

Karin Puntigam

**Gedichte, die Jung und Alt
im Herzen berühren.**

Für besondere Anlässe.

© 2022 Karin Puntigam

Autorin und Illustratorin: Karin Puntigam

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
myMorawa von Dataform Media GmbH, Wien
www.mymorawa.com

ISBN Paperback: 978-3-99129-987-5

ISBN Hardcover: 978-3-99129-985-1

ISBN E-Book: 978-3-99129-986-8



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Widmung

Für meine lieben Kinder.

Ihr habt mich zum Verfassen der Kindergedichte inspiriert. Aus großer Liebe und Dankbarkeit, zwei so wundervolle Kinder zu haben, möchte ich dieses Buch euch beiden widmen. Ich versuche stets, euch mit der Sprache des Herzens zu berühren und ein gutes Vorbild zu sein.

Anmerkung zum geschlechtsneutralen Sprachgebrauch:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

INHALT

Vorwort

Lebensweisheiten

Loderndes Feuer
Die Sehnsucht der Perle
Gespräch mit dem Baum
Erwartungen
Erkenntnis
Selbstliebe
Gedanken über die Liebe

Gedichte für verschiedene Anlässe

Zum Geburtstag
Zur Vermählung
Das Licht der Welt erblickt
Eltern-Glück
Erfolg
Zu Omas Ehren - in lieber Erinnerung
Abschied nehmen
Ruhestand

Ostergedichte

Die Ostereier
Ferdinand der junge Osterhase

Nikolausgedicht

Weihnachtsgedichte

Das Christkind und das Spielzeugauto

Die Erfüllung eines Herzenswunsches

Das Christkind und der Weihnachtsmann

Herzchen und die stille Zeit

Der Sinn von Weihnachten

Gedichte zum Jahreswechsel

Das Kleeblatt

Jahresrückblick und viel Glück

Vorwort

Als Mutter zweier wunderbarer Kinder, studierte Bildungs- und Erziehungswissenschaftlerin, Sozialberaterin und vor allem leidenschaftliche Gedichte-Verfasserin und Illustratorin, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, so viele Menschen wie möglich mit meinen Gedichten im Herzen zu berühren.

Motiviert durch meinen Ehemann – der an seinem ersten Buch arbeitet – habe ich mir überlegt, aus allen meinen Gedichten ein eigenes Gedichtesbuch zu machen. Es wäre doch schade, die mit Liebe verfassten und illustrierten Gedichte in einer Schublade liegen zu lassen. Vielleicht kann

ich mit meinen Gedichten und Zeichnungen dem Einen oder Anderen eine Freude bereiten. Sowohl die Gedichte für Kinder und junge Menschen, als auch die für Erwachsene, sollen im pädagogischen Sinne zur Herzensbildung einen Beitrag leisten.

Trotz meiner Zusatzausbildung zur Entspannungspädagogin und meiner verfassten Masterarbeit zum Thema Stressbewältigung hat es mich mehrmals in meinem Leben in Erschöpfungszustände getrieben und schließlich in einem Burnout landen lassen. Es ist mir sehr schwergefallen, mich emotional gut um mich selbst zu kümmern. Ich bin durchschnittlich mit 250 km/h durch mein bisheriges Leben gerast. Dann ist es kein

Wunder, wenn man irgendwann einmal ausbrennt. Ich hatte tatsächlich aufs Bremsen vergessen, so lange, bis ich gesundheitlich gebremst wurde. Spätestens wenn Körper, Geist und Seele einem ein deutliches, lautes Stoppsignal geben – was ich zahlreiche Male zuvor zwar schon erhalten, aber ignoriert habe – dann ist es an der Zeit, sich mit dem wahrhaften Sinn des Lebens, der inneren Balance, den eigenen oft unbewussten Mustern und Themen und dem, was einem Freude im Leben bereitet, auseinanderzusetzen. In der Zeit meines Burnouts habe ich eine alte Leidenschaft neu entdeckt. Nämlich das Zeichnen. Ich begann meine Gedichte selbst zu illustrieren. Das Zeichnen fühlte sich für mich an wie Meditation und Kunsttherapie. Bereits in meiner

Jugendzeit habe ich – inspiriert durch meinen Vater – sehr gerne gezeichnet. Für einige Jahrzehnte hatte ich dieses Talent komplett aus meinem Leben verbannt gehabt. Die Malerei hingegen hat mich auch zwischendurch immer wieder begleitet.

Warum ich all dies erzähle, hat den Hintergrund, dass ich weiß, wie anstrengend der Alltag für sehr viele Menschen geworden ist, in dieser schnelllebrigen sowie konsum- und erfolgsorientierten Zeit. Viele meiner Gedichte dürfen ein wenig zur Entschleunigung des Alltages, Bewusstwerdung und zu mehr Herzenswärme beitragen.

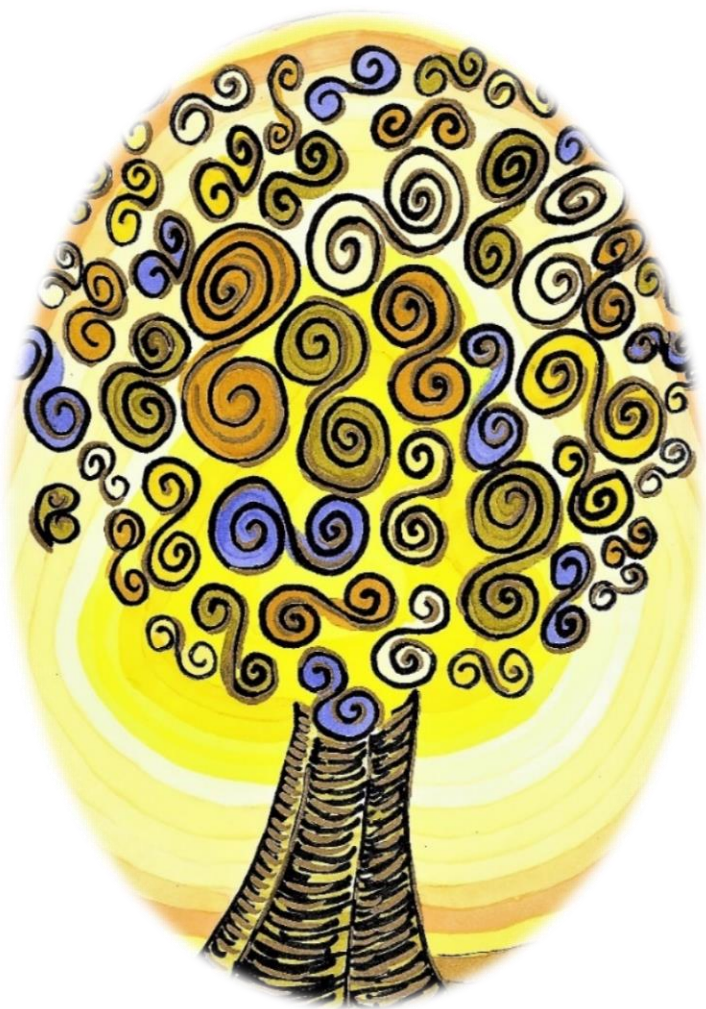
In diesem Sinne wünsche ich jedem Leser und jeder Leserin viel Freude mit meinen Gedichten, die

zum Teil bereits in anderen Büchern (wie z.B. der Frankfurter Bibliothek) publiziert wurden. Ebenso viel Freude mit meinen Illustrationen und somit visuellem Eintauchen in eine Welt der Liebe, Freundlichkeit und Herzlichkeit.

Mit den allerbesten Wünschen...

Karin Puntigam

Gespräch mit dem Baum



Ein Baum, mit mächtigem Stamm,
weil vereint sind drei Bäume in einem.
So prachtvoll steht er da;
ich konnte nicht einfach an ihm vorüber gehen
als ich ihn sah.

Tief verbunden mit der Natur,
in respektvollem Austausch mit Pflanze und Tier,
so trat ich nun ein in ein Gespräch
zwischen dem schönen Baum und mir.

In Zeiten wie diesen, Leben voller Krisen,
wo die Leute zuhause bleiben müssen,
so zieht es doch viele Menschen
hinaus in die Wälder, auf Wiesen und Felder.

Als ich so stand vor dem kraftvollen Baum,
schaute ihn an und stellte ihm folgende Frage:
Ob er mir wohlgesonnen ist,
denn es gibt etwas, was ich wissen müsst.
Der Baum war sofort bereit zu reden
und mir Antworten auf meine Fragen zu geben.
Ich wollte wissen, ob die Bäume es doch mögen,
wenn so viele Menschen
derzeit durch die Wälder flögen.
Als Antwort kam – wie wunderschön:
*„Die Menschen sind herzlich Willkommen und
eingeladen durch die Wälder zu gehen.“*
Des Weiteren wollte ich noch wissen,
was sich die Bäume
von den Menschen wünschen,
wenn sie ihren Lebensraum betreten

und der Baum begann zu beten:

*„Wir wünschen uns von all den Menschen,
uns achtsam und respektvoll entgegenzutreten.*

*Achtsamkeit und Einklang mit der Natur,
das ist für uns Freude pur.*

*Wir wünschen uns,
dass die Menschen in unserer Umgebung
zur Ruhe und zum Frieden finden.*

*Wir wünschen uns,
dass die Menschen die innere Stille genießen
und den äußeren Stimmen
des Waldes lauschen.*

*Denn wir haben sehr viel zu erzählen
und sind bereit zu reden.*

*Wir verfügen über ganz viel Weisheit
und auch Wissen.*

*Ruhig werden, lauschen und Fragen stellen,
das ist es,
was die Menschen wieder lernen müssen.
Wir schätzen es, gefragt zu werden,
nicht alle wollen antworten,
das ist auch zu respektieren.
Wir möchten, dass ihr uns sauber hält,
und uns nicht unnötig quält,
denn wir freuen uns doch sehr,
wenn ihr achtsam, ruhig, leise,
fragend, lauschend geht auf Reise
durch unsere schönen Wälder.
Leb´ im Einklang mit der Natur,
denn das macht Freude
und bringt euch wieder auf die richtige Spur.“*

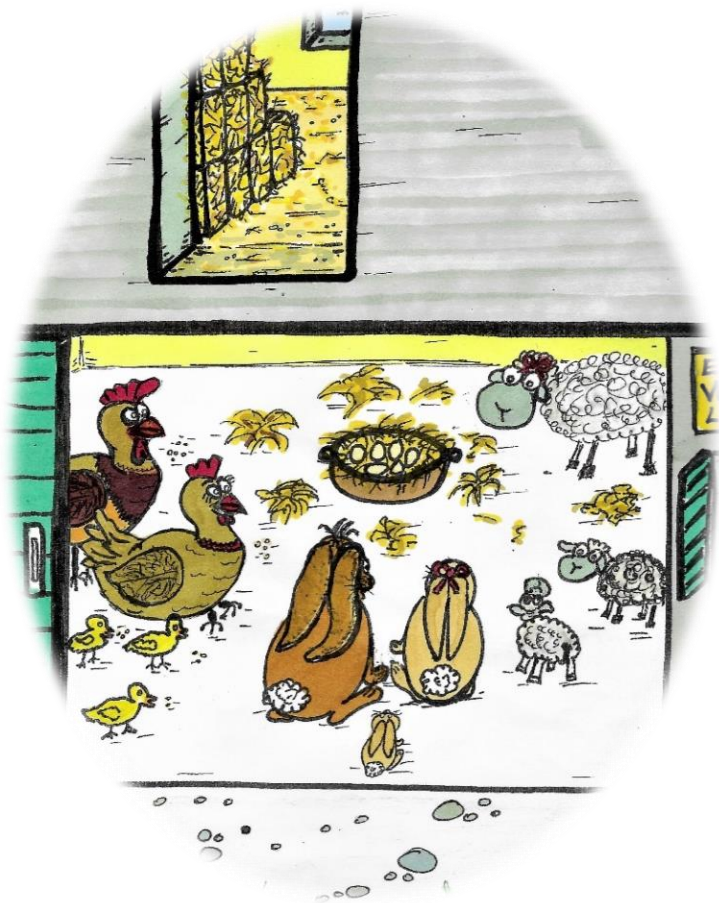
So bat mich der prachtvoll kräftige Baum,
diese Information in die Welt hinauszutragen,
damit auch andere Menschen beginnen,
den Bäumen zu lauschen und sie zu fragen!

Geburtstag



Zum Geburtstag nur das Beste,
wünsch ich dir zu deinem Feste.
Sollst heut tanzen, singen, lachen
und auch mal ne Faxen machen.
Gesundheit, Liebe und viel Glück
bringen dir den Mut zurück.
Mut für alle Lebenslagen,
Sonnenschein an allen Tagen.

Die Ostereier



Familie Hase, Herr Hahn
und Frau Henne mit ihren Küken
sowie Mutter Schaf und ihre Lämmer,
wohnen am Hof von Bäuerin Emma.

Immer vor der Osterzeit,
versammeln sich die lieben Tiere,
um zu besprechen für das Feste,
für die Kinder zu Ostern
nur das Beste.

Der Hasenvater mit seiner großen,
dunklen Nas´,
ist getarnt als ganz normaler Has´.

... Fortführung im Buch...

Der Sinn von Weihnachten



In einem fernen Land
schon lange her,
da kam zur Welt
ein Kindlein fein,
mit einem Herzen - klar und rein.

Das Kindlein wohlig warm gebettet,
in der strohgefüllten Krippe,
Mutter, Vater glückerfüllt,
das Baby in ein Tuch gehüllt.

Der Engel, der die Hirten sah,
erzählte ihnen, was geschah,
in einem Stall – mit Ochs und Lamm,
ein Gotteskind zur Welt heut kam.

... Fortführung im Buch ...

