



Berlin, März 2021

Ein Brief für dich ...  
mit Frühlings-  
und Glücksgefühlen.

Im März begegnet uns draußen schon der Frühling. Im Gesang der Vögel, die anders klingen als im Winter ... sie haben dann diesen süßen Schmelz in der Stimme. Er spiegelt unsere Sehnsucht wider nach Lebendigkeit, nach diesem Prickeln im Blut, als wären wir verliebt.

Auch unsere Nase nimmt den Hauch von frischem Leben auf und erfreut sich an Düften in der Luft, die im Januar noch fehlen. Am Sichtbarsten zeigt er sich in seiner Farbe. Die Natur kleidet sich noch überwiegend in Braun- und Grautönen, ergänzt durch das dunkle Grün von Efeu und Nadelbäumen. Doch dazwischen springt es uns schon hier und da ins Auge – die Blätter einiger Büsche leuchten in diesem frischen, hellen, kräftigen Frühlingsgrün. Zuerst sind es nur einige wenige, dann werden es mehr und mehr.

Wenn sich dieses Grün ausbreitet, wissen wir, der Winter ist überstanden.

Für Hildegard von Bingen zeigte sich im Grün nicht nur Frühling. Sie sah darin die Schöpferkraft Gottes, die sich dem Menschen in der Fruchtbarkeit der Natur offenbart. Deshalb nannte Hildegard diese Kraft Grünkraft.

Im indischen Ayurveda heißt sie Prana, in den asiatischen Gesundheitslehren Ki oder Chi. Die polynesischen Kulturen nennen sie Mana, die Lakota Skan, andere auch Vitalenergie, Bioplasma oder einfach Vitalität.

Stellen wir uns vor, diese Kraft schläft im Winter, erwacht zu Lichtmess und zur Frühlingstagundnachtgleiche beginnt sie, sich zu bewegen.

Abgekürzt nenne ich dieses Jahreskreisfest Frühlingsgleiche, auch Ostara ist ein bekannter Name dafür. Während das christliche Osterfest die Auferstehung Jesu´ feiert, ehrt Ostara die Auferstehung des Lebens in der Natur. Verkörpert durch die Pflanzen, die Tierwelt, die Wärme, das immer noch zunehmende Tageslicht.

Das genaue Datum wechselt – es kann der 19., 20. oder 21. März sein. Im Kalender steht dann „Frühlingsbeginn“.

Wie bei der Herbstgleiche im September sind Tag und Nacht jetzt genau gleich lang, in Balance. Im März geht diese Balance über in mehr Licht, längere Tage, Aussaat, Ideen sammeln und umsetzen, Freude an Aktivität und erfrischende Lebenslust.

Ist es Zufall, dass der Internationale Tag des Glücks, der Weltglückstag, auf den 20. März gelegt wurde?

Frühlingsgefühle und Glücksgefühle sind sich ähnlich – mit beiden fühlen wir uns lebendig, vital, fröhlich, optimistisch und bereit für Abenteuer.

Vielleicht nennen wir es einfach Glückskraft, dieses lebensfrohe Fließen und Prickeln und Sprudeln in den Zellen unserer Körper?

Auch wir Menschen sind Teil der Natur. Durch geheizte Wohnungen und elektrisches Licht sind Dunkelheit und Kälte des Winters uns nicht mehr so nah wie unseren Vorfahren – doch immer noch intensiv genug, um das Wieder-Erwachen unserer Lebensgeister voller Freude zu begrüßen.

Vielleicht mit Bewegung? Damit lässt sich der Wechsel von der Innenschau des Winters zur nach außen gerichteten Aktivitätsfreude des Frühjahrs gut ausdrücken. Bei einem Spaziergang ab und zu fröhlich herumhüpfen wie ein Kind ist eine Möglichkeit. Tanzen eine andere – ob nun alleine oder zu mehreren, ob in der Wohnung oder draußen im Garten.

Als Symbole für Fruchtbarkeit verwenden wir Hasen und Eier in vielen Formen. Für Dekoration, Fest-Kleidung oder Essen eignen sich am Besten die Farben Grün, Gelb, Rot. Gelb für Sonne und Licht, Grün für Wachstum, Rot für Aktivität und Kraft. Grün gilt auch als Farbe der Gesundheit und des Wohlstands. Taktilem Wohlstand hast du, wenn du die Frühlings- und Glücksgefühle auch mit nährender Selbst-Berührung für dich zelebrierst. Du hast so viele Optionen!

Deine Begeisterungsfähigkeit kann sich entfalten wie die Blätter an den Büschen und individuelle Ideen sprießen lassen

Wie feierst du die Frühlingsgleiche?

Dafür wünsche ich dir Freude,  
Enthusiasmus und viel Glückskraft!

Mit frühlingsgrünen Grüßen, Amrita