

*Schenk  
dir  
Freude*

*Worte für die Seele*

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

*Herausgegeben von German Neundorfer*

Thomas Frings

Johann Wolfgang von Goethe

Anselm Grün

Hugo von Hofmannsthal

Paulina Kleinsteuber

Silke-Andrea Mallmann

Lorenz Marti

Franz Meurer

Erich Mühsam

Susanne Niemeyer

Wolfgang Öxler

Joachim Ringelnatz

Friedrich Rückert

Nina Ruge

Andrea Schwarz

Kurt Tucholsky

Rudolf Walter

Beatrice von Weizsäcker

Martin Werlen

Teresa Zukic

## *Vorwort*

Wollen wir ein kleines Experiment wagen? Es ist ganz einfach, und ich glaube, es könnte Ihnen gefallen: Bitte schließen Sie Ihre Augen und versuchen Sie sich an irgendeinen Moment in Ihrem Leben zu erinnern, an dem Sie so richtig Freude verspürt haben. Ihnen fällt bestimmt einer ein. Was passiert mit Ihnen, wenn Sie an diesen Moment denken? Spüren Sie ein Kribbeln im Bauch? Schlägt Ihr Herz vielleicht ein bisschen schneller? Wird Ihr Kopf ein wenig leichter? Und Ihre Mundwinkel – wandern die womöglich ein kleines bisschen in die Höhe?

Es ist faszinierend, was allein der Gedanke an Freude schon in uns auslösen und bewegen kann. Wie er uns hilft, aus dem grauen Einer- und Allerlei unseres Alltags auszubrechen und neue Kraft zu schöpfen.

»Freude«, so schreibt der Dichter Jean Paul, »ist die warme Sonnenseite des Geistes und des Leibes.« Und tatsächlich, kaum etwas anderes vermag unseren Geist und unseren Körper mehr zu erwärmen als die Freude – als würde nach endlos langen, trüben

Tagen endlich die Sonne hinter dem dichten Wolkenvorhang hervortreten und ihre Strahlen sanft auf unsere Haut werfen.

Die Gedanken und Impulse in diesem Buch möchten Sie, liebe Leserin und lieber Leser, dazu einladen, einige der vielen Facetten der Freude zu erleben. Ob es um die Freude in der Natur, die Freude mit unseren Liebsten, um die Freude der Gelassenheit oder ganz einfach um die Freude an der Freude geht. Und wer weiß, vielleicht begeben sich beim Lesen der Texte Ihre Mundwinkel hin und wieder auch ein klein bisschen auf Wanderschaft in die Höhe.

German Neundorfer

# ***Inhalt***

***Vorwort*** ..... 4

## ***»Die weiße Blütenpracht« – Freude an der Natur***

Der Regenbogen

*Nina Ruge* ..... 13

Heilsames Geheimnis des Waldes

*Anselm Grün* ..... 16

Im Wundergarten

*Johann Wolfgang von Goethe* ..... 21

Himmelswunder

*Beatrice von Weizsäcker* ..... 24

## ***»Weil ich dich liebe, dich, du frohe Frau« – Freude an Menschen***

Tragetuch

*Silke-Andrea Mallmann* ..... 31

Lobe jemanden

*Susanne Niemeyer* ..... 33

Gold wert: Freundschaften	
<i>Rudolf Walter</i> .....	37
Von der Liebe	
<i>Anselm Grün</i> .....	48
<b>»Unser ist der Augenblick« – Freude der Gelassenheit</b>	
Schalt ab	
<i>Susanne Niemeyer</i> .....	55
Schweigen können	
<i>Kurt Tucholsky</i> .....	58
Freude am Loslassen	
<i>Thomas Frings</i> .....	59
Langmut	
<i>Wolfgang Öxler</i> .....	65
Streich' das Wort »Muss«	
<i>Susanne Niemeyer</i> .....	68

**»Den Augenblick nicht deuten und nicht scheuen« – Freude am Glück**

Tanzstunde	
<i>Paulina Kleinsteuber</i> .....	75
Der kleine Vogel	
<i>Nina Ruge</i> .....	78
Zum Glück Philosophie	
<i>Franz Meurer</i> .....	81
Spuren des Glücks	
<i>Wolfgang Öxler</i> .....	86
Das ist das Paradies	
<i>Lorenz Marti</i> .....	89

**»Der reinen Fahrt beflissen« – Freude an der Freude**

Erstklässler	
<i>Silke-Andrea Mallmann</i> .....	95
Haben Sie heute schon gelebt?	
<i>Andrea Schwarz</i> .....	97

Zeit, sich am Leben zu freuen	
<i>Thomas Frings</i> .....	101
Freude an den kleinen Dingen	
<i>Teresa Zukic</i> .....	106
Ekstasen der Freude	
<i>Martin Werlen</i> .....	108
Der Engel der Heiterkeit	
<i>Anselm Grün</i> .....	113

## **Anhang**

Quellenverzeichnis .....	119
Textnachweise .....	121
Verzeichnis der Autorinnen und Autoren .....	123



*»Die weiße  
Blütenpracht«*

*Freude an der Natur*

An Ästen, die sich neigen,  
Und braun und dunkel schweigen,  
Springt auf die weiße Blütenpracht  
Und lacht und leuchtet durch die Nacht  
Und bricht der Bäume Schweigen,  
Dass sie sich rauschend neigen  
Und rauschend ihre Blütenpracht  
Dem dunklen Grase zeigen!

*Hugo von Hofmannsthal*



# *Der Regenbogen*

*Nina Ruge*



Dieser Regenbogen war überirdisch. Als er erschien, an einem warmen Sommerabend nach einem kurzen Gewitter, blieb für mich die Welt stehen. Ein solches Naturspektakel hatte ich noch nie erlebt. Der gigantische Bogen aus der vollendeten Farbskala des Lichts erschien über einer Wolkenformation, die mir wie ein Fingerzeig Gottes erschien. In prachtvoller Stille stand er da, über eine halbe Stunde lang. Mich erfasste diese Offenbarung so stark, dass ich weinen musste. Vor Glück. Es war wie ein Satori, ein Moment der Erleuchtung. Vielleicht scheint das ein bisschen hochgegriffen, doch ich bin davon überzeugt: Wer sensibel ist für eine Offenbarung und wer sich in liebevoller Wahrnehmung übt, der kann ein solches Satori erleben, und nicht nur eins. Das ist keineswegs nur buddhistischen Zen-Großmeistern vorbehalten ...

Es gibt besondere, außergewöhnlich starke Erlebnisse in der Natur, die uns die Sprache verschlagen, die uns, um es neudeutsch zu sagen, »resetten«. Es sind Augenblicke von einer Wucht und Klarheit, die unser alltägliches Funktionieren außer Kraft setzen, unsere



programmierte Weltwahrnehmung auflösen. Und unser Ego gleich mit. Uplötzlich wird da ein innerer Vorhang aufgezogen. All das, was uns alltäglich rotieren lässt, das Denken, Bewerten, Organisieren, ist mit einem Mal weg.

Überwältigt stand ich nur da, im Angesicht dieses Regenbogens, und es war, als sähe ich das alles zum ersten Mal: die sanfte Hügellandschaft bis zum Horizont, den pastelligen Farbverlauf des riesigen Himmelszelts, die balancierten Wolkenformationen – und darüber die kraftvolle, mächtige Glocke des Lichts, die alles zentrierte. Frieden, Geborgenheit, das große Geheimnis. Ich war aus der Zeit gefallen und spürte nichts als pulsierende Lebendigkeit, pures Glück.

Weshalb ich davon erzähle? Weil ich überzeugt bin, dass wir alle solche Momente, die unser Bewusstsein erweitern, erfahren können ... wenn wir uns öffnen, wenn wir uns im Bereitschaftsmodus befinden. Dann sind wir fähig, sie zu erkennen, die Zeichen der Natur. Sie verändern unser Leben. Das Weltall liegt in uns.



