

Brennnessel

Die Brennnessel (*Urtica dioica*) ermutigt:

Bestärke dich!

Das erste, was mir zur Brennnessel einfällt, ist das Märchen „Die elf wilden Schwäne“ von Hans Christian Andersen. Ich liebe diese Geschichte, sie ist stark und alt und wild, mit einer ganzen Fülle von archetypischen Bildern über bösen Zauber und Erlösung. Vielleicht hast du Lust, sie selbst zu lesen.



Die Brennnessel ist eine starke Reinigungs- und Entgiftungspflanze, gleichzeitig stärkt sie den ganzen Stoffwechsel, vor allem bei erschöpfenden Krankheiten durch ihren hohen Gehalt an Proteinen, Mineralstoffen, Chlorophyll und Eisen. Sie schafft eine stabile Lebensgrundlage. Krankheiten wurden früher oft als böser Zauber gedeutet, die Genesung von schwerer Krankheit musste in einem magischen Weltverständnis als Erlösung erscheinen.

Die Pflanzenstängel bestehen aus sehr starken, reißfesten Fasern, aus denen man Schnüre und Garne herstellte und das dünne Garn zu Nesseltuch verspann. In der Körperpflege ist es vor allem die stärkende Wirkung auf die Kopfhaut, die bekannt ist. Man verwendet Brennnesseltinktur aus Blättern und Wurzeln in Haarshampoos und Haarwässern. Hier schließt sich für mich wieder der Kreis: Fülliges, gesundes Haar galt zu allen Zeiten als Zeichen von Stärke, Gesundheit und Macht, denk nur an Samson und Delilah oder das Märchen von Rapunzel!

Wenn ich die Brennnessel einem Körper-Chakra/Energiezentrum zuordnen möchte, dann gehört sie für mich zum Erdstern, der sich an einem gedachten Punkt ca. 50 cm unter unseren Füßen befindet. Zumindest spüre ich ihn dort, und war sehr glücklich, ihn zu finden – er ist mein Ankerpunkt auf der Erde. Die Kraft in diesem Zentrum empfinde ich als pure, wilde, starke, irdische, nährnde Lebenskraft – die Kraft, die Leben schafft. Sie ist nicht individuell, sie ist unbewusst, sie steht allem Leben auf der Erde zur Verfügung.

Die Brennnessel sagt „bestärke dich“ - sie fordert uns also auf, uns bewusst mit dieser Kraft zu verbinden und zu versorgen.

Es gibt keine bessere Zeit dafür als den Frühling: nie ist ihre Kraft so stark wie in ihren ersten frischen Blättern – lasst uns Brennnesseln essen! Bärlauch ist mittlerweile in der Mitte der Gesellschaft angekommen, dorthin gehört unbedingt auch die Brennnessel!

Die Blätter lassen sich auch gut für den Winter als Vorrat trocknen oder als Frischpflanzen-Tropfen ansetzen. Manchmal tut so eine Brennnessel-Kur auch zu einer anderen Jahreszeit gut, vor allem bei rheumatischen Beschwerden! Kur bedeutet üblicherweise: 3 x täglich eine Tasse Tee oder 3 x 10 Tropfen, 3 Wochen lang, dann zumindest eine Woche Pause...