

Diana Schmid

Lass deine
Seele
blühen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

*Für meine Eltern,
in Liebe und Dankbarkeit.*

Inhalt

Frühling finden	9
Frühling fühlen	32
Frühling leben	63
Frühling schenken	90
Frühling forever	106



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten einen kleinen Blumenstrauß in Ihren Händen, der Sie zum Erblühen bringen soll. Gerade im Frühling, doch auch zu jeder anderen Zeit, bietet es sich an, Ballast über Bord zu werfen. Wenn das Zuhause strahlt, die Sonnenstrahlen durchs saubere Fenster scheinen, sollten wir auch unsere Gedanken, unsere Gewohnheiten sowie unsere Laune überprüfen und in den Schönwetter-Modus bringen. Deshalb ist dieses Blumengebinde für Sie gespickt mit Geschichten, praktischen Tipps und Inspirationen, die Ihnen Lust aufs Blühen machen sollen. Probieren Sie es direkt aus. Für Sie und Ihr schönstes Frühjahrsantlitz habe ich die hellsten und vielversprechendsten Blumen herausgegriffen. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre mit Aha- und Umkehrmomenten, mit viel Schmunzeln und Erhebendem ebenso wie Stärkendem zum Auftanken und Festwurzeln. Mögen viele kleine Blümchen Ihren Weg säumen – hin bis zum ganz großen Blühen. Ich wünsche Ihnen einen Hauch von Frühling in jeder Jahreszeit.

Herzlich grüßt Sie

Ihre Diana Schmid

*Du kannst alles wagen.
Die Welt gehört dir einen Frühling lang.*
Oscar Wilde

Frühling finden

Der Frühling ist die Zeit des Aufbruchs und Aufstrebens. Es wird draußen heller, die Sonne blitzt immer häufiger durch die Wolken. Es geht auf Ostern zu, Hoffnung wird greifbar. Noch befinden wir uns in der Fastenzeit. Einer Zeit der Entbehrung, Läuterung, Reinigung. Viele verzichten auf Konsumgüter wie Kaffee, Zigaretten oder zuckerhaltige Dinge. Auch die Natur wandelt sich, bäumt auf, bringt Triebe hervor, erste Blümchen recken sich aus der Erde empor, wenden sich uns mit ihren Blütengesichtern zu. Es liegt etwas in der Luft. Wir fühlen uns angeregt, aktiv zu werden. Uns bereit zu machen. Menschen säubern ihr Zuhause, nehmen sich den sprichwörtlichen Frühjahrsputz vor. Und auch Frühjahrsdiäten haben Konjunktur. Jeder will in Schwung kommen. Man sieht wieder häufiger Menschen draußen sporteln. Alles fühlt sich auf einmal leichter an. Auch in uns soll sich alles wieder leichter anfühlen. Das fällt nicht unbedingt sofort vom Frühlingshimmel. Doch der Weg zum beschwingten Sein macht Spaß. Und es gibt zauberhafte Tipps und Inspirationen, die Sie in diesem Kapitel aus dem Winterschlaf holen und auf den Frühling einstimmen wollen.



Frühlingsanleitung

Es gibt diesen Schlager mit der Sonne und dem Herz:

„Lass die Sonne in dein Herz. Schick die Sehnsucht himmelwärts.“ Bräuchte man eine Anleitung für den Frühling, könnte diese eine Liedzeile schon dafür ausreichen. Schauen wir uns das an. Draußen wird es heller, die Tage werden länger. Die Sonne zeigt sich öfters. Nehmen wir uns ein Herz für sie. Öffnen wir unser Herz und lassen wir die Sonne hinein. Mit ihr nehmen wir Licht, Wärme und Vitalität auf. Das schenkt uns neue Lebenskraft. Wenn wir in unser erwärmtes Inneres hineinhorchen, können wir Sehnsüchte wahrnehmen. Was sagt uns unser Herz, was wollen wir so lange schon umsetzen, unternehmen, erreichen? Auch kleine Dinge zählen. Vielleicht ist es ja ein Eisbecher im schönen neuen Eiscafé die Straße runter? Oder barfuß über eine Wiese schlendern, egal, was sich die Leute denken? Wollen wir einen bestimmten Sehnsuchtsort zur Frühlingszeit erleben? Vielleicht wollen wir auch unser Zuhause pastellfarben anstreichen.

Begeben wir uns auf die Suche nach unseren Sehnsüchten. Und nehmen wir uns ein Herz, ihnen nachzugehen – wenigstens einen Frühling lang.

Es werde Frühling in uns

Der Frühling liegt vor uns. Wie können wir ihn mit Haut und Haar, mit jeder Faser unseres Körpers espüren; in ihn abtauchen, wie in einen Swimmingpool? Wie sieht unser persönlicher Frühlingspool aus? Wie können wir diesen ganz und gar auskosten? Schauen wir einmal genauer hin, wie wir mit all unseren Sinnen, mit unserem ganzen Sein, in die Schönheit des Frühlings eintauchen können.

Es gibt die Disziplin des Neurolinguistischen Programmierens – kurz NLP – in der es um Kommunikationsmethoden und Konzepte über psychische Vorgänge im Menschen geht. Im NLP gibt es das VAKOG-Modell, das ich Ihnen hier für ein ganzheitliches Frühlingsglück vorstellen möchte. VAKOG steht für die jeweiligen Anfangsbuchstaben unserer Sinneskanäle, mit denen wir eine Person, eine Sache, also irgendwie unsere ganze Umwelt wahrnehmen. Werden mehrere Sinneskanäle richtig angesprochen, erreicht man sein Gegenüber besser und nachhaltiger. Man kann diese Technik auch nutzen, um den Frühling ganz nah an sich heranzulassen.

Überlegen Sie einmal ganz spontan, wie Sie jeden Sinneskanal mit etwas Frühling anfütern könnten. Was fällt Ihnen ein? Als kleine Inspiration präsentiere ich Ihnen nachfolgend einige Ideen:

Visuell – sehen: Blumen auf den Tisch stellen; sich mit frischen Farben umgeben, beispielsweise florale Motive und pastellige Farben wählen für Tischdecke, Sofakissen, Deko, Kerzen, Bilder, Vorhänge, Bettwäsche

Auditiv – hören, lauschen: schwungvolle Musik auflegen; Amseln und Grillen lauschen

Kinästhetisch – fühlen: die Frühlingsluft und zarte Sonnenstrahlen an die Haut lassen; zarte, dünne Stoffe anziehen; ein Aromabad nehmen und Blütenblätter hineinstreuen

Olfaktorisch – riechen: bei einem Spaziergang den Frühling tief einatmen und in sich aufnehmen, Frühblüher ihren Duft in der Wohnung verströmen lassen, sich von blumigem Parfum beflügeln lassen

Gustatorisch – schmecken: sich den Frühling auf der Zunge zergehen lassen, beispielsweise mit süßen Erdbeeren, oder Wildkräuter in den Salat streuen, natürlich kann man auch Veilchenschokolade naschen



Blühen – was heißt das?

Wenn wir vom Blühen sprechen, was meinen wir damit? Was passiert mit Blumen und uns Menschen, wenn wir erblühen?

Versinken Sie mit mir in die nachstehende Liste. Welche Begriffe möchten Sie ergänzen?

- ✿ sprießen
- ✿ sich entwickeln
- ✿ sich öffnen
- ✿ duften
- ✿ gedeihen
- ✿ sich wohlfühlen
- ✿ sich im Wind wiegen
- ✿ sich voll entfalten
- ✿ Blüten tragen
- ✿ florieren
- ✿ zur Geltung kommen
- ✿ aufrecht stehen
- ✿ mit Farben bezaubern
- ✿ sich dem Himmel entgegenrecken – und dieses irdische Leben genießen,
ohne auf etwas zu warten

Er ist's

*Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!*

Eduard Mörike

Ende bringt Anfang

Der Frühling verkörpert den Beginn der schönen Jahreszeit. Er wird mit Aufbäumen und Kraft gleichgesetzt. Für gewöhnlich setzt ein Anfang auch ein Ende voraus. Mit dem Einbrechen des Frühlings ist der Winter beendet. Dieses Kommen und Gehen schenkt uns wichtige Impulse.

Gehen Sie in sich:

- ✿ Was will ich beenden?
- ✿ Das Trübsal der Wintertage?
- ✿ Mein Einigeln, Verkriechen und Isoliert-Sein?
- ✿ Das Anfuttern von Reserven?
- ✿ Innere und äußere Kälte?
- ✿ Was klebt noch wie Streusalz an mir?
- ✿ Was möchte ich loslassen, damit ich den Frühling vollauf begehen kann?
- ✿ Was will ich neu beginnen?

Es lohnt sich, wenn wir uns von unerwünschtem Altem freimachen, so können wir uns auf Neues einlassen.

