

*Das Leben
ist ein
blühender
Garten*

Worte, die das Herz erfreuen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Herausgegeben von German Neundorfer

Phil Bosmans

Joachim Ringelnatz

Thomas Frings

Carmen Rohrbach

Theodor Fontane

Friedrich Schiller

Anselm Grün

Peter Seewald

Andreas Knapp

Christa Spannbauer

Werner Tiki Küstenmacher

Ludwig Uhland

Lorenz Marti

Rudolf Walter

Susanne Niemeyer

Beatrice von Weizsäcker

Wolfgang Öxler

Martin Werlen

Rainer Maria Rilke

Teresa Zukic

Vorwort

Manchmal scheint es, als hätten wir es verlernt, den Tag zu genießen, als hätten wir vergessen, nach draußen zu gehen, um die Sonne auf unserer Haut zu spüren. Manchmal scheint es, als wäre uns ganz einfach unser Lächeln abhandengekommen, als hätte die Schwerkraft unbemerkt zugenommen und ein merkwürdiger Schleier all die vielen Farben um uns herum in einen trüben Grauton verwandelt. Manchmal fragen wir uns, wo unsere Unbeschwertheit geblieben ist, wo das Licht und wo die Freude. Und manchmal machen wir uns auf die Suche nach der Lust am Leben.

Dieses Buch möchte uns, liebe Leserin und lieber Leser, auf dieser Suche begleiten und uns in den bunten Garten des Lebens führen. Es möchte uns die Freude als wahre Herzensenergie neu entdecken lassen und uns die Augen öffnen für das Glück des Lebens und auch des Lesens. Es möchte uns mitnehmen zu den Baustellen unseres Lebens und uns

darauf aufmerksam machen, dass Grenzen nicht allein beschränken, sondern auch Form verleihen. Es möchte uns zeigen, dass Fehler auch Freunde sein können, und uns das Geheimnis der Gelassenheit und des Sanftmuts erschließen. Und schließlich möchte es uns zu Oasen der Ruhe begleiten und uns sogar ein Fenster zum Himmel öffnen.

Das alles in einem kleinen Buch? Lassen Sie sich überraschen! Ich wünsche Ihnen viel Lebenslust im blühenden Garten des Lesens.

German Neundorfer

Inhalt

Vorwort 5

»Die linden Lüfte sind erwacht« – Von der Freude am Leben und am Lesen

Lebenslust beginnt am Morgen

Anselm Grün 13

Geh in die Sonne

Susanne Niemeyer 14

Mit Humor geht's leichter

Teresa Zukic 18

Herzensenergie

Christa Spannbauer 21

Orientierung im Buchstabenwald

Lorenz Marti 24

Zuerst kam das Lesen

Werner Tiki Küstenmacher 29

**»Da wächst die Erde über sich hinaus« –
Von Grenzen und den Baustellen des Lebens**

Nimm deine Grenzen an	
<i>Anselm Grün</i>	35
Selbstwirksamkeit	
<i>Christa Spannbauer</i>	37
Ein Blick auf die Vielfalt	
<i>Martin Werlen</i>	40
Auf dem Jakobsweg	
<i>Carmen Rohrbach</i>	44
Fließende Grenzen	
<i>Lorenz Marti</i>	49

**»Aus den Wolken muss es fallen« –
Von den Wegen, das Glück zu finden**

Was ist der beste Weg zum Glück?	
<i>Anselm Grün</i>	57
Seifenblasen	
<i>Wolfgang Öxler</i>	60
Großzügigkeit	
<i>Andreas Knapp</i>	62

Hans im Glück	
<i>Thomas Frings</i>	66
Was reich macht und glücklich	
<i>Phil Bosmans</i>	69
Das Glück der Liebe	
<i>Christa Spannbauer</i>	71
»Das Leben ist ein Rutsch-Vorbei« – Die Kunst der Gelassenheit	
Fehlerfreundlich bleiben	
<i>Thomas Frings</i>	77
Gelassenheit	
<i>Christa Spannbauer</i>	80
Vertrauen	
<i>Andreas Knapp</i>	83
Der Sanftmut	
<i>Beatrice Weizsäcker</i>	86
Möchte ich noch einmal jung sein?	
<i>Peter Seewald</i>	90

**»Am Himmel weiÙe Wölkchen nur« –
Von Schätzen, Oasen und vom Paradies**

Vorfrequen

Susanne Niemeier 95

Schatzsuche

Wolfgang Öxler..... 98

Oasen der Ruhe entdecken

Anselm Grün..... 102

Das wiedergewonnene Paradies

Rudolf Walter 108

Mensch, ich hab dich gern

Phil Bosmans..... 112

Fenster zum Himmel

Anselm Grün..... 114

Anhang

Quellenverzeichnis..... 117

Textnachweise..... 119

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren 121



*»Die linden Lüfte
sind erwacht«*

*Von der Freude
am Leben und am Lesen*

Die linden Lüfte sind erwacht,
Sie säuseln und weben Tag und Nacht,
Sie schaffen an allen Enden.
O frischer Duft, o neuer Klang!
Nun armes Herze, sei nicht bang!
Nun muss sich alles, alles wenden.

Ludwig Uhland



Lebenslust beginnt am Morgen

Anselm Grün

Der Engel der Lebenslust beginnt schon am Morgen damit, mir die Augen zu öffnen für das Geheimnis dieses Tages, für die kleinen Freuden, die für mich bereitliegen, für die frische Luft, die durch das offene Fenster einströmt, für meinen Leib beim Duschen, für das frische Brot beim Frühstück, für die Begegnung mit Menschen, mit denen ich heute zu tun habe. Der Engel der Lebenslust nimmt mich an die Hand und zeigt mir, dass das Leben in sich schön ist. Es ist schön, gesund zu sein, seinen Leib zu bewegen. Es macht Spaß, frei durchzuatmen. Und es ist eine Freude, die täglichen Überraschungen des Lebens bewusst wahrzunehmen.

Geh in die Sonne

Susanne Niemeier

»Guten Morgen, meine Damen und Herren. Sie haben den Hauptgewinn: Dieser Tag wird ein Tag voll Sonne. Viel Freude beim Genießen.«

Du reibst dir die Augen und krabbelst missmutig aus dem Bett. »Von wegen Hauptgewinn!«, denkst du. »Arbeit liegt an, und das nicht zu knapp. Nur Schwärmer können sich da Sonne leisten. Lebenskünstler, Tunichtgute.« Blinzelnd klickst du die Kaffeemaschine an, stolperst ins Bad, kommst etwas frischer zurück, greifst nach einer Tasse und setzt dich wie jeden Morgen auf den linken der beiden Stühle.

»Rück einen Platz weiter.«

Verwirrt schaust du dich um. »Ich sitze immer hier.«

»Neben dir ist Sonne. Setz dich rein. Es ist schön.«

»Hör mal«, antwortest du, »dafür habe ich jetzt wirklich keinen Kopf. Auf mich wartet ein Berg voller Arbeit. Sonne ist fürs Wochenende.«