

Träumen Sie manchmal davon, mehr Zeit für sich selbst zu haben? Wünschen Sie sich kleine Unterbrechungen, die Ihnen neue Kraft schenken? Haben Sie Lust, öfter „Warum eigentlich nicht?“ zu sagen, statt „Das geht doch nicht?“

Dann sind Sie reif für eine kleine Seligkeit!

Leckere und gesunde Rezepte, Ideen für kleine Fluchten aus dem Alltag, bezaubernde Fotos und inspirierende Gedanken laden Sie ein, sich um sich selbst zu kümmern. Und um das, was Ihnen wirklich wichtig ist – nicht erst irgendwann, wenn Sie endlich Zeit dafür haben, sondern jetzt, immer wieder und immer öfter.

Zu sich kommen, das Wesentliche wieder sehen, lächeln – was für eine große Seligkeit!

Von der Freundschaft

Ein Freund ist die Antwort auf eure Nöte.

Er ist das Feld, das ihr mit Liebe besät
und mit Dankbarkeit erntet.

Und er ist euer Tisch und euer Herd.

Denn ihr kommt zu ihm mit eurem Hunger, und
ihr sucht euren Frieden bei ihm.

Wenn euer Freund frei heraus spricht, fürchtet
ihr weder das „Nein“ in euren Gedanken, noch
haltet ihr mit dem „Ja“ zurück.

Und wenn er schweigt, hört euer Herz
nicht auf, dem seinen zu lauschen;

Denn in der Freundschaft werden alle Ge-
danken, alle Wünsche, alle Erwartungen ohne
Worte geboren und geteilt, mit Freude, die
keinen Beifall braucht.

Wenn ihr von eurem Freund weggeht, trauert
ihr nicht, denn was ihr am meisten an ihm liebt,
ist vielleicht in seiner Abwesenheit klarer, wie
der Berg dem Bergsteiger von der Ebene aus
klarer erscheint.







*Wenn man sich
von den Bergen ent-
fernt, so erblickt
man sie erst recht in
ihrer wahren Gestalt;
so ist es auch mit
Freunden.*

HANS CHRISTIAN ANDERSEN





Das Schönste aber geschieht
in der Stille.
So geht die Sonne
lautlos auf.
Und lautlos erblüht
jede Blume.
Auch der Regenbogen macht
kein Geräusch.
Und wahre Liebe,
wahre Freundschaft
sind selten laut.
Sie kommen eher
sehr leise.



SABINE ULRICH



Freundschafts- geschichten

Freundschaften wachsen oft unbemerkt. Und was genau Menschen zu Freundinnen und Freunden macht, ist ganz unterschiedlich. Für den einen war es die motivierende Unterstützung während der Prüfungszeit, für die andere die verlässliche Hilfe bei der Renovierung.

Wie haben wir uns eigentlich kennengelernt? Wie sind wir zu Freundinnen, zu Freunden geworden? Weißt du noch ...? Sich gegenseitig die Geschichte der gemeinsamen Freundschaft zu erzählen, bringt ans Licht, welche Fülle in dieser ganz besonderen Beziehung liegt – und nicht zuletzt macht es Spaß, gemeinsam in die Vergangenheit einzutauchen.






Aprikosentarte für die Freundin

3 Becher Dinkel- oder Weizenmehl mit 1 Prise Salz mischen. Nach und nach $\frac{1}{2}$ Becher Rapsöl und 1 Becher kaltes Wasser mit der Gabel unterrühren. Kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in ein ungefettetes Backblech flachdrücken oder ausrollen. Mit der Gabel einige Male Löcher einstechen und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 8 Minuten vorbacken. Aprikosenschnitze (auch lecker: Äpfel, Zwetschgen) dicht aneinander auf den Boden legen, nach Belieben mit Rosinen oder Mandelstückchen bestreuen. Alles mit ca. 6 EL Agavensirup oder 8 EL Reissirup beträufeln und ca. 30 Minuten backen.

Nach dem Backen eine Weile ruhen lassen, in Stücke schneiden und gemeinsam essen. Mmmh!



*M*anchmal
ist mir ein herzlicher gruß
eine freundliche geste
eine mitfühlende frage
ein offenes lächeln
eine kurze umarmung
eine unverhoffte begegnung
seelennahrung
für einen ganzen tag

BEATE SCHLUMBERGER