



Max Feigenwinter

Jeder Tag
ist dir geschenkt

Dankbar leben



Ich erinnere mich noch gut an meinen ersten Kontakt mit Martin Schmeisser, einem der Verlagsgründer des Verlags am Eschbach. Er stellte mir sein Haus vor und bot mir an, ein Geschenkheft mit ihm zu veröffentlichen. Ich freute mich. Bis zu jenem Moment hatte ich vorwiegend zu didaktischen und pädagogischen Themen geschrieben. Gerne war ich bereit, und schon bald erschien *Dieser Tag ist dir geschenkt*. Das Heft hat sich in mehreren Ausgaben und Auflagen 120.000 mal verkauft. Ein Riesenerfolg.

Der Verlag zeigte Interesse an einer weiteren Zusammenarbeit. So erschienen in 30 Jahren knapp 50 Geschenkhefte, Minis, Adventskalender und Bücher mit einer Gesamtauflage von 630.000 Exemplaren.

Durch die Veröffentlichungen sind viele Kontakte entstanden. Ich wurde zu Lesungen und Referaten eingeladen. Besonders freut es mich, wenn mir Leserinnen und Leser schreiben, was ihnen diese Texte bedeuten, warum sie ihnen wichtig sind.

Der Alltag bietet viel Stoff. Im Zusammensein mit Menschen erlebe ich, was sie berührt, fordert; was sie brauchen und was ihnen hilft, wonach sie sich sehnen. Ich schreibe, was ich erlebe, versuche, dies mit einfachen Worten zu sagen; freue mich, wenn ich so anregen kann.

Zu meinem 80. Geburtstag erscheint dieses Buch mit Texten aus sämtlichen Werken. Ich danke allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Verlag ganz herzlich, aber auch all meinen Leserinnen und Lesern, die mich während der vielen Jahre unterstützt, mir Impulse gegeben, mich motiviert und begleitet haben.

Max Feigenwinter

EINE HOMMAGE AN MAX UND SEINE TEXTE

Ich spüre Sehnsucht – ist wohl die wesentlichste Aussage in Deinem literarischem Schaffen; Sehnsucht nach Menschsein, nach Beziehung, nach Sinn.

Spürbar ist dies in den didaktisch-pädagogischen Texten, in denen Du neue Lehrformen vermitteltest im Bereich der Kommunikation. Damit hast Du in uns Lehrenden die Sehnsucht geweckt zu ganzheitlichen Lehrformen, die Schulen in Lebensschulen umgestaltet. Ohne Deine Impulse hätten wir Ordensfrauen es in den achtziger Jahren nie gewagt, mit den Lernenden im Kreis auf dem Boden zu sitzen und zu diskutieren.

Deine Texte umfassen alle Lebensthemen; sie fordern, bewegen, berühren, sind lebensbereichernd. Sie verbinden Himmel und Erde mitten im Alltag. Du nimmst die Lesenden mit auf den persönlichen Entwicklungsweg.

Ich kann Deine Texte nicht nur lesen, ich muss sie meditieren, sie im Herzen tragen, denn sie verlangen Veränderung, Wachstum. Die Texte zum Älterwerden, zum Abschied des Lebens stimmen besinnlich und motivieren, der eigenen Endlichkeit bewusst zu begegnen.

Erstaunlich ist, wie Deine Texte sich durch Musik und Kunst verdichten. Denken wir nur an die Adventskalender oder an die frühmorgendlichen Meditationen mit Text und Musik in der Natur. Wohltuend und dankbar ist in Deinen Texten die Sehnsucht zu erkennen, wie du als thomasischer Zweifler den Weg der Glaubenssuche gehst, der Dein Sein und Wirken prägt.

Mein Dank klingt aus in Deinen Worten:

Ich träume von Menschen,
die auf die Stimme des Herzens hören,
Träume und Visionen ernst nehmen
und ihrer Sehnsucht vertrauen.

Sr. Elisabeth Müggler

Inhaltsverzeichnis

Jeder Tag ist dir geschenkt
Vom Glück zu leben



8



Im Hier und Jetzt
Gelassen bleiben,
achtsam sein

22

Keiner ist perfekt
Sich freuen an dem,
was gelingt



38

Wir sind alle Mitmenschen
Miteinander leben,
füreinander da sein

56

Du bist mir Licht
Vom Leben zu zweit



72



An Widerständen wachsen
Krisen können
Chancen sein

86

Wenn Leben in die Jahre kommt
Vom Älterwerden



100



Dem eigenen Stern folgen
Weihnachtlich leben

112





Jeder Tag
ist dir geschenkt

Vom Glück zu leben

GESCHENKE DES LEBENS

Jeden Tag erhalten wir 1440, nicht Euros; 1440, die wir auf keine Bank bringen; 1440, die nicht irgendwo zinsbringend angelegt und gespart werden können. Es sind 1440 Minuten, die wir nutzen, sinnvoll einsetzen, verantwortungsvoll gestalten sollen. Die Tage sind uns geschenkt, eine Gabe, die uns hoffentlich viel Freude macht, die wir genießen dürfen; manchmal aber auch eine Auf-Gabe, die uns fordert, von uns etwas verlangt, was wir uns bisher nicht haben vorstellen können.

An keinem Morgen, auch wenn wir noch so gut geplant haben, wissen wir mit Sicherheit, was der Tag uns bringt. Viele Tage laufen ab wie die meisten anderen: Wir gehen zur Arbeit, erfüllen unsere Pflichten, treffen Menschen, die wir schon oft getroffen haben, sind schließlich zufrieden, dass alles wie gewohnt abgelaufen ist. Diese Tage fordern nichts Besonderes, und wir machen auch nichts Besonderes. Sie sind buchstäblich alltäglich, gewöhnlich. Es liegt an uns, ob wir aus gewöhnlichen Tagen besondere, wertvolle Tag machen.

Wenn wir das Positive wahrnehmen; die kleinen Wunder sehen; wenn wir sehen, dass wir mit unseren Möglichkeiten Gutes tun, Freude machen können; wenn wir mit wachen Sinnen auf unsere Mitmenschen zugehen, tragen wir dazu bei, dass die Welt durch uns ein bisschen besser wird.

Dieser Tag ist dir geschenkt,
nimm ihn dankend an:
mit all den Begegnungen,
die dich Neues erleben lassen;
mit all den Worten,
die dich bestärken;
mit all den Überraschungen,
die dich erfreuen;
mit all den Fragen,
die dich fordern;
mit all den Aufgaben,
die dir deine Grenzen zeigen;
mit all den Möglichkeiten,
die sich dir bieten;
mit all den Zweifeln,
die dich verunsichern;
mit all dem Schönen,
das dich bereichert,
mit all den Impulsen,
die dich aufrütteln.

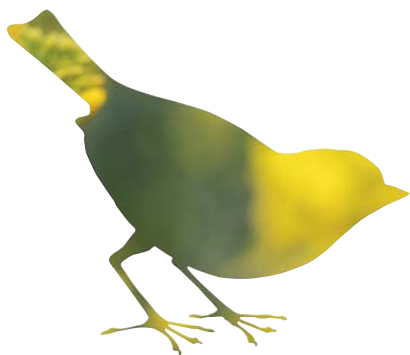
Dieser Tag ist dir geschenkt,
es ist dein Tag,
nimm ihn dankend an.



Heute kann ein neuer Anfang sein,
wenn wir ruhig werden,
uns selbst zuhören,
wahrnehmen, was wir wünschen,
was wir brauchen,
was wichtig und wesentlich ist.

Heute kann ein neuer Anfang sein,
wenn wir aufeinander zugehen,
uns zeigen, wie wir sind:
stark und verletzlich;
wenn wir unsere Wünsche darlegen
und unsere Bedürfnisse anmelden.

Heute wird ein neuer Anfang sein,
wenn wir an uns glauben,
uns ernst nehmen
und wachsen lassen,
was in uns angelegt ist.



Ich will nicht zulassen,
dass mich
Verpflichtungen behindern,
Gebote einengen,
Aufgaben ersticken,
Forderungen erdrücken.

Ich will wach sein:

mir Zeit lassen,
mir Raum gönnen;

Sorge tragen zu dem,
was in mir angelegt ist;

behutsam pflegen,
was in mir wächst;

bereit und stark werden für das,
was auf mich zukommt;

mich ausrichten auf das,
was letztlich wichtig ist.

Ich will werden,
was ich sein kann.

Lieferbare Titel von Max Feigenwinter im Verlag am Eschbach:

Einander Engel sein ISBN 978-3-86917-565-2

Deine Spur in meinem Herzen ISBN 978-3-86917-587-4

Sei du selbst ISBN 978-3-86917-611-6

Den Jahren mehr Leben geben ISBN 978-3-86917-693-2

Auf dem Weg nach Weihnachten ISBN 978-3-86917-830-1

Jeder Tag ist eine Chance ISBN 978-3-86917-839-4

Weihnächtlich leben (große Ausgabe) ISBN 978-3-86917-855-4

Weihnächtlich leben (kleine Ausgabe) ISBN 978-3-86917-860-8

An Widerständen wachsen ISBN 978-3-86917-951-3

Ein Licht für den Frieden entzünden ISBN 978-3-98700-003-4

Textnachweis:

Fast sämtliche hier zusammengestellten Texte sind Büchern entnommen, die im Verlag am Eschbach erschienen sind.

Folgende Texte sind aus: Max Feigenwinter, Behutsam achten das Ich und das Du, Topos Taschenbuch, © 2016 Matthias Grünewald Verlag, Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern:

Ich kann sehen (S. 42)

Wir wagen es (S. 76)

Wenn du mich ansprichst (S. 77)

Bildnachweis:

shutterstock / Krivosheev Vitaly (Umschlag), iStock / borchee (S. 2/3), iStock / Andyworks (S. 8/9, 16/17, 38/39, 49), iStock / ThomasVogel (S. 22/23, 30/31), plainpicture / KuS (S. 56/57), iStock / Irina Shilnikova (S. 72/73, 78), iStock / ipopba (S. 86/87, 99), iStock / ooyoo (S. 100/101), Irk Boockhoff / photocase.de (S. 112/113, 123, 132).

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Graspö CZ a.s., Zlín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-98700-033-1



Gedruckt auf Nautilus classic – ein 100 Prozent recyceltes Papier aus 100 Prozent Altpapier – ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel, EU Ecolabel und FSC-zertifiziert. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben



Manafakt

Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen: klimaneutrale Produktion, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung. Individuell und mit Liebe gemacht.

Über den Autor:

Max Feigenwinter, geboren 1943, war Didaktiklehrer, Erwachsenenbildner und lange Zeit tätig als Leiter des Lehrerseminars Sargans (Schweiz). Er ist Autor mehrerer Nachdenk-Bücher sowie pädagogischer und unterrichtspraktischer Fachbücher. Weitere Informationen zum Autor finden Sie unter www.maxfeigenwinter.com

Bibliografie Max Feigenwinter von 1993 bis 2023 im Verlag am Eschbach:

Dieser Tag ist dir geschenkt. Eine Wegbegleitung

Lass dir Zeit. Eine Einladung zum Verweilen

Worte können Wunder wirken. Biblische Inspirationen

Einander Frieden bringen. Leben aus der Weihnachtshoffnung

Miteinander unterwegs. Adventskalender

Aufstehen und leben. Biblische Inspirationen

Bunte Herbstfarben wünsch ich dir

Dem Glück auf der Spur. Inspirationen zur Bergpredigt

Wag deinen Weg

Wurzeln spüren, Neues wagen

Nimm jeden Tag als Geschenk

Einfach gelassen bleiben

Nimm den Stern, er liegt in dir. Adventskalender

Keiner ist perfekt ... und das macht uns so sympathisch

Weihnachtlich werden

Keiner ist eine Insel – und das ist unsere Chance

Berührung geht unter die Haut. Nähe suchen, Heilung finden

Einander Engel sein. Weihnachtliche Entdeckungen

Deine Spur in meinem Herzen. Trost in Tagen der Trauer

Sei dir gut. Achtsam leben – dankbar sein

Sei du selbst

Den Jahren mehr Leben geben. Loslassen, zulassen, Neues wagen im Alter

Zeit der Sehnsucht, Zeit der Wünsche. Auf dem Weg nach Weihnachten

Auf dem Weg nach Weihnachten. Entdeckungen an der Krippe

Jeder Tag ist eine Chance. Worte der Zuversicht

Weihnachtlich leben. Adventskalender

An Widerständen wachsen. Und Ja zum Leben sagen

Ein Licht für den Frieden entzünden. Lob der Menschlichkeit