Der zarte Hauch des Augenblicks

Worte zum Glücklichsein

HERDER

FREIBURG · BASEL · WIEN

Sonderband 2021

Herausgegeben von German Neundorfer

Phil Bosmans
Sophia Fritz
Gotthard Fuchs
Anselm Grün
Jana Highholder
Anthony de Mello
Philipp Meyer
Susanne Niemeyer
Yarito Niimura
Wolfgang Öxler
Rainer Maria Rilke
Joachim Ringelnatz
Andrea Schwarz
Christa Spannbauer
Christa Spilling-Nöker
Pierre Stutz
Martin Werlen
Heiner Wilmer
Notker Wolf
Teresa Zukic

Vorwort

Wenn nach einem langen Winter sich endlich wieder das Leben zu regen beginnt, wenn das erste Grün sich schüchtern zeigt und unser Blick auf zarte Knospen fällt, wenn ein leichter, zarter Hauch von Frühling in der Luft liegt, der uns alle Winterschwere nimmt, dann ist es Zeit, aufzuatmen und den Augenblick zu genießen. Es ist das Wunder des erwachenden Lebens, das sich leise zu regen beginnt, und dieses Wunder kann uns in seiner ganzen Fülle erfassen.

Dieses Wunder können wir, wenn wir uns dafür öffnen, nicht allein im Frühjahr erleben, sondern Tag für Tag aufs Neue. Denn dass die Lebenslust am Morgen beginnt, wissen nicht nur passionierte Frühaufsteher. Der Morgen ist ein Sinnbild für Frische und Beginn, er steht für erwachendes Licht, für einen Aufbruch ins Leben. Und in diesem Aufbruch, diesem Anbrechen des Tages steckt eine Fülle an Lebenspotenzial, eine Energie, die nur darauf wartet,

hervor- und herauszubrechen, die darauf brennt, sich endlich Luft zu machen, sich zu entfalten und den Raum zu füllen, der sich ihr eröffnet.

Ich glaube, dass wir selten einen Frühling so sehr herbeigesehnt haben, wie in diesem Jahr. Einen Frühling, von dem wir uns so etwas wie ein neues Leben versprechen, ein Leben ohne Einschränkungen und Isolation, ein Leben, das uns wieder zueinander führt.

Leben, das heißt entdecken, mit Neugier dem Tag begegnen, es heißt innehalten und staunen, es heißt aber auch, der eigenen Hoffnung vertrauen. Dazu lade ich Sie, liebe Leserin und lieber Leser, mit diesem Buch herzlich ein.

German Neundorfer

Inhalt

Vorwort 5

Ich bin so knallvergnügt erwacht – Vom Aufbruch ins Leben

Morgenwonne
Joachim Ringelnatz 17

Lebenslust beginnt am Morgen
Anselm Grün 18

Morgendämmerung
Gotthard Fuchs 19

Geschenkt
Phil Bosmans 23

Der Kyrios des Tanzes
Martin Werlen 24

Einladung ins Leben
Anselm Grün 27

Ein Briefumschlag voll Licht
Christa Spilling-Nöker 28

Jeden Morgen
Teresa Zukic 31

Die knospende Blüte am Zweig – Von der Kunst des Innehaltens

Unaufdringlich
Andrea Schwarz 35

Auf eine Tasse Tee
Zengeschichte 36

Den Moment auskosten
Christa Spannbauer 38

Den Puls des Herzens fühlen
Phil Bosmans 40

Ein Tausendfüßler
Yarito Niimura 41

Warten
Susanne Niemeyer 42

Den Frühling begrüßen
Pierre Stutz 43

Mit allen Sinnen
Christa Spannbauer 45

Köstlicher Augenblick
Anselm Grün 47

Der erste Tag in himmelsgrün – Von der Kraft der Hoffnung

Aprilabendhalleluja
Susanne Niemeyer 51

Quelle des Lebens
Philipp Meyer 52

Einsicht
Jana Highholder 55

Vom Lindenduft
Susanne Niemeyer 58

Die Macht der Glocken
Heiner Wilmer..... 61

Ich wünsche euch ...
Teresa Zukic..... 66

Das Herz weitet sich – Vom Aufblühen der Liebe

Das Herz weitet sich
Christa Spilling-Nöker 68

Wahre Liebe
Teresa Zukic..... 69

Die Geschichte der Tulpe
Wolfgang Öxler.....71

Ändere dich nicht!
Anthony de Mello 74

Was ist die erste Liebe?
Teresa Zukic 76

Es braucht Freunde
Andrea Schwarz 80

Dolmetscherin der Liebe
Wolfgang Öxler 83

Ich lieb ein pulsierendes Leben – Von der Neugier und vom Glück

Ich lieb ein pulsierendes Leben
Rainer Maria Rilke 86

Risiko
Susanne Niemeyer 87

Glückliche Ochsen?
Anselm Grün 90

Der Duft ist nicht die Blume selbst
Andrea Schwarz 92

Die Geschichte vom Löwenzahn
Wolfgang Öxler 95

Der Weg und das Ziel
Anselm Grün 97

Geteilte Freude
Notker Wolf 99

Ich möchte Eva als Schutzpatronin
Sophia Fritz 105

Am Glück fehlt stets ein Stück
Phil Bosmans 111

Trau dem Kind in dir
Anselm Grün 112

Anhang

Quellenverzeichnis 115
Textnachweise 118
Verzeichnis der Autorinnen und Autoren 120

Ich bin so knallvergnügt erwacht

Vom Aufbruch ins Leben

Morgenwonne

Joachim Ringelnatz

Ich bin so knallvergnügt erwacht.
Ich klatsche meine Hüften.
Das Wasser lockt. Die Seife lacht.
Es dürstet mich nach Lüften.

Ein schmuckes Laken macht einen Knicks
Und gratuliert mir zum Baden.
Zwei schwarze Schuhe in blankem Wichs
Betiteln mich »Euer Gnaden«.

Aus meiner tiefsten Seele zieht
Mit Nasenflügelbeben
Ein ungeheurer Appetit
Nach Frühstück und nach Leben.

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.