





Mein Kochbuch für die Seele

Mit vielen Lebensglücksrezepten

Ausgewählt und zusammengestellt
von Claudia Peters

Illustriert mit Papierfiguren
von Dorothea Siegert-Binder



Einmal hatte sich ein Mullah einen Esel gekauft und dazu die Information erhalten, wie viel Futter das Tier täglich zum Fressen braucht. Dem Mullah schien das aber zu viel, außerdem war Futter teuer und der Mullah sparsam. Also entschied er, den Esel an weniger Futter zu gewöhnen und verringerte täglich die Futtermenge. So ging es einige Wochen. Der Esel bekam täglich immer weniger zu fressen, und der Mullah freute sich über seine Idee ... Bis er eines Morgens den Esel tot im Stall vorfand. „Schade“, dachte der Mullah, „ein paar Tage noch und ich hätte den Esel daran gewöhnt von gar nichts zu leben.“

Liebe Leserin und lieber Leser,

diese Geschichte zeigt uns, wie (überlebens-) wichtig es ist, sich ab und an bewusst zu machen, ob wir uns selbst wirklich ausreichend „füttern“? Im besten Falle sind auf unserem täglichen Teller zwar viele Vitamine, gesunde Kohlenhydrate und ausreichend Ballaststoffe. Aber bekommen wir auch genug emotionale Nahrung, „Seelennahrung“ wie zum Beispiel Streicheleinheiten, Lob, Wohlwollen, Besuch von Freunden, Sonnenlicht, Entspannung, Bewegung und ausreichend Schlaf? Auch das nährt uns und hält uns am Leben.

Mit den zusammengestellten „Vorräten für die Seele“ möchte ich Sie einladen, die Bereiche in Ihrem Leben, die durch Stress, Zeitdruck, mangelnde Achtsamkeit oder unzureichende Selbstfürsorge vielleicht „eselmäßig“ behandelt wurden, wieder zu nähren. Ich möchte Sie ermuntern, diese Art von „Fastenzeit“, die der Mullah seinem Esel angedeihen ließ, für sich nicht einreißen zu lassen oder aber ganz schnell wieder zu beenden. Bedenken Sie: Der Mensch „verhungert“ ohne emotionale Nahrung. Sich selbst gegenüber freundlich, geduldig und fürsorglich zu sein, ist mindestens so wichtig wie Essen und Trinken, das ja bekanntlich auch schon Leib und Seele zusammenhält.

In diesem Sinne, sorgen Sie gut für sich, das wünscht Ihnen von Herzen

Claudia Peters

EINLADUNG ZUM LEBEN

Du bist eingeladen
Zu leben
In diesem Leben
Es ist genug da
Für uns alle
Der Himmel ist groß
Die Erde groß genug
Der Tisch
Ist reich gedeckt
Mit Essen und Trinken
Auch du
Hast einen Platz
An diesem Tisch
Unter diesem Himmel
Auf dieser Erde
Sei du Gast
Sei du Gastgeber

Doris Wohlfarth





Entschließen zu genießen

Essen hält Leib und Seele zusammen

WÜRZE DEIN LEBEN TÄGLICH

Würze dein Leben täglich
Mit einer Prise Humor
Und einem Teelöffel voll Vergnügen
Gib ein Glas Wagemut hinein
Und gieße noch einen Becher
Hoffnung dazu.
Rühre alles kräftig durch
Und stelle es für eine Weile
An einen sonnigen Platz.
In der Wärme
Geht dir das Glück
Nach und nach auf
Und du darfst vom
Geschmack guten Lebens
Dich nähren.

Christa Spilling-Nöker

SPEISEKARTE FÜR MEINE SEELE

Sonne / Sternenhimmel / Meer / Kerzenlicht / Vogelgesang / Singen / Spielen / Stille / Lob / Bewegung / Yoga / Tanz / beschenkt werden / Lachen und Weinen / Dankbarkeit / Umarmung / Streicheln / ...

SEELENAHRUNG

Ich weiß nicht was soll es bedeuten,
dass ich so traurig bin.
Das Wort „Seelennahrung“
das geht mir nicht aus dem Sinn.

Ich denke dabei nicht an Essen
und auch nicht an kühlen Wein,
ich glaube ich habe vergessen,
so richtig glücklich zu sein.

Ich denk meine Seele hat Hunger,
doch essen macht sie nicht satt.
Ich glaube vielmehr sie ist traurig,
weil sie keine Nähe hat.

Ich will an 'was Fröhliches denken,
an Lachen und glücklich sein.
Ich möchte auch Frohsinn verschenken,
mal wieder wie früher sein.

Doch all das lässt sich nicht zwingen,
das kommt von innen allein.
Das Beste von allen Dingen,
das ist das Zufriedensein.

Margarete Hennicke

DER INDIANER UND DER WOLF

Ein Indianer saß mit seinem Enkel am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten. Der Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: „Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv, grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“ „Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“, fragte der Junge. Da antwortete der Alte: „Der, den ich füttere.“

Den guten Wolf füttern, dafür sorgen, dass er gewinnt, heißt:
Ab heute lasse ich mein Glück zu! Ich sehe das halb volle Glas!
Meine Aufmerksamkeit wende ich voll Vertrauen nur auf das Gute,
mich Nährende! Ich pflege bewusst eine lebensbejahende Einstellung!
Ich bedenke: Wer nicht genießt, ist ungenießbar!

GENIESSEN

Von einer Reise zurückgekehrt, erzählt der Meister von einer Begebenheit, die er für ein Gleichnis des Lebens hielt. Während eines kurzen Aufenthaltes ging er an einen einladend aussehenden Essensstand, an dem köstliche Suppen, heißer Curry und alle möglichen verlockenden Gerichte angeboten wurden. Er bestellte eine Suppe. „Gehören Sie zu dem Bus?“, fragte fürsorgend die Bedienung. Der Meister nickte. „Es gibt keine Suppe.“ „Heißen Curry mit gedämpftem Reis?“, fragte der Meister irritiert. „Nein, wenn Sie zum Bus gehören. Sie können belegte Brote haben. Ich habe den ganzen Morgen gebraucht, um diese Speisen zuzubereiten, und Sie haben kaum zehn Minuten Zeit zum Essen. Ich möchte Sie kein Gericht verzehren lassen, für das Sie nicht die Zeit haben, es zu genießen.“

Anthony de Mello

*Die meisten Menschen hasten so sehr nach Genuss,
dass sie an ihm vorbeirennen.*

Søren Kierkegaard



BEWUSST ESSEN

Nur wenige Menschen essen ihre tägliche Nahrung ganz bewusst. In Indien gibt es eine traditionelle Redensart: „Trinke dein Essen und iss dein Trinken.“ Gemeint ist, dass wir jeden Bissen lange kauen sollen, bevor wir ihn hinunterschlucken – nicht nur, um ihn zu verflüssigen, sondern auch, um den Geschmack wirklich zu genießen. So wird bewusstes Essen zu einer täglichen Meditation.

Die Jugend verschlingt nur, dann sauset sie fort;
Ich liebe zu tafeln am lustigen Ort.
Ich kost' und schmecke beim Essen.

Johann Wolfgang von Goethe

*Essen ist ein Bedürfnis,
genießen eine Kunst.*

François de La Rochefoucauld

QUELLWASSER

„Es gibt nichts Ärgeres zu ertragen,
als eine Reihe von guten Tagen“,
lachte die alte Dame, die ich nach den
Feiertagen besuchte, stellte ein Glas
Wasser vor mich hin und wir genossen
einfach unser Zusammensein.

Annedore Großkinsky

Quellennachweis:

Heribert Arens: S. 28 © beim Autor. **Doris Bewernitz:** S. 14, 19, 23 © bei der Autorin. **Silvia Droste-Lohmann:** S. 42 © bei der Autorin. **Annedore Großkinsky:** S. 7, 22, 27, 29, 39, 51, 52 © bei der Autorin. **Ilka Haederle:** S. 24f. © bei der Autorin. **Maria Hagenschneider:** S. 37 © bei der Autorin. **Sabine Heuser:** S. 22 © bei der Autorin. **Margarete Hennicke:** S. 5 © bei der Autorin. **Maria Kindermann:** S. 38 © bei der Autorin. **Thomas Knodel:** S. 9 © beim Autor. **Bernhard Krauss:** S. 39 © beim Autor. **Anthony de Mello:** S. 6 In: Ders., Eine Minute Unsinn. Weisheitsgeschichten © 2012 Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, S. 35 **Vreni Merz:** S. 14, 15, 21 © Debora Reichmuth-Merz. **Ute Elisabeth Mordhorst:** S. 38 © bei der Autorin. **Ursula Palm-Simonsen:** S. 13, 19, 41 © bei der Autorin. **Gabriela Paydl:** S. 43 © bei der Autorin. **Claudia Peters:** S. 27, 33 © bei der Autorin. **Clarissa Pincola Estés:** S. 38 aus: dies., Die Wolfsfrau. Die Kraft der weiblichen Urinstinke, © Verlag Wilhelm Heyne, München 1993. **Maria Sassin:** S. 19, 25, 35 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 17, 18, 37, 49, 53 © bei der Autorin. **Christa Spilling-Nöker:** S. 5 aus: dies., Aus meiner Vorratskammer, © 2013 Verlag am Eschbach. **Anne Steinwart:** S. 27, 44 © bei der Autorin. **Eva Strittmatter:** S. 52, aus: dies., Sämtliche Gedichte, Erweiterte Neuausgabe. Aufbau Verlag, Berlin 2015 (Das Gedicht erschien erstmals 1975 in Eva Strittmatters Gedichtband MONDSCHNEE LIEGT AUF DEN WIESEN) © Aufbau Verlag GmbH & Co. KG Berlin 1975, 2015. **Anna Tomczyk:** S. 11, 50 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek:** S. 9, 11, 18, 19, 34 © bei der Autorin, www.lichtgedicht.de. **Tina Willms:** S. 48 © bei der Autorin. **Doris Wohlfarth:** S. 3, 11, 15, 41, 44 © bei der Autorin. **Angelika Wolff:** S. 10, 30f., 43, 45 © bei der Autorin.

Zur Herausgeberin:

Claudia Peters, geb. 1968, liegt die Vermittlung von Ichfreundlichkeit und Lebensfreude am Herzen. Als Lektorin und Autorin veröffentlichte sie dazu schon zahlreiche Titel. Neben ihrer Verlagstätigkeit ist sie zertifizierte Iyengar®Yoga-Lehrerin und leitet seit vielen Jahren Yoga-Gruppen in Freiburg im Breisgau. Zuletzt erschienen von ihr im Verlag am Eschbach: *Bewegte Frauen* 978-3-86917-522-5, *Yoga kennt kein Alter* 978-3-86917-594-2, *Sei gerne* du 978-3-86917-628-4.

Zur Künstlerin:

Dorothea Siegert-Binder, geb. 1957, hat sich ganz dem Material Pappmaschee verschrieben. Die Faszination, aus nichts etwas zu machen, begeistert sie seit vielen Jahren. So entstehen immer neue Wesen, Skulpturen, Personen. Das „Weibliche“ hat es ihr dabei besonders angetan. Mit einem Augenzwinkern gießt sie Begegnungen und kleine Alltagsgeschichten in Form und zaubert Figuren voller Lebensfreude, Lebensfülle und Leichtigkeit, die sich selbst und das Leben nicht so ernst nehmen. Ihre Werke lassen sich auf zahlreichen Ausstellungen besichtigen. Weitere Informationen unter www.siegert-binder.de

Alle Fotografien von Bertram Walter. Außer S. 12 von Andreas Bähring

ISBN 978-3-86917-688-8

© 2019 Verlag am Eschbach,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

Alle Rechte vorbehalten.

www.verlag-am-eschbach.de

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Schriftvorlagen: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



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

