

Mittwoch, 28. Dezember 2005

Nach einem guten Essen kann man allen Menschen vergeben - sogar den eigenen Verwandten  
Oscar Wilde

Von Mag. Cordula Hanisch um 18:06

### **Entwicklung braucht Scheitern**

Das Leben in seinem Inneren Wesen nach ist ein ständiger Schiffbruch. Aber schiffbrüchig sein heißt nicht ertrinken... Das Gefühl des Schiffbruchs, da es die Wahrheit des Lebens ist, bedeutet schon die Rettung. Darum glaube ich einzig an die Gedanken Scheiternder. (Ortega y Gasset, 1934)

Von Mag. Norbert Krennmair um 09:54

### **Entwicklung braucht Scheitern**

Das Leben in seinem Inneren Wesen nach ist ein ständiger Schiffbruch. Aber schiffbrüchig sein heißt nicht ertrinken... Das Gefühl des Schiffbruchs, da es die Wahrheit des Lebens ist, bedeutet schon die Rettung. Darum glaube ich einzig an die Gedanken Scheiternder. (Ortega y Gasset, 1934)

Von Mag. Norbert Krennmair um 09:54

Dienstag, 6. Dezember 2005

## **Kunst**

Kunst ist kein Handwerk, sondern Vermittlung von Gefühlen, die der Künstler empfunden hat  
Leo Tolstoi

Von Mag. Cordula Hanisch um 18:32

Samstag, 26. November 2005

### **Heine über Tee**

Die Göttin hat mir Tee gekocht und Rum hineingegossen;  
Sie selber aber hat den Rum ganz ohne Tee genossen.

Aus ein Wintermärchen von Heinrich Heine

Von Mag. Cordula Hanisch um 18:28

Dienstag, 1. November 2005

## **Frühstück**

Frühstück ist die schönste aller Mahlzeiten. Man ist ausgeruht und jung, hat sich noch nicht geärgert und ist voll Hoffnungen und Pläne.

Heinrich Spoerl

Nur die ganz Stumpfsinnigen sind beim Frühstück schon geistreich.

Oscar Wilde

Die beste Morgengymnastik für einen Forscher ist es, jeden Tag vor dem Frühstück eine Lieblingshypothese über Bord zu werfen.

Konrad Lorenz

Mit dem Schreiben beginne ich morgen um neun, ohne Frühstück, denn Essen macht faul.

Konsalik

Meine Frau und ich haben versucht, zusammen zu frühstücken, aber wir mussten damit aufhören, weil anderenfalls unsere Ehe daran zerbrochen wäre.

Winston Churchill

Hoffnung ist ein gutes Frühstück, aber ein schlechtes Abendbrot.

Francis Bacon

Wenn eine Frau ihrem Mann vergeben hat, sollte sie seine Sünden nicht zum Frühstück aufwärmen

Marlene Dietrich

Ich habe in jungen Jahren teilweise bis zu sechs unmögliche Dinge schon vor dem Frühstück geglaubt.

Lewis Carroll

Um in England gut essen zu können, sollte man drei Mal täglich frühstücken.

Somerset Maugham

Von Mag. Cordula Hanisch in Lebenskultur um 20:38

Sonntag, 30. Oktober 2005

### **Jeder ist seines Glückes Störenfried**

Das Sprichwort sagt: "Jeder ist seines Glückes Schmied." Jeder ist für sein Glück selbst verantwortlich. Es liegt an Ihm, ob er sich selbst bejaht und sich einverstanden erklärt mit dem, was Gott ihm gegeben hat.

Ein pfiffiger Anonymus hat das Sprichwort umgedeutet und an eine Häuserwand seine überraschende Variante der Lebensphilosophie gesprayt: "Jeder ist seines Glückes Störenfried."

Es gibt Menschen, die es immer wieder fertig bringen, das Glück, das ihnen das Leben bietet, zu stören, zu zerstören. Sie stören den Frieden, wenn sie sich einmal gut finden. Sie können es kaum aushalten, dass es ihnen einmal gut geht. Das ist für sie eine so ungewohnte Erfahrung, dass sie sie sofort wieder zunichte machen müssen. Es ist ihnen wie ein inneres Lebensmuster, das sie nicht glücklich sein dürfen. Daher müssen sie jede positive Erfahrung sofort madig machen. Sie haben sich so mit der Rolle des Unglücklichen identifiziert, dass sie es nicht fertigbringen, diese Rolle vom Spielplan zu streichen. Sie weigern sich, aus ihrer Tragödie eine Komödie zu machen. Doch sie sind zum großen Teil selber der Autor und der Regisseur ihres Lebens. Es liegt an ihnen, ob sie glückliche Augenblicke genießen möchten oder ob sie lieber zerstören mit dem Hinweis, dass das doch nur eine Ausnahme ist, während das übrige Leben doch eine einzige Last sei. Kaum einer wird vor sich selber zugeben, dass er seines Glückes Störenfried ist. Er wird lieber andere dafür verantwortlich machen, seine Eltern, seine Firma, die Gesellschaft, den Staat.

Aber es liegt an ihm, wie er auf seine Erziehung reagiert, was er selbst mit dem Leben macht, das ihm zugefallen ist.

Aus dem Buch der Lebenskunst von Anselm Grün

Von Mag. Cordula Hanisch in Lebenstiefe um 23:51

Samstag, 29. Oktober 2005

**Glück aller**

Viele Menschen versäumen das kleine Glück.  
weil sie auf das Grosse vergebens warten.

Pearl S.Buck

Von Mag. Cordula Hanisch in Weisheit & Philosophie um 21:15

Donnerstag, 27. Oktober 2005

### **Glück der Männer**

" Der ganze Verlauf der Menschheitsgeschichte bestätigt, daß das Glück der Männer, seit Eva Äpfel aß, vor allem von einem guten Essen abhängt".

Lord Byron

Von Mag. Cordula Hanisch in Zum Schmunzeln um 17:54

Mittwoch, 26. Oktober 2005

## **September**

Der Garten trauert,  
Kühl sinkt in die Blumen der Regen.  
Der Sommer schauert  
Still seinem Ende entgegen.

Golden tropft Blatt um Blatt  
Nieder vom hohen Akazienbaum.  
Sommer lächelt erstaunt und matt  
In den sterbenden Gartentraum.

Lange noch bei den Rosen  
Bleibt er stehen, sehnt sich nach Ruh.  
Langsam tut er die großen,  
Müdgewordenen Augen zu.

H.Hesse

Von Mag. Norbert Krennmair in Poesie um 16:04

Dienstag, 25. Oktober 2005

### **Der göttliche Funke**

Eine Kraft gibt es (im Innern des Menschen), die...ist ganz und gar geistig. In dieser Kraft ist Gott ohne Unterlaß glimmend und brennend mit all seinem Reichtum, mit allseiner Süßigkeit und mit all seiner Wonne. Wahrlich, in dieser Kraft ist so große Freude und so große, unermessliche Wonne, daß es niemand erschöpfend auszusagen vermag. In dieser Kraft wird Gott in der Seele ergriffen, soweit es (überhaupt) der Kreatur möglich ist.  
" Das Fünklein der Seele widersagt allen Kreaturen und will nichts als Gott, unverhüllt, wie er in sich selbst ist." Meister Eckhart: Ewigkeit inmitten dieser Zeit. Meditationen. Benziger

Von Mag. Norbert Krennmair in Lebenstiefe um 13:27

### **Gesunder Lebensstil**

Der gesunde Lebensstil bezieht sich auf die richtige Einteilung der Zeit, aber auch die Art, wie wir die wesentlichen Dinge unseres Tages tun. Er bezieht sich z.B. auf die Körperhaltung bei der Arbeit. Sind wir verkrampft, oder haben wir ein Gespür für unsere Mitte, aus der heraus wir dann arbeiten ? Welche Gedanken und Gefühle begleiten uns bei der Arbeit ? Lassen wir ihnen freien Lauf oder beeinflussen wir sie bewußt positiv ? Sind wir auch bei der Arbeit mit Gott verbunden oder sind wir irgendwo mit unseren Herzen ? Sind wir gegenwärtig, ganz im Augenblick oder zerstreut, ausgegossen.

Anselm Grün: vergiss das beste nicht- Inspirationen für jeden Tag. Herder

Von Mag. Norbert Krennmair in Lebenskultur um 13:22

Samstag, 22. Oktober 2005

## **Kürbiscremesuppe mit Sherry**

Ich möchte jetzt zur Kürbiszeit eine sehr leichte (kalorienarme) Kürbissuppe vorstellen.

### **ZUTATEN:**

1,5 kg Kürbis ( am besten Hokkaido den kann man mit der Schale verwenden und die Suppe bekommt eine besonders schöne Farbe).  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
30 g Butter  
1 Liter Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
ein Schuss Sherry  
geröstete Kürbiskerne  
Kürbiskernöl

### **ZUBEREITUNG:**

In einem großen Topf den würfelig geschnittenen Kürbis, die Zwiebel und den zerdrückten Knoblauch in Butter anrösten. Mit etwas Sherry ablöschen, mit der Suppe aufgießen und den Kürbis weichkochen. Gewürze dazugeben und alles fein pürieren.

Vor dem Servieren geröstete Kürbiskerne und einige Tropfen Kürbiskernöl auf die Suppe geben.

Aus dem Kochbuch "Herzhafte Geheimnisse aus dem Garten für intelligente Faule"  
von Cordula Hanisch und Ulrike Ploberger

Von Mag. Cordula Hanisch in Genußtips um 19:21

Donnerstag, 20. Oktober 2005

## **Emotion oder Ernährung**

Ferran Adria, ein besonderer Koch aus Barcelona, bringt seinen Job auf eine einfache Formel.

Essen, sagt er, sei Ernährung plus Emotion. Irgendwo auf der Achse zwischen diesen beiden Polen finde jede Mahlzeit statt.

Reine Ernährung, ohne jede Emotion, das sei zum Beispiel, wenn einer auf der Intensivstation liege, mit einer Traubenzuckerinfusion in der Vene.

Und Emotion ohne Ernährung, das andere Extrem?

Ein Beispiel dafür könnte Adrias neueste Entwicklung sein, die "Luft". "Aire" heißt das auf spanisch.

"Aire de zanahoria" etwa, Karottenluft.

Dafür schlägt der Koch Karottensaft so lange mit einem Pürierstab, bis der Schaum hochsteigt. Diesen Schaum lässt er ruhen, und aus geheimnisvollen Gründen fällt er nicht wieder zusammen, sondern wird fester, fast gelatinös.

Wer einen Löffel davon zu sich nimmt, hat reinen Karottengeschmack auf der Zunge und sonst nichts.

(aus Essen - und ein paar andere schönste Dinge von Wolfgang Lechner)

Von Mag. Cordula Hanisch in Zum Schmunzeln um 12:33

Montag, 5. September 2005

### **Jetzt zur Erntezeit!**

Pünktlich zur Erntezeit ein Rezept aus dem Kochbuch "Herzhafte Geheimnisse aus dem Garten für intelligente Faule"  
Ich wünsche gutes Gelingen!

Zucchini-aufstrich

#### Zutaten:

200 g Zucchini  
1 EL Olivenöl  
1 kl. Zwiebel  
1 Knoblauchzehen  
1 EL frische Petersilie  
1 EL frisches Basilikum  
½ EL Zitronensaft  
120 g Mascarpone  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Olivenöl erhitzen und die kleingeschnittene Zwiebel und die zerdrückten Knoblauchzehen darin anrösten. Die Zucchini grob raspeln, salzen und gut durch ein Sieb drücken. Rösten bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Abkühlen lassen. Den Mascarpone mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, den feingehackten Kräutern verrühren und den Zucchini verrühren.

...und bald gibts das nächste Rezept!

Von Mag. Cordula Hanisch in *Rezepte und Tips* um 22:58

Sonntag, 4. September 2005

### **Selbstannahme**

Und nimm auch Du Dich an mit deinen kleinen Schwächen oder mit den größeren, die Dir im Wege sind, und mit Deinen Fehlern, die Du nicht loswerden kannst. Trage Dich selbst mit Humor ! Der Sinn für Humor ist ein guter Weg zur Selbstannahme. Mach Dich lustig über Deine Mängel und Grenzen und fürchte nichts, denn Deine Fehler sind nicht größer als Du ! Dann werden auch die anderen mit dir schmunzeln und Dich mitsamt Deiner Fehler mögen !  
Henri Boulad: Alles ist Gnade. Der Mensch und das Mysterium der Zeit. Herold 1988

Von Mag. Norbert Krennmair in Lebenstiefe um 22:34

Donnerstag, 1. September 2005

### **Die Leichtigkeit des Seins**

Engel können fliegen  
weil sie sich leichtnehmen...

Von in Weisheit & Philosophie um 14:32

Montag, 29. August 2005

### **Lebendigkeit**

Ich lache, wenn ich höre daß den Fisch dürstet im Wasser.  
(Kalil Gibran)

Von Mag. Norbert Krennmair in Lebenskultur um 11:20

### **Gerüchteküche**

Augerechnet in einem abgelegenen irischen Städtchen eröffnen drei junge persische Schwestern ein Restaurant. Anfangs noch misstrauisch, werden die Einheimischen schon bald durch die exotischen Speisen der bezaubernden Köchinnen betört. Doch erst bei einem gemeinsamem Gastmahl werden aus fremden Freunde - und Liebende...Ein wunderbarer Debütroman über Freundschaft, die große Liebe und die magische Verführungskraft eines köstlichen Gastmahls mit vielen persischen Rezepten zum Lesen und Genießen.

MARSHA MEHRAN: Das persische Cafe - Roman mit Rezepten.

Von Mag. Norbert Krennmair in Rezepte und Tips um 11:17

### **Jung**

Jung bist du nur einmal. Mehr wäre gesellschaftlich auch nicht tragbar.

Von Mag. Norbert Krennmair in Zum Schmunzeln um 11:13

### **Freiheit**

Der Zen-Meister sagte: " Wer fesselt dich ?" Der Freiheitssucher antwortete: " Niemand fesselt mich." der Zen-Meister sagte: " Warum dann Freiheit suchen ? "  
(Zen-Mondo)

Aus: Der Kleine Zen-Begleiter

Von Mag. Norbert Krennmair in Weisheit & Philosophie um 11:11