Magdalena von Hagenburg

Fülle des L(i)ebens

mit Worten gemalt

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2012

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://www.d-nb.de abrufbar.

ISBN 978-3-86268-869-2

Copyright (2012) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte beim Autor
Autorenfoto: Volker Haacke, Wiesbaden
www.foto-kathrein.de

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

6,99 Euro (D)
Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Vorwort

Heute möchte ich ein Büchlein präsentieren, das die Fülle des Lebens beschreibt. Das Leben ist so kostbar, weil es ein einmaliges Geschenk an uns ist. Im Englischen steht das Wort „present“ für den Begriff „Geschenk“ und auch für den Begriff „Gegenwart“. Die Gegenwart ist ein Geschenk! Sie ist die einzige Möglichkeit zu handeln.
Viele Menschen haben sich schon den Kopf zerbrochen, was sie unter „Glück“ verstehen. Für mich ist Glück – kurz gesagt – die Zufriedenheit tief in mir, wenn ich mich mit meinem Körper im Einklang befinde. Erinnern Sie sich, wann Sie dies zum letzten Mal erlebt haben? Schließen Sie Ihre Augen und träumen Sie sich in diesen Moment hinein!
War es schwierig, das zu tun? Hindert Sie irgendetwas, es wieder zu erleben?
Tun Sie alles dafür, damit Ihre Seele satt wird und schenken Sie sich einen Augenblick der Gegenwart, dem bewussten Genießen des Moments. Das ist meines Erachtens das Leben, das ist für mich Glück. Sammeln Sie solche Glücksmomente, denn die Gegenwart ist so schnell wieder Vergangenheit. Was bleibt, ist die Erinnerung. Die gesammelten Erinnerungen werden zu Ihrem Lebensschatz, den Ihnen niemand mehr nehmen kann. Er wird zu Ihrer Grundstimmung des Lebens, er führt Sie zum achtsamen Umgang mit sich und Ihrer Umgebung. Danken und danken und nochmals danken, das ist

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

für mich der Schlüssel zum Glück, denn das macht das Herz weit und lässt ganz viel Liebe hinein. Und je mehr Sie sich von diesem Gefühl durchströmen lassen, umso mehr werden Sie dieses Gefühl weitergeben. Ihre Mitmenschen werden es bemerken, glauben Sie mir!

Daher habe ich einige Gedichte geschrieben, die Ihnen dabei helfen können, achtsam zu werden. Wir Menschen sind gut ausgestattet mit unseren fünf Sinnen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Sie sind da, genutzt zu werden, und zwar alle! Und wie alles zwei Seiten hat, so können wir uns immer wieder entscheiden: dafür oder dagegen!

Und wie zu allem gibt es einen Gegenpol: Es gibt eine Zeit der Bewegung und es gibt eine Zeit der Ruhe, es gibt eine Zeit der Betriebsamkeit und eine Zeit der Stille. Leider wird sie zu oft vergessen, die Zeit der Stille.

Um in einen Dialog mit sich selbst zu kommen, kann man nicht immer nur reden und in Aktionismus verfallen, sondern man muss auch auf die innere Stimme hören können. Aus der Stille, aus der Ruhe heraus kommen die besten Ideen! Alles braucht seine Zeit, jeder hat sein eigenes Tempo.

In diesem Buch finden Sie nicht nur fröhliche Momente, es gibt auch Momente des Leides, des Leidens und der Verzweiflung. Ebenso heißt die Antwort darauf Trost und so gibt es auch Tröstliches in diesem Büchlein.

Alles in allem ist jeder Mensch auf seinem Weg des Lebens und nicht bei seiner Geburt schon am Ziel.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Was wäre es auch bedauernswert, wenn wir nicht die Chancen der Entwicklung nutzen könnten?
So möchte ich Sie einladen, sich Zeit zu nehmen und in meine Gedankenwelt einzutauchen. Ich habe meine Gedanken auf die Reise geschickt. Und das haben mir meine Gedanken erzählt:

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Sommer

Ich bleibe stehen
und schließe meine Augen.
Ich spüre den leichten Wind
auf meinen nackten Armen.
Die Härchen stellen sich hoch
und eine Gänsehaut bildet sich.
Eine Haarsträhne fällt mir ins Gesicht.
Noch immer halte ich die Augen geschlossen.

Der Wind wird stärker.
Ich höre förmlich,
wie das Getreide am Feldrand
die Halme bis fast auf die Erde neigt.

Ein erster dicker Regentropfen
platscht auf meinen Arm.
Mit der Zunge lecke ich ihn auf.
Vereinzelt fallen neue Tropfen
auf den Asphalt.
Ich kann den Regen riechen.

Sommergewitter.

Diesen Geruch gibt es nur dann.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Nun prasselt ein Schauer
auf mich.
Binnen Sekunden bin ich nass
bis auf die Haut.

Ich öffne die Augen und sehe den ersten Blitz.
Grelles gelbes Licht
macht den grauen Himmel
hell
für eine Sekunde,
dann ist es dunkel.

Fast zur selben Zeit höre ich
einen Knall,
einen Donnerschlag.

Ich breite die Arme ganz weit aus
und fange an zu tanzen.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Fontäne

Ganz nah bin ich
an der Fontäne
und höre das unaufhörliche Prasseln
der
unzähligen
Wassertropfen
auf den See.

Wieder und wieder
wird das Wasser emporgeschossen

bis zum Wendepukt

an dem sich die Richtung umkehrt
und es im Bogen zurückfällt

weiß

nach allen Seiten spritzend
tollkühn und keck.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Einige Tropfen fallen ziemlich weit
bis sie wieder
auf die Wasseroberfläche prallen
sie durchdringen.

Jeder Tropfen malt
einen Kreis auf den See
der sich fortsetzt
und schließlich

weiter weg

die Oberfläche kräuselt.

Das weiße Wasserglitzern
wird nun

weiter weg

wieder zum Blau der Ursprünglichkeit

und irgendwann

wieder ruhig.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Stille

Horch! – Den Vogel!
Von wegen ganz still!
Weit bin ich gegangen,
um ruhig zu werden.
Stille wollte ich hören –
weit weg jeglicher Zivilisation.

Ich gehe vom Rain des Feldes
in den Wald.
Von wegen still!

Kleine Steinchen knirschen
unter den Sohlen meiner Schuhe.
Der Wind streicht durch das hohe Gras
und lässt die Halme leise rascheln.

Ein Buchfink schmettert,
ein Kuckuck ruft.

Der Flieder steht am Rand des Waldes.
Welch berauschender Duft!

Frühling!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Flieder

Neben mir steht der Flieder in der Vase.
Er verströmt wunderschönen Duft.

Eben komme ich zurück
vom Spaziergang durch den Wald.
Es war angenehm kühl dort.
Sonne flutete durch das Blätterdach der Bäume.
Laut war es –
voll von Vogelgezwitscher.
Der Boden voller Anemonen –
ganz weiß.

Draußen am Feldrand
blüht der Raps
und der Flieder.
Jetzt bin ich zu Haus
und in mir Glück.

Einfach nur Glück.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Lebensfülle

Fülle des Lebens
fülle das Leben
Lebensfülle

mit Sinn
wie von Sinnen
sinnlich
sinnvoll
voller Sinn
voller Poesie
ein Traum

märchenhaft
filigran
vorsichtig
sanft

Lebenssinn
Sinn des Lebens

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Horizont

Ich bewege meine Zehen
und schiebe den warmen Sand zur Seite.
Dabei sinke ich immer tiefer.

Je weiter ich nach unten gleite,
desto kühler wird es.
Wie festgewachsen stehe ich jetzt
am Strand
und mein Blick fällt
auf die Welle,
die vom leichten Wind
zu meinen Füßen gespült wird.

Leise plätschert das Wasser –
so, als ob es sagen wollte:
Hab‘ keine Angst,
ich bin bei dir und tu dir nichts.

Eine Möwe schreit,
fast, als ob sie dem Meer zustimmte.
Ganz weit hinten fährt ein Schiff.
Ob mich von da
jemand sehen kann?
So weit weg.
Wenn der Jemand auf dem Schiff
in die andere Richtung blickt
– weg von mir –
wie weit mag sein Horizont wohl sein?
Und wie weit der Horizont danach?

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Wellen im Meer

Vor mir Sand
wie Puderzucker sieht er aus
ganz feinkörnig
hell
fast weiß.
Lauter Spuren finden sich darin
von Füßen.
Sie sehen aus wie kleine Mulden
ab und zu auch vertrocknete Reste
von Blättern
der Palme neben mir.

Der Wind wirbelt sie
ein wenig durcheinander
und streicht mir dabei
sanft über meine braungebrannten Arme.
Erfrischt mich ein wenig.

Angenehm – so in der Sonne,
die wärmt.
Mein Blick schweift weiter
die kleinen, unzähligen,
nie enden wollenden Mulden
bis zum Wasser,
das aussieht, als hätte es eine Gänsehaut,
so kräuselt es sich.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Lauter winzig kleine Wellen –
leichte Erhebungen
von dem Sonnenlicht golden angestrahlt –

dazwischen differente Blautöne
von ganz dunklem Blau über Türkis
zu ganz hellem Blau.

Ganz weit hinten
sieht das Wasser aus
wie silbernes Stanniolpapier –
ganz dichte Lichtreflexe.

Es wirkt, als ob vorne
die golden glitzernden
kleinen Lichtbändchen
nicht reichen
und Nachschub brauchen.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Nichts

Wind
leichtes Säuseln
streichelt meinen Körper
gibt frische Luft zum Atmen
wird stärker
braust auf
Böen peitschen übers Land
gar nicht mehr sanft
Angst
Bäume biegen sich bis zum Boden
knicken zusammen
das Meer tritt über die Ufer
Gischt spritzt hoch
Wasser kommt
getrieben vom Orkan
bis über die Straßen
Autos schwimmen wie Boote
einfach davon
unkontrolliert
der Himmel ist schwarz
da bildet sich ein Wirbel
eine Windhose reißt mit sich
was ihr im Weg steht
rennen, rennen, bloß weg hier
doch es hat nichts genützt
sie erfasst mich
und bringt mich
ins Nichts.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Regentropfen

Ein einzelner Regentropfen
sorgt bei einem Gartenfest
für helle Aufregung.
In der Wüste hingegen
weckt er glühende Hoffnung.
Alles eine Frage der Sicht.

Ein einzelner Regentropfen
bewirkt so gut wie nichts.
Ganz viele Regentropfen aber
können viel verändern.
Alles eine Frage der Fülle.

Fällt ein einzelner Regentropfen
auf kargen Boden,
verliert er sich im Nichts.

Fallen viele Regentropfen
auf durchtränkten Boden,
fluten sie alles und alles ist übersättigt.
Alles eine Frage der Zeit.

Auch das, was ich tue
und das, was ich lasse
ist eine Frage der Sicht,
ist eine Frage der Fülle
und ist eine Frage der Zeit.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Sinneslust

Mit beiden Füßen durchs hohe Gras
laufen

Es kitzelt an den Beinen und kühlt
fühlen

Die Tautropfen auf den Blättern zählen
sehen

Ein Spinnenweben ist filigran gewebt
und zwischen zwei Zweigen gespannt
frösteln

Ein Frosch quakt in der Ferne
weit weg
hören

Die Schöpfung
durchflutet mich
und meine Seele
erhebt sich
hoch hinauf zum Himmel

Das Allgegenwärtige umfasst mich
und ich löse mich
und verschmelze
mit dem Alles und dem Nichts

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!