

**Zubereitungsdauer:**  
ca. 1-2 Ewigkeitsmomente

**Zutaten:**  
1 gereiftes, gut durchwachsendes Leben  
2 Halbwissen  
Staupe Optimismus  
1 Tasse stilles Wasser  
1 Schöpfer Zeit  
1 gutes Gewissen  
Etwas Ungeduld  
200 g Zucker  
2 Teelöffel Zimt  
1 Tasse lauer Kakao  
Prise Mut

**Dekoration:**  
1 Tatendrang, Zimmertemperatur  
Handvoll Mauerblümchen  
Überschaum Freude

## Dessert „Besseres Leben“

Auch als Hauptmahlzeit für kalte Frühlingsabende geeignet.  
Für ein bis zwei Zögernde.

**Zubereitung:** Man nehme das gut durchwachsende Leben, entferne sorgfältig alle Griesgramme und Runkeln und wasche es mit allen Wassern. Bei der Reinigung dunkle Stellen ruhig bleiben lassen, diese verleihen dem Dessert ein unvergleichliches Aroma. Danach rasch durch den Kakao und das stille Wasser ziehen, nicht zu lange, sonst wird es bitter, und mit den 2 Halbwissen und der Prise Zimt marinieren. In der Zwischenzeit den Tatendrang gut anstiften und bei hoher Geschwindigkeit mit einer Prise Mut aufschlagen, bis er glänzt. Das gut marinierte Leben mit ein bisschen Ungeduld kurz anbrennen lassen, Zucker und die kleinliche Staupe Optimismus in die Pfanne hauen, karamelisieren lassen und mit dem Schöpfer Zeit ablöschen, vorsichtig mit dem Löffel verrühren. Das gute Gewissen in alle Komponenten aufspalten, sodass der weiche Kern sichtbar ist und ebenfalls in die Soße rühren und mit Zimt abschmecken. Das Leben mit der Soße in einem tiefen Teller anrichten und mit dem Tatendrang, dem Überschaum Freude und den Mauerblümchen garnieren. Noch warm verzehren, bei längerem Stehenlassen entwickeln sich Gerbstoffe wie Lethargien und Stumpfsinn, die den Geschmack nachhaltig beeinflussen.

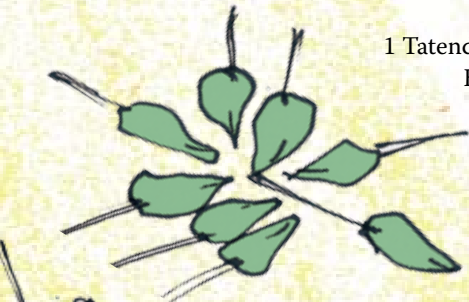
**Tipp:** Manche Zutaten mögen den Österreicherisierenden durchaus etwas exotisch erscheinen (Überschaum Freude!), doch bei näherem Hinschauen und intensiver Recherche dürfte sich alles problemlos auf dem freien Markt der Emotionen und Hoffnungen finden. 📖

Julia Grosinger

## Bärlauch-Kapern

**Und so geht's:** Etwa eine Tasse **Bärlauch-Knospen** pflücken, waschen, in kleine Schraubgläser geben. – Sollte der Bärlauch schon verblüht sein, könnt ihr auch die Samenkapseln als Minikapern einlegen: **Bärlauch-Samenkapseln** mit etwas Stiel abschneiden. Waschen, reichlich Salz drüberstreuen und etwas stehenlassen. In Wasser kurz aufkochen lassen, Wasser abgießen. In kleine Schraubgläser geben. – Egal ob Bärlauch-Knospen oder Samenkapseln: Sobald sie in die Gläser verteilt sind, nach Belieben Gewürze (Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Pfefferschote...) in die Gläser dazugeben. Ca. 1 TL Salz und 150 ml Essig aufkochen und kochend in Schraubgläser füllen. Ca. 1-2 Wochen rasten lassen.

**Wichtig:** saubere, ausgekochte Gläser, kochend abfüllen, sofort verschrauben, dunkel lagern. Genießen! 📖 IS




Das erste, was die Bären nach ihrem Winterschlaf fressen, ist Bärlauch – so sagt der Volksmund. Und das ist sicherlich klug, denn Bärlauch reinigt, stärkt und wärmt – und angeblich hält er auch böse Geister fern. Legt man die Knospen oder Samen ein, kann man vielleicht ein wenig vom Wundermittel über das Frühjahr hinüberretten...




## und warum arbeitest du?

hinter allem, was wir tun, stehen zugkräftige beweggründe: bedürfnisse, die wir uns zu erfüllen versuchen. manchmal gelingt uns das mit dem, was wir tun, ganz gut. manchmal finden wir lösungen, die unsere eigentliche motivation verfehlen oder auf kosten anderer bedürfnisse gehen. ein genaueres hinschauen ermöglicht uns, wieder anzudocken an den beweggründen, warum wir tun, was wir tun, und so aus einem eindruck von „müssen“ und unfreiheit auszusteigen ... oder aber auch nachzuschärfen und weitere lösungen zu finden, wenn wir erkennen, dass uns etwas wesentliches fehlt. die gewaltfreie kommunikation sieht menschen als gestaltende, freie wesen, die alle möglichkeiten haben, nicht in einem müssenkontext zu landen, sondern von herzen zu wirken.

lass dich gedanklich auf eine forschungsreise in deine arbeit und dein arbeitsumfeld ein: welches wort in dieser wolke aus bedürfnissen spricht dich dabei besonders an? welche dieser bedürfnisse stehen für dich hinter deiner arbeit? welchen bedürfnissen möchtest du gerne mehr aufmerksamkeit widmen? vielleicht gibt dir das, was du findest, wieder eine klare verbindung zu deiner motivation, zu tun, was du tust. vielleicht gibt es dir auch mehr klarheit, wie du für das sorgen kannst, was dich bewegt. gutes finden!  IP



## lass dich überraschen ... mit wörtern spielen

wenn du die wörter anschaut und einen satz draus bildest (man muss NICHT alle verwenden!): welcher kommt zuerst daher?  IS



### Jeder Mensch ist ein Künstler

Lass Dich fallen. Lerne Schlangen zu beobachten.  
Pflanze unmögliche Gärten.  
Lade jemand Gefährlichen zum Tee ein.  
Mache kleine Zeichen, die „ja“ sagen,  
und verteile sie überall in Deinem Haus.

Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.  
Freue Dich auf Träume.  
Weine bei Kinofilmen,  
schauke so hoch Du kannst mit einer Schaukel bei Mondlicht.

Pflege verschiedene Stimmungen,  
verweigere Dich, „verantwortlich zu sein“ – tu es aus Liebe!  
Mache eine Menge Nickerchen.  
Gib Geld weiter. Mach es jetzt. Das Geld wird folgen.  
Glaube an Zauberei, lache eine Menge.  
Bade im Mondschein.

Träume wilde, phantasievolle Träume.  
Zeichne auf die Wände.  
Lies jeden Tag.  
Stell Dir vor, Du wärst verzaubert.  
Kichere mit Kindern. Höre alten Leuten zu.  
Öffne Dich. Tauche ein. Sei frei. Preise Dich selbst.

Lass die Angst fallen, spiele mit allem.  
Unterhalte das Kind in Dir. Du bist unschuldig.  
Baue eine Burg aus Decken. Werde nass. Umarme Bäume.  
Schreibe Liebesbriefe.

Joseph Beuys / © VBK, Wien 2012

 VBK