

WAS JETZT BLÜHT

Diese Woche: Lerchensporn



PLANKEN – Mit der wärmenden Sonne erblühen nach einer Kälteperiode viele Frühlingsblumen. Weil wir in der Samstagsausgabe jeweils nur eine einheimische Pflanze vorstellen, ist die Auswahl unter den gerade blühenden Arten nicht einfach. Ich wähle Pflanzen, die wir auf Spaziergängen durch Wiesen und Wälder gut sehen können; in diesen Tagen bis zu zehn Blütenpflanzen. In der neuen «Flora des Fürstentums Liechtenstein in Bildern» (Haupt-Verlag) finden wir die Fotos dieser Blumen leichter, wenn wir sie der Pflanzenfamilie zuordnen können: Huflattich, Weisse Pestwurz, Gemeine Pestwurz und Löwenzahn der Familie der Korbblütler; Leberblümchen, Buschwindröschen und das gelbblühende Scharbockkraut der Familie der Hahnenfussgewächse; Waldveilchen und Weisses Veilchen den Veilchengewächsen; Gefleckte Taubnessel und Gundelrebe der Familie der Lippenblütler. Zur Bestimmung dieser Blütenpflanzen empfehle ich den «Kosmos Naturführer: Was blüht denn da?», in dem die Pflanzen nach Blütenfarbe und Lebensraum geordnet sind. Ich wünsche allen viel Freude beim Kennenlernen unserer einheimischen Flora.

Der Lerchensporn

Der Hohle Lerchensporn (*Corydalis cava*) blüht jetzt auf Wiesen unter Apfel- und Birnbäumen, im «Bongert» auf feuchten, mullreichen, warmen Böden, in Auenwäldern und am Rand von Hecken.

Die 15 bis 30 cm hohen Pflanzen fallen mit ihren purpurroten bis violetten Blüten in endständigen 10- bis 20-blütigen Trauben auf. Die weissblühenden Pflanzen sind weniger häufig. Der Lerchensporn gehört zur Familie der Erdrachgewächse, die in Liechtenstein nur mit drei Arten vertreten ist.

Die Stängel mit den endständigen Blüten sind unverzweigt mit meist zwei doppelt dreizähligen eingeschnittenen, zarten und kahlen Blättern, die in dichten Beständen unter den Blüten einen bläulichgrünen Blatteppich bilden.

Die Samen des Lerchensporns werden durch Ameisen verbreitet. In der Knolle enthält die Pflanze Alkaloide und ist deshalb giftig. Der Name Lerchensporn kommt vom griechischen Korys (Helm, Haubenlerche) und dem deutlichen Blütenstempel.

Der Lerchensporn war früher eine anerkannte Heilpflanze, die heute aber nicht mehr genutzt wird. Josef Biedermann



Diese Volkblatt-Rubrik wird von Josef Biedermann im Namen der Botanisch-Zoologischen Gesellschaft Liechtenstein-Sargans-Werdenberg (BZG) betreut. Kontakt: josef.biedermann@lg-vaduz.li

KOPF DER WOCHE

A wie Atemtherapeutin

Ursula Geiger-Eberle oder wenn Augen mehr sagen als Worte

SCHAAN – Ursula Geiger-Eberle suchte eine Veränderung. Und stliess in einem Berufsinformationsordner auf das A wie Atemtherapeutin.

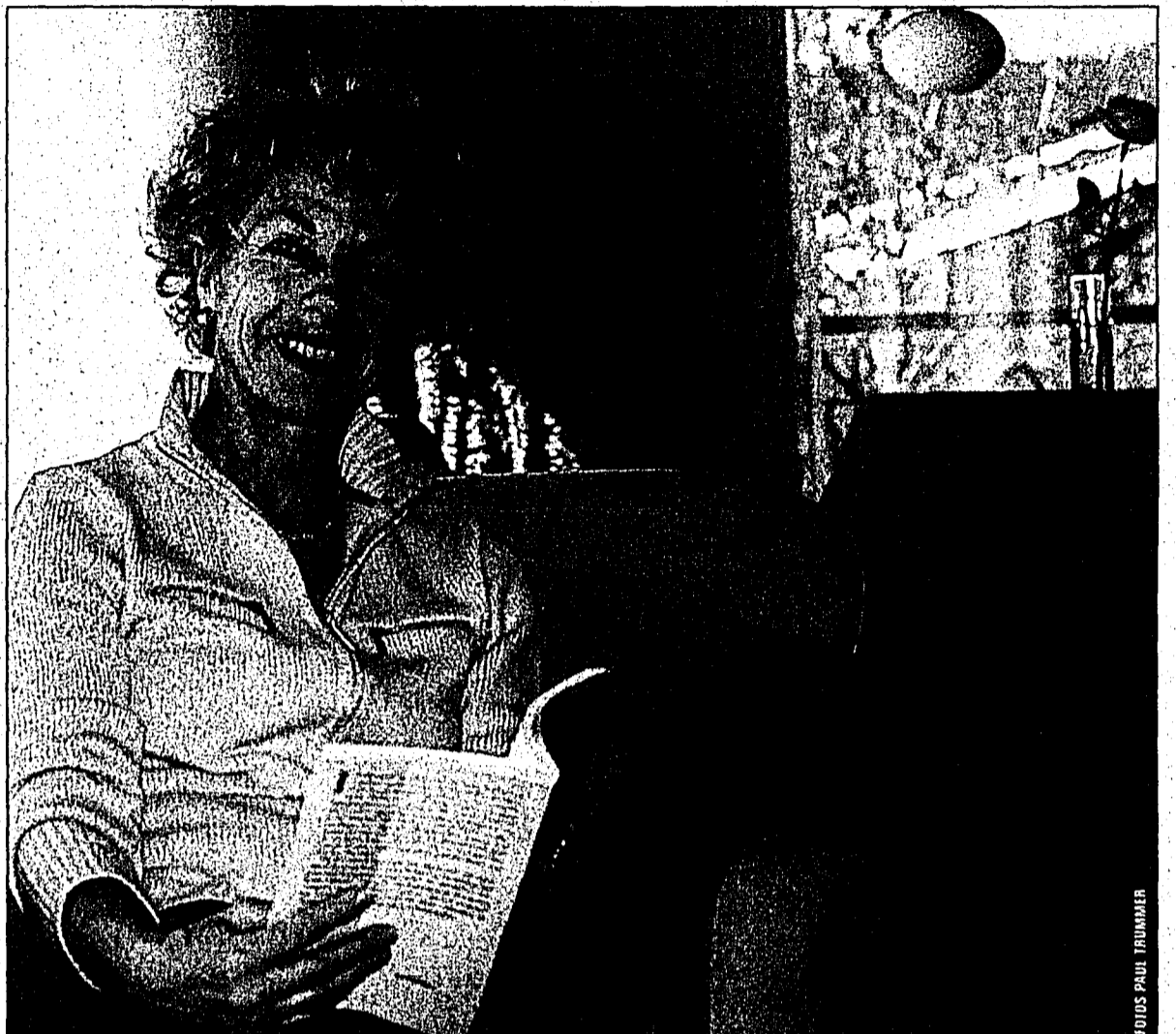
• Cornelia Hofer

Wir sitzen im Wohnzimmer von Ursula Geiger-Eberle. Der Raum wird von der Sonne durchflutet und immer wieder habe ich das Gefühl, draussen, in der Natur zu sein. Und während Ursula Geiger in der Küche Schutzengeltee zubereitet, bleibt mir Zeit, durch die Bücher zu stöbern, die links vom Fernsehapparat stehen. Und die Fotos zu bewundern, die noch weiter links an der Wand hängen. Es ist, als ob es auf jeder Seite, in allen Ecken und an sämtlichen Wänden etwas zu entdecken gäbe. Mal ist es farbig, dann wieder dezent. Rund oder eckig. Gross oder klein. Immer aber ist es etwas, das genau dort hingehört. Und genauso gut nicht dort sein könnte.

Jetzt kehrt Ursula Geiger-Eberle mit zwei Teetassen, einer Teekanne und einem Teller voller Datteln, Nüssen und Crackers zurück. Und während des Einschenkens sagt sie: «Das Atmen ist etwas so Selbstverständliches für uns. Wir tun es einfach und überlegen uns kaum etwas dabei.» Jetzt lacht die Frau mit dem blonden Haar plötzlich. Eine Erinnerung wird wach und es scheint, als ob sie für Sekundenbruchteile hätte zurückgehen können zu jenem Tag, als sie im Berufsinformationszentrum in Schaan gesessen war, grosse Ordner mit detaillierten Berufsbeschreibungen durchblättern. «Ich öffnete einen Ordner und da war es, A wie Atemtherapeutin. Noch nie zuvor hatte ich etwas darüber gehört und doch wusste ich sofort: das ist es. Es war irgendwie ein Neuanfang, denn als Übersetzerin wollte ich nicht mehr arbeiten und unsere beiden Kinder brauchten mich nicht mehr so fest.»

Vom Vertrauen

Mehr als Ursula Geiger-Eberles Worte sprechen die Augen dieser ruhigen, herzlichen Frau. Sie leuchten. Werden ständig grösser. Und sind immer in Bewegung. Nicht nervös oder unruhig. Dafür aber neugierig. Und offen für das Neue und Unbekannte. In den letz-



Ursula Geiger-Eberle: «Das Vertrauen ist etwas ganz Grundlegendes in der Arbeit mit dem Atem, denn du musst dich auf dich selber verlassen. Dir trauen, etwas zutrauen und deinen eigenen Weg finden.»

ten Jahren haben sie davon einiges gesehen, denn die dreijährige Ausbildung war nicht nur ein Lernen und Kennenlernen von Atemtechniken und Atemmethoden. Für Ursula Geiger war es immer wieder auch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich. Dem Vertrauen auf eigene Gefühle. Und dem Finden von Antworten auf persönliche Fragen. «Das Vertrauen ist etwas ganz Grundlegendes in der Arbeit mit dem Atem, denn du musst dich auf dich selber verlassen. Dir trauen, etwas zutrauen und deinen eigenen Weg finden.»

Vom Zuhören

Wieder schweigt Ursula Geiger-Eberle für einen kurzen Moment. Und so, wie das Ein- und das Ausatmen Raum und Zeit fordern, gibt sich auch mein Gegenüber Platz und Musse, ihre Gedanken zu ordnen. Es überrascht denn auch nicht, wenn Ursula Geiger-Eberle sagt:

«Ich arbeite nicht nach einem bestimmten Schema, das ich bei jedem Menschen gleich anwenden könnte. Vielmehr versuche ich, aus dem Gespräch mit einer Person herauszuhören, wo er oder sie Unterstützung brauchen. Und dann verlasse ich mich auf meine Intuition und beginne an unterschiedlichen Orten des Körpers, Atemblockaden zu lösen.»

Vom Begleiten

Jetzt zieht sich Ursula Geiger-Eberle zurück. Und so, als ob sie zu viel preisgegeben hätte, nimmt sie Abstand. Unbewusst, Bewusst vielleicht auch. Aber nicht, weil sie nichts mehr zu sagen hätte. Sondern vielmehr, weil Ursula Geiger-Eberle sich selber nicht so wichtig nimmt. Und es passt, wenn sie sagt: «Es freut mich, wenn mir Leute sagen, dass ihnen meine Behandlung gut tut. Für mich aber ist klar, dass nicht ich es bin, die für einen Men-

sehen ein Problem lösen oder eine Krankheit heilen kann. Das macht diese Person immer selber. Ich unterstütze und begleite sie lediglich auf diesem Weg.» Und die sportliche Frau mit dem ansteckenden Lachen weiss aus eigener Erfahrung, was es heisst, unterstützt zu werden. «Mein Mann hat mir immer gesagt, was ich mache, sei gut und der eingeschlagene Weg der richtige.» Dann steht Ursula Geiger auf und sagt: «Ich mach nochmals Tee.» Wieder erhalte ich Zeit, mich im Wohnzimmer von Ursula Geiger-Eberle umzuschauen. Und so, wie es auf jeder Seite, in allen Ecken und an sämtlichen Wänden etwas zu entdecken gibt, gibt es auch bei der Gastgeberin viele verschiedene Facetten zu bewundern. Mal sind sie farbig, dann wieder dezent. Rund oder eckig. Gross oder klein. Immer aber gehören sie zu Ursula Geiger. Und könnten nirgendwo anders sein.

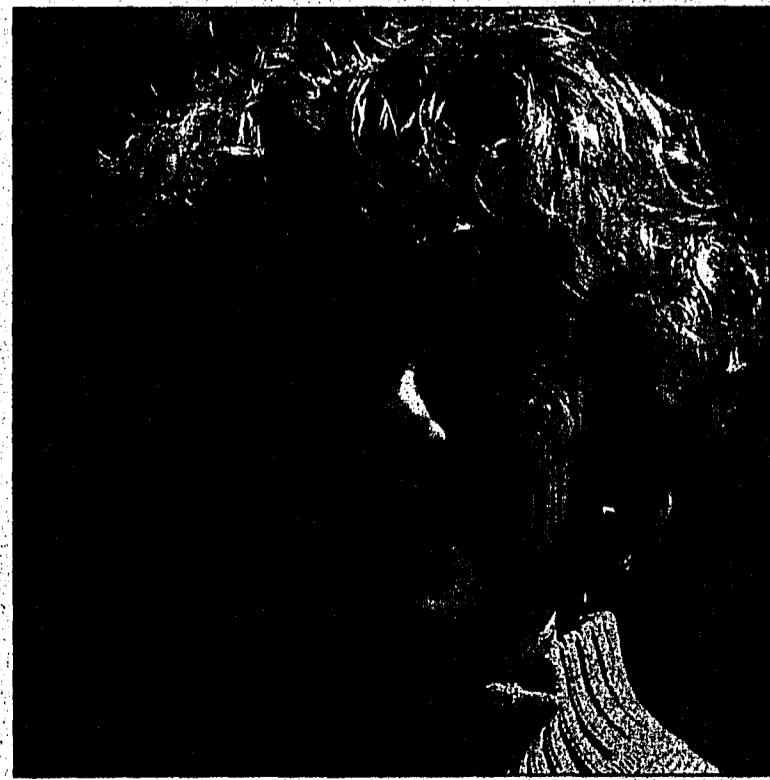
IM GESPRÄCH MIT URSULA GEIGER-EBERLE

Ursula Geiger-Eberle über ...

... **Indien:** Ich liebe dieses Land und habe es schon zweimal bereist. Angefangen hat meine Faszination damit, dass ich mich beim Indienstleistungsunternehmen engagiert und so Einblick in ein Land erhielt, das ich bis anhin nicht gekannt hatte.

... **ein Flugticket:** Das habe ich vor zwei Jahren gekauft und bin ganz allein nach Neuseeland gereist. Das war schon immer mein Wunsch gewesen, einmal nur auf mich gestellt zu sein und meine eigenen Grenzen zu erfahren. Es war eine geniale Erfahrung und ich denke gerne daran zurück.

... **einen Velo-Traum:** Diesen gibt es und zwar würde ich gerne einmal einfach aufs Rad steigen



und für einige Monate mit meinem Mann durch die Welt pedalen. Immer weiter und auch wieder bleiben, wo es einem gefällt.

... **französische Übersetzungen:** Die Arbeit als Übersetzerin hat mir sehr gut gefallen, aber irgendwann wusste ich, dass ich eine Veränderung brauchte und ich lieber mit Menschen als mit Deutsch und Französisch zu tun haben wollte.

... **russisch und Russland:** Ich habe einmal einen Russisch-Kurs belegt und hätte dann die Möglichkeit gehabt, nach Russland zu gehen, um die Sprache noch besser zu lernen. Damals war es aber nicht der richtige Zeitpunkt und ich blieb zu Hause. Irgendwann möchte ich aber Russland noch bereisen und hoffentlich auch die Sprache noch besser lernen.