

Leseprobe



Lass die Sonne in dein Herz

Geschichten & Gedanken, die gut tun

127 Seiten, 10,5 x 15,5 cm, gebunden, durchgehend farbig,
zahlreiche Farbfotos

ISBN 9783746244303

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2015

Von den Dingen

Man muss den Dingen
die eigene, stille,
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt,
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann;
alles ist austragen –
und dann gebären ...
Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen
des Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer
kommen könnte.
Er kommt doch!
Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind,
als ob die Ewigkeit vor ihnen läge,
so sorglos still und weit ...

Rainer Maria Rilke

Lass
die Sonne
in dein Herz

Geschichten & Gedanken,
die gut tun

benno

Inhaltsverzeichnis



1. Kapitel
Wandern, das ist mehr
als gehen

6



2. Kapitel
Se(e)hnsucht nach
Me(e)hr

26



3. Kapitel
Jeder Urlaub ist auch
ein Abenteuer

58

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,
zu Neuerscheinungen und Aktionen.
Einfach anmelden unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-4430-3

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Zusammenstellung: Volker Bauch, Leipzig
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)

1. Kapitel

Wandern, das ist
mehr als gehen



Wanderlust

Die Zeit, sie orgelt emsig weiter,
Sein Liedchen singt dir jeder Tag,
Vermischt mit Tönen, die nicht heiter,
Wo keiner was von hören mag.

Sie klingen fort. Und mit den Jahren
Wird draus ein voller Singverein.
Es ist, um aus der Haut zu fahren.
Du möchtest gern woanders sein.

Nun gut. Du musst ja doch verreisen.
So fülle denn den Wanderschlauch.
Vielleicht vernimmst du neue Weisen,
Und Hühneraugen kriegst du auch.

Wilhelm Busch



Sommerfrische

Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß,
Das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,
Mit einem grünen Reis.

Verstecke dich faul in der Fülle der Gräser.
Weil's wohltut, weil's frommt.
Und bist du ein Mundharmonikabläser
Und hast eine bei dir, dann spiel, was dir kommt.

Und lass deine Melodien lenken
Von dem freigegebenen Wolkengezupf.
Vergiss dich. Es soll dein Denken
Nicht weiter reichen als ein Grashüpferhupf.

Joachim Ringelnatz

Erholung finden

Freizeit, Urlaub, Ferien, Feiertage, Wochenen-
de – Sonne, Berge, Strand und was das Herz nur
so begehrt! Also Muße und Erholung pur, weit
weg von Stress und Hektik? Weit gefehlt, wenn
man Freizeitforschern und Psychologen Glauben
schenken soll. Und die eigene Erfahrung, lehrt sie
nicht oftmals eine andere Wirklichkeit? Die Erwar-
tungen an den Urlaub, an Partner und Familie sei-
en bei der Urlaubsplanung vielfach zu hoch. Statt
Erholung und Entspannung sei
das oft harte Arbeit, auch
wenn man sie anders
nenne. Als eine
der fatalen Folgen
wird genannt,
dass rund jede
dritte Ehe-
scheidung
nach dem
Urlaub einge-
reicht wird.





Und von Freizeitkrankheit ist die Rede. Würden im Urlaub oder am Wochenende Stress und Dauerbeanspruchung nachlassen, würden manche Menschen besonders empfänglich für Schmerzen oder Infekte. Eine mögliche Erklärung für dieses Phänomen sei es, dass bei sehr hoher Arbeitsbelastung die Signale, die der Körper aussendet, unterdrückt werden können. Drei von vier Deutschen seien unfähig, sich in der täglichen Freizeit zu erholen. Entspannung auf Kommando führe bei manchen Menschen auch zur sog. Liegestuhl-Depression. Als Ursache nennt der Psychologe: „Menschen, die sich nur über die Arbeit definieren, keine Interessen oder sozialen Kontakte außerhalb des Jobs haben oder nicht gelernt haben, mit sich selbst etwas anzufangen, fallen plötzlich

in das tiefe Loch des Nichtstuns und bekommen depressive Verstimmungen.“ Nur keine Liegestuhl-Depression! Was dagegen tun? Die Experten raten: „Während des Urlaubs gilt es, darauf zu achten, dass genügend Zeit für persönliche Interessen bleibt“ (Anton Tölk). Diese Woche gönne ich mir jeden Tag ein paar Minuten Urlaub. Ich mache Dinge, die eigentlich für mich zu einem Urlaubstag gehören: Eine Stunde Sonnenbaden oder Schwimmen (im Freibad) oder die Urlaubslektüre. Ein kleiner Urlaub zwischendurch.

Alois Schröder

Sehnsucht

Es schienen so golden die Sterne,
am Fenster ich einsam stand
und höre aus weiter Ferne
ein Posthorn im stillen Land.
Das Herz mir im Leib entbrennte,
da hab ich mir heimlich gedacht,
ach, wer da mitreisen könnte
in der prächtigen Sommernacht!

Zwei junge Gesellen gingen
vorüber am Bergeshang,
ich hörte im Wandern sie singen
die stille Gegend entlang:
Von schwindelnden Felsensehlüften,
wo die Wälder rauschen so sacht,
von Quellen, die von den Klüften
sich stürzen in die Waldesnacht.



Sie sangen von Marmorbildern,
von Gärten, die überm Gestein
in dämmernden Lauben verwildern,
Palästen im Mondenschein,
wo die Mädchen am Fenster lauschen,
wann der Lauten Klang erwacht
und die Brunnen verschlafen rauschen
in der prächtigen Sommernacht.

Joseph von Eichendorff

Der Kuss der Welle

Die Ostseebäder vereinigen mehr natürliche Schönheiten als die meisten europäischen Kurorte. Es kennzeichnet sie eine fast unwahrscheinliche Verbindung von ländlicher Vielfältigkeit und der ewigen Monotonie des Meeres. Man kann tagelang wandern – und hat zu einer Hand die See, zur anderen eine Landschaft von kontinentaler, abwechslungsreicher Beschaffenheit. Hügel, Täler, Wälder und Meer, Meer, Meer. Man erwacht früh, hört die Brandung an der Küste, ein wachsendes und wieder verrauschendes Brausen, Kommen und Gehen, Ankunft und Abschied, den Kuss der Welle, in dem Begrüßung und Schmerz der Trennung liegt – und gleichzeitig ertönt ein süßer, millionenfacher Vogelsang, ein fast exotischer Chor, dass man glaubt, im fernen Süden zu sein. Man stellt sich vor, dass außer der Stimme des Meeres nur noch der Schrei der Möwe hörbar sein wird. Aber hier ist der Melodienreichtum eines kontinentalen Laubwaldes und kämpft gegen den eintönigen Rhythmus des Wassers



mit verzehrender Energie. Und es ist so unwahrscheinlich, Vogelgezwitscher und Meeresrauschen gleichzeitig zu hören, dass man zu träumen vermeint und sich erst langsam an diese märchenhafte Verbindung disharmonischer Melodien gewöhnen muss.

Joseph Roth

Das Meer

Der Wind hat gedreht, und die Flut kommt herein,
Dunkelgrau mit einem silbrigen Schein,
Und über die Mole, da fliegt schon die Gischt,
Wenn die Welle aufläuft und die Brise auffrischt.
Mit einem Mal füll'n sich die Priele im Sand,
Und über den kahlen, verlassenem Strand
Treibt der Wind trock'ne Algen und Schaum vor
sich her.
Es ist da, das gewaltige, ewige Meer.

Auf hellem Türkis tanzen glitzernde Lichter,
Auf teerschwärzer Brandung weiß schäumende
Wut.
Es hat tausend Farben und tausend Gesichter
Im ewigen Wechsel von Ebbe und Flut.
Erfüllt von Geschichten aus uralten Tagen,
Beladen mit Spuk und Spökenkiekereien,
Umwoben von Märchen, Legenden und Sagen.
Wie viele Geheimnisse schließt es wohl ein?

Wie vielen bedeutet es Leben und Brot?
Ein paar starke Arme, ein Netz und ein Boot.
Das braucht's, damit keiner je Not leiden muss,
Das Meer schenkt uns Nahrung im Überfluss.
Wie vielen bedeutet es Arbeit und Lohn,
Handwerk überliefert vom Vater zum Sohn,
Wie viele Seeleute haben ihr Geschick
Auf Gedeih und Verderb mit dem Meer verstrickt?
Wie viele Boote und Schiffe mag es wohl tragen,
Zu dieser Stunde auf dem Erdenrund?
Und wie viele schlafen, von Stürmen zerschlagen,
Mit Schätzen beladen tief auf seinem Grund?
Es ist Kommen und Gehn, es ist Nehmen und
Geben,
Und wie die Gezeiten, unstedt wie der Wind.
Es ist zärtlich und grausam, ist Tod und ist Leben,
Und es lässt uns erahnen, wie winzig wir sind.

Wir bringen ihm einen erbärmlichen Dank.
Die Pflanzen zerstört und das Seegetier krank,
Was da krechtete und fleuchte verendet im Teer,
Wir verseuchen das Meer und misshandeln es
schwer.

Die Ufer verpestet und übel schimpfiert,
Von Zimmervermietern zubetoniert,
Von Pissbuden und Imbissständen gesäumt,
Doch es kommt eine Flut, die das alles wegräumt!

Und tobend und tosend schlägt es an die Klippen
Mit ungebrochener Urgewalt.
Ich schmecke den salzigen Staub auf den Lippen,
Nein, das Meer, das ergibt sich uns wohl nicht so
bald!
Wie wir es vergiften, missachten und schänden,
Wir stören nicht lange sein Gleichgewicht.
Es wird uns nur abschütteln von seinen Stränden,
Wir brauchen das Meer, doch das Meer braucht
uns nicht!

Reinhard Mey

