



# Mach es wie die Bäume

Vom Glück und Leben  
in wachsenden Ringen



Verlag am Eschbach





## WACHSENDE RINGE

Ich lebe mein Leben  
in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.

Ich werde den letzten  
vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm  
und ich kreise jahrtausendlang;  
und ich weiß noch nicht:  
bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein großer Gesang.

*Rainer Maria Rilke*


# Dem Himmel entgegenwachsen

## INNENJAHRE

Jeder Baum trägt sein Leben unter der Rinde –  
sichtbar für jene, die das Staunen nicht verlernt haben.  
Ein Jahr, ein Ring. Manchmal schmal, manchmal weit.  
Ein Sommer der Fülle, ein Winter der Stille –  
und doch: immer ein Zeichen von Leben.  
So auch wir.  
Auch unser Inneres kennt Jahresringe.  
Sie wachsen nicht aus Holz, aber aus Erfahrung.  
Aus Abschieden und Anfängen,  
aus Mut, aus Schmerz, aus leisen Wundern.  
Wir wachsen, wie Bäume wachsen:  
zwischen Weisheit und Stärke, zwischen Mut  
und Gelassenheit.  
Wir alle – auf unsere Weise.  
Kein Jahresring gleicht dem anderen,  
und doch gehören sie zusammen.  
Jeder erzählt vom Werden,  
vom Dasein, vom Überdauern.  
Und würden wir in uns hineinschauen,  
wären unsere Lebensringe wie ein Buch.  
Seite für Seite könnten wir darin lesen,  
was uns geformt hat,  
was uns geprägt hat,  
was uns geblieben ist.

Da ist ein tiefes Staunen darüber, was gewesen ist, und  
eine Dankbarkeit für das, was daraus geworden ist.  
Vielleicht sind wir dem Leben am nächsten,  
wenn wir still werden und uns dem öffnen,  
was in uns wachsen will.

*Michaela Deichl*



Empor wachsen  
Nicht gerade, nicht gleich  
Meinen Weg gehen  
Mit Ecken, mit Windungen  
Die Richtung wahren  
Unaufhaltsam  
*Nathalie Gennen*



Die Lebensimpulse stammen von **Nathalie Gennen**. Sie laden ein zu einer Begegnung mit der Natur und mit sich selbst. Nathalie Gennen arbeitet seit mehr als zwanzig Jahren als klinische Psychologin mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Ihre Erfahrungen aus der Praxis konnte sie dabei in ihre Texte einfließen lassen. Die Autorin lebt in Belgien.

#### Textnachweis:

**Doris Bewernitz:** S. 12, 26, 27, 34 © bei der Autorin. **Michaela Deichl:** S. 4f, 13, 17, 30, 35 © bei der Autorin. **Silvia Droste-Lohmann:** S. 16 © bei der Autorin. **Kathleen Frank:** S. 6 © bei der Autorin. **Nathalie Gennen:** S. 5, 7, 11, 12, 16, 18, 21, 25, 28, 31, 32, 34 © bei der Autorin. **Jörn Heller:** S. 11, 28 aus: ders., Ab heute: gut drauf! Gedichte zum Losleben, © 2024 Verlag am Eschbach. **Eva-Maria Leiber:** S. 10 © bei der Autorin. **Monica Lockowandt:** S. 9, 32 © bei der Autorin. **Sabine Moosmann:** S. 14 © bei der Autorin. **Ute Elisabeth Mordhorst:** S. 23 © bei der Autorin. **Andreas Noga:** S. 21, 24 © beim Autor. **Maria Sassin:** S. 10 © bei der Autorin. **Isabella Schneider:** S. 7, 18, 24, 25, 37 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 20 © bei der Autorin. **Anne Steinwart:** S. 9, 19 © bei der Autorin. **Benedikt Werner Traut:** S. 38 © Community Christusbruderschaft, Petersberg. **Tina Willms:** S. 31 © bei der Autorin.

Trotz gründlicher Recherche war es uns leider nicht in allen Fällen möglich, den jeweiligen Rechteinhaber auffindig zu machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 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)**

Konzept und Redaktion: Ilka Osenberg-van Vugt, Verlag am Eschbach

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

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

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-210-6



Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier, ausgezeichnet mit dem EU Ecolabel und FSC®-zertifiziert.

Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos finden Sie auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Dieses Produkt entspricht den Regeln der EU-Verordnung zur allgemeinen

Produktsicherheit (GPSR). Näheres dazu auf unserer Website

[www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit). Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)



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

