



Komm, flieg ins neue Lebensjahr



Wär das nicht schön, fliegen zu können wie ein Vogel am Himmel?! Kennen Sie auch diese Sehnsucht, sich mal völlig frei und ungebunden zu fühlen, so ganz unbeschwert? Schließen Sie mal für einen Moment die Augen und stellen Sie sich das vor: sich einfach über gewohnte Grenzen hinwegsetzen, seine Sorgen und Zipperlein vergessen, das Grübeln und Hadern stoppen und eine neue Sicht auf die Dinge und das eigene Leben einnehmen dürfen. Klingt gut, oder? Und, mal ehrlich, was spricht eigentlich dagegen, dass Sie in Ihrem neuen Lebensjahr alles Schwere, das vielleicht auch da ist, immer mal wieder ablegen, sich innerlich frei machen davon und Ihr Leben positiv aufladen mit Lachen und Leichtigkeit, guten Gedanken, Gelassenheit und Glücksgefühlen. Zumal die neueren Ergebnisse der Psychoneuroimmunologie bestätigen, dass gute Gefühle und Gedanken großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Auf die Einstellung kommt es an. Ich wünsche Ihnen, liebe LeserInnen, dass dieses Geschenkeft Sie genau daran erinnert und dass es Ihnen immer öfter gelingt, frei wie ein Vogel „be-schwingt“ zu sein, um Ihr Leben in seiner ganzen Fülle genießen zu können.

Herzlichst, Ihre

Claudia Peters

Leicht wie ein Vogel im Wind

Bei jedem Erwachen
Feiere Geburtstag
Und wie den Traum der letzten Nacht
Nimm alles Vergangene mit
Doch nicht mit bleierner Kette ans Bein geschmiedet
Sondern leicht wie ein Vogel im Wind

Andreas Knapp

Wofür es sich zu leben lohnt

Für das Vogelkonzert am frühen Morgen,
für die Sonnenstrahlen,
die uns hinauslocken in die Natur,
für die ersten Frühlingsblumen nach dem Winter,
für die langen, lauen Sommerabende,
für den Anblick herbstlich leuchtender Bäume,
für einen warmen Tee in kalter Jahreszeit,
für Musik, die das Herz berührt,
für die Atempausen im Alltag,
für all die Menschen, die wir lieben,
für unsere Dankbarkeit
und die unermüdliche Hoffnung.

Claudia Peters



Guter Morgen

Die Vögel scheinen nur
für mich zu zwitschern
Es ist ein Morgen
an dem die Zukunft lacht

Die ganze Welt beginnt
wie Gold zu glitzern
und hat die schönsten
Türen aufgemacht

Der Tag liegt vor mir
mit einem Fell aus Seide
So glatt wird nichts mehr
bis zum Abend sein

Ich tauche ein in diese
neu erwachte Freude
und lasse mich
auf alles heute ein

Hermine Geißler

Ein Tag der Freude

Der Morgen grüßt mit lichtem Glanz.
Er hat sein Festtagskleid schon angelegt
Und lädt dich ein,
auch dich zu schmücken.
Zieh an das Kleid der Freude.
Dies ist der Tag,
den Gott dir schenkt.
Er möchte gefeiert sein.

Annedore Großkinsky





Zwischendrin

Genieße es, mal nichts zu tun,
den Kopf in die Hände zu stützen
und einfach einmal auszuruhen
und überhaupt niemand zu nützen.

Gedanken gehen auf die Reise:
Was war? Was ist? Was wird noch werden?
Da, zwischendrin ertönt es leise:
„Auch du bist hier ein Gast auf Erden.“

Sing dein Lied auf diesem schönen Stern,
und den Rest befehl du deinem Herrn.“

Reinhard Ellsel



Textnachweis:

Elisabeth Bernet: S. 6, 14 © bei der Autorin. **Hermine Geißler:** S. 3 © bei der Autorin. **Reinhard Ellsel:** S. 16 © beim Autor. **Annedore Großkinsky:** S. 3 © bei der Autorin. **Frank Hartmann:** S. 5 © beim Autor. **Andreas Knapp:** S. 2 © beim Autor. **Eva-Maria Leiber:** S. 14 © bei der Autorin. **Carola Merkel:** S. 4, 5 © bei der Autorin. **Gabriela Paydl:** S. 15 © bei der Autorin. **Claudia Peters:** S. 1, 2 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 6, 9, 10 © bei der Autorin. **Christa Spilling-Nöker:** S. 15 © bei der Autorin. **Julius Karl Reinhold Sturm** (1816–1896): S. 4. **Carola Vahldiek:** S. 8 © bei der Autorin (www.lichtgedicht.de). **Tina Willms:** S. 8 © bei der Autorin. **Angelika Wolff:** S. 10, 11, 13 © bei der Autorin.

Zur Illustratorin:

Die Freude daran, etwas zu gestalten und zu verschönern, wurde **Tanja Stephani** von ihrer Mutter in die Wiege gelegt. So lange sie denken kann, sind Nadel, Faden, Stoff, Schere, Papier und Farben ihre wunderbaren Gefährten durch den Tag. Da liegt der Gedanke nahe, dass es kleine Fantasiewelten in ihren Fingerkuppen sind, die täglich darauf warten, zum Leben erweckt zu werden. Wie auch immer: Sie freut sich, wenn sie mit ihrer Kunst ein Lächeln hervorzaubern kann. Darum tragen ihre Papier- und Stoffkunstwerke den wunderschönen Namen „L'art qui rit“, „Kunst, die lächelt“. Weitere Informationen unter www.lartquirit.ch

ISBN 978-3-86917-618-5

© 2018 Verlag am Eschbach,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37
D-79427 Eschbach/Markgräferland
Alle Rechte vorbehalten.

www.verlag-am-eschbach.de

Textredaktion: Claudia Peters
Gestaltung: Tanja Stephani
Satz und Repro: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach
Schriftvorlagen: Ulli Wunsch, Wehr
Herstellung: Neue Süddeutsche Verlagsdruckerei, Ulm



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