

zeit zu zweit

eine dyade als einladung, dir zeit zu nehmen, um in dich selber und einen anderen menschen hineinzulauschen. ihr könnt dabei spazieren gehen oder euch an einen ruhigen platz setzen.

zuerst stellst du der anderen person die erste der unten stehenden fünf fragen. höre der antwort bewusst und wertfrei zu, ohne zwischenbemerkungen zu machen. die andere person antwortet intuitiv. es gibt kein richtig und kein falsch, sondern nur spielerisches selbsterforschen. sie kann alle ihre gedanken willkommen heißen und selber neugierig sein, was da aus ihrem mund herauskommt, sei es ein ganzer roman, ein einzelner satz oder auch ein moment des schweigens. bedank dich als hörende person nach jeder antwort für die offenheit mit einem „danke“, bevor du die nächste frage stellst. wenn die andere person alle fünf fragen beantwortet hat, tauscht eure rollen: die antwortende fragt nun, die fragende antwortet.

sag mir, ... (name),

... was bewegt dich gerade im umgang mit deiner zeit?

... ein beispiel für ein genussvolles zeitempfinden.

... ein beispiel, wo du mit deinem zeitumgang unzufrieden bist.

... was kannst du tun, um deine unzufriedenheit noch zu verstärken?

... welche schritte willst du als nächstes tun?

ihr könnt diesen zyklus mehrmals wiederholen und euch weiter von euch selbst überraschen lassen.

IP

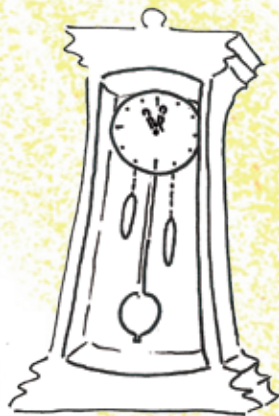


Illustration: Irma Pelikan

Plumpsfrüchte fürs Herz: Maroni

Durch und durch wärmend sind sie, die Maroni: Der Edelkastanienbaum wächst an Wärme liebenden Standorten; in der Manteltasche, frisch vom Maronibrater, wärmen die Maroni kalte Finger, und laut der traditionellen chinesischen Medizin geben sie auch von innen her Wärme. Hildegard von Bingen empfiehlt das Universalheilmittel speziell bei Gicht, Rheuma und „zornigem“ Gemüt: „Wer im Herzen Schmerzen hat, sodass seines Herzens Stärke keine Fortschritte macht, und wenn er so traurig wird, dann esse er oft rohe Kerne, und dies gießt seinem Herzen einen Saft wie Schmalz ein, und er wird an Stärke zunehmen und seinen Frohsinn wiederfinden.“

Auch sonst kann die Maroni viel: Energie spenden (hoher Stärkegehalt), Stresspegel senken (Kalium, Vitamin B), Stimmung heben (aus dem Phenylalanin bildet der Körper das Glückshormon Serotonin) und das Immunsystem stärken (Vitamin C). Im Vergleich zu anderen Nüssen sind Maroni auch fett- und kalorienarm. In der Bach-Blüten-Therapie wird die Essenz bei Zuständen völliger Hoffnungslosigkeit, in Zeiten des inneren Umbruchs, der inneren Leere und Einsamkeit angewendet. Das Holz der Kastanie soll, wenn man es in der Hand trägt, zu neuen Kräften verhelfen.

Vielleicht nicht durch und durch gesund (der Zucker ...), aber dafür LECKER und schön kugel-rund:

Maronikuglerl mit Schokomantel

Kastanienreis mit Zucker verrühren, Rum oder Cognac dazumischen, zu einer Masse zusammendrücken, Kuglerln formen. Mit Zahnstocher aufspießen und in Schokoglasur tunken. Auf Alufolie oder Backpapier setzen. Eventuell die Einstichstelle mit einem Nussstück verzieren.

Wichtig: Maronikuglerl kühl lagern und rasch GENIESSEN – schimmeln leicht!

Für den Kastanienreis

Schalen der Maroni quer ritzen, auf ein Backblech legen, ein bisschen Wasser drüber spritzen, bei 125° Umluft ca. 20 Minuten braten, bis sie aufspringen. Schälen, und falls sie noch nicht weich sind, mit ein bisschen Wasser nachkochen. Mit der Flotten Lotte solange sie warm sind durchpassieren. Entweder als Kuglerlmasse verwenden (siehe oben) oder mit Zucker und Schlagrahm servieren und genießen! IS

DIE MITTE



Zutaten:

Kastanienreis von ca. 300 g Maroni etwa 75 g Staubzucker (je nach Geschmack) evtl. 1 Schuss Rum, Cognac oder Ähnliches Schokoladenglasur evtl. Walnüsse zum Verzieren

