

DOROTHEE GRIESBECK

.....



# SIEBEN TAGE *Harmonie*



HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



# Harmonie

.....

... liegt in vielen Dingen, die uns umgeben – aber auch in Gefühlen, die uns berühren. Zum Beispiel ein inniger Moment mit einem Lieblingsmenschen, ein Gespräch, ein gemeinsamer Augenblick. Aber auch die Wolken am Himmel, das leichte Kräuseln des Wassers bei Wind oder Regentropfen auf der Fensterscheibe können Bilder vollkommener Harmonie erzeugen.

**Das Herz frei machen** und die Augen und Ohren öffnen für die Momente in unserem Leben, die gefühlt, gesehen und gehört werden wollen, darum wird es auf den nächsten Seiten gehen. Sich mit allen Sinnen einlassen auf die Schönheit, die uns umgibt, auf die Menschen, die wir lieben, und auf die großen und kleinen Gefühle, die wir erleben können – heute, morgen und an allen unseren Tagen.









*Wollt ihr euch  
wohl fühlen,  
dann achtet darauf,  
mit jeder Stimmung  
der Natur  
in Harmonie zu sein.*

HENRY DAVID THOREAU

.....



AM ERSTEN TAG : FÜHLEN

## *In mir selbst*

.....

Für diesen Moment ist alles perfekt. Keine Sorgen, keine Angst, einfach nur sein und nicht nachdenken darüber, was morgen passieren kann. Ich genieße den Augenblick, freue mich daran, ganz und gar zufrieden und mit mir selbst im Reinen zu sein. Diesen Moment lege ich mir als Erinnerung in mein Herz und bewahre ihn für die Zeit, in der ich danach suche.







AM ERSTEN TAG : FÜHLEN

*Sobald du auch nur  
eine Sekunde daran zweifelst,  
dass du fliegen kannst,  
wirst du es für immer  
verlernt haben.*



AUS INDIEN









AM ERSTEN TAG : FÜHLEN

*Das höchste Gut  
ist die Harmonie der Seele  
mit sich selbst.*



LUCIUS ANNAEUS SENECA

.....



AM ERSTEN TAG : FÜHLEN

# Lebendig

.....

**Manchmal komme ich mir vor** wie eine Spielzeugpuppe. Meine Augen sind müde, der Gesichtsausdruck unbeweglich und unbeteiligt. Arme und Beine funktionieren, folgen aber einem Antrieb, der nicht zu mir gehört. Ich mag nicht reden, meine Lippen sind versperrt.

**Aber ich lebe doch!** Ich will riechen, schmecken und staunen. Ich will springen, gehen, rennen. Ich will erkennen können, was das Leben zu bieten hat, und mich daran freuen. Und ich will rufen, singen, reden, flüstern, meinen Gefühlen Luft machen, so oft ich es kann.