



Little darling, the smile's
returning to the faces
Little darling, it seems like
years since it's been here.
Here comes the sun,
here comes the sun
And I say it's all right ...

GEORGE HARRISON hat das
Ende des Winters 1969
in einem Beatles-Klassiker
verewigt. STS coverten
1981: „Da kummt die Sunn“.

DA KUMMT DIE SUNN

Vom Zauber des Anfangs

REDAKTION: KRISTIN
PELZL-SCHERUGA



Noch während der Krise vollzieht sich ein Neustart auf allen Ebenen. Dieser geht wohl nicht zufällig mit dem Beginn des Frühjahrs einher. Die Salzburger Mentaltrainerin Dorothea Neumayr verrät, wie wir die Aufbruchsstimmung der Natur für unser persönliches Wachstum nützen können.

Am 20./21. März war Frühlingsbeginn. Dieser Neubeginn ist deutlich zu sehen und zu spüren – auch in Zeiten der Krise: „Es ist die Geburtsstunde der Natur. Überall herrscht Aufbruchsstimmung. Das hilft auch uns Menschen, wach zu werden und unsere Aufmerksamkeit auf das Kommende zu richten“, weiß Dorothea Neumayr, Coach, Achtsamkeitstrainerin und leidenschaftliche Köchin aus Salzburg. Die Tage sind nun länger als die Nächte: „Zyklisch gesehen befinden wir uns jetzt in einer Phase des Neubeginns auf allen Ebenen. Selbst die Kirche richtet sich mit ihren Festen Ostern, Himmelfahrt und Pfingsten nach diesem kosmischen Rhythmus“, erklärt Neumayr.

MIT DER FRÜHLINGS-Tagundnachtgleiche hat der Siegeszug der lebensweckenden Sonnenkräfte über das Dunkel begonnen: Der Winter ist nun besiegt – und damit vielleicht auch schon bald die Schwere der letzten Wochen. Der Monat April lässt sich auf das lateinische Wort „aperire“ zurückführen, das „öffnen“ bedeutet. Die Natur entfaltet nun ihr prachtvolles Farbenkleid und wir fangen an, uns wieder nach außen zu öffnen. Eine Stimmung von Aufbruch, Wachsen und Lebendigwerden breitet sich aus.

DIE LANGEN unsichtbaren Vorbereitungen unter der Erde entfalten nun eine ungeheure Kraft, mit der die zarten Triebe die gerade noch gefrorene Erde durchbohren und sogar Schneereste durchbrechen, die ihrem Drang nach Licht und Sonne im Wege stehen. „Es ist wie ein Wunder, dass dieser Durchbruch so plötzlich und spontan, manchmal über Nacht, geschieht“, staunt Neumayr immer wieder, deren therapeutische Arbeit von ganzheitlich-wissenschaftlichen und spirituellen Aspekten geprägt ist. Fokus: Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge.

Ansteckende Aufbruchsstimmung

Es sei die Urkraft des Lebens, welche die lebendige Schönheit der Natur nach langem

Verzicht wieder sichtbar werden lässt. „Überall in der Natur werden jetzt durch die innere treibende Kraft die äußeren Begrenzungen gesprengt, um freien Raum zu schaffen für neues Leben“, so die Achtsamkeitstrainerin. Die Parallelen zur Corona-Krise und deren Bewältigung könnten deutlicher nicht sein. Diese starke neue Kraft berührt auch uns Menschen: Freude und Optimismus werden sich schon bald immer stärker ausbreiten, wir spüren Lust aufs Leben – warme Sonnenstrahlen auf der Haut, Kribbeln im Bauch und das Lächeln in den Gesichtern der Menschen. Wir werden eingeladen, mutig dem Jahreskreislauf zu folgen und das Vergangene zurückzulassen. Es geht weiter, es gibt einen Neubeginn und eine Zukunft – der Weg ist frei für eine neue Jahresreise.

URPRINZIPIELL sei nun die Zeit des Mars: Er ist ein Held, ein Eroberer und Pionier, der die Freude der ungestümen Kraft und des Mutigen in sich trägt. Sein Feuer kann das Feuer der Begeisterung in uns entfachen, wenn er neue, kraftvolle und entscheidende Impulse gibt. „Alle Herausforderungen sind hier zu Hause und der Mut zur Entscheidung, damit wir das Schwert aus der Scheide ziehen, uns entscheiden, um dann entsprechend zu handeln“, beschreibt die Expertin diese Urkraft, die viel Gutes für uns bereithält. Denn Mars schenkt uns Mut, Willensstärke, Entschlusskraft, Konfliktbereitschaft und Risikofreude: „Die Chance, erste Schritte zu tun und Neuland zu erobern, liegt in dieser Zeitqualität.“ Das heißt: das Leben nun in Angriff nehmen, Schwierigkeiten die Stirn bieten (und nicht vor ihnen davonlaufen), mit lebensbejahender, freudiger Impulskraft Türen öffnen und Dinge in Bewegung setzen.

Die Zeit der Leichtigkeit beginnt

DAS LEBEN ist zurück auf der Erde – es hat spürbar und sichtbar neu begonnen. Jetzt beginnt die Zeit der Neuorientierung. „Der Gegenspieler dazu, die Frühjahrsmüdigkeit, ist ein Zeichen dafür, dass wir Altes noch nicht

Brennnessel



Löwenzahn



KRAFT AUS DER NATUR

BRENNESELTTEE

Eine Handvoll Brennnesselblätter pflücken, gut abwaschen und mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen. Der Tee sollte nur 1 bis 1,5 Minuten ziehen. Genießen Sie ihn in kleinen Schlucken in dem Bewusstsein, dass er der Niere, der Galle und der Leber guttut.

REINIGUNGSTEE

Sammeln Sie zu den Brennnesseln noch eine Handvoll junge Löwenzahnblätter. Blätter gut waschen und 2 TL davon mit ¼ Liter kochendem Wasser überbrühen. 5 Minuten ziehen lassen und 3 x täglich in kleinen, achtsamen Schlucken trinken.

Jetzt herrscht Ausbruchsstimmung: Der Monat April lässt sich auf das lateinische Wort „aperire“ zurückführen, das „öffnen“ bedeutet.

verarbeitet haben, noch daran hängen“, sagt Neumayr. Was dagegen hilft: Bilanz zu ziehen, uns von allem zu verabschieden, was uns zur Last geworden ist – Verbrauchtes und Überlebtes loszulassen.

NUN MUSS der Winter mit all seiner Erstarrung, Schwere und Dunkelheit weichen. Und wir müssen alte Hüllen ablegen und aus dem Weg räumen: Kleidung, Einstellungen oder verblasste Träume. Jetzt weht ein anderer Wind. Ein Wind, der uns antreibt, wieder hinauszugehen, lebendig und unbeschwert wie die Kinder. Er beschenkt uns mit Unbekümmertheit, mit neuer Energie. Und mit dem neuerwachten Leben draußen dürfen auch die bunten Farben, Düfte und Wünsche in unser Leben zurückkehren.

Fasten und Grünkraft

LOSLASSEN ist eines der wichtigsten Themen des Fastens – körperlich und seelisch.

Fasten sei, so Neumayr, eine sinnliche Expedition zu sich selbst, die mit persönlichem Wachstum einhergeht und eine ideale Rückzugsmöglichkeit für durch Stress überforderte Körper und Seelen sein kann. Denn beim Fasten lassen wir von der mächtigsten aller Gewohnheiten ab: täglich zu essen. Im Alltag sei diese Erfahrung eine wichtige Stütze, wenn es darum geht, das eigene Tun zu hinterfragen, zu mehr Klarheit zu gelangen und sich von Dingen zu lösen, die uns nicht mehr guttun.

JETZT ZEIGT SICH das erste Grün: zaghaft zuerst, bald aber schon stark. Es geht dabei um die „viriditas“, die Grundkraft, die in der gesamten Natur zu finden ist und auch im gesunden Menschen. Bei Krankheiten wird sie schwächer – durch Nähe zur Natur kann sie gestärkt werden. Schon die mittelalterliche Mystikerin Hildegard von Bingen sagte: „Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün.“ Immer wieder sprach sie von der „viriditas“, der Grünkraft Gottes. Grün

ist für sie die heilige Farbe, eine „Herzkraft himmlischer Geheimnisse.“ Diese Grünkraft wirkt in der Natur, in allem, was lebt. Grün ist die Mischung aus Gelb und Blau – aus dem Licht der Sonne und der Farbe des Wassers. Zwei für das Leben zentrale und unverzichtbare Dinge.

SO EMPFIEHLT Hildegard zum Beispiel Menschen, die an überanstrengten Augen leiden: „Es soll der Mensch hinausgehen auf eine grüne Wiese und sie so lange anschauen, bis seine Augen wie vom Weinen nass werden.“ Und wer regelmäßig im Wald spazieren geht, weiß: „Grünkraft“ stärkt auch die Seele.

Wildkräuter: Heilkraft am Wegesrand

APRIL ist der Monat, in dem wir aus dem Winterschlaf erwachen und zur Tat schreiten. Frühe Wildkräuter helfen uns dabei, Schlacken, die sich während der Wintermonate im Körper angehäuft haben, auszuleiten. Denn durch ihre Bitterstoffe regen sie den Stoffwechsel an. Hildegard von Bingen hat so schön gesagt: „Die ganze Natur steht dem Menschen zu Diensten und legt ihm freudig ihre Güter ans Herz.“ Also nichts wie hinaus in Gottes Apotheke – die ersten Brennnesseln und Löwenzahnblätter gibt es schon. Die Brennnessel weckt unseren Körper auf und gibt Kraft für Neuerungen. Sie wirkt harntreibend sowie blutreinigend und unterstützt als Tee die Entschlackung. Löwenzahn enthält viele Bitterstoffe, die der Galle guttun. „Sie können mit Brennnesseln oder Bärlauch ein wunderbares Risotto oder Pesto machen oder den Tag schon grün mit einem Smoothie beginnen“, rät Neumayr, die selbst leidenschaftliche Köchin ist. Wichtig: Sammeln Sie nur Wildkräuter, die Sie zweifelsfrei bestimmen können. Sonst informieren Sie sich besser in Ihrer Apotheke!



ZUR AUTORIN. Dorothea Neumayr berät als Coach zu Themen wie ganzheitlicher Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Ernährung, Fasten und Detox, Stressmanagement und Burn-out-Prophylaxe. Zusammen mit Dr. Ruediger Dahlke hat sie viele Bücher über gesunde Ernährung verfasst. Infos: www.dorothea-neumayr.com



BUCHTIPP. Dorothea Neumayr: Zeit für deine Seele, ZS-Verlag, um € 17,50

Vitale Vorspeise

Endivie in Löwenzahntee

ZUTATEN für 4 Personen:

1 Endiviensalatkopf, 1 kleine Zwiebel, 2 EL natives Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ¼ l Löwenzahntee

ZUBEREITUNG:

- 1 EL getrocknete, zerkleinerte Löwenzahnblätter mit ¼ l kochendem Wasser überbrühen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen, abseihen.
- Endiviensalat waschen, gut abtropfen lassen, vierteln.
- Zwiebel abziehen und achteln. Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, Zwiebelstücke darin anrösten. Salatviertel zugeben, würzen und zugedeckt 3 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.
- Mit dem Löwenzahntee ablöschen und weitere 5 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

DIE ENTHALTENEN BITTERSTOFFE REGULIEREN DIE VERDAUUNG UND KURBELN DEN STOFFWECHSEL AN.