

Alles auf

Der Frühling ist **Geschenk und Chance**.
Genießen und nutzen wir diese wunderbare Zeit
für kulinarische und andere Neustarts

Auch die Natur
legt jetzt wieder
ganz von vorn los:
Ab April gibt's die
ersten zarten
Freiland-Radieschen

Anfang!

TEXT Almut Siegert

D

Die ersten hellgrünen Blätter und zarten Blüten, wir bestaunen und erfreuen uns an ihnen auf ganz besondere Weise. Selbst kühle Realisten können sich dem Zauber kaum entziehen, wenn das alljährliche Wunder wieder geschieht: Nach einem langen, kalten Winter erwacht die Natur. Manchmal scheint die Welt über Nacht wie verwandelt, gestern noch graue und lethargische Tristesse, am nächsten Morgen frische Farben, Wachstum und Veränderung. Im Vorfrühling eröffnen die Schneeglöckchen in den Gärten und Parks die Saison, noch dezent weiß. Aber danach wird es farbig! Krokusse, Osterglocken, Primeln, Tulpen, Hyazinthen

und Forsythien – spätestens mit der Apfelblüte sind wir mittendrin im Frühling. Tiere erwachen aus dem Winterschlaf, Zugvögel kehren aus dem Süden zurück, und um uns herum beginnt es zu surren.

Alle Kulturen feiern diese Wochen als Zeit des Neubeginns. Eine besonders farbenprächtige Begrüßung des Frühlings ist das indische Holi-Fest. Die Menschen bewerfen sich gegenseitig mit Farbpulver in kräftigen, leuchtenden Tönen. Einen Tag und eine Nacht lang werden Winter und Vergangenheit auf bunte Weise verabschiedet und das Neue und Unbekannte fröhlich willkommen geheißen. Und obwohl es in Mexiko keinen Winter gibt, wie wir ihn kennen, finden auch in dem nordamerikanischen Land traditionell Frühlingsfeste statt, *festivales de primavera*. Neu geht immer! Das vielleicht außergewöhnlichste Ereignis: In der prähistorischen Ruinenstadt Teotihuacán feiern Menschen, zu diesem Anlass ganz in Weiß gekleidet, mit Ritualen und Meditationen die Tagundnachtgleiche, um Energie fürs ganze Jahr aufzunehmen.

Die Menschen in Indien, Mexiko und überall auf der Welt mussten auch im zweiten Jahr der Pandemie die Frühlingsfeste anders zelebrieren als gewohnt, genauso wie wir 2021 noch nicht unbeschwert über Ostermärkte schlendern konnten – doch das ändert nichts am Spirit dieser Zeit. Vielleicht bedeutet uns das Frühlingserwachen nach diesem Lockdown-Winter mehr als jemals zuvor – und wir werden lange Spaziergänge in der Natur, die uns bislang selbstverständlich erschienen, doppelt genießen und wertschätzen.

Der Frühling steht jedoch nicht nur symbolisch für ein Erwachen. Und es sind nicht nur die Pflanzen, die sich erneuern. Die Biopsychologie kann auch wissenschaftlich erklären, was in dieser Zeit mit uns ge-



Im Frühjahr wächst oft der Wunsch nach Neuem. **Carola Kleinschmidt, Diplom-Biologin und Trainerin für Stressprävention**, erklärt, wie Veränderung am besten gelingt

„Etwas soll anders werden!“ Was sind typische Auslöser für dieses Bedürfnis?

Häufig spüren wir in unserem Alltag ein diffuses Gefühl von Anstrengung. Wir spüren, dass sich etwas verändern muss. Aber wir wissen nicht genau, was. Dann lohnt es sich zu schauen: Was strengt mich konkret so an? Was ist veraltet? In der Familie kann es gut sein, dass mir meine Rolle nicht mehr gefällt. Im Beruf langweile ich mich vielleicht oder fühle mich überlastet. Manchmal liegt die Erneuerung dann schon darin, das „Alte“ neu zu justieren. Wie bei einem Frühjahrsputz mal ordentlich aufzuräumen, rauszuwerfen, was nicht mehr passt. Manchmal inspiriert uns auch etwas Neues. Wir sehen zum Beispiel jemanden in seinem Tun und denken: Das möchte ich auch! Das kann ebenfalls ein starker Impuls für Erneuerung sein.

Wie komme ich mir selbst auf die Spur, welche Interessen ich verfolgen sollte?

Ein guter Wegweiser sind die Dinge, die ich gut kann und die mir leichtfallen. Wir können ja in der Regel viele Dinge gut. Aber häufig wertschätzen wir nur die Fähigkeiten, die uns Anstrengung kosten. Sich eine Woche lang zu beobachten und zu schauen, was gelingt gut, vielleicht sogar mühelos, eröffnet völlig neue Sichtweisen.

carolakleinschmidt.de

schiebt: Psyche und Körper reagieren auf das Licht, das nun wieder durch unser Leben flutet. Sonnenstrahlen verändern unseren Hormonhaushalt. Wenn es länger hell ist und die Sonne intensiver strahlt, fällt mehr Licht aufs Auge, die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird dadurch gedrosselt, wir werden wieder munterer. Daraus entwickelt sich dann häufig eine Happiness-Spirale – in der Wissenschaft redet man von positiven Rückkoppelungseffekten.

W

Wir sehen die anderen Menschen draußen (und plötzlich sind sie wieder ein Gegenüber und nicht länger in dicke Jacken verummte Winterwesen, die blicklos an uns vorbeieilen), wir bekommen auch selbst wieder mehr Lust, an die frische Luft zu gehen, uns zu zeigen und aktiv zu werden. Wir bewegen uns mehr, das Herz-Kreislauf-System wird gepusht. Auch die vielfältigen Düfte wirken belebend. Und nach der langen Zeit der heißen Wintereintöpfe und schweren, wärmen den Gerichte haben wir wieder Lust auf Leichtes, auf knackiges Grün und frische Kräuter. Unsere Sinne sind offen für Neues, wir sind veränderungs- und startbereit.

Keine Sorge, wenn Sie im allgemeinen Aufbruch so etwas wie Frühjahrsmüdigkeit empfinden. Auch das ist phasenweise völlig normal. Die Schläppheit ist eine Folge der Stoffwechselumstellung, die Sie jetzt erleben. Manchmal besteht zudem noch ein leichter Vitaminmangel aus dem Winter. Sauerstoff, Licht, Bewegung und viel frische Kost bringen Sie in Schwung. Und wenn Sauber-

machen im Rest des Jahres meist eine eher ungeliebte Tätigkeit ist – der Frühjahrsputz hat einen gewissen Charme. Alles wird gereinigt, durchgesehen und neu geordnet. Damit wird man bestens allen Staub und Schmutz in der Wohnung los – und irgendwie tut es auch der Seele gut, sich von Altem und Unnötigem zu verabschieden. Der Körper profitiert übrigens auch: Intensives Putzen ersetzt ein Fitnesstraining.

Einige Forscher führen den Ursprung des Frühjahrsputzes auf das iranische Neujahr zurück, das auf den Frühlingsbeginn fällt. Für diesen Tag gibt es den Brauch des *khaneh tekani* (wörtlich: „das Haus schütteln“). Nach iranischer Überzeugung soll der Mensch dabei sein Haus reinigen – und das Herz von aller Schwere befreien, die durch Trauer oder Wut noch auf ihm lasten mögen, damit das neue Jahr voller Güte beginnen kann. Ein schöner Gedanke.

Frühjahrsputz findet auf die eine oder andere Weise fast überall auf der Welt statt; aber besonders auf der nördlichen Halbkugel gehört diese Tradition zur Alltagskultur. Das hat auch praktische Gründe: Vor der Einführung von Zentralheizung und Staubsauger war in dieser Klimazone das Frühjahr oft die erste (und beste) Zeit, um die Wohnung gründlich von Staub und dem Dreck der Kohleöfen zu befreien. In diesen Monaten war es schon warm genug, um Fenster und Türen weit zu öffnen, aber es drangen noch keine sommerliche Hitze und störenden Insekten ins Haus.

Wenn der Frühjahrsputz heute dank technischer Innovationen genauso im Januar oder Juli stattfinden kann – warum nutzen wir die Zeit jetzt nicht doppelt für innere Erneuerung? Das kann ein spannendes Coaching, das Ausloten der eigenen Beziehung oder auch eine neue Geschäftsidee sein. Oder wir gönnen uns eine Zeit, in der vor allem Spaß und Genuss im Vordergrund stehen. Zum Beispiel, indem wir neue Rezepte und Geschmacksrichtungen ausprobieren, verrückte Dinge basteln oder einfach eine besonders exklusive Balkonbepflanzung ersinnen. Wann, wenn nicht jetzt? 

Lektüre für den Frühling



DIE JAHRESZEITEN-KOCHSCHULE, BRANDSTÄTTER, 34,90 EURO

Erfrischend

Katharina Seiser und Richard Rauch stellen österreichische Klassiker und kreative Ideen für die Frühlingsküche vor: knackige Salate und Wildkräuter, festliche Mehlspeisen, köstliche Braten und Spargel.



GESÜNDER ARBEITEN, BESSER LEBEN, 15 EURO, ÜBER DEIN-GUTES-JAHR.DE

Inspirierend

Mit 52 einfachen Übungen für jede Woche bietet dieser immerwährende, liebevoll gestaltete Taschenkalender von Trainerin Carola Kleinschmidt (siehe Interview) die Chance, Schritt für Schritt zu mehr Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Resilienz zu finden.



FRÜHLINGS-WIMMELBUCH, GERSTENBERG, 12,90 EURO

Entzückend

Was ist in der Welt, die die Illustratorin Rotraut Susanne Berner in ihrem Jahreszeiten-Zyklus erschaffen hat, im Frühjahr los? Der Bauer hat alle Hände voll zu tun, im Streichelzoo dürfen die Tiere ihr Winterquartier verlassen und, und ... auf nach Wimmelingen!

FOTOS: PR



Roland Kissing ist seit 2014 der Gastgeber in der „Cucina Cornelia Poletto“

Kreativ statt perfekt

Bei meinen Eltern stand immer ein Mini-Segelboot im Garten, das bei Feiern mit Wasser befüllt wurde und die Getränke kühl hielt. Solche liebevollen Details bleiben einem in Erinnerung. **Das erste Outdoor-Dinner des Jahres ist etwas Besonderes** und darf ruhig ein wenig inszeniert werden: Passt vielleicht ein Sitzsack in die Ecke? Ein Beistelltisch für Bowle oder selbstgemachtes Aromawasser? Überlegen Sie, wo Sie Lichterketten aufhängen und wo Sie Windlichter aufstellen.

Gerade bei Holzmöbeln sind Sitzkissen natürlich ein Muss, achten Sie darauf, dass diese nicht zu hoch sind und auch im Sommer bei direktem Hautkontakt nicht „kleben“ bleiben. Denken Sie daran, Sonnenschirme oder Sonnensegel richtig einzusetzen. Der Stoff sollte nicht flattern und vielleicht auch einen Regenschauer aushalten können. Auch da können Sie kreativ sein: Freunde von mir haben ein altes Windsurfsegel mit Karabinerhaken an der Wand befestigt – das sieht sehr cool aus.

Das Wichtigste aber ist, dass nicht alles perfekt sein muss. Mediterranes Feeling kommt auf, wenn man bis spätnachts draußen sitzt und Gäste das Gefühl haben: Hier seid Ihr willkommen.

FOTOS: STEVEN HABERLAND, PR