

**Autorin und Sprecherin: Christiane Voigt**

**05.09. - 11.09.2022 und 19.09. - 25.09.2022**

**Montag, den 5.9.2022**

Freunde schenken mir ein kleines Büchlein von Janosch, mit dem Titel „Wondrak für alle Lebenslagen“. Wondrak, eine männliche Figur, in schwarz-gelber Latzhose mit einer Tigerente. Ein komischer Kauz, gutmütig, geradlinig und mit jener Weisheit begnadet, die so nur Kinder besitzen. Auf jeder Seite wird eine Frage an Herrn Janosch gestellt. Darunter folgt dann eine Zeichnung mit Wondrak und ein knapper Satz von ihm als Antwort. Zum Beispiel: „Herr Janosch, was brauchen wir, um all die Grenzen zu überwinden, die uns trennen?“ Die Zeichnung zeigt Wondrak, der mit Flügeln im Tigeranzug durch den Himmel fliegt – darunter die Worte: „Vor allem Flügel“. Ich verstehe Janosch so: es hilft, wenn wir Probleme auch mal mit Abstand oder aus anderer Perspektive betrachten. Die Welt der Fantasie kann uns dabei hilfreich sein, denn sie ist grenzenlos. Es gibt viele Möglichkeiten, das Beste aus einer Situation zu machen. Probieren wir's aus. Eine behütete Nacht und phantasievolle Träume.

Zitat: Janosch „Wondrak für alle Lebenslagen“ mit einem Nachwort von Tillmann Prüfer, Reclams Universal-Bibliothek Nr. 14176; 2021 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH, Siemensstr. 32, 71254 Ditzingen

**Dienstag, den 6.9.2022**

Vor Kurzem hörte ich die 9. Sinfonie des böhmischen Komponisten Antonin Dvorak. Sie trägt den Titel „Aus der neuen Welt“ und genau darüber muss ich nachdenken. Was ist das für eine Nachricht, die nicht aus der alten, sondern der neuen Welt stammt und wie könnte es dort sein? Eine Welt ohne Kriege, flüchtende Menschen und Hunger, ohne Hass und Machtspiele, ohne Umweltzerstörung? Eine Welt der Gleichberechtigung, in der alle gemeinsam handeln im Kampf gegen Armut, Krankheit und Not? Eine neue Welt des Zusammenhalts, mit liebevollem Umgang und gegenseitigem Beistand? In der Sinfonie erklingt mehrmals eine hoffnungsvolle Melodie. Damit sie uns erreicht, brauchen wir offene Ohren und Herzen und die Fähigkeit, berührbar zu bleiben. Im Matthäusevangelium, Kapitel 11 heißt es: „wer Ohren hat, der höre!“ und ich glaube, dass damit das wirkliche Hin-Hören gemeint ist, damit uns die Botschaft dieser wunderbaren Musik auch erreicht. Ich wünsche Ihnen eine friedvolle Nacht.

Zitat: „Die Bibel“ nach der Übersetzung Martin Luthers, 1970 Württembergische Bibelanstalt Stuttgart, 9. Auflage 1985 Ev. Haupt-Bibelgesellschaft zu Berlin und Altenburg

## **Mittwoch, 7.9.2022**

Genuss hat für mich nichts mit schneller Erfüllung zu tun. Genuss bedeutet Verweilen in einem Zustand der Hingabe, der Freude und des Vergnügens. Wäre ich eine Malerin, hätte ich diesen Sommer mehrmals ein Bild davon malen können. So erblickte ich einen Mann, der genüsslich Eis aß. Beim Überqueren der Strasse blieb er einfach mitten auf der Verkehrsinsel stehen und schien alles um sich herum zu vergessen. Ein anderes mal sah ich im Vorübergehen an einer Wurstbude eine chic gekleidete Frau mit Hündchen, die den letzten Rest Senf von der weissen Pappe leckte. Als sich unsere Blicke begegneten, lachte sie und ich auch. Und an einem herrlichen Sommertag sass da ein Pärchen mittleren Alters Wange an Wange mit geschlossenen Augen auf einer Parkbank und ließ sich von der Sonne bescheinen. Wer so geniesst, hat die Fähigkeit abzutauchen in Freude und Zeitlosigkeit. Ich wünsche Ihnen im Alltag auch immer wieder solche seligen Momente und heute ein genussvolles Abtauchen in den Schlaf.

## **Donnerstag, den 8.9.2022**

Wissen Sie, was Liminalität ist? Der Begriff bedeutet „den Schwellenzustand zwischen zwei Entwicklungsstadien, die Phase zwischen *nicht mehr* und *noch nicht*“. Die Autorin Meike Winnemuth beschreibt diesen Zustand in ihrem Buch *Das große Los*. Wir alle kennen Situationen, wo wir merken, dass wir uns nicht mehr wohl fühlen, aber nicht genau wissen weshalb. Irgendwann spüren wir, dass es nicht mehr so weiter gehen kann wie bisher. Veränderungen stehen an, vielleicht ahnen wir, in welche Richtung, aber mehr auch nicht. Es gibt dann viel Ungewissheit und noch keine konkreten Wege. Dieser Zustand ist schwer auszuhalten. Einfacher wird es, wenn ich mich einem anderen Menschen anvertrauen kann, der mir zuhört und mich versteht. Danach kann ich Schwellen in meinem Leben leichter überschreiten, guten Mutes nach vorne blicken und Neuland betreten. Das wünsche ich Ihnen und eine gesegnete Nacht.

Zitat: Meike Winnemuth „Das große Los - wie ich bei Günther Jauch eine halbe Million gewann und einfach losfuhr“, btb Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, 10. Auflage, genehmigte Taschenbuchausgabe August 2014

Ich bin schon viele Jahre mit einem älteren Bauern-Ehepaar befreundet. Sie gehören zu den wunderbarsten Menschen, die ich kenne und viele, die mit Ihnen in Kontakt kamen, besuchen sie heute nach Jahrzehnten immer noch. Leider starb der Mann vor einem Jahr. Die Witwe ist inzwischen hochbetagt. Früher, als wir im gleichen Ort wohnten, brachte sie mir immer wunderschöne Blumensträuße aus ihrem Garten mit, die ich in ein grosses Tongefäss stellte. Heute ist die Frau fast blind, hat aber immer noch den gleichen Humor wie früher. Wenn wir telefonieren, albern wir auch herum. Zum Beispiel frage ich sie, wie denn ihr Blumenstrauß auf dem Tisch aussieht. Dann erzählt sie mir ganz genau, welche Blumen darin sind. Sie sagt: du weißt ja, dass ich fast blind bin, aber nicht dumm. Ich kann doch noch riechen und tasten, der Strauß ist mir eine Freude. Wenn es wieder mal Grund zur Klage gibt über irgendetwas, das fehlt, denke ich an sie. Sich freuen über das, was geht oder was noch möglich ist - welch' hilfreiche Lebenseinstellung und für uns eine Ermutigung. Schlafen Sie gut.

**Samstag, 10.09.2022**

Es ist Samstag. Ich sitze in der Küche und höre Musik. Plötzlich wird das Radio stumm. Ich betätige den Lichtschalter, aber auch da rührt sich nichts. Stromausfall. Ich wollte mir schon eine ganze Weile einen Espresso auf dem Elektroherd kochen. Das ist nun nicht möglich. Meine vorhin gefüllte Waschmaschine läßt sich nicht anstellen, mein Handy ist nur noch 32 Prozent geladen, mein Laptop noch weniger. Nachdenklich gehe ich durch meine Wohnung. Mir fällt ein Zitat aus einem Buch ein, da heisst es: „Die Wohlstandsverkrüppelung hat so grosse Ausmasse angenommen, dass wir sie nicht mehr wahrnehmen...“ Jetzt gerade spüre ich sie. Und mir fällt ein, dass es auch anders gehen kann. Ich zünde einfach Kerzen an, wenn es dunkel wird. Ich koche heute Abend nicht, sondern bereite mir einen Salat. Statt Musik zu hören, lese ich. Wie gut es mir doch geht, auch, wenn nicht alles funktioniert, denke ich und wünsche uns allen, dass uns diese Sicht auf Unvorhergesehenes nicht verloren geht. Einen erholsamen Schlaf und bleiben Sie behütet.

Zitat: Ernst Eggimann „Meditation mit offenen Augen“, Chr. Kaiser Verlag München, 1974, 6. Auflage 1980

**Sonntag, 11.09.2022**

Eine Freundin hat ein Projekt für Afrika ins Leben gerufen. Sie baut dort jetzt eine Schule, nachdem sie schon öfter vor Ort war, um Kinder zu unterrichten. Beeindruckend schilderte sie mir bei einem Besuch, wie wissbegierig und lernfreudig die Kinder seien. Sie könnten nie genug davon kriegen, Dinge auszuprobieren und Neues zu erfahren. Der Schriftsteller und Philosoph Peter Bieri sagt: „Bildung beginnt mit Neugierde... Neugierde ist der unersättliche Wunsch zu erfahren, was es in der Welt alles gibt.“ Ich erinnere mich, wie wir als Kinder diese Neugierde besaßen: ständig haben wir etwas erkundet und den Grossen „Löcher in den Bauch“ gefragt. Im Erwachsenenalter tritt das manchmal etwas in den Hintergrund. Ich glaube aber fest an die Kraft der Neugierde, sie bereichert unser Leben. Weiter Fragen zu stellen, andere Lebensentwürfe kennenzulernen, sich für Hintergründe zu interessieren und auf Unbekanntes einzulassen – das tut gut und macht froh. Schlafen Sie gut und freuen Sie sich darauf, was möglich ist, wenn Sie der Neugierde weiter Raum geben.

Zitat: Peter Bieri „Wie wäre es, gebildet zusein?“ Originalausgabe 1. Auflage 2017, Verlag Komplet-Media GmbH 2017, München/Grünwald

## **2. Woche**

### **Montag, 19.09.2022**

Als ich neulich mit der U-Bahn fuhr, setzte sich ein junges Pärchen neben mich. An einer Haltestelle stiegen beide hastig aus. Zufällig sah ich auf den leeren Platz neben mir und erblickte einen 20-Euro-Schein. Ich nahm ihn, rannte zur Tür und rief ihnen hinterher, aber sie eilten davon und hörten mich nicht. Im nächsten Moment fuhr der Zug weiter. Niemand hatte mich beachtet. Ich hielt den Schein in der Hand und wusste nicht, was ich damit machen sollte. Unschlüssig fuhr ich weiter. Später stieg eine freundliche alte Frau ein. Sie hielt den Umstehenden einen Becher hin, mit der Bitte um eine Spende. Zufall oder Fügung? Als sie an der Tür stehen blieb, ging ich zu ihr und legte die 20 Euro hinein. Sie schaute mich an und sagte „Gott segne sie“. Zwei Andere hatten das beobachtet und gaben ihr nun auch etwas. Dann stieg die Frau aus. Vom Bahnsteig winkte sie uns Dreien glücklich zu und wir winkten zurück. Eigentlich hatte sie uns beschenkt. Ich wünsche Ihnen eine behütete Nacht.

### **Dienstag, 20.9.2022**

Die Schriftstellerin Meike Winnemuth schreibt : „Oft sind gerade solche stillen Tage, an denen gar nichts Besonderes zu passieren scheint, die wichtigsten....Oberflächlich betrachtet passiert nichts, in Wirklichkeit aber eine Menge. Dinge werden verarbeitet, Kräfte gesammelt, Gedankenketten formen sich...“ An solchen Tagen - so die Autorin - sickere das Erlebte dahin, wo Sinn entsteht und den kann man ja bekanntlich nicht kaufen. Er ergibt sich oft auch erst im Nachhinein. Zu jeder Zeit gab es Menschen, die sich bewusst der Stille aussetzten, sich aus dem Alltag zurückzogen. Mahatma Gandhi schwieg an festen Tagen, Jesus zog sich regelmäßig in die Stille der Wüste zurück und heutzutage meditieren Menschen in Klöstern oder wandern auf Pilgerwegen. Sie machen die uralte Erfahrung, dass sich gerade aus dem Rückzug in die Stille manchmal überraschende Lebensveränderungen ergeben. Ich wünsche Ihnen eine ruhige Nacht, in der Sie Kräfte sammeln können für das Kommende.

Zitat: Meike Winnemuth „Das große Los - wie ich bei Günther Jauch eine halbe Million gewann und einfach losfuhr“, btb Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, 10. Auflage, genehmigte Taschenbuchausgabe August 2014

### **Mittwoch, 21.9.2022**

Wenn ich die argentinische Pianistin Martha Argerich spielen höre, kriege ich regelmässig eine Gänsehaut. Bereits 1965 gewann sie den Chopin-Wettbewerb in Warschau durch die Interpretation des 1. Klavierkonzertes, das Sie damals wie auch heute noch mit 80 Jahren unverwechselbar spielt. Sie drückt sich dabei ganz gegenwärtig aus und dadurch immer wieder neu und anders. In einem einzigen Stück spielt sie kraftvoll und intuitiv, farbig und zart, steigt in Tiefen hinab und lässt sich in Höhen tragen. Dabei hält sie nichts von sich zurück, spielt voller Hingabe. Es ist, als wenn sie Sternenstaub verschenkt. Spielen auch wir auf der Tastatur des Lebens so aus dem Vollen heraus. Wenn dabei ein paar Töne daneben gehen, macht das nichts. Es bleibt trotzdem die unverwechselbare Melodie und einzigartige Färbung unseres Lebens erhalten. Wir brauchen nur ein wenig Mut dazu. Und den wünsche ich uns jeden Tag immer wieder neu. Eine friedliche Nacht.

### **Donnerstag, 22.9.2022**

In dem alten deutschen Volkslied „O Täler weit, o Höhen, du schöner grüner Wald“, wird der Wald wie ein bergendes, grünes Zelt beschrieben. Gerade in Zeiten wie diesen, mit einer Pandemie und der Unruhe eines nahen Krieges, haben viele Menschen den Wald wieder für sich entdeckt als einen Raum, in dem sie sich frei bewegen und aufatmen können. Das Grün tut den Augen gut, die Luft erfrischt die Lungen, Düfte beleben unsere Sinne und das Gezwitscher der Vögel wird quasi zur Naturmusik. In Japan spricht man inzwischen sogar vom „Waldbaden“. Ein Bad hat immer eine reinigende Wirkung. Ich bade also in Gerüchen, Farben, Geräuschen, Formen, dem Wind und dem Licht. Wenn wir all' dies auf uns wirken lassen, Schritt für Schritt auf dem weichen Waldboden gehen und uns dabei spüren, kann sich innere Ruhe einstellen. Das Einssein mit der Natur belebt in jeder Jahreszeit. Tun wir alles dafür, dass unsere Wälder so schön und grün und weit bleiben. Wir brauchen sie. Eine erholsame Nacht wünsche ich Ihnen und morgen etwas Zeit, im Grünen aufzutanken.

## **Freitag, 23.9.2022**

In dem schmalen Büchlein von Rainer Maria Rilke, das den Titel trägt „Briefe an einen jungen Dichter“, bittet er diesen sehr poetisch, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste im Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben wie verschlossene Stuben. Und weiter heisst es: „Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten...Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.“ Für mich bedeutet diese Aussage Trost und Zumutung zugleich, soll ich mich doch in Geduld üben und etwas Geschehen lassen. Für unseren Tatendrang ist das wie eine Bremse. Aber es nützt auch nichts, etwas erzwingen zu wollen, weil das selten funktioniert. In einer Welt, in der wir selbst so viele ungelöste Fragen haben, ist es ein schöner Gedanke, in die Antwort hinein zu leben. Das tun wir vielleicht gerade, wenn wir schlafen. Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Nacht.

Zitat: Rainer Maria Rilke „Briefe an einen jungen Dichter“, Insel – Bücherei Nr. 406, im Insel – Verlag zu Leipzig

## **Samstag, 24.9.2022**

Ich habe fast immer einen kleinen Regenschirm in meiner Handtasche. Ausgerechnet an einem heissen Sommertag, als unangekündigt ein Gewitter niederprasselte, lag er zu Hause. Ich mußte zu einem wichtigen Treffen gehen. Als der Regen in vollem Guss vom Himmel fiel, begann ich zu rennen, aber da ich noch ziemlich weit vom schützenden U-Bahn-Schacht entfernt war, hatte ich keine Chance trocken zu bleiben. Endlich kam ich an einen Baum, der ein dichtes Blätterdach trug und stellte mich unter. Plötzlich ertönte von oben eine Stimme: „Hallo, Sie da unten, gehen Sie mal zu unserer Haustüre, ich drücke auf den Summer, dann können Sie sich in den Hausflur stellen“. Ich rief zurück: „Danke, Sie sind ein Engel!“ - es schnarrte und die rettende Tür öffnete sich. Jeder von uns kann in einem unerwarteten Moment für den Anderen zu einem Engel werden, wir müssen uns nur trauen. Ich wünsche Ihnen himmlische Träume.

**Sonntag, 25.9.2022**

In einem Buch des berühmten Geigers Yehudi Menuhin kommt ein Indianerhäuptling zu Wort, der über unsere westliche Welt folgendes spricht: „Ich sehe Menschen in rauchenden Häusern wohnen, die vielhundertfach grösser sind, als die, die ich kannte. Aber die Menschen in der einen Wohnung kennen nicht einmal die Menschen in der Nachbarwohnung und kümmern sich nicht um sie.“ Gott sei Dank ist es in unserem Haus anders. Wir interessieren uns füreinander und wenn es nicht gerade jemand sehr eilig hat, kommt fast jeder mit jedem in ein kurzes Gespräch, wenn man sich begegnet. So teilen wir Freude und Leid miteinander. Wir alle wissen, dass dies keine Selbstverständlichkeit ist in einer so großen Stadt. Diese Hausgemeinschaft bereichert unser Leben. Es gelingt nur mit offenen Sinnen, Hilfsbereitschaft, Vertrauen und Großzügigkeit. Davon wünsche ich mir ganz viel für unsere Stadt und unsere Welt. Es macht das Leben um so vieles schöner und leichter. Ich wünsche es mir für alle so. Ihnen nun eine friedliche Nacht.

Zitat: Yehudi Menuhin „Kunst als Hoffnung für die Menschheit“, Reden und Schriften, R. Piper GmbH & Co. KG, München 1986, Serie Musik, Piper - Schott



