



# Vorräte fürs Leben

Eine Speisekammer für die Seele

Zusammengestellt  
von Claudia Peters

Gestaltet und illustriert  
von Monika Pellkofer-Grießhammer





## LIEBE LESERIN UND LIEBER LESER,

herzlich willkommen in meiner Vorratskammer. Sie enthält jede Menge Seelenproviant, garantiert ohne Verfallsdatum: eine ungewöhnliche Mischung aus köstlichen Weisheitsgeschichten, belebenden Nachdenktexten, nährenden Gedichten, bekömmlichen, sehr praktischen Impulsen und gesunden Ideen für Ihren Alltag.

Wer davon probiert, dessen Leben wird sich verändern, denn diese Vorräte stärken, vitalisieren, entspannen oder ermuntern, bauen auf und regen an.

Der Proviant, der Sie hier erwartet, beeinflusst die Weise, wie Sie mit sich umgehen.

Machen Sie sich nicht länger schlechte Gedanken über sich und Ihren Körper, Ihre Haltung zum Leben, die Ansprüche an sich und Ihr Umfeld. Überwinden Sie Ängste und Blockaden. Entdecken Sie Ihr noch nicht gelebtes Leben und verwandeln Sie es in ein Fest mit allen Sinnen, mit aller Kraft und Freude und vor allen Dingen in ein Leben ohne Furcht. Oder anders gesagt: Eine geballte Ermutigung zum Leben jetzt und hier, getreu dem Motto: Lebe (und liebe) dein Leben, alle anderen sind schon vergeben!

Vor nicht allzulanger Zeit hatte ich mich in einem Geschäft in einen Hut verliebt, wollte ihn aber nicht kaufen, weil mir der Mut fehlte, ihn zu tragen. Während ich mich noch vor dem Spiegel drehte und wendete, gab mir die ältere, in sehr lebenslustigen Farben gekleidete Inhaberin des Ladens eigentlich eher beiläufig etwas zu bedenken, was bei mir jedoch einschlug wie ein Blitz. Sie fragte mich: „Worauf warten Sie eigentlich noch? Das Leben ist keine Generalprobe. Die Premiere läuft schon.“

Was denken Sie, habe ich den Hut gekauft?

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in diesem Buch Nahrung für Ihre Seele finden und sich immer mehr trauen, Ihr Leben zu leben und glücklich zu sein.

*Herzlichst, Ihre Claudia Peters*





Wann,  
wenn nicht jetzt?



## DIE EINLADUNG

Es interessiert mich nicht, wie Du Dein Leben fristest.  
Ich möchte wissen, wonach es Dich drängt und ob du zu träumen wagst, Deines Herzens Sehnsucht zu erfüllen.

Es interessiert mich nicht, wie alt Du bist.  
Ich möchte wissen ob Du riskierst, wie ein Narr auszusehen, für Liebe, für Deine Träume, für das Abenteuer lebendig zu sein.

Es interessiert mich nicht, welche Planeten in Quadratur zu Deinem Mond stehen.

Ich möchte wissen, ob Du das Zentrum der eigenen Trauer berührt hast, ob Dich die Versuchungen des Lebens geöffnet haben oder ob Du zerknittert und verschlossen geworden bist aus Frucht und vor weiterem Schmerz.

Ich möchte wissen, ob Du Schmerz aushalten kannst, meinen oder Deinen eigenen, ohne die Absicht Dich zu verbergen oder ihn abzumildern oder ihn zu beseitigen.

Ich möchte wissen, ob Du voll Freude sein kannst, meiner oder Deiner eigenen, ob Du tanzen kannst mit Wildheit und der Ekstase erlaubst, Dich bis zu den Spitzen Deiner Finger und Zehen auszufüllen, ohne uns zu warnen, dass wir vorsichtig, realistisch oder uns an die Grenzen unseres Menschseins erinnern sollen.

Es interessiert mich nicht, ob die Geschichte wahr ist, die Du mir erzählst.

Ich möchte wissen, ob Du einen anderen enttäuschen kannst, um Dir selbst treu zu bleiben, ob Du die Anschuldigung des Betrugs ertragen kannst, ohne Deine eigene Seele zu betrügen.

Ich möchte wissen, ob Du die Schönheit sehen kannst, selbst wenn sie nicht jeden Tag hübsch ist, und ob Du Dein Leben aus seiner Gegenwart speisen kannst.

Ich möchte wissen, ob Du mit Scheitern Deinem und meinem, leben und immer noch am Ufer eines Sees stehen und dem Silber des Vollmondes zurufen kannst: „Ja!“

Es interessiert mich nicht zu wissen, wo Du lebst oder wie viel Geld du hast.

Ich möchte wissen, ob Du nach einer Nacht der Trauer und Verzweiflung aufstehen kannst, abgeschlagen und zerschunden bis auf die Knochen, und tust, was für die Kinder getan werden muss.

Es interessiert mich nicht, wo oder was oder mit wem Du studiert hast.

Ich möchte wissen, was Dich von innen stützt, wenn alles Übrige abfällt.

Ich möchte wissen, ob Du mit Dir selbst alleine sein kannst und ob Du wirklich die Gesellschaft liebst, die Dir in leeren Augenblicken bleibt.

*Oriah Mountain Dreamer*

## ICH BIN

zu jung  
zu alt

Ich bin schon wieder

zu früh  
zu spät

Ich bin dafür

zu dünn  
zu dick

Ich hab davon

zu viel  
zu wenig

Mein Leben ist

zu ...

Wann bin ich eigentlich mal  
genau richtig

Wenn nicht jetzt  
wann dann

*Ulrike Hoheisel*

## AUSTRITT AUS DER TRETMÜHLE

Du kennst die lange Weile nicht  
die du schon längst benötigst  
und hast den Raum gemieden,  
wo sie dich erwartet.

Du zappelst, wenn die Stille Einzug hält.  
Du hast verlernt, ihr guten Tag zu sagen,  
sie hereinzubitten und mit dir zu sein.  
Verzweifelt suchst du nach den schrillen Tönen,  
die dich hin und her bewegen  
und ins Schleudern bringen.

Bist du selbst die Trommel,  
die dich schlägt?  
Wer sagt dir, dass du musst  
und niemals darfst?  
Komm, lass die Fesseln fallen,  
die dich binden, lass dich los.

*Vreni Merz*

**Mit Texten von:**

**Aristoteles** (384-322 v. Chr.): S. 88.  
**Aurel, Marc** (121–180): S. 75.  
**Beuys, Joseph** (1921–1986): S. 130, zugeschrieben.  
**Berg, Ulrike**: S. 111 © bei der Autorin.  
**Bernstein, Leonard** (1918–1990): S. 71, zugeschrieben.  
**Bewernitz, Doris**: S. 11, 86, 102 © bei der Autorin.  
**Bichsel, Peter**: S. 42, Amerika gibt es nicht, Textauszug aus: ders., Kindergeschichten, © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 1997. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin.  
**Bonhoeffer, Dietrich**: S. 57, aus: ders., Widerstand und Ergebung, Gütersloher Verlagshaus, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Gütersloh 1998.  
**Ceelen, Petrus**: S. 115 © beim Autor.  
**Chaplin, Charly** (1889–1977): S. 20f., zugeschrieben.  
**Clairvaux, Bernhard von** (1090–1193): S. 23, 93.  
**Domin, Hilde**: S.52, aus: dies., Gesammelte Gedichte, © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1987.  
**Ellsel, Reinhard**: S. 89, aus: ders., Atme auf – du bist geliebt © 2011 Kawohl Verlag, 46485 Wesel.  
**Ende, Michael**: S. 77f., aus: ders., Momo, © Thienemann Verlag, Stuttgart 1973, S. 36f.  
**Enzensberger, Hans Magnus**: S. 112, aus: ders., Kiosk. Neue Gedichte, © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 1995. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin.  
**Enzner-Probst, Brigitte**: S. 132 © bei der Autorin.  
**Feigenwinter, Max**: S. 17 © Verlag am Eschbach.  
**Fietkau, Wolfgang**: S. 124f. © Wolfgang Fietkau Verlag, Kleinmachnow.  
**Geißler, Hermine**: S. 15, 34 © bei der Autorin.  
**Grellet, Stephen** (1773–1855): S. 122.  
**Guardini, Romano**: S. 95, aus: ders., Tugenden. Meditationen über Gestalten des sittlichen Lebens, Romano Guardini Werke, 7. Auflage 2004, S. 148, Verlagsgemeinschaft Matthias-Grünewald, Mainz/Ferdinand Schöningh, Paderborn. © und alle Autorenrechte liegen bei der Katholischen Akademie in Bayern.  
**Hammel, Stefan**: S. 97f., aus: ders., Handbuch des therapeutischen Erzählens. Geschichten und Metaphern in Psychotherapie, Kinder- und Familientherapie, Heilkunde, Coaching und Supervision, © Klett Cotta Verlag Stuttgart 2009, S. 55.  
**Hammerskjöld, Dag**: S. 124, aus: ders., Zeichen am Weg. das spirituelle Tagebuch des UN-Generalsekretärs. Verlag Urachhaus, Stuttgart 32015.  
**Hoheisel, Ulrike**: S. 8 © bei der Autorin.  
**Hsü Ts'eshu** (China, 16. Jahrhundert): S. 73.  
**Hüsch, Hanns Dieter**: S.37, 69, aus: ders./Michael Blum, Das kleine Buch zum Segen, © tvd-Verlag, Düsseldorf 2012/13, S. 31/34.  
**Ijime, Vladimir**: S. 88, zugeschrieben.  
**Kabat-Zinn, Jon**: S. 72, zugeschrieben.  
**Kierkegard Søren** (1813–1855): S. 66.  
**Konfuzius** (551-479 v. Chr.): S. 91, 121.  
**Kübler-Grossenbacher, Anna**: S. 28 © bei der Autorin.  
**Krüß, James**: S. 134, aus: ders., James' Tierleben, © Verlag Carlsen, Hamburg 2003, S. 7.  
**Latendorf, Ute**: S. 24, 30, 61 © bei der Autorin.  
**Leenen, Gundela**: S. 87 © bei der Autorin  
**Levy, Marc**: S. 64, aus: Ders.: Solange du da bist. Übersetzung: Amelie Thoma. München: Blanvalet Taschenbuch Verlag in der Verlagsgruppe Random House, 2011.  
**Macke, Iris**: S. 79, aus: Der Andere Advent 2015/15. © Hamburg: Andere Zeiten e.V., www.anderezeiten.de.  
**Mello, Anthony de**: S. 57, 104, aus: Ders., 365 Geschichten, die gut tun. Weisheit für jeden Tag. Hrsg. von Jörg Lix © Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br. 2009.  
**Merkel, Carola**: S. 16 © bei der Autorin.  
**Merz, Vreni**: S. 9, 70 © Debora Reichmuth-Merz.  
**Michaëlle**: S. 83, aus: dies., Beten mit Körper, Seele und Geist. Übungen aus dem Hatha Yoga. Aus dem Französischen von Sr. Elisabeth Ressayguier, © Matthias Grünewald Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern 1979. www.verlagsgruppe-patmos.de  
**Mikosch, Claus**: S. 90, aus: ders., Der kleine Buddha, © Verlag Herder GmbH, Freiburg 2013.  
**Morrow Lindbergh, Anne**: S. 22, zugeschrieben.  
**Müller, Wunibald**: S. 108 © beim Autor.

**Mutter Teresa** (1910–1997): S. 118, zugeschrieben.  
**Neubauer, Hanni**: S. 82, aus: Religion bewegt, Religion AHS 5.  
**Nemetschek, Julia**: S. 106f. © bei der Autorin.  
**Oriah Mountain Dreamer**: S. 6f., aus: dies., Die Einladung, übersetzt von Ulla Rahn-Huber, © Goldmann Verlag in der Verlagsgruppe Random House, München 2000.  
**Pausewang, Gudrun**: S. 76 © bei der Autorin.  
**Paydl, Gabriela**: S. 36, 65 © bei der Autorin.  
**Peters, Ulrich**: S. 138f. © beim Autor.  
**Pinkola Estés, Clarissa**: S. 84f., aus: dies., Die Wolfsfrau. Die Kraft der weiblichen Urinstinke, © Verlag Wilhelm Heyne, München 1993.  
**Rotzetter, Anton**: S. 113 © beim Autor.  
**Rilke, Rainer Maria** (1857–1926): S. 60, 91.  
**Rinser, Luise**: S. 137, aus: dies., Septembertag, © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1964.  
**Saint-Exupéry, Antoine de** (1900–1944): S. 132.  
**Sassin, Maria**: S. 10 © bei der Autorin.  
**Satir, Virginia** (1916–1988): S. 126.  
**Schlumberger, Beate**: S. 40, 45, 71, 76 © bei der Autorin.  
**Schmid-Market, Martina**: S. 29 © bei der Autorin.  
**Schneider, Isabella**: S. 27 © bei der Autorin.  
**Schönberger, Birgit**: S. 108f. © bei der Autorin.  
**Schweitzer, Albert** (1875–1965): S. 110, 119, aus: Straßburger Predigten S149, in: Beck'sche Reihe, hg.v. Ulrich Neuenschwander, © Beck Verlag, München 1993.  
**Spilling-Nöker, Christa**: S. 120 © bei der Autorin.  
**Steinwart, Anne**: S. 43, 68 © bei der Autorin.  
**Strittmatter, Eva**: S. 114, aus: dies., Sämtliche Gedichte, © Aufbau Verlag GmbH & Co KG, Berlin 2006.  
**Stutz, Pierre**: S. 51 © beim Autor, www.pierrestutz.ch.  
**Sutter-Rehmann, Luzia**: S. 12, aus: dies./Sabine Biberstein/Ulrich Metternich, Sich dem Leben in die Arme werfen, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random House © bei der Autorin.  
**Tew, Helen** (1912–2004): S. 60.  
**Traut, Benedikt Werner**: S. 53 © beim Autor.  
**Wartke, Bodo**: S. 123, © 2015 Reimkultur Musikverlag GbR, Hamburg / Alle Rechte vorbehalten.  
**Westphal, Hinrich C. G.**: S. 46, aus: ders., Der andere Advent 2007/08, © Hamburg: Andere Zeiten e.V., www.anderzeiten.de  
**Willms, Tina**: S. 110 © bei der Autorin.  
**Wolf, Christa**: S. 68, aus: dies., Nachdenken über Christa T., © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2007. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin.  
**Wolff, Angelika**: S. 26, 47 © bei der Autorin.  
**Zenetti, Lothar**: S. 140, aus: ders., Auf Seiner Spur. Texte gläubiger Zuversicht © Matthias-Grünewald-Verlag der Schwabenverlag AG Ostfildern 2011. www.verlagsgruppe-patmos.de  
**Zink, Jörg**: S. 65, aus: ders., Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages. Bilder und Gedanken zu den Grenzen unseres Lebens, © Kreuz Verlag, Stuttgart 2010.

Wir danken allen Verlagen für die freundliche Abdruckgenehmigung. Trotz sorgfältiger Recherche war es uns leider nicht in allen Fällen möglich, den jeweiligen Rechtsinhaber ausfindig zu machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

**Mit Fotos von:**

**andersphoto**/fotolia (Umschlag, Randstreifen), **Madredus**/shutterstock (Umschlag), **jordache**/shutterstock (Umschlag), **kallejipp**/photocase (S. 4/5), **Yonibunga**/shutterstock (S. 6/7, 20/21, 33, 34, 42, 57, 59, 77, 78, 97, 98, 104/105, 121, 128/129, 136), **Westend61/Laura Stolfi**/mauritius images (S. 18/19), **Chamille White**/shutterstock (S. 38/39), **Alexander Georgiadis**/mauritius images (S. 48/49), **emoji**/photocase (S. 62/63), **Yulia Grigoryeva**/shutterstock (S. 80/81), **kitchenkiss.de**/fotolia (S. 100/101), **margostock**/shutterstock (S. 116/117).

**Zur Künstlerin:**

In Bayreuth geboren, lebt **Monika Pellkofer-Griesshammer** heute im fränkischen Ahorntal. Sie hat in Wiesbaden Kommunikationsdesign studiert und war Atelierleiterin in einem Werbestudio. Seit 1995 ist sie selbstständig als freischaffende Künstlerin und Illustratorin. Mit ihren Arbeiten ist sie seit vielen Jahren auf zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland vertreten.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.pellkofer-griesshammer.de](http://www.pellkofer-griesshammer.de).

ISBN 978-3-86917-492-1

© 2016 Verlag am Eschbach der Schwabenverlag AG

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

Alle Rechte vorbehalten.

[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)

Gestaltung, Satz und Repro: Monika Pellkofer-Griesshammer, Ahorntal  
Schriftvorlagen: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: CPI books GmbH, Leck



Dieser Baum steht für umweltschonende  
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit  
und sorgfältige Herstellung.