

Sonnenschein
to go



kaufmann

Nadine Weihe (Hg.)

Sonnenschein
to go

Kaufmann Verlag

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



Wir müssen von Zeit zu Zeit
eine Rast einlegen und warten,
bis uns unsere Seelen wieder eingeholt haben.

Indianische Weisheit

Antonius und der Jäger

Der große Mönchsvater Antonius lebte mitten in seiner Mönchsgemeinde am Rand der oberägyptischen Wüste. Einmal hatte er seine Mönche um sich versammelt, nicht zum Gebet, nicht zur Buße, nicht zum Gottesdienst, sondern einfach zu einem geselligen Beisammensein, zu einem gemütlichen Plausch.

Da kam ein Jäger vorbei und wunderte sich: „Da sieht man es mal wieder, typisch Mönche, stehen faul herum und arbeiten nicht!“

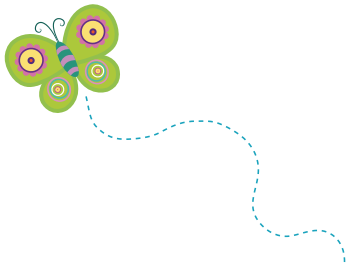
Antonius kam mit ihm ins Gespräch und forderte ihn auf, einmal seinen Bogen zu spannen. Der Jäger gehorchte.

„Viel zu wenig!“, rief Antonius. „Noch mehr spannen!“

Der Jäger folgte einer zweiten und dritten Aufforderung, dann weigerte er sich: „Wenn ich den Bogen noch mehr spanne, zerbricht der Bogen.“

„Genauso ist es mit dem Menschen“, sagte da Antonius. „Wenn er seine Kräfte übermäßig anspannt, dann zerbricht er. Er muss entspannen, um anspannen zu können.“

Überlieferte Legende



Ein Rezept fürs Glück

Man nehme zwölf Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, sodass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.

Es wird jeder Tag einzeln angerichtet aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor. Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt. Dann wird die Masse sehr reichlich mit Liebe übergossen!

Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit und einer guten Tasse Tee.

Katharina Elisabeth Goethe



Immer, wenn ich mitten im Alltag innehalte
und gewahr werde,
wie viel mir geschenkt ist,
werden die zahllosen Selbstverständlichkeiten
zu einer Quelle des Glücks.

Gustave Flaubert

Vom Reichtum der Schnecke

Die Tiere hatten eine große Versammlung einberufen, weil sie beraten wollten, wie sie sich gegen den Raubbau der Menschen schützen könnten.

„Mir nehmen sie fast alles“, klagte die Kuh. „Die Milch, das Fleisch und sogar die Haut.“

„Mir geht es auch nicht viel besser“, sagte das Huhn. „Erst nehmen sie mir dauernd die Eier weg, und schließlich muss ich in den Topf.“

„Von mir nehmen sie das Fleisch und meine schöne Haut“, grunzte das Schwein. „Das ist eine Sauerei!“

„Wie recht du hast“, meldete sich der Kanarienvogel zu Wort. „Mich sperren sie ein, weil ich ihnen etwas vorsingen soll. Hätte ich bloß nicht so eine schöne Stimme!“

Und so hatten alle etwas zu beklagen: die Hirsche, die Hasen, die Vögel und die Fische, die Wale und die Seehunde, die Leoparden und die Elefanten.

Als alle ihre Beschwerde vorgetragen hatten, ließ sich die leise Stimme der Schnecke vernehmen: „Was ich habe, würden mir die Menschen sofort wegnehmen, wenn sie nur könnten. Denn ich habe genau das, was ihnen zu ihrem Wohlergehen am meisten fehlt: Ich habe Zeit!“

Überliefert

