



Gute Dinge
brauchen
Zeit

In der Ruhe liegt die Kraft



Es gibt Wichtigeres
im Leben, als beständig
dessen Geschwindigkeit
zu erhöhen.

Mahatma Gandhi

ENTSCHLEUNIGUNG

Dann und wann
das Tempo verlangsamen,
anhalten,
ruhig wahrnehmen, was um uns ist,
was uns schützt, bedroht, erfreut,
fordert, fördert;
uns neu einstellen und ausrichten.

Dann und wann
das Tempo verlangsamen,
anhalten,
sich hinsetzen und setzen lassen,
was sich in uns bewegt.

Einfach mal
die Welt
anhalten

Dann und wann
das Tempo verlangsamen,
anhalten,
aus unserer Tiefe Bilder aufsteigen lassen,
dankbar sein und sehen,
was sie uns zeigen wollen,
wohin sie uns weisen.
Innehalten

Max Feigenwinter

ALLES HAT SEINE ZEIT

Ein jegliches hat seine Zeit,
und alles Vorhaben unter dem Himmel
hat seine Stunde:
Geboren werden hat seine Zeit,
sterben hat seine Zeit;
pflanzen hat seine Zeit,
ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit;
töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit;
abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit;
weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit;
klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit;
Steine wegwerfen hat seine Zeit,
Steine sammeln hat seine Zeit;
herzen hat seine Zeit, aufhören zu herzen
hat seine Zeit;
suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit;
behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit;
zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit;
schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit;
lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit;
Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.

Bibel (Altes Testament, Prediger 3, 1-8)

BLÜTENGRUND

Warum blühen im Mai die Bäume,
farbenfroh, als ob man träume?
Weil vorm großen Farberwachen
wochenlang sie gar nichts machen,

weil sie nicht durch Drehn und Wenden
sinnlos Energie verschwenden
und sich, statt sich wild zu regen,
einfach nicht vom Fleck bewegen,

weil sie wurzeln statt zu rennen,
sich und ihren Standort kennen
und in allen Lebenslagen
grade in den Himmel ragen.

Jörn Heller

wurzeln
statt rennen

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

Textredaktion: Ilka Osenberg-van Vugt, Verlag am Eschbach
Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach
Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr
Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs
Hergestellt in Lettland
ISBN 978-3-98700-075-1



Gedruckt auf FSC®-zertifizierten Materialien
Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos
auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben



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

Textnachweis:

Rose Ausländer: S. 32 Der Moment, aus: dies., Gesammelte Werke / Die Sichel mäht die Zeit zu Heu, hg. v. Helmut Braun, © S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main. **Doris Bewernitz:** S. 10, 17, 36 © bei der Autorin. **Bibel:** S. 4 Alles hat seine Zeit, aus: Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. **Hanna Buiting:** S. 6 © bei der Autorin. **Max Feigenwinter:** S. 3, 11, 37 aus: ders., Jeder Tag ist dir geschenkt. Dankbar leben, © 2023 Verlag am Eschbach. **Frank Fischer:** S. 16 © beim Autor. **Jörn Heller:** S. 5, 9, aus: ders., Ab heute: gut drauf! Gedichte zum Losleben, © 2024 Verlag am Eschbach. **Thomas Knodel:** S. 24 © beim Autor. **Jutta Kounovsky:** S. 22f © bei der Autorin. **Monica Lockowandt:** S. 31 © bei der Autorin. **Gudrun Martin:** S. 20f © bei der Autorin. **Sabine Moosmann:** S. 36 © bei der Autorin. **Andreas Noga:** S. 34 © beim Autor. **Gabriela Paydl:** S. 30 © bei der Autorin. **Barbara Reik:** S. 15 © bei der Autorin. **Gisela Rieger:** S. 13, aus: dies., Sinn-volle Geschichten 3, Ziel Verlag, © Gisela Rieger. **Antoine de Saint-Exupéry:** S. 8 Zeit sparen, aus: ders., Der kleine Prinz (Le Petit Prince, 1942), dt. von Grete und Josef Leitgeb, Deutsche Übersetzung der Texte © 1950 und 2021 Karl Rauch Verlag, Düsseldorf. **Maria Sassin:** S. 11, 14 © bei der Autorin. **Beate Schlumberger:** S. 18 © bei der Autorin. **Marion Schmickler-Weber:** S. 33, 39 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 25, 27 © bei der Autorin. **Werner Sprenger:** S. 38 Jetzt ist jetzt, aus: ders., Hauch das Thermometer an, wenn du frierst, Nie-Nie-Sagen-Verlag 1996, © Helga Sprenger. **Anne Steinwart:** S. 7 © bei der Autorin.

Trotz sorgfältiger Recherche war es uns leider nicht in allen Fällen möglich, die jeweiligen Rechteinhaber ausfindig zu machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

Zum Künstler:

Das Bild *Italien* (Acryl auf Karton), mit dem dieses Buch ausgestattet ist, stammt von dem britischen Künstler **Paul Powis** (geb. 1949). Typisch für ihn sind farbenfrohe Landschaften mit einigen ausdrucksstarken Akzenten wie z. B. Bäumen, die er gern in den frühen Morgenstunden oder spät am Nachmittag zu Papier bringt. Denn dann steht die Sonne tiefer am Himmel und verursacht lange Schatten, die seine Farbwelten strukturieren und plastische Tiefe verleihen.

Seine Bilder machten Paul Powis auch international bekannt und hängen in Sammlungen, Museen und Galerien in Europa, USA und Japan. Weltweite Anerkennung erhielt Powis für sein Werk, das in einer Werbekampagne für Volkswagen Verwendung fand und heute im Museum of Modern Illustration in New York ausgestellt ist. Auch in Restaurants, auf Grußkarten, Kalendern und Buchcovern sind seine Bilder vertreten.