



Liebe Leserin, lieber Leser,

*„Herr: Es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren
und auf den Fluren lass die Winde los.*

*Befiehl den letzten Früchten reif zu sein
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dräng sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.*

*Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr,
wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird lesen, wachen, lange Briefe schreiben und
wird auf den Alleen hin und her unruhig
wandern, wenn die Blätter treiben.“*

Das schöne Herbstgedicht von dem bekannten Lyriker Rainer Maria Rilke beschreibt in den drei Strophen den Übergang von Sommer zum Herbst. Dieses Gedicht lässt verschiedene Interpretationen zu: es ist Zeit Abschied vom Sommer zu nehmen; es ist Zeit „ein bisschen kürzer zu treten“. Wir wünschen uns noch einige sonnenreiche Tage, damit die Ernte gut wird.

Es weckt in uns wehmütige Gefühle an vergangene warme Sommertage und vielleicht auch an die Vergänglichkeit des Lebens?

Wir wünschen Ihnen in diesem Herbst Zeit zum „lesen, wachen, lange Briefe schreiben“, wir wünschen Ihnen Menschen, die für Sie da sind und für Spaziergänge im herbstlichen Wald.

Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!

Herzliche Grüße

Ihr Redaktionsteam



Herbst

Die letzten Sommertage
geh'n zu Ende,
der Herbst nimmt nun
das Jahr in seine Hände.

Mit einem kräftigen Pinselstrich
schenkt er uns Farben wunderschön.
In gelb und blau, in rot und grün
sind prächtig sie jetzt anzuseh'n.

Scheint dann die Sonne
noch vom Himmelszelt,
vergoldet sie mit ihrem Glanz die Welt.
Die Früchte sind gereift
und es ist Erntezeit.

Doch eine leichte Wehmut stellt sich ein,
es kann nichts ewig bleiben.

Die ersten Blätter fallen
von den Ästen leis und fein.
Der Herbstwind bläst jetzt
kräftig in das Land
Und gibt das Jahr dem
Winter in die Hand.

Maria Meisner, (1912 – 2007)

Die Glücksbohnen

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche.

Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte.

„Kleine Perlen, Reiskörner oder auch Erbsen können dasselbe bewirken. Es geht darum, dass wir damit einen Blick auf das Schöne und Positive bekommen – auf die kleinen Glücksmomente, die wir sonst vielleicht nicht wahrnehmen.“

Quelle: Zeitblüten-Buch (Herder-Verlag)



In sich ruhen

Vor etlichen Jahren mussten die Frauen eines Dorfes täglich zu einem weit entfernten Brunnen gehen, um Wasser zu holen. Eine junge Mutter beobachtete dabei immer wieder eine ältere Frau. Jedes Mal, wenn diese an den Brunnen kam, setzte sie sich erst einmal lächelnd unter einen schattenspendenden Baum, machte Rast und meditierte dabei.

Als sich die Frau eines Tages gerade von ihrer Meditation erhoben hatte und an den Brunnen ging, um Wasser zu schöpfen, sprach die Jüngere sie an: „Verzeih mir meine Frage, doch schon oft habe ich dich wahrgenommen. Du strahlst eine unglaubliche Zufriedenheit aus und scheinst vollkommen in dir zu ruhen. Sag mir doch bitte: Wie nur gelingt dir das?“ Die Angesprochene ging zu ihr an den Brunnen, aus dem sie gerade Wasser geschöpft hatte.

Sie fragte: „Schau in das Wasser und sag mir, was du siehst.“ Die junge Frau meinte, dass sie gar nichts sehe. Nach einer Weile wurde sie nochmals aufgefordert, in den Brunnen zu schauen, da meinte die Frau: „Jetzt sehe ich mein Spiegelbild.“

Nach einer weiteren Weile sollte sie sagen, was sie nun erkennen würde. Da war die junge Frau erstaunt, denn nun, da das Wasser ruhig war, erkannte sie den Grund des Brunnens. Da erklärte die Ältere: „In deinem Tun bist du aufgewühlt, wie das Wasser, aus dem du geschöpft hast und du hast keinen klaren Blick. Du musst dir Pausen gönnen, um dich selbst zu erkennen. In der Stille der Meditation, wenn du lange genug wartest, siehst du den Grund aller Dinge.“

Quelle: G. Rieger aus „Sonnenseiten des Lebens“