

Wie die Luft zum Atmen

Inspirationen für ein gutes Leben

Mit Fotografien
von Roland Höpker

Ausgewählt und herausgegeben
von Kathrin Clausing und Ulrich Sander



Inhalt

Einladung	5
Das Leben feiern	8
Die Schöpfung bewahren	26
Die Hoffnung umarmen	38
Aufbrechen und leichter leben	56
Freundschaft pflegen	76
Abschied nehmen und neu beginnen	94
Gesegnet sein	112
Inhaltsverzeichnis	138
Textnachweise	141



EINLADUNG

Die alten Sprachen der Menschheit, die Sprachen der Bibel, sprechen von der „Seele“ des Menschen. So übersetzen wir es zumindest heute. Gemeinsam ist all diesen Menschheitssprachen: Ursprünglich bedeuten die verschiedenen Begriffe für „Seele“, wörtlich übersetzt, alle – „Atem“.

Solange wir atmen, leben wir. Zusammen mit dem Atem erfüllt uns die göttliche Lebenskraft, die alles beseelt, die unseren blauen Planeten zu einem Haus des Lebens macht. Das ist der erste Satz, der in der Bibel über die Schöpfung geschrieben steht: „Atem Gottes über dem Angesicht der Flut.“

Ein gutes Leben, ein inspiriertes Leben ist Leben in Einklang mit dieser beseelenden Kraft. Davon wissen vor allem Dichterinnen und Dichter. Deshalb sind ihre Gedanken und Gedichte keine überflüssige Zugabe zur „harten Realität“ des Lebens – sie sind lebensnotwendig „wie die Luft zum Atmen“. In sieben Kapiteln versammelt dieser Band ihre belebenden Eindrücke und Einsichten.

So wird ein Bogen gespannt von der dankbaren Annahme unseres Lebens bis hin zur Zusage, dass wir von guten Mächten begleitet sind. Unter diesem Bogen finden sich Stimmen, deren Lebenszeugnis uns beeindruckt: *Dietrich Bonhoeffer* und *Dorothee Sölle*, *Sören Kierkegaard* und *Dag Hammarskjöld*.

Von guten Mächten wunderbar geborgen
erwarten wir getrost, was kommen mag.

Dietrich Bonhoeffer

Stimmen, die bewährte Begleiterinnen unseres Lebens geworden sind: *Pierre Stutz* und *Andrea Schwarz*, *Jörg Zink*, *Antje Sabine Naegeli*, *Christa Spilling-Nöker*.

Heute stehe ich gerade
für mein Leben
atme tief ein und aus
Heute halte ich inne
schließe die Augen
sehe meinen inneren Stern

Pierre Stutz

Stimmen, deren Texte wie eine frische Brise für unser Denken und Fühlen sind: von *Rainer Maria Rilke* bis *Rose Ausländer*, *Hilde Domin*, *Mascha Kaléko*, *Reiner Kunze*, *Doris Bewernitz*. Und viele, viele andere.

Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.

Hilde Domin

Wir hoffen und wünschen, dass diese Sammlung für Sie ein nachhaltiger Begleiter werden kann, der immer aufs Neue zu größerer Lebendigkeit inspiriert. Nachhaltigkeit gilt für uns im Verlag am Eschbach auch für den Weg, den wir als Unternehmen gehen. Wir produzieren ohne lange, das Klima belastende Lieferwege und benutzen ökologisch zertifizierte Papiere. Welche Auswirkungen die Produktion unserer Bücher auf die Umwelt hat und welche Materialien dabei zum Einsatz kommen, ist uns wichtig.

Kathrin Clausing und Ulrich Sander
www.verlag-am-eschbach.de







Das Leben feiern

STAUNEN UND FEIERN

Andrea Schwarz

Von Kindern könnten wir das wieder lernen ... staunen können! Fasziniert sich von etwas in Bann ziehen lassen, schauen, hören, tasten ... etwas entdecken. Das kann der Regenwurm sein, der sich aus dem Boden hervor kringelt, der Schaum auf dem Wasser in der Badewanne, die hohen Windkrafträder oder das kunstvolle Netz der Spinne. Kinder können einfach sprachlos davorstehen und spüren, dass es da etwas gibt, was schön ist, groß, unbegreiflich. Ich glaube, das ist „staunen“.

Wir „Großen“ haben das manchmal verlernt. Wir staunen und fragen nicht mehr, sondern sind stolz auf unser rationales Denken und begegnen Geheimnissen wie Rätseln, die es zu lösen gilt. Was wir erklären können, darüber staunen wir oft nicht mehr. Was wir verstehen, verliert manchmal seinen Zauber. Aber damit machen wir uns selbst arm.

Vielleicht sollte man manchen Dingen ihr Geheimnis lassen. Vielleicht sollte man sich ein wenig Staunen mitten im Alltag bewahren – Dinge eben nicht für selbstverständlich halten und sie einfach schön, groß und unbegreiflich sein lassen. Und nicht alles erklären müssen ... Denn nicht zuletzt gilt: Wer sich nicht mehr wundern kann, für den werden auch keine Wunder geschehen.

Mittwochabend, das Telefon klingelt. Angelo, ein guter Freund, ist dran: „Hast du heute Abend was vor? Wollen wir essen gehen?“ – ich überlege einen Moment, warum eigentlich nicht? Es war zwar nicht ein-

geplant, aber ich muss weder ganz dringend einen Artikel schreiben noch eine Veranstaltung vorbereiten. Und so verabreden wir uns beim Italiener.

Es wird ein wunderschöner Abend. Wir sehen uns viel zu selten, haben wenig Gelegenheit, einander zu erzählen. Jetzt tut es gut, die Vertrautheit zu spüren, einfach beieinander zu sein, zuzuhören, zu reden, zu lachen, zu schweigen. Im Hintergrund leise Musik, das Essen schmeckt, der Wein ist gut. Mitten im Alltag, zwischen all den Terminen, all dem, was zu tun ist, feiern wir unser eigenes, kleines, ganz privates Fest.

Nein, es gibt keinen Anlass, keinen Grund. Da gibt es kein Datum, das uns sagt, dass wir etwas zu feiern hätten. Aber muss man denn immer erst einen Anlass haben, um etwas zu feiern? Kann nicht auch ein Mittwoch einmal zum Sonntag werden? Müssen Feste immer groß und gigantisch sein?

Manchmal sollte man einfach feiern, weil man lebendig ist. Und: Unser Leben sei ein Fest ... Gott lädt dazu ein.

*Andrea Schwarz gehört zu den meistgelesenen christlichen Schriftsteller*innen unserer Zeit. Sie ist ausgebildete Industriekauffrau und Sozialpädagogin und war viele Jahren in der Gemeindegemeinschaft tätig. Als gefragte Referentin und Bibliolog-Trainerin ist sie im ganzen deutschen Sprachraum unterwegs.*



SOZUSAGEN GRUNDLOS VERGNÜGT

Ich freu mich, daß am Himmel Wolken ziehen
Und daß es regnet, hagelt, friert und schneit.
Ich freu' mich auch zur grünen Jahreszeit,
Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.
– Daß Amseln flöten und dass Immen summen,
Daß Mücken stechen und dass Brummer brummen.
Daß rote Luftballons ins Blaue steigen.
Daß Spatzen schwatzen. Und daß Fische schweigen.

Ich freu mich, daß der Mond am Himmel steht
Und daß die Sonne täglich neu aufgeht.
Daß Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter,
Gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,
Wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn.
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehen!
Ich freue mich. Das ist des Lebens Sinn.
Ich freue mich vor allem, daß ich bin.



In mir ist alles aufgeräumt und heiter:
Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.
An solchem Tag erklettert man die Leiter,
Die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
– Weil er sich selber liebt – den Nächsten lieben.
Ich freue mich, daß ich mich an das Schöne
Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.
Daß alles so erstaunlich bleibt, und neu!
Ich freue mich, daß ich ... Daß ich mich freu.

Mascha Kaléko

DER NEUE TAG

Nur einmal
findet er statt,
nur heute
zwischen Morgen
und Abend.
Er ist ganz und gar
EINMALIG,
ein kleines Stückchen
Ewigkeit.
Morgen ist er schon
Vergangenheit!

Anne Steinwart



Über dir der Himmel
mit seinem Licht,
unter dir die Erde,
die dich trägt,
dazwischen ein Engel,
der dich küsst,
mitten ins Herz.

Christa Spilling-Nöker

Zum Fotografen:

Roland Höpker, 1967 geboren, seit 1996 IT-Berater und Manager, begann 1979 mit Schwarzweiß-Fotografie, seit 2004 arbeitet er mit digitalen Spiegelreflex- und Systemkameras. Er ist Vollmitglied in der Gesellschaft für Naturfotografie (GDT).
www.rolandhoepker.de

Gestaltet mit Grafiken und Hintergründen von:

AdobeStock: Sergii Mostovyi, laplateresca.
iStock: Anagramm, Andrea_Hill, Madina Asileva, marimo, NK08gerd, NNehring, Pobytov, stellalevi, theevening, GoodGnom.
shutterstock: Background Land, Flas100, gluiki, Ihnatovich Maryia, Ilya Bolotov, Jolliolly, JUICY BLOOM, Julia August, Kathie Nichols, Magenta10, maljuk, Maria Stezhko, Matveev Aleksandr, mr_coffee, Mrs. Opossum, Nata Kuprova, Polina Katritch, Sayan Puangkham, Le Panda, suns07butterfly, Syrytsyna Tetiana, Zikatuha.

ISBN 978-3-86917-811-0

© 2020 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

Alle Rechte vorbehalten.

www.verlag-am-eschbach.de

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Alle Fotografien (Einband und Innenteil): © Roland Höpker 2020

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Hergestellt in Deutschland



Manufekt

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