

Licht ~ Blicke

Was im Leben Freude schenkt

Mit Fotografien
von Andrea Göppel

Ausgewählt und herausgegeben
von Kathrin Clausing und Ulrich Sander



Inhalt

Einladung	7
Das Glück der kleinen Dinge <i>Von der alltäglichen Freude</i>	10
Leib und Seele zusammenhalten <i>Vom Genuss der Schöpfungsgaben</i>	28
Über den Horizont hinaus <i>Von Kunst, Musik und Literatur</i>	44
Lob der Freundschaft <i>Von gemeinsamen Wegen</i>	62





Liebe heißt das Zauberwort 78
Vom Wunder der Zärtlichkeit

Kraft aus der Stille 96
Vom Segen für die Seele

Ein guter Mensch sein 112
Von der Freude am sinnvollen Leben

Inhaltsverzeichnis 136

Textnachweise 140





EINLADUNG

Licht-Blicke sind Momente, in denen wir uns lebendig fühlen. Es sind nicht nur die Augenblicke des ganz großen Glücks, die selten und überwältigend sind. Es sind auch die kostbaren kleinen Momente der Freude, die immer wieder im Alltag aufblitzen und für die es bereite Augen und Ohren und ein offenes Herz braucht, um nicht achtlos an ihnen vorüberzugehen:

Ein gutes Buch zur Hand nehmen
Ein Gedicht laut lesen
Sich einen Blumenstrauß kaufen
Schöne Musik hören
In der Sonne herumstehen
Freundliche Worte verteilen
Den Vögeln lauschen
Es gibt so viele Möglichkeiten
Das Herz zu nähren
Und der Freude die Tür zu öffnen

Doris Bewernitz

Wir haben viele Stimmen in diesem Band versammelt, die unsere Sinne öffnen für Augenblicke der Freude: an den kleinen Dingen des Alltags, am Genuss der guten Schöpfungsgaben, am Erleben von Musik und Kunst, an gelungener Freundschaft, an einem Moment der Liebe und Zärtlichkeit, am Hören auf die Stille und an der Erfahrung, dass wir selbst es sind, die anderen Freude schenken können.

Lebensfreude beginnt in unseren Sinnen und führt uns hin zur Erfahrung von Sinn.

Zu den sinnlichen Boten der Freude gehören die Gaumenfreuden. Sie können einfach und bodenständig sein: „Um Champignons für den Salat zu bekommen, ging Oma auf die benachbarte Wiese. Alles andere steckte im Boden und musste nur ausgegraben werden: Kartoffeln, Möhren, Radieschen, Zwiebeln, Lauch. Ab dem ersten Frost gab es Grünkohl, eine Abwechslung von den Bohnen, die Oma mit Birnen und Speck machte. Eine genussvolle Kindheit für mich, die mich geprägt hat“, schreibt *Matthias Schlicht*. Sinnlich wie ein gutes Essen sind auch Erlebnisse von Kunst und Musik. Sie versetzen in Staunen und bringen in Bewegung: „das herz schlägt sekt / die seele tanzt cancan / der geist singt ein lied“ (*Maria Sassin*).

Was im Leben Freude schenkt, ist vor allem mit anderen Menschen verbunden, denen wir in Freundschaft und Liebe zugetan sind: vom Gespräch mit der besten Freundin über die fröhliche Runde der Freunde bis zu Momenten der Zärtlichkeit mit dem liebsten Menschen. *Angelika Wolff* schreibt über solche Momente, in denen Menschen sich aneinander freuen: „Eine Umarmung, ein gutes Wort, liebevolle Zuwendung, Zeit füreinander zum Zuhören und Reden, das lässt uns zusammenrücken“.

Aber auch umgekehrt gilt: Zeiten der Stille, der Ruhe, des Für-sich-selbst-Seins sind Quellen von Lebensfreude. „Ich küsse die Sonne und umarme den Mond“, schrieb die heilkundige Visionärin *Hildegard von Bingen* im zwölften Jahrhundert, und ganz ähnlich heißt es in einem Gedicht von *Rose Ausländer*: „Ich küsse die Nacht / meine träumende Heimat“. Es gibt keine fertigen Rezepte für Lebensfreude, aber ganz si-

cher gehört dazu, sich – gegen alle Widerstände einer hektischen Zeit – kleine Oasen der Stille zu schaffen.

Ganz bei uns in Augenblicken der Stille tanken wir Lebenskraft, um für uns selbst und für andere Freude auszustrahlen. Vielleicht ist das die befriedigendste Erfahrung von Freude: dass wir ein Lächeln auf das Gesicht eines anderen zaubern können. Der Himmel ist nahe, wenn Menschen einander Liebe zeigen, wusste der Pädagoge *Heinrich Pestalozzi*.

Wer glücklich ist, kann glücklich machen,
wer's tut, vermehrt sein eignes Glück.

Johann Wilhelm Ludwig Gleim

Wir wünschen uns, dass dieses Buch „Licht-Blicke“ sie dazu anregt, nachhaltige Augenblicke der Lebensfreude zu entdecken und sich zu gönnen. 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 Glück
der kleinen Dinge

VON DER ALLTÄGLICHEN FREUDE

DIE SPRACHE DER DINGE

Leonardo Boff

Im Haus meiner Eltern gibt es eine alte Aluminiumkanne: in altem Stil, gut und glänzend, so wie man sie heutzutage nicht so leicht finden kann. Aus ihr haben unsere Eltern und wir Kinder von den Kleinsten bis zu den Größten Wasser getrunken. Es war die Gemeinschaftskanne, die wir alle benutzten. Sie hat alle Turbulenzen überlebt, die mit den verschiedenen Umzügen verbunden waren: vom platten Land ins Dorf, vom Dorf in die Stadt und von der Stadt in die Großstadt.

Es gab in dieser Zeit Geburten, Krankheiten und Todesfälle. Die Kanne war die stille Zeugin all dieser Ereignisse, und niemals wurde sie weggestellt oder in irgendeinem Eck vergessen. Ich glaube, sie war bereits alt, als sie zu uns nach Hause gelangte. Sie ist von jenem Alter, das eigentlich Jugendlichkeit ist, denn sie diente stets dem Wasser, also dem Leben, dem Element, ohne das niemand leben kann. Sie war das wichtigste Küchenutensil.

Für alle stand sie zur Verfügung, und alle konnten mit ihrer Hilfe ihren Durst mit frischem Wasser löschen. Zu Hause gab es keinen Zweifel: Wasser trinkt man stets aus dieser Kanne. Wenn man aus ihr trinkt, dann trinkt man nicht einfach Wasser, sondern die Frische, den Wohlgeschmack, die Vertrautheit, die Erinnerung an das ungeduldige Kind, das um ein Glas Wasser bittet. Egal, um welches Wasser es sich handelt: In dieser Kanne ist es immer frisch und gut.

Der Sohn ist nach etlichen Jahren in der Fremde nach Hause zurückgekehrt. Er ist durch die Welt gereist und hat im Ausland studiert. Nun kommt er heim.

„Mama, ich habe Durst. Ich will aus der alten Kanne trinken!“ Dabei hat der Sohn in der weiten Welt, die er bereist hatte, so viele Arten von Wasser verkostet! Doch kein Wasser ist so wie das, das man aus der vertrauten Kanne trinkt.



Der Mensch hat die Fähigkeit, die Botschaft zu lesen, die die Welt in sich birgt und die in alle Dinge eingeschrieben ist, welche zusammen die Welt ausmachen. Antike und moderne Zeichendeuter haben sehr genau gesehen, dass Dinge nicht nur Sachen sind, sondern auch ein System von Zeichen bilden. Sie sind Silben eines großen Alphabets, das im Dienst einer in die Dinge eingeschriebenen Botschaft steht, einer Botschaft, die für den, der mit offenen Augen durch die Welt geht, beschrieben und entziffert werden kann. Der Mensch ist das Wesen, das fähig ist, die Botschaft der Welt zu lesen. Leben heißt geradezu lesen und deuten. In kurzlebigen Dingen vermag der Mensch Dauerndes zu entdecken, im Zeitlichen Ewiges und in der Welt Gott.

Leonardo Boff lehrte Ethik und Religion in Rio de Janeiro. Er ist einer der bedeutendsten Vertreter der lateinamerikanischen Befreiungstheologie. 2001 erhielt er den Alternativen Nobelpreis.

Es sind nicht die ganz großen Freuden,
die am meisten zählen.
Es kommt darauf an,
aus dem Kleinen viel zu machen.

Lil Dagover

ICH FINDE ANTWORT

im Zerkauen des Apfels
im Duft der Gräser
in der Berührung des Baumes
im Geschrei der Stare
in den ziehenden Wolken

im Blau des Himmels

Frank Fischer





SICH AN DIE NATUR HALTEN

Wenn Sie sich an die Natur halten, an das Einfache an ihr, an das Kleine, das kaum einer sieht, und das so unversehens zum Großen und Unermesslichen werden kann; wenn Sie diese Liebe haben zu dem Geringen und ganz schlicht als ein Dienender das Vertrauen dessen zu gewinnen suchen, was arm scheint: Dann wird Ihnen alles leichter, einheitlicher und irgendwie versöhnlicher werden, nicht im Verstande vielleicht, der staunend zurückbleibt, aber in Ihrem innersten Bewusstsein, Wachsein und Wissen.

Rainer Maria Rilke



Zur Fotografin:

Andrea Göppel ist Fotografinmeisterin und als freiberufliche Fotografin, Portraitistin und Buchgestalterin tätig. Ihre Philosophie: „Augenblicke des Lebens, Stimmungen der Natur, kaum bemerkte Details sichtbar werden zu lassen“. Ziel ihrer fotografischen Arbeit ist es, „Augenblicke vom Heute als Begleiter für Morgen“ festzuhalten. In Zusammenarbeit mit Autor:innen und Verlagen verleiht sie spirituellen Texten durch ihre Fotografien eine eigene Tiefendimension.

Im Internet: www.andrea-goepfel.de

Gestaltet mit Grafiken und Hintergründen von:

AdobeStock: zzorik.

iStock: clu, nicoolay, stellalevi.

shutterstock: arxichtu4ki, Daria Ustiugova, Gringoann, Ira_Graphics, Irina Vaneeva, Kathie Nichols, KsushaArt, Le Panda, Nadin Chepeniuk, Olesya Turchuk, Plateresca, Polina Katritch, Sayan Puangkham, SchottiU, suns07butterfly, TairA, Tanya Kart, vector_ann, Vikafoto33, Viktoria, VolodymyrSanych.

ISBN 978-3-86917-874-5

© 2022 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): © Andrea Göppel 2022

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Graspco CZ a.s., Zlín



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

