

## MICHAELI-RUNDBRIEF 2025



*Sechsfleck-Widderchen, Foto: Holger Coers*

Liebe Freunde,

Hermann Hesse hat uns 1930 in „Zwischen Sommer und Herbst“ eine zauberhafte und tief empfundene Beschreibung einer Spätsommerstimmung hinterlassen, die uns helfen kann, gestärkt die Schwelle zur Michaelizeit zu überschreiten.

*„In diesen Tagen, welche höchstens bis zur Mitte des Septembers dauern können, in diesen spätsommerlich glühenden Tagen, wo im hart gewordenen Laub die Trauben blau zu werden beginnen, wo nachts um die Lampe meines Arbeitszimmers die tausend kleinen juwelen-schimmernden Falterchen, Glasflügler und Käfer summen, wo am Morgen in den großen mattglänzenden Spinnennetzen des Gartens die Tautropfen schon so herbstlich funkeln, während doch eine Stunde später Erde und Pflanzenwelt in stumm brütender Hitze dampft – in diesen Tagen zwischen Sommer und Herbst, die ich von Kind an besonders geliebt habe, kommt mir alle Empfänglichkeit für die zarten Stimmen der Natur wieder, alle Neugierde auf die flüchtigen Farbenspiele, alles jägerhafte Belauschen und Belauern der winzigen Vorgänge: wie ein vorzeitig welkendes Rebenblatt sich in der Sonne dreht und einrollt, wie eine kleine goldgelbe Spinne sich an ihrem Faden schwebend vom Baume sinken läßt, sanft wie Flaum, wie eine Eidechse auf besonntem Stein rastet und sich ganz flach macht, um die Strahlung vollkommen auszukosten, oder wie am Zweige eine blaßrote Rose sich auflöst, und nach dem lautlosen Dahinsinken ihrer Last der erleichterte Zweig ein klein wenig emporschnellt. ...*

*Wenn man jetzt durchs Dorf und die Landschaft geht, findet man in den Bauerngärten zwischen den glühenden Kapuzinern die blauen und rotvioletten Asters blühen, und unter den Korallenfuchsien liegt die Erde voll von süßroten gefallenen Blüten. Man findet in den Rebhängen auf manchen Blättern schon den ersten Klang der Herbstfarben, jenes metallische, braunbronzene matte Schimmern, und an den halbgrünen Trauben sind erste blaue Beeren zu sehen, manche sind schon dunkelblau und schmecken süß, wenn man sie probiert. In den Wäldern klingt aus dem edlen Blaugrün der Akazien da und dort wie ein Hornsignal hell und rein das goldgelbe Getüpfel eines abgewelkten Zweiges, und von den Kastanienbäumen fällt da und dort verfrüht eine grüne stachelige Frucht. Die zähe, grüne Stachelschale ist schwer zu öffnen, die Stacheln scheinen so geschmeidig und dringen doch im Augenblick durch die Haut, heftig wehrt sich die kleine derbe Frucht ihres bedrohten Lebens. Und hat man sie herausgeschält, so hat sie die Konsistenz halbreifer Haselnüsse, schmeckt bitterer als diese.*

*Trotz der drückenden Wärme dieser Tage bin ich viel draußen. Ich weiß allzu gut, wie flüchtig diese Schönheit ist, wie schnell sie Abschied nimmt, wie plötzlich ihre süße Reife sich zu Tod und Welke wandeln kann. Ich bin so geizig, so habgierig dieser Spätsommerschönheit gegenüber! Ich möchte nicht nur alles sehen, alles fühlen, alles riechen und schmecken, was diese Sommerfülle meinen Sinnen zu schmecken anbietet; ich möchte es, rastlos und von plötzlicher Besitzlust ergriffen, auch aufbewahren und mit in den Winter, in die kommenden Tage und Jahre, in das Alter nehmen. Ich bin sonst nicht eben eifrig im Besitzen, ich trenne mich leicht und gebe leicht weg, aber jetzt plagt mich ein Eifer des Festhaltenwollens, über den ich zuweilen selber lächeln muss.“*



*Kleines Wiesenvögelchen, Foto: Holger Coers*



*Taubenschwänzchen, Foto: Holger Coers*

# Menhire und das Entstehen von Landschaft: Zur Phänomenologie eines aufgerichteten Steines

Renatus Derbidge



*Menhir im Umkreis von Pishwanton Wood in East Lothian, Foto: Renatus Derbidge*

## Einleitung

„Landschaft sehen“ ist keine naturgegebene Selbstverständlichkeit, sondern eine Kulturleistung. Was wir als Ganzheit „Landschaft“ nennen, entsteht aus einem Zusammenspiel von Sinneswahrnehmung und Denkformen. Im Petrarca Newsletter muss Petrarca wohl kaum erwähnt werden. Seit Petrarca – paradigmatisch sein Aufstieg auf den Mont Ventoux (1336) – ist ein neues Sehen erschlossen, welches Landschaft als ganzheitliches Phänomen erkennt. Natur, nicht nur als Bedrohung, Ressource oder Kulisse, sondern als Schönheit und zusammenhängende Gestalt. Dieses Sehen hat eine Vorgeschichte. In einem jüngst in der Zeitschrift «Die Drei» veröffentlichten Aufsatz beschreibe ich Vorstufen vor diesem Petrarca Ereignis (Menhir und Schalenstein. Wie entsteht Raum im Bewusstsein? oder: Vom Ende des Paradieses. Die Drei, Nr. 4/2025, S. 35ff). Ich argumentiere, dass sich im (späten) Neolithikum eine Differenzierung von Subjekt und Welt anbahnt – sichtbar in der Setzung aufgerichteter Steine (Menhire). Der Menhir macht aus undifferenzierter

Weite einen Ort, aus unzähligen Bezügen eine gewählte Perspektive, aus chaotischer Mannigfaltigkeit eine lesbare Ordnung: ein Fokus, aus dem heraus Landschaft als Landschaft erscheinen kann.

### Von Petrarca zur Vorgeschichte des Landschaftsehens

Historisch lässt sich zeigen, dass das Sehen von „Landschaft“ Distanz und Rahmung verlangt: Petrarca beschreibt die Weite von einem gewählten Standpunkt aus; Goethe „sieht“ die Alpen wie ein Bild; Caspar Wolf komponiert Berge als emphatische Ausschnitte. In allen Fällen wirkt ein Denkanteil mit – vorbereitete Strukturierungen, die Sinnesfluten zu Gestalten bündeln. Schon Kant spricht von der „Blindheit“ der Anschauung ohne begriffliche Formung; Rudolf Steiner präzisiert die Mitwirkung des Denkens als zarte, aber wirksame Tätigkeit innerhalb der Wahrnehmung.

Meine These lautet: Der **Menhir** realisiert diesen Formungsakt **außerhalb** des Menschen – als gegenständliche, leiblich erfahrbare Setzung im Gelände. Wo vorher alles mit allem verbunden und damit gleichrangig und unentschieden war, fixiert der aufgerichtete Stein einen **Standpunkt**. Er bringt die fließende Welt „zur Ruhe“, stiftet Vorder-/Hintergrund, oben/unten, Achsen und Blickrichtungen. In diesem Sinn ist der Menhir nicht nur Monument, sondern **Erzeuger von Landschaft**.

### Der Menhir als Operator: Standpunkt, Ordnung, Selbst-Werdung

Die Setzung eines Steins ist eine Entscheidung. Sie wählt einen Ort aus der unendlichen Vielzahl möglicher Orte, stabilisiert ihn (technisch, sozial, rituell) und richtet ihn auf. Diese Aufrichtung übersetzt eine **innere Qualität des Menschseins** – die leibliche und moralische Aufrichtigkeit – in die **äußere Ordnung** der Welt.

Phänomenologisch lässt sich das so beschreiben:

- **Fokussierung:** Das Blickfeld erhält ein Zentrum; Streuungen werden zu Konstellationen.
- **Perspektive:** Von hier aus entfalten sich Linien, Achsen, Korrespondenzen (Hügelzüge, Buchten, Sonnenlauf).
- **Resonanz:** Im Gegenüber des Steins erlebt der Mensch etwas von sich selbst gespiegelt – nicht als Projektion, sondern als Antwort des Leibes und der Seele auf eine starke Formgeste.

So verstanden, wirkt der Menhir **bewusstseinsbildend**: Er unterstützt den Schritt vom verwobenen, „paradiesischen“ Mit-der-Welt-Sein zu einer reflektierten, differenzierenden Haltung. Raum entsteht als erfahrbare, gegliederte Größe; zugleich

erstarkt ein Erleben des Eigenen. Landschaft und Selbst hängen an diesem Schwellenereignis zusammen.

#### Methode: Goetheanische Beobachtung am Menhir

Um dieser Wirksamkeit gerecht zu werden, genügt es nicht, über Funktionen (Kalender, Grenzmarke, Kult) zu spekulieren. Gefragt ist eine **disziplinierte Wahrnehmungspraxis**, die Goethes „zarte Empirie“ ernst nimmt und sie auf Artefakte anwendet.



*Summer School 2023, Menhire im Umkreis von Pishwanton Wood in East Lothian, Teilnehmende bei einer Menhir Betrachtung, Foto: Teilnehmer*

Ein praxiserprobter Vier-Schritt:

1. **Sinnesbeobachtung** – langsam nähern, Umriss, Proportion, Geste, Materialität, Lagerung im Gelände beschreiben; ohne Interpretation, nur Gegebenes.
2. **Bewegung/ Exakte Imagination** – die Formgeste leiblich nachzeichnen (Schwere, Streben, Neigung); kein Fantasieren, sondern inneres Mitvollziehen des Beobachteten und Beobachtungsschwerpunkt auf diese inneren Bewegungen verlagern.

3. **Seelen-Resonanz** – wahrnehmen, welche Qualitäten der Stein in einem wachruft (Ernst, Würde, Ruhe, Schwelle); Gesprächscharakter der Begegnung.
4. **Wesensschau / Identität** – in längerem Verweilen kann der Stein vom Objekt zur **Präsenz** werden; die Qualität ist als Bedeutungswahrnehmung, als Selbsterlebnis intim erfassbar.

In Gruppen lässt sich anschließend vergleichen, **was dem Stein** zukommt und **was privat** war. Häufige Konvergenzen in der Benennung (z. B. „aufrecht“, „wächternah“, „sammelnd“) deuten auf Objektqualitäten der Form hin, ohne den subjektiven Anteil zu leugnen. Entscheidend ist die **methodische Transparenz**: Man berichtet nicht nur Befunde, sondern auch die Art des Sehens.



*Summer School 2023, Menhire im Umkreis von Pishwanton Wood in East Lothian, Teilnehmende bei einer Menhir Betrachtung, Foto: Teilnehmer*

### Schwellenhüter: Wozu Menhire (für uns) gut sind

Die historische Detailbedeutung einzelner Menhire wird sich selten sicher rekonstruieren lassen. Doch die **Wirkweise** bleibt sinnlich zugänglich. Der aufgerichtete Stein fungiert als **Schwellenhüter**: Er fordert den Betrachtenden heraus, **Aufrichtigkeit** (leiblich, innerlich, sozial) zu erproben. Er markiert Übergänge, verleiht Ort und Richtung.

Für die Gegenwart bedeutet das zweierlei:

1. **Wahrnehmungsbildung:** Goetheanische Praxis entschleunigt und verfeinert unser Sehen; sie entlarvt die allzu schnelle gedankliche „Überblendung“ der Sinne und lässt die Welt **sich zeigen**.
2. **Landschaftskompetenz:** Wer erlebt, **wie** Landschaft im Zusammenspiel von Wahrnehmung, Begriff und Setzung entsteht, entwickelt eine reflektierte Beziehung zu Raum – relevant für Denkstil, Gestaltung, Naturschutz, Bildung und Kulturpraxis.

#### Schluss: Ein neuer Blick auf alte Steine

Die Menhir-Setzung gehört zu den folgenreichsten kulturellen Gesten der Menschwerdung. Sie übersetzt ein inneres Vermögen – Aufrichten, Fokussieren, Stand nehmen – in eine äußere Operation, die Raum **strukturierbar** und Landschaft **ansprechbar** macht. Petrarcas neuzeitlicher Blick hat dieses Verhältnis von Distanz und Rahmung poetisch und erkenntnisthaft entfaltet. Der Menhir bezeugt, dass dieser Blick eine **Tiefe** hat, die bis in prähistorische Schwellen reicht.

Eine phänomenologische, goetheanische Annäherung erlaubt, diese Tiefe heute **praktisch** zu erfahren – nicht, um Theorien zu beweisen, sondern um die Bedingungen unseres Sehens freizulegen. In der Begegnung mit einem aufgerichteten Stein ereignet sich mehr als Archäologie: ein Stück **Selbst- und Weltwerdung**.

#### Kontext: Tätigkeit und Forschungsinteressen

Meine Arbeit bewegt sich an der Schnittstelle von Wahrnehmungsforschung, Kulturgeschichte und Praxisfeldern goetheanistischer Methodik. Nach Jahren an der Naturwissenschaftlichen Sektion am Goetheanum (Dissertation zur Rhythmik der Mistelbeere) und einer Tätigkeit bei Ruskin Mill (Pishwanton Wood, Schottland) habe ich mich selbständig gemacht, um mich dem Themenfeld „westliche Mysterien“ und landschaftsbezogener Wahrnehmung Vollzeit widmen zu können.

Eine umfangreiche Monografie, «Die Westlichen Mysterien», erscheint demnächst im Verlag **Freies Geistesleben**. Veröffentlichungen u. a. in «Jahrbuch für Goetheanismus», «Elemente der Naturwissenschaft», «Die Drei» und «The Field Cente». So würde ich mich freuen, von der Petrarca Gruppe beziehungsweise den Menschen, welche sich diesem Impuls verbunden fühlen, zu dem benannten Text in «Die Drei» Rückmeldungen zu erhalten oder kollegiale Kenntnisnahme des, für mich zumindest, gewagten Schrittes.

Veranstaltungen (in Schottland und Deutschland) nun unter «Sacred Isles: Exploring the Mysteries in Stones, Wind an Sky».

Infos und Kontakt: [www.knowyourself.land](http://www.knowyourself.land)

Geübt werden die im Text vorkommenden Methoden u.a. auf der Hessen-Reise im März 2026, sowie in der Woche auf Iona und Mull Ostern 2026 und intensiv auf einer Orkney Reise im Sommer 2026.

## **Stadtplanung und Wasserarchitektur:**

### **Schönheit und Poesie für die Wittener Innenstadt**

Workshop mit Städteplaner und Künstler Herbert Dreiseitl in Zusammenarbeit zwischen Café Leye und dem Projekt Regenerationstraining/Fakt21

Marian Rosslenbroich

Wie möchten wir unsere Umgebung gestalten? Wie entwickeln sich unsere Innenstädte? Was können wir tun, um sowohl den aktuellen klimatischen als auch sozialen und wirtschaftlichen Fragen auf eine sinnvolle Weise zu begegnen?

Vom 19. bis 21. Juni 2025 fand in der Wittener Innenstadt ein Workshop statt mit dem Ziel, die oben genannten Fragen zu bewegen, Ideen zu sammeln und zu ersten Lösungsansätzen zu kommen. Zu den etwa 30 Teilnehmenden gehörten auch der Bürgermeister, Mitglieder verschiedener politischer Parteien, des Stadtrats sowie Gebäudeinhaber und weitere Stakeholder aus dem Umfeld der Fußgängerzone.

### Das Regenerationstraining

Der Workshop in Witten steht beispielhaft für eine Reihe weiterer Veranstaltungen, bei denen es sowohl in städtischem Bereich als auch auf dem Land um Fragen der Klimagegestaltung, Biodiversität, sowie Resilienz und Gesundheit unserer Landschaften geht. Hierbei soll der Mensch ausdrücklich mit einbezogen werden: Wir müssen nicht nur Zerstörer unserer natürlichen Lebensgrundlagen sein, sondern können auch gestaltende, aufbauende und bereichernde Impulse in die Landschaft bringen.

Wie können wir diese Gestaltungskraft am besten entfalten? Welche Maßnahmen sind möglich, um Starkregenereignisse abzufedern, Trocken- und Hitzeperioden entgegenzuwirken oder erträglicher zu machen sowie die Biodiversität unserer Umgebung zu erhalten und zu fördern? Das Regenerationstraining, entwickelt von der Bildungsorganisation Fakt21, bietet hierfür erlebbare Formate an, in denen die Teilnehmenden ihre Fragen zu sich und ihrer Lebensumgebung bewegen und an Gestaltungsimpulsen mitarbeiten können. Im Idealfall gehen mit der Bemühung um

Regenerationsimpulse der äußeren Landschaft auch Aspekte der Regeneration im Inneren einher. Angefangen bei der Arbeit im Freien, die gut tun kann, über aktive Wahrnehmung unserer Umgebung in Verbindung mit der Natur, meditative Elemente, um zur Ruhe zu kommen, bis hin zu dem positiven Bewusstsein, an einer lebenswerten Zukunft mitzuwirken, ist die Hoffnung des Regenerationstrainings, Selbstwirksamkeit und individuelle Beteiligung zu ermöglichen. Wie weit dies im Einzelfall gelingt, ist immer wieder unterschiedlich: Natürlich kann die Wahrnehmungsarbeit, das Entwickeln von Ideen und deren Umsetzung auch einmal herausfordernd sein, aber dennoch am Ende zu wertvollen Impulsen führen.

Eingeladen zum Regenerationstraining wird häufig von landwirtschaftlichen Betrieben, die etwas für den Wasserhaushalt auf ihren Flächen, die Biodiversität oder das Bewusstsein ihrer Hofgemeinschaft für diese Aspekte tun möchten. Dass im Juni nun ein Regenerationstraining in städtischer Umgebung stattfand, stellt eine passende Ergänzung zu der Arbeit in der freien Landschaft dar, die in anderen Städten Fortsetzungen finden wird und offen für neue Einladungen und Impulse ist.

#### Wasserarchitekt Herbert Dreiseitl in der Wittener Innenstadt

Einige Grundbausteine des Problems sind den meisten Menschen heutzutage bewusst: Nicht nur Wetterereignisse wie Hitze, Trockenheit, Starkregen, Stürme oder auch kalte Phasen zu ungewöhnlichen Zeiten fordern unser Lebensumfeld und unsere Infrastrukturen heraus. Auch soziale und wirtschaftliche Entwicklungen sind mit diesen Veränderungen verknüpft und bestimmen entscheidend mit, welche Spielräume uns für das Erarbeiten sinnvoller Lösungen zur Verfügung stehen. Vor diesem Hintergrund war es eine große Ehre, Herbert Dreiseitl in der Wittener Innenstadt begrüßen zu dürfen, der als Pionier in Fragen der Wasserretention und Stadtplanung weltweite Bekanntheit genießt. Nicht nur im Ruhrgebiet, im Bodenseekreis oder anderen deutschen und europäischen Städten hat er Strategien für Klimaresilienz und zukunftsfähige Infrastruktur entwickelt, auch in Asien hält er Vorlesungen an Universitäten und hat beispielsweise einen mäandrierenden Fluss durch Singapur leiten lassen.

Das Kultur Café Leye hat nicht nur das Regenerationstraining und Herbert Dreiseitl für diese Veranstaltung eingeladen, sondern auch die Räume gestellt, in denen nach Wahrnehmungsrundgängen Ideen skizziert werden konnten und Austausch stattfand.

Nachdem am ersten Tag ein Rundgang durch die Stadt mit einzelnen Gebäudebesitzern, dem Bürgermeister und weiteren Stakeholdern stattfand, war der Raum am zweiten Tag für allgemein Interessierte geöffnet. Am dritten Tag konnten dann die gesammelten Ideen präsentiert und ausgetauscht werden.

Herausgekommen ist eine Palette an Gestaltungsideen, von denen einige relativ zügig umgesetzt werden können, andere in Arbeitsgruppen weiterbewegt werden, und wieder andere aktuell unrealistisch erscheinen. Wünschenswert wäre im Zusammenhang mit diesen Ideen die Entwicklung einer langfristigen Strategie für die Gestaltung einer Innenstadt wie Witten, die aber im Rahmen dieses Workshops noch nicht geleistet werden konnte. Im Idealfall war die Veranstaltung der Beginn, um eine solche Strategie in Zukunft zu ermöglichen.

Zu den Ideen, die auf konkretes Umsetzungsinteresse stießen, gehörten verschiedene Arten von Dach- und Fassadenbegrünungen. Begrünungen können helfen in Hitzeperioden die Temperatur zu senken, bei Starkregen eine Verzögerung des Wasserabflusses zu bewirken sowie zu einer lebendigeren Atmosphäre im Stadtbild beitragen. Nebenbei können sie Lebensraum für Insekten- und andere Tierarten sein, aber auch an sich schon mit ökologisch interessanten Pflanzenarten ausgestattet werden.



*Ideenskizze zur Fassadenbegrünung in der Wittener Innenstadt*

Besonders die Vordächer einiger Geschäfte könnten begrünt werden, aber auch im Boden wurzelnde Rankpflanzen an Hauswänden sind eine recht einfache Möglichkeit der Gestaltung. Aufwendiger, aber dennoch bereits als konkretes Vorhaben im Raum stehend, ist eine mithilfe vertikaler Pflanzvorrichtungen begrünzte Hausfassade gegenüber dem Café Leye. Aus rechtlichen und sozialen Gründen bis auf Weiteres

nicht umsetzbar erscheint der Entwurf eines Workshopteilnehmers, viele Flachdächer entlang der Fußgängerzone zusammen als großes System aus Dachgärten zu entwickeln, bei dem Brücken von einem Haus zum nächsten führen könnten. Konkreter umgesetzt werden soll dagegen ein Dachgarten auf dem B63, ein Gebäude, in dem verschiedene gemeinnützige Organisationen sowie ein Coworking - Space von Bepflanzung und schöner Aussicht profitieren könnten.



*Ideenskizze zu fließendem Wasser in der Fußgängerzone der Wittener Innenstadt*

Elemente mit fließendem Wasser in der Fußgängerzone, bewusstere Pflege der Grünbereiche oder in einem Farbverlauf gestaltete Strommasten der Straßenbahnlinie waren weitere Vorschläge, die teils umsetzbar, teils eher für die fernere Zukunft geeignet erschienen. Nicht nur der optische und ökologische Wert, sondern besonders die soziale und wirtschaftliche Situation der Umgebung sind allerdings wesentliche Faktoren. Ein Element aus diesem Themenfeld könnte die Frage sein, ob Sitzgelegenheiten von Cafés und Restaurants so gestaltbar wären, dass die Stadt ein offenes Erscheinungsbild erhält, bei dem zwischen Einzelementen eine Verbindung geschaffen wird, anstelle strikt abgegrenzter Teilzonen mit Tendenz zur Entwicklung von Subkulturen.

Neben den konkreten Ideen für Witten stellte auch die kurze Präsentation Herbert Dreiseitls zu Projekten aus anderen Regionen, Wasserkonzepten für Gebäude und

Verdeutlichung optischer und klimarelevanter Prinzipien für öffentliche Flächen eine Quelle der Inspiration dar. Insgesamt war es ein Workshopwochenende, das sowohl konkrete Gestaltungsideen als auch einen Eindruck positiver Möglichkeiten für die Zukunft vermitteln konnte.

Wer Informationen zu weiteren, ähnlichen Veranstaltungen sucht, findet diese auf der Internetseite der Fakt21 Kulturgemeinschaft

<https://fakt21.de/>

unter der Initiative Regenerationstraining:

<https://fakt21.de/initiativen/regenerations-training/>

## **Heilpflanzen im Atemrhythmus des Jahreslaufs: Michaelistimmung und die Brennessel**

Karin Mecozzi

Der biologische Herbst beginnt Anfang August, so wurde es in den alten Bauernkalendern gehalten. Nicht die astronomische Berechnung des Herbstanfangs sagt die Zeit für landwirtschaftliche Arbeiten an, sondern die Natur selbst, das Entstehen, Werden und Vergehen von Pflanzen, Insekten, Tieren, ja, Menschen und Kulturen. Alles, was lebt, folgt sowohl endogenen (von innen verursachten) als auch exogenen (von außen verursachten) Rhythmen, und aus dem Schnittpunkt entsteht Neues auf der Erde, ein nie Dagewesenes. Ein Beispiel dafür ist die **Heilkraft der Kräuter und Medizinalpflanzen**. Ihr Wachsen und Gedeihen folgt, wie wir wissen, dem Sonnenjahr, also den vier Jahreszeiten. In vielen Kräuterbüchern finden sich Empfehlungen für Ernte und Verarbeitung, unterteilt nach Monaten oder Jahreszeiten, je nach Region und Klima. Was aber in der heutigen, immer mehr schulwissenschaftlich ausgerichteten Heilpflanzenkunde kaum mehr Beachtung findet, ist **die Ausrichtung der Pflanzen und Kräuter auf die sogenannten natürlichen Jahreszeiten**, die bis zu 40 Tagen vor den astronomischen beginnen. **So beginnt der Herbst für viele Pflanzen bereits Anfang-Mitte August und nicht erst am Äquinoktium (23. September).**

*Wir schauen auf den Jahreslauf wie auf eine Partitur, in der die Lebewesen dieser Erde ein Orchester bilden. Jede Pflanze spielt ein bestimmtes Instrument und prägt sprießend, blühend, fruchtend und welkend das Lebendige, die Symphonie des Lebens auf unserem Planeten.*

Wenn man die Wirkung von Kräutern und Pflanzen, aber auch von Orten und Landschaften auf die menschliche Gesundheit kennenlernen möchte, ist es grundsätzlich wichtig, sich Stimmungsbilder wie das obige vor unser inneres Auge zu

stellen. Die Heilpflanzen stehen auf das Engste mit unserem Organismus<sup>1</sup> in Verbindung, während sich das Sonnenjahr langsam seinem Ende zuneigt und in die Übergangsphase (Herbst) zur kalten Jahreszeit geht.



*Potenzatal mit seinen wunderbaren Weiden am Flussufer, Foto: Karin Mecozzi*

*An der Herbst-Tagesundnachtgleiche, dem Herbstäquinoktium (22. oder 23. September), stehen sich Licht und Dunkelheit gegenüber. Wie auch im Frühling stellt sie eine Schwelle dar, an der wir anhalten können, bevor es Winter wird, um zurückzuschauen auf die Gaben der Jahreszeiten, um eigene Werte zu entwickeln und Überflüssiges loszulassen, uns körperlich und seelisch zu stärken für die kommenden Monate und uns auf die Stille der Wintermonate einzustimmen.*

*Dieser Übergang gelingt nicht immer leicht: wie gerne bliebe man träumend im Garten sitzen, am See oder im Wald spazieren gehen, wie schwer fällt es manchmal, nach einem langen Sommer wieder hundertprozentig aktiv zu sein und gegenwärtig. Ein besonderes **Metall** übt nun seine unterstützende und kräftigende Wirkung auf den gesamten Organismus aus: das **Eisen**. Wie bereits erwähnt, gelangt ab Anfang August „**kosmisches Eisen**“ mit den Meteoritenschwärmen auf die Erde. Aus diesem Metall soll der Sage nach das Schwert des Erzengels Michael geschmiedet worden sein, des „Fürsten des Lichts“, der das Untergründige (von der Erde aufsteigende Wesen wie Drachen, Lindwürmer oder Schlangen)*

---

<sup>1</sup> Der Begriff „Organismus“ bezieht sich in diesem Falle auf den physischen Körper, aber auch auf unsere Gefühlswelt, unser Ich und unseren Geist.

*mutig im Zaume halten kann. Im christlichen Kalender wird er am 29. September zusammen mit den Erzengeln Raphael und Gabriel gefeiert. Der Hl. Michael ist Patron vieler Städte Europas und soll in den vergangenen Jahrhunderten an verschiedenen Orten erschienen sein, z.B. am Monte Gargano in Apulien. Durch seinen lichtvollen Geist und seine Beherztheit, das Schwert und die Waage, geleitet er die Menschheit zur Brüderlichkeit und Freiheit.<sup>2</sup>*

Der naturgemäße Herbst wird also im August eingeleitet, er erhält zu Michaeli seinen ersten Auftrag, nämlich die bewusste Unterscheidung zwischen Licht und Dunkel, unterirdischem und oberirdischem Reich. Er erreicht seinen Höhepunkt, sobald uns die leuchtende Farbenpracht der Blattwelt umhüllt und nimmt uns mit auf eine symbolische Reise in die Unterwelt, wo die Göttin Chtonie, Gaias Schwester, die Lebenskräfte aller Wesen wie eine immerwährende Glut behüten soll. Der Funke eben dieser Glut wird im Dezember das Erdreich so erwärmen, dass die Lebenskräfte wieder zu fließen beginnen, denn spätestens zur Wintersonnenwende findet die Umkehrung in Richtung Licht statt.

Diese erste imaginative Betrachtung des Herbstes stimmt uns ein auf eine der wichtigsten Aufgaben des Menschen in der gegenwärtigen Kulturepoche, nämlich die der **bewussten Verbindung zur Natur** und ihren Prozessen. Während sich im Außen das rege Werden und Fortpflanzen und schließlich das Fruchten langsam legt, draußen die Temperatur weiter abnimmt und die Tage immer kürzer werden, nimmt die Erde, Gaia, jene Ursphäre des Grünens und Wachsens, die Wärme des Sommers auf, lässt sich davon durchdringen, bis diese, im Erdreich gespeichert, Samen, Kerne und Wurzeln ummantelt.

Der Mensch aber, im Sommer aufs Engste mit den peripherischen Kräften verbunden, steht immer mehr allein auf eigenen Füßen, fern von den raunenden Stimmen der Elementarwesen der Pflanzen. Nach dem letzten Aufleuchten der Baumkronen findet die menschliche Seele im November keinen Anlass mehr zum Feiern, Singen und Lachen. Der Ernst der winterlichen Dunkelheit klopft an die innere Tür.

Es legt sich dann eine gewisse Melancholie auf das Herz, kalt und feucht dünken die Tage ab Mitte November. Das ehernen Schwert des Michaels, der Bewusstheit und der mutigen Herzenskraft in dunklen Zeiten, ist jedoch fein geschmiedet und so beschaffen, dass es eine übertriebene Nostalgie<sup>3</sup> vom gegenwärtigen Sein zu trennen vermag. Wie die Klinge des Michaelsschwertes wirken gewisse Heilpflanzen und

---

<sup>2</sup> Frei aus: K. Mecozzi „Ars Herbaria. Heilpflanzen im Jahreslauf“ 2. Auflage 2019 Verlag am Goetheanum, Dornach CH

<sup>3</sup> In der ganzheitlich ausgerichteten Gesundheitsberatung-Praxis wird erfahrungsgemäß empfohlen, die Kraft der Nostalgie bewusst wahrzunehmen und zu achten. Gerade im November lassen sich gut Familienerzählungen ausgraben, man kann die eigene Biographie mit dem warmen Sommerherzen betrachten und daraus lernen. Herbst und Winter helfen schließlich, Altes loszulassen und uns auf Neues vorzubereiten. Auch kann die traditionelle europäische Heilkunde, sowie die anthroposophische Medizin und Psychologie diese Prozesse unterstützen, besonders wenn ein melancholisches Temperament vorliegt, das droht, „überzulaufen“.

unterstützen unsere Gesundungskräfte und unser körperlich-seelisches Gleichgewicht. Dazu gehört die **Brennnessel** (*Urtica dioica* L.), eine der traditionellen Helferpflanzen im Herbst.



*Wasserfall im Sibillagebirge; Foto: Karin Mecozzi*

Brennnessel (*Urtica dioica* L.)



*Urtica dioica* L., Foto: Karin Mecozzi

Der gesamte oberirdische Teil, besonders ihre wohlgeformten gezähnten Blätter sind reich an Chlorophyll, jenem grünen Pigment, das den menschlichen Blutprozess, das Herz und die Gefäße unterstützt. Der feine Gehalt an Ameisensäure, eine dem Feuerelement verwandte Substanz, regt den Stoffwechsel innerlich an, während sie äußerlich belebt, was z.B. in den Gelenken zur Sklerose (Arthrose) neigt. Auch hilft sie bei schmerzhaften „kalten“ entzündlichen Prozessen im Bewegungsapparat, die Sehnen, Muskeln, sogar Nervenbahnen miteinbeziehen. Hier wählt man die Brennnessel in Verbindung mit Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) und Goldrute (*Solidago virgaurea*) als Teekur.

Ein Tee aus frischen oder getrockneten Brennnesselblättern wärmt den Magen, hilft bei Periodeschmerzen und kann regulierend auf das weibliche Hormonsystem wirken. Er regt die Harnausscheidung und die „Entgiftung“ über die Haut an, was ja gerade im Herbst von großer Wichtigkeit ist. Urtica als Teedroge oder Tinktur gehört zu jeder fein abgestimmten Heilkräuter-Reinigungskur<sup>4</sup>. Auch die Wurzel findet Verwendung. Wir graben sie am Ende der Vegetationszeit, ab Mitte September, aus, bürsten sie unter fließendem Wasser ab, um Erdreste zu entfernen, schneiden sie in zentimetergroße Stücke und trocknen sie im Ofen bei 45 Grad.

#### *Rezept Brennnesseltee, mit Wurzeln*

*Von der Teedroge Urticae rhizoma (Brennnesselwurzel) wird ein gehäufte Teelöffel in 1 Liter kaltem Wasser über Nacht angesetzt. Am Morgen fügt man je einen halben Teelöffel Klettenwurzel und Wegwartenwurzel hinzu und bringt alles zum Sieden. Nach 5 Minuten vom Feuer nehmen, je einen Teelöffel Brennnesselblätter und Goldrute hinzufügen, weitere 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und in einer Thermoskanne aufbewahren, tagsüber ungesüßt genießen.*

Über den Tag getrunken, hilft dieser wunderbar **ausleitende Tee**, den „Wasserorganismus“ (das sind im Allgemeinen alle Ausscheidungsorgane) und die Leber sanft anzuregen. Einen Monat lang getrunken bewirkt er, so die traditionelle europäische Heilkräuterkunde, auf seelisch-geistiger Ebene ein heiteres Gemüt und eine bessere Unterscheidungskraft. Im Körperlichen sorgt er für eine gute Verdauung, regelmäßigen Stuhlgang, eine reine Haut und leuchtende Augen. Außerdem reguliert eine ausgewogene, individuell abgestimmte Teekur, die Brennnessel enthält, das **Immunsystem** und unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte, letztendlich auch dank der enthaltenen wertvollen Bitter- und Gerbstoffe.

---

<sup>4</sup> K. Mecozzi, Die Kraft der grünen Resilienz. Wie Kräuter und Pflanzen heilen. 2024, Ellert&Richter Verlag Hamburg

Während einer Herbstkur sollten Brennnesseln immer auch gegessen werden. Man kann sie im Frühherbst frisch ernten und für allerlei leckere Gerichte verwenden, z.B. Brennnessel-Spinatrisotto, Grüne Gemüsecreme, gedünstetes Wurzelgemüse mit frischen Brennnesselblattspitzen und – nicht zu vergessen – ein feines Kräutersalz mit Brennnesselsamen, die die Hormondrüsen anregen und die Liebeslust steigern.

Mit der Kraft der Brennnesselpflanze sei den Lesern eine von Mut durchdrungene, geistig klare und körperlich aktive Michaelizeit ans Herz gelegt!

Dieser Beitrag erscheint im Michaeliheft von: Ernährungsrundbrief AKE (Arbeitskreis für Ernährungsforschung, Bad Vilbel)

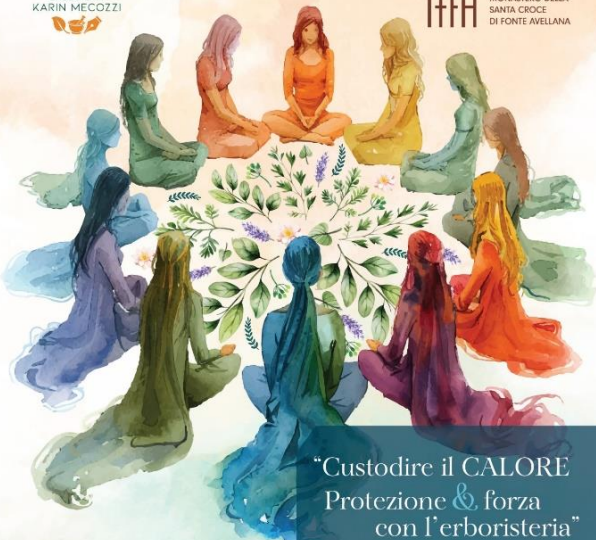
[Karin.mecozzi@gmail.com](mailto:Karin.mecozzi@gmail.com)



*Karin Mecozzi*

## Veranstaltungen

ERBORISTA  
KARIN MECOZZI



MONASTERO DELLA  
SANTA CROCE  
DI FONTE AVELLANA

**“Custodire il CALORE  
Protezione & forza  
con l'erboristeria”**

*Corso di erboristeria  
e osservazione della natura*

**17-19 OTTOBRE 2025**

Percorso erboristico  
2025 “LE DRIADI”

a cura di  
Karin Mecozzi  
Erborista

Modulo IV




**MONASTERO DI  
FONTE AVELLANA**

SERRA SANT'ABBONDIO (PU)

**Temi del corso:**

- L'INVOLUCRO DI CALORE E LE NOSTRE DIFESE NATURALI IN ERBORISTERIA TRADIZIONALE
- PROTEZIONE E FORZA CON ERBE E RIMEDI
- PRATICHE DI CONOSCENZA OLISTICA E INTUITIVA DELLE SPECIE DEL CORSO
- LABORATORIO DI AUTOPRODUZIONE ERBORISTICA CON KARIN MECOZZI E IRENE PANTANETTI “LA PELLE IN AUTUNNO-INVERNO”
- PRESENTAZIONE DEL LIBRO “AMBIENTE E MONACHESIMO. STORIA ED EVOLUZIONE DEGLI HABITAT DELL'APPENNINO UMBRO MARCHIGIANO” PER ED. VISIBILE, CON L'AUTORE JACOPO ANGELINI

**Orari del corso:**

Venerdì ore 15.00 - 18.30 | Domenica 9.00 - 11.00  
Sabato 9.30 - 18.30

**Creazione corso, lezioni:**

Erborista Karin Mecozzi, diplomata alla Facoltà di Farmacia dell'Università di Urbino, autrice, docente, consulente. Nel suo metodo di insegnamento integra la formazione scientifica con la fenomenologia goethiana e pratiche di meditazione, dal 2006 propone percorsi teorici pratici di erboristeria e osservazione del paesaggio.

**Intervengono e collaborano:**

**Dr. Jacopo Angelini**, faunista ornitologo, consulente scientifico di organizzazioni non governative e parchi, attivista per la protezione ambientale, storico dell'ambiente, instancabile studioso degli ecosistemi e del ruolo dell'uomo nelle zone montuose appenniniche e del mondo.

**Dr.ssa Irene Pantanetti**, laurea in Chimica e Tecnica Farmaceutica e master in scienza cosmetologica, perfezionamento in Fitoterapia presso l'Università della Tuscia, opera oggi come responsabile produzione in un'azienda cosmetica nelle Marche.

**ISCRIZIONE AL CORSO, PRENOTAZIONE SOGGIORNO**

Quota del corso: € 150,00  
Quota pensione completa a notte e persona € 65,00 (in doppia), € 70,00 (in singola), con bagno interno.

I pasti sono prevalentemente vegetariani.

Si prega di portare biancheria da letto e di comunicare intolleranze alimentari nella mail di iscrizione.

I materiali per il corso verranno comunicati all'iscrizione.

Il corso prevede un attestato di frequentazione.

Si accettano iscrizioni SOLO PER MAIL. (karin.mecozzi@gmail.com) con nome, indirizzo, numero di telefono e copia versamento acconto di € 80,00 su IBAN IT53R0359901899050188517936 Associazione culturale THALEIA.

In caso di rinuncia nei 2 giorni antecedenti al corso la quota non viene rimborsata per spese di organizzazione.

**INFO E AGGIORNAMENTI**

karin.mecozzi@gmail.com | 349 8383231 (whatsapp) | www.karinmecozzi.com | www.fonteavellana.it

**RINGRAZIAMO CHI CALOROSAMENTE CI SOSTIENE**











---

**9. Fachtagung Netzwerk Kräuter BW  
„Quo vadis Wildsammlung?  
Chancen und Herausforderungen für Heilpflanzen“**

**Freitag, den 28. November 2025**

*Unterstützt durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und  
Verbraucherschutz BW*

- 9:00      **Begrüßung**  
Klaus Dieter Winter, Vorstand Netzwerk Kräuter BW  
Staatssekretärin Sabine Kurtz MdL, Ministerium für Ländlichen Raum  
BW  
Prof. Dr. Ralf Vögele, Dekan der Fakultät Agrarwissenschaften der  
Universität Hohenheim
- 9:30 – 10:15      **Artenschutzrechtliche Bestimmungen bei der Ein- und Ausfuhr von  
Heil- und medizinischen Kräutern sowie Maßnahmen bei Arten, die  
auf der 20. CITES-Vertragsstaatenkonferenz neu in die  
CITES- Anhänge aufgenommen wurden'**  
Mario Sterz, Bundesamt für Naturschutz in Bonn
- 10:15-10:45      *Pause*
- 10:45 – 12:45      **Wildsammlung aus der Praxis: Zahlen, Herausforderungen &  
Beweggründe**  
Vertreter der Firmen: HEGO/ Weleda / Heel/ A. Vogel/ Naturamus /  
Ceres
- 12:45-14:00      *Mittagspause*
- 14:00 -14:45      **Kommerzielle Sammlung in Frankreich**  
ökologische Aspekte & Politik -Jean-Paul Lescure, FR-AFC Association  
francaise des professionnels de la cueillette de plantes sauvage  
**Wildsammlung aus der Praxis: Zahlen, Herausforderungen &  
Beweggründe**  
Régis Buffiere , FR-Rivier-Buffiere
- 14:45 –15:15      **Wildsammlung in Polen** -Arkadius Parafiniuk-
- 15:15 -15:45      **Inkulturnahmen in der Firma Deutsche Homöopathie Union (DHU)**  
Heiko Hentrich, DHU

15:45 -16:15 **Netzwerk-Kräuter Initiative zur Wildsammlung: Vorstellung der Arbeitsgruppe**

Raphael Stucki und Martin Kienzler

16:15-16:30 **Schlussrunde** – alle, Moderation Michael Straub und Sabine Zikeli

Ab 16:30 *Netzwerken bei Kaffee und Snacks im Foyer*



UNIVERSITÄT  
HOHENHEIM

**Verbindliche Anmeldung** zur 9. Fachtagung am 28.11.2025

*Bitte für jeden Teilnehmer ein Formular ausfüllen !*

per Mail: [info@netzwerk-kraeuter.de](mailto:info@netzwerk-kraeuter.de)

Name, Vorname:

Firma / Institution:

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail:

Telefon:

Mitglied im Netzwerk Kräuter ☐ ja ☐ nein

Datum

Unterschrift

**Bitte den Tagungsbeitrag vor Ort in BAR begleichen**

Tagungsbeitrag:

Mitglieder des Netzwerkes 30,- €

Nicht-Mitglieder

80,- €

Studenten

0,- €

Sie können die Erstellung des Rundbriefes und die Arbeit der Europäischen Akademie für Landschaftskultur gern finanziell unterstützen.

#### **Bankverbindung**

PETRARCA – europ. Akademie f. Landschaftskultur Deutschland e.V.  
(GLS Gemeinschaftsbank eG Konto)  
IBAN DE74 4306 0967 6004 8778 00  
BIC GENODEM1GLS

Bitte informieren Sie sich über Veranstaltungen auch unter:  
<http://www.petrarca.info/aktivitaeten-workshops>

Kontakt Rundbrief: AngelaPfennig@gmx.de, Tel. +49 (0)3831 289379