

Wichtige Heilpflanzen der Sommersonnenwende

von Georg Klaus

Ein ganz natürliches Fest ist die Sommersonnenwende, wenn die Sonne am Zenit steht und die Tage lang, während die Nächte kurz sind.

Ich möchte einige Bräuche und vor allem auch einige Pflanzen beschreiben, wie sie die Menschen früher verstanden haben. Ich möchte ein wenig scheinbar Vergangenes Wissen für unsere Gegenwart berichten.

Im Mittsommer wurden neun Heilpflanzen gesammelt, denn die Zahl neun stand für Heilung, vermittelt durch lebendig erlebte Pflanzen mit heilenden Eigenschaften.

Die Menschen versammelten sich um das Sonnenwindfeuer, hielten ihre Kräuterbuschen und -bündel in der Nähe des Feuers, um diese mit der Sonnenkraft zu stärken. Und dann wurde das Sonnenwindfeuer umtanzt, es wurde ekstatisch gefeiert und getrunken. Es war eine fröhliche, großartige Feier. Mit Sprüngen über das Feuer sollten Dämonen und Teufelchen, die sich in der Aura eingenistet hatten, nicht durch das heilige Sonnenwindfeuer hindurchkommen und mussten abspringen. Das Fest war fröhlich und dauerte die ganze Nacht, besonders bei gutem Wetter ist eine intensive Mittsommererfahrung herrlich (außer man bekommt Gewitterregen).

Die Sommersonnenwende, wenn der Holunder blüht, war ein sicheres Zeichen für Erneuerung und Reinigung. „im Sommer blüht der Holler, dann wird die Liebe noch viel toller“. Bauernrezepte zeigen, dass man Hollunder-Kekse backte, um die Blütendolden in Bierteig oder Teig zu tauchen und sie dann zu frittieren. Und das wurde dann mit Zucker, Honig oder einer anderen Süßungsalternative gesüßt. Je mehr Küchlein man essen konnten, umso höher konnten sie springen. Damit sollte der Flachs eingeladen werden, in großer Höhe zu wachsen, wodurch die Flachsfäden und Fasern sehr lang und leichter zu handhaben wären. Die Holunderküchlein aus dem Allgäu wurden in Schmalz oder Fett gebacken, was später als Heilsalbe Verwendung fand, da alles, was mit der Sonne zu tun hat, heilend wirkt. Insbesondere den Blüten wird heute als Heilpflanze eine antivirale und immunstärkende Wirkung zugesprochen. Hollunder wurde auch eine erwärmende Wirkung zugeschrieben, weil Kraft und Wärme der Sonne darin gespeichert wird. Deshalb wurde er gesammelt, als Heiltee getrocknet und für die Winterzeit genutzt, um vor Erkältungen und den Krankheiten der kalten Jahreszeit zu schützen.



Eine bedeutende Pflanze zur Mittsommerzeit ist auch die Kamille, die sich der Sonne zuwendet, um ihr Licht in die Blüten und Blätter einschmelzen zu lassen. Sie blüht stets der Sonne entgegen, wie die Marguerite oder das Gänseblümchen. Schon in der Vorzeit hieß es, es seien die Augenbrauen, Augenbrauen des Baldur, des Sonnengottes. Seine Augen sind gelb und die Blütenblätter entsprechen den Strahlen oder Wimpern des Sonnengottes Baldur. Wir sehen also, daß Ansätze der Signaturenlehre (Goethe) schon bei unseren Vorfahren zu finden sind und, wie auch die alternative Medizin, Naturheilkunde und unser schöner Gesundheitspraktikerberuf auf einer soliden Tradition basiert.

Erfahrungsgemäß werden bei vielen körperlichen und seelischen Leidenssituationen Kamillentees und Tinkturen als hilfreich und lindernd beschrieben. Bei Belastungen im Magen/Darbereich kann man Kamillentees dampfen oder einfach zur Beruhigung einen Kamillentees trinken. Auch bei

Erkältungen und Verschleimungen ist dies häufig hilfreich und sollte in keiner Hausapotheke fehlen. Für die Ureuropäer scheint es eine Zeit gewesen zu sein, in der ihr **Gott, die Natur und dessen Baum, die Eiche**, Blitz und Donner trugen, dem die Mittsommer- und Sommersonnenwendgottheiten geweiht wurde. Insbesondere in der europäischen Kultur stand die Eiche als Symbol für Stärke, Kraft, Freiheit, Ehre, Beständigkeit und die Ewigkeit. Sie wurde als „*Königin des Waldes*“ angesehen und in zahlreichen Traditionen und Mythen als heiliger Baum verehrt.

Über die Natur, Pflanzen, Bäume sprachen Götter zu Menschen, zugleich gaben sie eine Möglichkeit, sich mit den Göttern auszutauschen. So trugen Männer Eichenblätter, die zu einer Eichenkrone verarbeitet wurden, um sich mit der Kraft der Eiche zu verbinden.

Es wurde auch **mit Beifuß geräuchert**, um eine reinigende und schützende Wirkung zu entfalten. Seine Funktion besteht darin, schädliche Einflüsse abzuwehren und eine ruhige Atmosphäre zu schaffen, die sowohl entspannend als auch stimulierend sein kann. Traditionell wurde Beifuß auch verwendet, um bei Ahnenräucherungen zu unterstützen und die Sinne für höhere Ebenen zu öffnen.

Auf den Holunder noch etwas weiter eingehend zeigt sich eine große Tiefe: Der **Holunderbaum** selbst mit seinen immer grünen Blättern, Stacheln und schneeweiße Blüten sowie rote Beeren symbolisierte das wiedergeborene Sonnenkind zur Wintersonnenwende, dessen Höhepunkt der Mittsommer war.

Der Holunderstrauch hat in verschiedenen Kulturen und Traditionen eine reiche spirituelle Bedeutung und findet vielfältige Anwendung. Er wird oft als Schutzbaum vor bösen Geistern, schwarzer Magie und dunklen Mächten gesehen, der vor bösen Mächten und Einflüssen schützt. Außerdem wird er mit dem Tod, der Wiedergeburt und der Fruchtbarkeit in Verbindung gebracht und bietet so in Festen zur Sommersonnenwende eine gemeinsame Erinnerung von Wachstum, Entfaltung und natürlichen Veränderungsprozessen.

Einige Beispiele für traditionelle spirituelle Bedeutungen des Holunders:

In der nordeuropäischen Mythologie wurde der Holunderstrauch mit der Göttin Holda (sie erscheint auch als Frau Holle im Märchen) in Verbindung gebracht, die ihn als ihren Lieblingsbaum verehrte. Unter dem Holunderstrauch wurde die Göttin Holla/Holda um die Fruchtbarkeit der Felder gebeten. Holunder öffnet den Geist für vertiefte lebhaftere Träume und ganzheitliche Wahrnehmung, zum Feenreich und dem gedeihlichen Zusammenleben.

Die hohlen Stängel des Holunders können dabei helfen, den Geist von störenden Gedanken zu befreien und die Verbindung zum eigenen Geist und seelische Einsichten und Fähigkeiten: Holunder dient dazu, den Austausch mit Vorfahren, Geistführern und anderen Geistern zu unterstützen zu stärken.

Holunderholz findet Verwendung bei Ritualen und Anrufungen, besonders im Zusammenhang mit der Raunacht und dem Samhain, einem irisch-keltischen Fest, das traditionell am 31. Oktober gefeiert wird. Es wird oft als der irische Vorläufer von Halloween betrachtet, da beide an diesem Tag die Erinnerung an die Verstorbenen verbinden.

Die Mittsomerfeier war so voller Freude und Ekstase, dass niemand schlief; man sang, tanzte und nahm, z.B. **Kuhdüngepilze oder Narrenschwämme**, die erst seit dem 16. Jahrhundert in Europa erwähnt und ihre Eigenschaften beschrieben wurden. Sie machen töricht und können als Liebestränke verarbeitet werden – „*Er hat verrückte Schwammerln gegessen*“. Heute werden psilocybinhaltige Pilze in der Literatur als „*halluzinogene Pilze*“ bezeichnet, deren Bedeutung sich in vielen Kulturen nachweisen lässt. Heute werden auf deren Basis Medikamente zur Therapie von schweren Depressionen, Psychosen etc. entwickelt.



Früher lebten Menschen ihre im Arbeitsalltag verschlossenen emanzipativen Kräfte in Feiern, Festen und eigenen Ritualen, die zwischen regelhaften Abläufen bis zu ekstatischen Erfahrungen ein breites Erfahrungsspektrum möglich machten.

Dies stärkte als gemeinsame Erfahrung eine Identitätsbildung und Zugehörigkeit zur Gemeinschaft.

Ich kann mir vorstellen, dass dabei auch ein Statement gegen eine rational geprägte Obrigkeit mit durch das Fest abgesicherter klammheimlicher Botschaft abgegeben werden konnte. Überliefert wird zum Beispiel, dass die Frauen Mittsomerkräuter wie den **blühenden Gundermann, die Gundelrebe (Glechoma hederacea)** als Kränze flochten, die einen irdischen, würzigen Duft verströmt. Sie ist eine Pflanze, die an ihren Knoten kleine Wurzeln schlagen kann, wenn sie wächst und es ihr an einem Ort nicht gefällt, dann wächst sie weiter und prüft den Boden. Sie ist also immer mit der Erde verbunden. Anders als die normale Minze wächst sie nicht aufrecht, sondern kriecht am Boden entlang und bewahrt so stets Bodenhaftung. Tänzer/innen, die sich in völliger Ekstase der Gefahr aussetzten, ihre Seele zu verlieren, konnten sich mit Hilfe der Gundelrebe stabilisieren und erden. Man konnte sich zusätzlich an einen Bach setzen und die eigene Seele mit dessen fließen in diese Welt zurückholen. Wenn es der Seele schwerfällt, zurückzukehren; dann ist es hilfreich, dass eine Schamanin oder ein Schamane kommt und sie zurückholt oder heute ein/e Gesundheitspraktiker/in stützend zur Seite steht.



Zugleich ist sie eine vielseitige Heilpflanze mit entzündungshemmenden, schleimlösenden, harntreibenden und stoffwechsellanregenden Eigenschaften. Sie ist bei unterschiedlichen Beschwerden wie Blasenleiden, Magen-Darm-Katarrhen, Leberproblemen, Erkältungen und Husten hilfreich. Außerdem wird ihr eine wundheilende und blutreinigende Wirkung nachgesagt.

Spirituell steht die Gundelrebe für Reinigung, Entschlackung und innere Ruhe. Sie wurde als Sinnbild dafür betrachtet, dass man sich von alten emotionalen Blockaden löst und auf die heilenden Kräfte der Natur vertraut.

Die Gundelrebe ist mit Geduld, Gelassenheit und innerer Ruhe verbunden, festigt den Glauben an die unterstützenden Kräfte der Natur und das Wunderbare im Leben.

Einigen Überlieferungen zufolge wird dem Gundermann eine magische Wirkung nachgesagt, wie die Fähigkeit, Hellsehen zu verleihen, wenn man Kränze daraus trägt.

Sie bietet eine Verbindung zu den Kräften der Natur und ruft in Erinnerung, dass man sich von alten Gewohnheiten lösen und auf die positiven Aspekte des Lebens vertrauen soll.

Als letzte heilige Pflanze der Sommersonnenwende, die schon in der Steinzeit nachgewiesen wurde, möchte ich den **Beifuß (*Artemisia vulgaris*) erwähnen**. Zur Mittsommerzeit trug man einen Gürtel oder Kränze aus Beifuß und tanzte oft ohne Kleidung, um gleichsam eine Befreiung und Loslösung von damals herrschenden Einschränkungen und Statussymbolen zu dokumentieren. Durch das Ablegen der Kleidung wurde die Zivilisation und das Zivilisierte abgestreift, und man verband sich wieder mit den Urkräften und Urgewalten, so daß die Seele tanzen, fliegen und sich mit allem verbinden und versöhnen konnte.

Der Beifußgürtel, wurde am Ende des Festes ins Feuer geworfen, damit alle alten Vergehen, Sünden oder Ähnliches verbrannt werden und ihre Macht verlieren. Mit dem Ziel, die innere Energie zu stärken, die Intuition zu fördern und ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen. Beifuß kam ebenfalls bei der Traumabewältigung und der Verringerung von Alpträumen zur Anwendung.

Der Mittsommer, die Feier zu diesem Anlass, die Resonanz und das In-Resonanz-Gehen mit der Sonne zur Zeit ihres Höhepunkts. Es war wie eine Auffrischung. Dort sammelte man Kräuter und Pflanzen, die zum Mittsommer gehörten, und lud sie an der Ausstrahlung des Mittsommerfeuers auf.

Mir fällt dazu eine Zeile aus Schillers „*Ode an die Freude*“ ein, getragen von Beethovens ekstatischer Musik:

*"Freude, schöner Götterfunken, Tochter aus Elysium;
Wir betreten feuertrunken Himmlische, dein Heiligtum.*

*Deine Zauber binden wieder, Was der Mode Schwert geteilt;
Bettler werden Fürstenbrüder, Wo dein sanfter Flügel weilt.*

*Seid umschlungen, Millionen! Diesen Kuss der ganzen Welt!
Brüder – überm Sternenzelt muss ein lieber Vater wohnen."*