



Frühlingserwachen

so blühen sie auf!

SCM Collection






Das Schneeglöckchen

Es war Winterszeit, die Luft kalt, der Wind scharf, aber im Hause war es warm und gemütlich, hinter Tür und Riegel lag die Blume, sie lag in ihrer Zwiebel unter Erde und Schnee.

Eines Tages fiel Regen; die Tropfen drangen durch die Schneedecke in die Erde hinab, berührten die Blumenzwiebel, sprachen von der lichten Welt oberhalb; bald drang der Sonnenstrahl fein und bohrend durch den Schnee zu der Zwiebel und stach sie ein wenig. „Herein!“, sagte die Blume.


„Ich kann nicht!“, sagte der Sonnenstrahl. „Ich bin nicht stark genug, um aufzuschließen! Wenn es Sommer wird, werde ich stark!“



„Wann ist es Sommer?“, fragte die Blume und wiederholte diese Frage jedes Mal, wenn ein neuer Sonnenstrahl hinabdrang. Aber es war noch weit bis zur Sommerzeit; der Schnee lag noch, und in jeder Nacht froh das Wasser zu Eis.

„Wie das lange dauert! Wie das lange dauert!“, sagte die Blume. „Ich fühle ein Kribbeln und Krabbeln, ich muss mich recken, ich muss mich strecken, ich muss mich aufschließen, ich muss hinaus, muss dem Sommer ‚guten Morgen‘ zunicken, das wird eine beglückende Zeit werden!“

Und die Blume reckte und streckte sich drinnen gegen die dünne Schale, die das Wasser von außen erweicht, Schnee und Erde erwärmt, der Sonnenstrahl



berührt hatte; sie schoss unter dem Schnee empor, mit weiß-grüner Knospe auf grünem Stengel mit schmalen, dicken Blättern, die sich gleichsam beschützen wollten. Der Schnee war kalt, aber vom Licht durchstrahlt, daher war es gar leicht, durch ihn durchzubrechen, und nun kam der Sonnenstrahl mit viel größerer Kraft als bisher.

„Willkommen! Willkommen!“, sang und klang jeder Strahl, und die Blume hob sich über den Schnee hinaus in die Lichtwelt. Die Sonnenstrahlen streichelten und küssten sie, sodass sie sich ganz öffnete, weiß wie der Schnee und geschmückt mit grünen Streifen. Sie beugte ihren Kopf in Freude und Demut.

„Wunderschöne Blume!“, sangen die Sonnenstrahlen. „Wie bist du frisch und zart! Du bist die Erste, du bist die Einzige! Du bist unsere Liebe! Du läutest Sommer, schönen Sommer über Land und Stadt. All der Schnee wird schmelzen! Die kalten Winde werden hinweggejagt! Wir werden herrschen! Alles wird grünen! Und dann wirst du Gesellschaft haben, Goldregen und Rosen, aber du bist die Erste, so fein, so zart!“

Das war ein großes Vergnügen. Es war, als singe und klinge die Luft, als drängen die Strahlen des Lichts in die Blätter und den Stengel der Blume; da stand sie so fein und so leicht zu brechen und doch so kräftig in junger Schönheit; sie stand in weißem Kleid mit grünen Bändern da, sie machte Sommer.





Vom Eise befreit sind Strom und Bäche
Durch des Frühlings holden, belebenden Blick;
Im Tale grünet Hoffnungsglück.

Johann Wolfgang von Goethe

Mandelpeeling

- 4 EL Naturjoghurt (Bio)
- 5 EL geriebene Mandeln
- 1 Tl Calendulatinktur
- 1 Tl Honig

Verrühren Sie die Zutaten gut und tragen Sie die Mischung mit kreisenden Bewegungen und sanftem Druck auf Gesicht oder Dekolleté auf. Anschließend gründlich abspülen. Die Haut ist nun perfekt vorbereitet für eine pflegende Maske.

Avocado-Gesichtsmaske für schöne Haut

Schneiden Sie die Avocado rundherum ein. Drehen Sie anschließend beide Hälften gegeneinander, damit sich das Fleisch leicht vom Kern löst. Pürieren Sie eine Hälfte und verrühren Sie davon einen Esslöffel mit einem Teelöffel Joghurt und einem halben Teelöffel Honig. 10 bis 15 Minuten einwirken lassen und anschließend abtupfen.

Tipp: Achten Sie beim Kauf der Avocado darauf, dass sie sich leicht eindrücken lässt. Ist sie noch sehr fest, lassen Sie sie einige Tage nachreifen.



Tipps
zum Auf-
blühen



Geniessen und selig sein

Um leben zu können, musst du genießen können. Ich meine nicht die Genußsucht, die so viele Menschen krank und zu Sklaven macht, die so viele Menschen ins Unglück stürzt. Um genießen zu können, musst du frei sein. Frei von Gier, frei von Neid, frei von einer Leidenschaft, die dich zerreißt und zerstört.

Wenn du genießen kannst, kannst du lachen. Du freust dich. Du bist dankbar, dass jeden Morgen die Sonne für dich aufgeht. Du kannst selig sein über ein weiches Bett und über eine warme Wohnung. Du triffst freundliche Menschen. Die Freundschaft Gottes kommt dir entgegen in jedem Lächeln, in jeder Blume, in jedem guten Wort, in jeder Hand, in jeder Umarmung. Wenn du kleine Dinge in aller Ruhe genießen kannst, dann wohnst du in einem Garten voller Seligkeit.

Phil Bosmans



Herr, unser Gott, du hast alles geschaffen.
Darum hoffen wir auf dich!

Jeremia 14,22 (HFA)

Die Blumen des Wiesenhanges sind wie ein Hauch
Gottes. Mögest du seinen Atem spüren, damit du über-
strömst an Farben, Duft und Freude.

Altirischer Segenswunsch

Wahrer Reichtum besteht nicht im Besitz,
sondern im Genießen.

Ralph Waldo Emerson



Quellennachweis:

Die zitierten Bibelverse sind folgenden Bibelübersetzungen entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Hoffnung für alle® (Brunnen Verlag Basel und Gießen), © 1983, 1996, 2002 by International Bible Society®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Verlags. (HFA)

- S. 12 Phil Bosmans: Genießen und selig sein, aus: ders., Ich hab dich gern.
Aus dem Niederländischen übertragen und bearbeitet von Ulrich Schütz, S. 19
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2003
- S. 14 Tania Konnert: Vom Glück, aus: dies., Aus der Schatzkiste des Lebens,
HERDER spektrum Bd. 7068, S. 134-135 © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2008
- S. 20 Bianka Bleier: Was würde ich eigentlich antworten?, aus: dies., Das Leben feiern
© 2008 SCM Collection im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten
- S. 22 Tania Konnerth: Als der Tag nicht aufstehen wollte, aus: dies., Aus der Schatzkiste des Lebens,
HERDER spektrum Bd. 7068, S. 106-107 © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2008

© 2010 SCM Collection

im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Gesamtgestaltung: krausswerbeagentur.de, Herrenberg

Druck: dimograf, Polen

ISBN 978-3-7893-9363-1

Bestell-Nr. 629.363