

## Achtsam unterwegs sein im Marienmonat Mai

Lassen Sie sich von „Marienpflanzen“ anregen zu Spaziergängen in Ihrer Umgebung!



Bild: Reschauer, privat

**M**ich zieht es dieser Tage hinaus auf den Balkon. Hinaus zum Spaziergang auf meinen Lieblingsweg gleich vor der Tür – um die Häuser, an den Fluss, um den See, in den Wald, auf die kleine Anhöhe im Park. Von da aus sehe ich mit etwas Glück sogar die Berge. Auf jeden Fall bin ich umgeben von frischem Grün. Im Mai erwacht die Natur zum Leben. Ringsherum sprießende Blätter. Und Blumen - auf der Wiese, am Wegesrand. Was für eine Wohltat!

Immer wieder entdecke ich Gänseblümchen. Manchmal vereinzelt hier und da, manchmal stehen sie in Gruppen zusammen oder bilden einen ganzen Teppich mit ihren weißen Blüten. Gänseblümchen sind mir vertraut. Als Kind habe ich die Blütenstengel mit dem Fingernagel durchbohrt, vorsichtig die Köpfe durchgefädelt und die Blütenreihe zum Kranz geschlossen. Dann war ich stolze Prinzessin. Als Jugendliche zupfte ich die weißen Blättchen einzeln ab: „Er liebt mich, er liebt mich nicht.“ habe ich so oft ausgezählt, bis das Ergebnis meinen innigen Wunsch bestätigt hat...

**Welche Erinnerungen verbinden Sie mit *Gänseblümchen*?**

**Dazu wollen wir Sie einladen, liebe Frauen: Nehmen Sie sich Zeit zum Durchatmen, Innehalten und Hinschauen auf besondere Pflanzen.**

„**Marienpflanzen**“ werden mit der Gottesmutter Maria in Verbindung gebracht. Auf Bildern finden wir sie häufig in Darstellungen des „Mariengartens“, der das Paradies symbolisiert.

Eine dieser besonderen Marienpflanzen ist das **Gänseblümchen**. Es zeigt sich zeitig im Frühjahr und ist noch lange in den Herbst hinein zu entdecken. Bescheiden ist es, braucht nicht viel. An den Boden stellt die Blume keine Ansprüche. Fast überall wächst sie – im sonnigen und im schattigen Garten, auf saftigen Blumenwiesen, am kargen Wegesrand. Bei Sonne richtet sich der Blütenkopf am Licht aus. Bei Dämmerung oder Regen schließt sich der Blätterkranz schützend über dem Blütenkorb. Bekommt das Gänseblümchen einmal wenig Wasser oder wird getreten, richtet es sich nach einiger Zeit wieder auf.

Oft fällt das unscheinbare Blümchen nicht sofort auf. Das Gänseblümchen ist Sinnbild für Bescheidenheit und Reinheit – eine **Muttergottesblume** mit den Attributen Mariens.

### **Anregungen und Impulse**

- Welche Eigenschaften von Gänseblümchen erkennen Sie?
- Was gefällt Ihnen an der Blume, was nicht?
- Gibt es etwas, das Sie ganz besonders anspricht?
- Was bedeutet dieser Aspekt für Ihr Dasein?
- Wie können Sie eine Gänseblümchen-Qualität in Ihr Leben integrieren?