





Starke Frauen haben Mut

Das Leben ist zu kurz für irgendwann

Ausgewählt und zusammengestellt
von Ilka Osenberg-van Vugt

Mit Bildern
von Lisandro Rota



A woman in a blue polka-dot dress and a white hat with a blue ribbon is walking a black dachshund on a red leash. The dog is also wearing a blue polka-dot vest. They are walking on a brown path in front of a red wall. The wall is decorated with white chalk drawings of a tree, a bird, musical notes, and flowers. The woman is carrying a white bag and looking up at the tree.

HEUTE SCHON
GELEBT?

JEDER TAG
IST EIN ABENTEUER

LIEBE FRAU!

Lass dich ein auf das Abenteuer des Lebens. Mach dich auf, voller Freude und Mut immer wieder Neues zu entdecken. Ohne Angst davor, was sich zeigt.

Gib dem Schönen Raum, finde Worte, die es beschreiben.

Werde weit und leicht. Tanze, lache, weine, schmunzle. Wirf auch mal die Regeln über Bord.

Bleib nicht am Vergangenen kleben.

Pflück das Schöne in dein Herz. Spreng den Rahmen des Alltäglichen, und geh leichten Schrittes voran.

Trag das Herz auf der Zunge. Genieße den Wind des Lebens, der dir um die Nase weht.

Trink Limonade, iss Schokolade zum Frühstück, wenn dir danach ist.

Laufe barfuß, und sieh dir nachts die Sterne an.

Sei dankbar für die Geschenke des Lebens. Genieße die Freude mit anderen, und sei dir gewiss, dass du richtig bist, so wie du bist.

Nimm deinen Platz ein und strahle!

Sabine Moosmann



Wer immer nur funktioniert, entzieht
sich dem Abenteuer des Lebens.

Armin Mueller-Stahl

LEBENSWUNDERLAND

Barfuß unter Sternen tanzen
tausend Apfelbäume pflanzen
laut dem Glück entgegen lachen
viele gute Dinge machen

einen Regentropfen fangen, einen
diese Welt verändern erst im Kleinen
Frieden sagen, Frieden buchstabieren
lautstark singend geh spazieren

und gib die Sorgenleine aus der Hand
du brauchst sie nicht

in diesem Lebenswunderland

Cornelia Elke Schray



DIE WELT IST SO SCHÖN

Die Kunst, richtig zu reisen
Entwirf deinen Reiseplan im Großen – und lass dich im Einzelnen von der
bunten Stunde treiben.

Die größte Sehenswürdigkeit, die es gibt, ist die Welt – sieh sie dir an.
Niemand hat heute ein so vollkommenes Weltbild, dass er alles verstehen
und würdigen kann. Hab den Mut zu sagen, dass du von einer Sache nichts
verstehst.

Nimm die kleinen Schwierigkeiten der Reise nicht so wichtig; bleibst du
einmal auf einer Zwischenstation sitzen, dann freu dich, dass du am Leben
bist, sieh dir die Hühner an und die ernsthaften Ziegen, und mach einen
kleinen Schwatz mit dem Mann im Zigarrenladen.

Entspanne dich. Lass das Steuer los. Trudele durch die Welt. Sie ist so
schön: Gib dich ihr hin, und sie wird sich dir geben.

Kurt Tucholsky



ZUPF DIR EIN WÖLKCHEN

Sommerfrische
Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß,
das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,
mit einem grünen Reis.

Verstecke dich faul in die Fülle der Gräser.
Weil's wohltut, weil's frommt.
Und bist du ein Mundharmonikabläser
und hast eine bei dir, dann spiel, was dir kommt.

Und lass deine Melodien lenken
von dem freigegebenen Wolkengezupf.
Vergiss dich. Es soll dein Denken
nicht weiter reichen als ein Grashüpferhupf.

LINIE 17

Joachim Ringelnatz

Nicht auf die
Schienen treten!
Die zarten
Notenlinien
der Morgenstraßen-Bahn.
Schon rollt sie heran.

Wer sie betritt,
darf fröhlich sein,
löst gratis einen Sonnen-Schein
von A nach B
ins hohe C.

Heut' reise ich auf Schaukelversen
ins wasserblaue, offene Land.
Die Straßen sind noch unbenannt.
In meinem Ohr
ein Kinderglockenspiel.
So in den Tag hinaus.
So ohne festes Ziel.
Beinah ein Abenteuer.

Ute Elisabeth Mordhorst

DAS SORGENHUHN

Es war einmal ein Sorgenhuhn.

Statt wie andere Hühner nach Körnern und Würmern zu picken, suchte dieses Huhn nach Gründen, sich Sorgen zu machen. Jeden Anlass dazu nahm es auf und verschlang ihn.

Auf diese Weise wurde das Huhn aber immer dünner und dünner.

Nicht nur, dass es kein Futter zu sich nahm, auch die Sorgen fraßen es von innen her auf.

Ein anderes Huhn bekam Mitleid und ging zum Sorgenhuhn. „So kann es nicht weitergehen“, sagte es zu ihm. „Du darfst nicht nur nach Sorgen suchen! Ich zeig‘ dir mal, was es noch zu finden gibt.“

Auf diese Weise lernte das Sorgenhuhn, dass sich im Boden leckere Krümel und Käfer verbargen. Und es lernte viele schöne Dinge kennen, wie das frische Gras, die bunten Blumen und die Sonne.

Das Leben war schön!

Hin und wieder fand das Sorgenhuhn zwar auch noch eine Sorge, aber mit einer ließ es sich gut leben.

Tania Konnerth



LIEBER LEICHTER LEBEN

Meine Bedenken
in alle Winde zerstreuen,
den Freudenteppich auslegen
und darauf lustwandeln.

Öfter mit meinem Engel tanzen,
singen, laut singen,
die Vergangenheit umarmen
und ruhen lassen.

Die Zukunft beschnuppern,
Besitzfesseln lösen,
Sehnsuchtswasser trinken
und Seelenbrot essen.

Mit dem Lichtbesen
die Schatten auskehren,
meinem guten Stern folgen
und der Stimme meines Herzens.

Nicht gelebt werden,
sondern selber leben,
leichter, friedlicher, mutiger
und glücklicher!

Angelika Wolff

BELIEBIG ZU VERÄNDERNDER TAGESPLAN

vertrauen und starten
fühlen und warten

lassen und tun
eilen und ruh'n

nehmen und geben
schweben und beben

Liebe verschenken
Menschen gedenken

spielen und schaffen
entspannen und gaffen

rühren und kneten
danken und beten

fassen und begreifen
wachsen und reifen

verlieren und finden
mich selbst überwinden

die Waagschale der Zeit mit Leben füllen
und mich in Kleider aus Freude hüllen

Angelika Wolff

Über den Künstler:

Lisandro Rota, geboren 1946, ist ein italienischer Künstler aus Lucca. Ausgebildet in Buchhaltung begann er seinen Weg zur Kunst als Autodidakt. Schon bald stellte er in Einzel- und Gruppenausstellungen aus. Heute sind seine Werke in vielen Sammlungen auf der Welt vertreten. Liebevoll karikiert er den Menschen und seine Gewohnheiten. Vor allem kurvige Frauenfiguren haben es ihm angetan. Mit Lust und Leidenschaft leben sie ihre Träume, Wünsche und Sehnsüchte. Die kleinen Ticks und Eigenschaften, die sie dabei offenbaren, wirken umso liebenswerter. Sie sind stark, mutig, leidenschaftlich. Sie lieben, leben, lachen und haben das Herz auf dem rechten Fleck. Diese Frauen leben bunt und tun das, was ihnen gefällt.

Quellennachweis:

Marlene Abele-Lins: S. 53 © bei der Autorin. **Rose Ausländer**: S. 39 Gehen, aus: dies., Gesammelte Werke / Wieder ein Tag aus Glut und Wind, hg. v. Helmut Braun, © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main. **Helena Aeschbacher-Sinecká**: S. 28 © bei der Autorin. **Doris Bewernitz**: S. 10, 14, 40, 44, 46, 52, 53 © bei der Autorin. **Hanna Buiting**: S. 13, 45 © bei der Autorin. **Hermine Geißler**: S. 45 © bei der Autorin. **Frank Greubel**: S. 9, 40, 54 © beim Autor. **Ilka Haederle**: S. 15 © bei der Autorin. **Jörn Heller**: S. 17, 21, 49 aus: ders., Ab heute: gut drauf! Gedichte zum Losleben, © 2024 Verlag am Eschbach. **Sabine Heuser**: S. 9 © bei der Autorin. **Tania Konnerth**: S. 6 Das Sorgenhuhn, S. 22 Die Geschichte von der Entscheidung, die fast nicht getroffen wurde, aus: dies., Aus der Schatzkiste des Lebens. Geschichten, die ein Lächeln schenken, © 2012 Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau. **Sabine Moosmann**: S. 3 © bei der Autorin. **Ute Elisabeth Mordhorst**: S. 5 © bei der Autorin. **Inge Müller**: S. 54 Das erste Mal, aus: dies., Fange den Tag, © 2009 Verlag am Eschbach. **Antje Sabine Naegeli**: S. 19 © bei der Autorin. **Gabriela Paydl**: S. 30 bei der Autorin. **Gisela Rieger**: S. 26f Ein besonderer Anlass, S. 32f Das Bankkonto, aus: dies., Sinn-volle Geschichten 2, © Gisela Rieger; S. 31 Über den Gesamtplan des Lebens, aus: dies., Sinn-volle Geschichten 3, Ziel Verlag, © Gisela Rieger; S. 28 © Gisela Rieger. **Maria Sassin**: S. 25, 41 © bei der Autorin. **Beate Schlumberger**: S. 19 © bei der Autorin. **Marion Schmickler-Weber**: S. 52 © bei der Autorin. **Isabella Schneider**: S. 55 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray**: S. 4, 21, 36, 41, 42 © bei der Autorin. **Anne Steinwart**: S. 37, 49 © bei der Autorin. **Ute Sunke**: S. 12 © bei der Autorin. **Marion von Vlahovits**: S. 36 © bei der Autorin. **Tina Wilms**: S. 18, 37, 39, 50 © bei der Autorin. **Angelika Wolff**: S. 7 © bei der Autorin.

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Verlag am Eschbach,

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Illustrationen: © Lisandro Rota

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

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

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-067-6



Gedruckt auf Arto Satin Bilderdruckpapier, zertifiziert mit dem EU Ecolabel. Als Einbandmaterial wurde Nautilus Classic verwendet - 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



Manufakt

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