





**Stefanie Senftleben**

- mit Fotografien von Matthias Kuhl, Annkatrin Popp, Sylvia Turger,  
Bernhard Zeller, Janine Heimbach, Romy G., Elisabeth Schwarz -

# **ATEM DER ERDE**

**\*natürliche Lyrik\***



© 2024 Stefanie Senftleben

Fotografie Umschlag, Illustrationsbearbeitung: Matthias Kuhl

Logo Gestaltung und techn. Support, Mirja Senftleben

Lektorat, Korrektorat: Stefanie Senftleben

Druck und Distribution im Auftrag von Stefanie Senftleben:  
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN

Paperback     978-3-384-40014-7

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist  
ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbrei-  
tung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: MiMa  
Verlag, Schillerstraße 2a, 99439 Am Ettersberg, Deutschland.

*Ich möchte einmal ein Buch schreiben,  
ein kleines, frohes Buch  
das ich aber nur denen geben möchte,  
die es lieb haben würden  
und die mit ihm froh sein könnten ...  
Ein kleines, kleines Buch, in dem nur stünde,  
wie schön der Sonnenschein über dem Garten  
draußen am See, mit den blühenden Rosen ...  
und wie schön das Lied der Vögel  
in den schattigen Baumwipfeln  
und wie schön der blaue Himmel  
über dem allem und seine weißen Wolken ...  
Denn ich bin ja selber nur ein Stückchen  
Garten, Wald und See ...  
über dem die Sonne flimmert,  
über dem die Vögel singen,  
über dem die Wolken ziehn ...  
(Cäsar Flaischlen)*

*-Gewidmet meinen Herzensfreundinnen-  
Sylvia, Annkatrin, Silke, Yvonne, Janine und Grit  
Es gibt keine Besseren.*



Foto: Stefanie Senftleben  
Oberhof im Thüringer Wald, Februar 2024



## **INHALT**

- 0 EINLEITUNG
- 1 SCHÖNHEIT
- 2 MAGIE
- 3 HERBSTMELODIE
- 4 NEBULÖS
- 5 ERWACHEN
- 6 ERBLÜHEN
- 7 ERNTEN
- 8 LEUCHTEN
- 9 HORIZONT
- 10 VERSCHMOLZEN
- 11 VERGEHEN
- 12 KREIS
- 13 FLUSS
- 14 BERG
- 15 EIS
- 16 STILLE
- 17 NACHT
- 18 WAS BLEIBT
- 19 NACHWORT



Komm näher, lausche, nimm dir Zeit,  
die Welt liegt still im Blätterkleid,  
im Flüstern einer fernen Quelle,  
im Ruf der Nacht, der kleinen Welle.

Hier sprechen Wurzel, Erde, Wind,  
erzählen, wo die Wege sind.  
Sollen dich durch die Tiefe leiten,  
wie Bäume dir ein Heim bereiten.

Wo Berge schweigen, Sterne warten  
und Flüsse ihre Spuren tragen  
öffnet dies Büchlein einen Raum -  
Pfad voller Hoffnung, klangvoller Traum.

*Natur, so ein vielfältiges Thema – von der Schöpfung über Wachstum, Klimaziele, Geduld, Schönheit, Jahreszeiten, Vergänglichkeit, Kraft, Leben, Regen, Bergsteigen, Entspannung, dem Beet im Garten und der Reise ans Meer. Wo fange ich da an, wo höre ich auf?*

*Wenn ich an Natur denke, denke ich zuerst an Gerüche: feuchtes Moos, der Duft von frisch gemähtem Gras, Regen nach einem heißen Tag, Nadelwald, fischiges Wasser, nasse Laubblätter und süße Rapsfelder.*

*Dann fallen mir all die Farben ein und mit welcher Wucht sie im Frühjahr ihr Comeback suchen. All die Lebewesen, die teils mit so wenig auskommen, dass es schier unglaublich anmutet.*

*Als eindrücklichstes Beispiel fällt mir dazu ein, als wir vor einigen Jahren Urzeitkrebse am Kinderzimmer-Fenster züchteten: Eine Pa- piertüte voller winziger Körnchen, die man lediglich in eine Was- ser-Salz-Mischung kippen musste. Doch tatsächlich: Nach einigen Tagen bewegte sich etwas. Es gibt Leben, das würde in fast jedem Tümpel überleben. Die kommen mit so viel weniger aus als wir Menschen. Faszination pur.*

### **Natur ist Leben überall. Leben ist Natur.**

*Die Natur auf unserem Planeten war schon lange vor uns da und sie ist es, die bleiben wird, selbst wenn irgendwann kein Menschlein mehr hier ist. In ihrer Einzigartigkeit und Anpassungsfähigkeit wird sie sich immer wieder neu erfinden. Die Natur hat Zeit und damit auch Geduld – eines der schwersten Dinge, die wir im Leben lernen müssen – allerdings auch eines der wichtigsten, beruht doch alles auf Geduld, braucht doch alles seine Zeit, Vertrauen. Das können wir uns abgucken.*

*Natur als Beginn des Lebens auf dieser Erde – Ursprünglichkeit, etwas, wonach sich viele Menschen in unserer technisch geprägten Zeit heute wieder sehr sehnen. Ich bewundere hier die Naturvölker, die im Einklang mit ihrer Umwelt leben, nur so viel nutzen, wie sie tatsächlich benötigen. Ich weiß, dass Fortschritt sich nicht zurückdrehen lässt, aber wir könnten uns alle weniger Sorgen um die Zukunft machen, würden wir es ihnen nur ein wenig gleich tun. Klei- nere Schritte, häufiges Nachdenken und Achtsamkeit diesem Ge- schenk gegenüber wären ein genialer Anfang.*

*Menschen sind ja leider überwiegend Zivilisten. Sie denken tech- nisch, fühlen sich überlegen, und man könnte uns krass gesagt als „böses Geschwür“ für die Natur bezeichnen, finde ich. Mal abgese- hen von eben erwähnten Naturvölkern, legen wir eine eher arro- gante Geisteshaltung den Kräften der Natur gegenüber an den Tag. Im Gottesdienst habe ich einst über ein Gleichnis gesprochen. Es*

*geht so:*

*Einst lebte ein Gutsherr, der seine Knechte Samen auf die Länder auswerfen ließ und dann lauter Unkraut und Dornen dazwischen fand. Die Knechte fragen, ob sie das Unschöne ausreißen sollen, doch er bleibt cool und meint: „Nein, auf dass ihr nicht zugleich den Weizen mit ausrauft. Lasst beides miteinander wachsen bis zur Ernte.“*

*Er bleibt gelassen. Und er nimmt den Druck aus der Szene. Das tut gut. Das tut mir richtig gut. Lebt mit dem Unkraut, es wächst doch immer, sowieso. Habt Vertrauen! Wartet ab. Verlasst euch drauf. Atmet erst einmal durch.*

*In der Natur erscheint es mir ebenso. Wir können nur staunend und bewahrend danebenstehen. Wir dürfen uns verzaubern lassen, denn absolut jeder Zustand dort hat etwas Faszinierendes. Es gibt Millionen von Vorgängen und Abläufen, die wir noch nicht verstehen und vermutlich nie gänzlich verstehen werden. Von der Lebendigkeit der Steine (dazu gab es einst einen tollen Artikel im Heft der Drogeriekette Rossmann) bis zu den unergründeten Tiefen der Meere. Als Christin glaube ich fest daran, dass allem eine Geistkraft innenwohnt. Alles ist berührt und lebendig, alles wird seinen Weg finden. Es liegt halt an uns, ob wir dieses Wunder miterleben oder uns vorher selbst vernichten.*

***Die Natur bleibt dennoch, davon gehe ich aus.***

***Ihre Stefanie Senftleben***

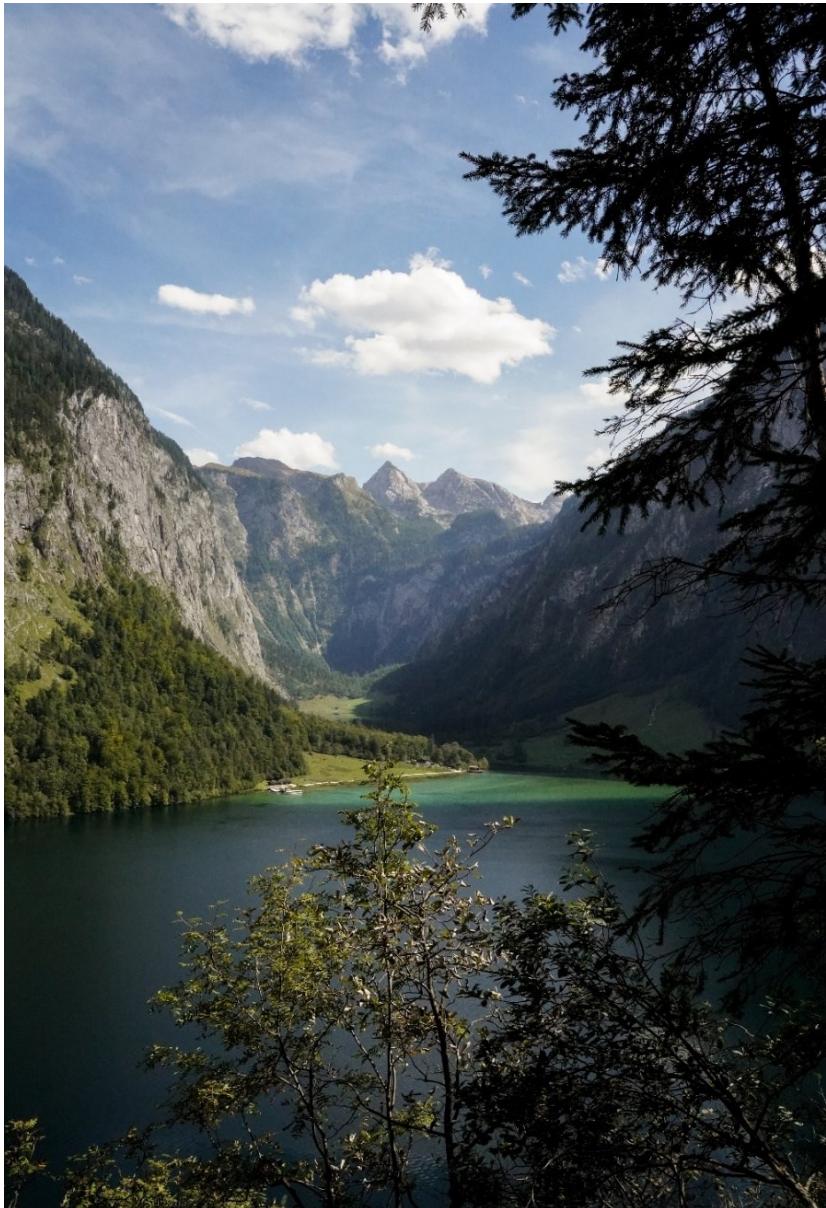


Foto: Matthias Kuhl  
Königssee im Berchtesgadener Land, September 2022

# 1 - SCHÖNHEIT

A n die Schönheit der Natur  
kommt der Mensch nicht ran.  
Alles ist verbunden,  
bedingt sich,  
hat seinen Sinn  
zur rechten Zeit.  
Sie schafft Großes  
ganz umsonst  
– ist Frieden.

W ie ein frisches Hemd  
liegt dieser Morgen  
auf meinem Bett.  
Fein duftende,  
erwartungsvoll glänzende  
Neugier.

Das Günstige,  
wie das Ungünstige  
will zum Bestmöglichen ich gestalten  
und vor dem Fenster zieht zitternd  
der erste Lichtstreifen vorbei.

Vision voller Hoffnung,  
ausgeschöpft mit Wohlwollen,  
umgeben von Demut  
macht jedes Heute,  
das Gestern  
zu meinem Hemd voller Glück.

S

*chönheit*

wo der Blick hinfällt

*Zartheit*

die mein Herz erhellt

*Sehnsucht*

nach

*Leben*

und

*Leichtigkeit*

inmitten

*unschuldiger Vollkommenheit*

liegt meine

*Kraft*



Foto: Janine Heimbach  
Wald bei Ilmenau - Kickelhahn, November 2020

## 2 – MAGIE

**I**m sanften Licht der frühen Stunde,  
Himmelsglühen, stumme Pracht.  
Wie durch Magie umwunden  
erwacht die Seele, vorbei die Nacht.

Es tanzt das Licht,  
es glüht der Baum,  
Liedchen fühlen, eine Pflicht  
im morgendlichen Strahlenraum.

Magie – das ist der Augenblick,  
in ihm verborgen liegt der Schlüssel,  
zu weit geöffnetem Glück.

**I**ch möchte  
Natur sein.  
Duftverströmend,  
verschwenderisch,  
weit und nah,  
laut und still,  
auf höchster Ebene  
wandelbar.

Bezaubernd  
Tag und Nacht,  
immer wieder neu,  
immer wieder anders,  
Ort für alle,  
Symbiose aller Geistkraft.