



Jörn Heller

Ab heute:  
gut drauf!

Gedichte zum Losleben







# Inhaltsverzeichnis

Sei, wie du bist!	6
Tu, was du kannst!	17
Pflücke den Tag!	30
Halt dich ans Schöne!	42
Gib acht auf das Kleine!	53
Bleibe gelassen!	66
Lass los, was vorbei ist!	81
Sei offen für Neues!	90
Prüf deine Träume!	103
Lass dich nicht hindern!	114
Vergiss nicht zu lächeln!	121
Vertraue dem Himmel!	129



## EINLADUNG

Nicht, dass Sie denken, der Autor dieses Buches wäre immer gut drauf! Wenn dem so wäre, würde er kaum so viel Zeit damit verbracht haben, sich zusammenzureimen, wie diese erstrebenswerte Gemütsverfassung am besten zu erreichen ist.

Vermutlich sind viele seiner Gedichte eher so etwas wie das Pfeifen im dunklen Wald als die Fanfare beim großen Zapfenstreich. Was aber nichts macht, so lange das Pfeifen nur hilft: gegen die Verzagtheit in der eigenen Brust und die großen (falschen) Töne derer, die einem da draußen wer weiß was erzählen.

Es gibt Flötentöne, die kann einem niemand anders beibringen als man selber. Wenn meine Gedichte Sie ein wenig ermuntern würden, öfter, beherzter und beschwingter Ihre eigene Melodie zu zwitschern, dann hätte sich die ganze Reimerei für mich schon gelohnt.  
Also los!

*Jörn Heller*



Sei,  
wie du bist!



## GUT GENUG

Du musst nicht stets besonders sein  
in allen deinen Dingen.

Oft ist dein Gutes gut genug  
und brauchbar fürs Gelingen.

Du musst nicht rund um deine Uhr  
nach Spitzenleistung zielen.

Freu dich am schönen Mittelmaß  
als einer unter vielen!

## DEIN!

Lass deine Schuhe *deine* sein  
und nicht die eines andern,  
um sicher und mit festem Schritt  
auf *deinem* Weg zu wandern!

Die Strecke, die noch vor dir liegt,  
marschierst du ganz allein.

Worin du gehst, wohin du gehst,  
sei deshalb *dein*, sei *dein*!



## BESSER

Besser ist es, in Gedanken  
von der Route abzuweichen,  
als geführt von sicheren Schranken  
schnell den Zielpunkt zu erreichen.

Besser ist es, wenn verschwommen  
Weg und Ziel mal eines ist,  
als schon bald ans Ziel zu kommen,  
welches gar nicht *deines* ist.



## OBSTTROT

Immer wenn die Apfelsine  
frostig und mit finstrier Miene  
wegen seiner schöner Haut  
neidisch auf den Pfirsich schaut,

tröstet sie die Stachelbeere  
schnell mit einer Gärtnerlehre:  
„Obst, das schön ist nach dem Schein,  
hat zumeist ein Herz aus Stein.“

Danach lebt sie wieder gerne,  
liebt sie sich mit jedem Kerne,  
ist sie wieder aufgebaut,  
glücklich trotz Orangenhaut.

## WIE DU BIST

Nimm dich, wie du bist,  
anders gibt's dich nicht!  
Was vielleicht mal ist,  
fällt nicht ins Gewicht.

Sei mit dir zufrieden,  
musst ja nicht so bleiben!  
Kannst, was dir beschieden,  
später weitertreiben!

## PATER GEREON

Der alte Pater Gereon  
erwischt beim Singen keinen Ton.  
So klingt bisweilen der Choral  
in seinem Kloster atonal.

Vom Morgen- bis zum Nachtgebet,  
von Laudes an bis zum Komplet  
singt Gereon seit Jahren schon  
die Melodien monoton.

Er kann kein F, er kann kein Fis,  
er trifft kein G und auch kein Gis,  
er singt seit sechzig Jahren Cis,  
weshalb er Cistercienser is.



## KLATSCHMOHN

Klatschmohn hört man niemals klatschen,  
denn er ist gerüchtfrei,  
Klatschmohn muss nicht groß bequatschen,  
dass der andre dämlich sei.

Klatschmohn hört man niemals klagen  
über das, was ihm passiert,  
nie im Jammerton sich fragen,  
wann das Leben besser wird.

Klatschmohn gibt's, der zwischen Trümmern  
karg auf Schutt und Asche wächst,  
um sich nur darum zu kümmern,  
dass er rote Farbe kleckst.



## OLIVENBÄUME

Olivenbäume stehn  
auf schiefen Hügeln,  
sind windgebeugt, gespalten  
und geknickt,  
mit krummen Ästen wie  
gebrochenen Flügeln,  
sind grasgestützt und meistens  
moosgeflickt.

Olivenbäume haben  
viele Wunden  
und oft in ihrem Stamm  
ein tiefes Loch.  
Nur selten sind die graden  
und gesunden.  
Es schert sie nicht, denn Früchte  
bringen sie doch.

### Über den Autor:

**Jörn Heller**, geb. 1967, ist gelernter Theologe und Buchhändler. Seit 2004 lebt und arbeitet er in Siegen. Wenn er nicht gerade im Laden steht, macht er lange Wanderungen, bei denen ihm dann Gedichte einfallen. Seine Lyrik wird oft mit der von Erich Kästner und Joachim Ringelnatz verglichen. Manche denken auch an Wilhelm Busch oder Christian Morgenstern. Dem Autor selbst sind solche Einordnungen gleichgültig, so lange sich seine Gedichte nur reimen dürfen.

Weitere Informationen unter: [www.joernheller.com](http://www.joernheller.com)

*Zuletzt von Jörn Heller im Verlag am Eschbach erschienen:*

Ein kleiner Wunsch für jeden Tag • ISBN 978-3-86917-827-1

Ein Sonntag für die Seele • ISBN 978-3-86917-838-7

Tu Du Liste • ISBN 978-3-86917-889-9

Der Buchfink ist ein schräger Typ • ISBN 978-3-86917-915-5

Tierisch gute Laune • ISBN 978-3-98700-001-0

Schöne Bescherung • ISBN 978-3-98700-037-9

In allen Ecken soll Liebe stecken • ISBN 978-3-98700-088-1

### Bildnachweis:

iStock/MHJ

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](http://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 978-3-98700-074-4



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](http://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.