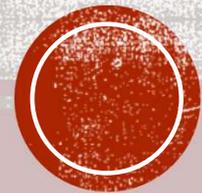


# **SINNSPRÜCHE KALENDER 2021**

Hans Peter  
Niederhäuser



© HANS PETER NIEDERHÄUSER, WEINFELDEN 2020

[niemail@sunrise.ch](mailto:niemail@sunrise.ch)

<https://nietext.jimdofree.com>



# 1. JANUAR

Das alte Jahr erlischt mit allen seinen Sorgen,  
das neue flackert leis und schenkt dir Licht für morgen.



# 2. JANUAR

Du kannst zwar vieles tun, doch manchmal hilft das Lassen viel eher dir dabei, das Wichtige zu fassen.



# 3. JANUAR

Plan deinen Tag genau nach Stunden und Minuten,  
dann kannst du sicher sein: Du wirst dich müssen sputen.



# 4. JANUAR

Verlass dich auf dein Herz, wie leise es auch spricht,  
denn wenn du achtsam hörst, fällt auf den Weg ein Licht.



# 5. JANUAR

Es geht nicht, wie du wünschst, gar oft in deinem Leben.  
Wär Gott zu Willen dir, dahin wär' all dein Streben.



# 6. JANUAR

Du brauchst nicht laut zu sein, denn oft in dieser Welt sind leise Töne das, was später wirklich zählt.



# 7. JANUAR

Ein neuer Tag beginnt. Häng deine Seele nicht an das, was gestern war, dass er in dir anbricht.



# 8. JANUAR

Lass doch die Eile sein! Sie hilft dir nicht zum Glück,  
sagt eher unverhofft: Geh auf Feld eins zurück!



# 9. JANUAR

Du willst das Gute tun; doch oft zeigt sich erst später:  
Die Folge deiner Tat macht dich zum Übeltäter.



# 10. JANUAR

Siehst du des andern Not, und Ohnmacht in dir drin,  
tu etwas Kleines nur und frag nicht nach dem Sinn.



# 11. JANUAR

Verlässt du dich darauf, dass du die Antwort weisst,  
dann gib gut acht, dass dir die Frage nicht entgleist.



# 12. JANUAR

Das Göttliche in dir wirkt, seit du bist geboren,  
und geht, solange du lebst, ganz sicher nie verloren.



# 13. JANUAR

Ein neuer Tag bricht an. Du fragst dich, was er bringt.  
Was soll's? Es reicht, wenn nur der Augenblick gelingt.



# 14. JANUAR

Versuch, was nie gelingt, was nie gelingen kann,  
denn nur mit solchem Mut, fängt alles Neue an.



# 15. JANUAR

Bist du für diese Welt vielleicht zu schwach gebaut?  
Ich glaube nicht. Es reicht, wenn jemand dir vertraut.



# 16. JANUAR

Tust du es jeden Tag, was es auch immer sei –  
die Regelmässigkeit, sie bindet und macht frei.



# 17. JANUAR

Am Ende deiner Zeit, wenn es dich nicht mehr gibt,  
dann zählen Tage nur, an denen du geliebt.



# 18. JANUAR

Du lebst auch morgen fort, wie du gelebt bisher?  
Vergiss nur eines nicht: Das Leben bietet mehr.



# 19. JANUAR

Ist Sprache Heimat dir viel mehr als jeder Ort,  
geh achtsam mit ihr um, trag Sorge jedem Wort.



# 20. JANUAR

Wie sehr du dich auch plagst in deinem Hamsterrad,  
du bleibst am Ort, drum ist es um die Mühe schad.



# 21. JANUAR

Nur die Vergänglichkeit wird wohl für immer bleiben.  
Drum halt dich nirgends fest und lass getrost dich treiben.



# 22. JANUAR

Verlasse dich darauf: Der Tropfen auf dem Stein tut seine Wirkung doch, ist er auch noch so klein.



# 23. JANUAR

Auch wenn der Nebel drückt, kannst du doch eines wissen:  
Du wirst das Sonnenlicht bestimmt nicht ewig missen.



# 24. JANUAR

Du bist ein Unikat! Drum spar dir Müh und List,  
ein Durchschnittsmensch zu sein, und bleibe, der du bist.



# 25. JANUAR

Die Welt, in der du lebst, ist Heimat dir und Fremde.  
Bist du daheim in dir, hat dieser Zwist ein Ende.



# 26. JANUAR

Wenn du beim Schweigen bleibst, das in die Stille führt,  
dann kann es sein, das dich das Göttliche berührt.



# 27. JANUAR

Nimm doch das Wetter hin, grad wie es eben ist;  
auch du bist schliesslich so, wie du für andre bist.



# 28. JANUAR

Wenn dich der schöne Pfad nicht führt zu einem Ziele,  
dann kehre einfach um – es gibt der Wege viele.



# 29. JANUAR

Erfüllter Augenblick liegt ausserhalb der Zeit.  
Wenn er zuteil dir wird, fühlst du die Ewigkeit.



# 30. JANUAR

Wenn es die Insel gäb, auf der du wärst allein –  
wer käm im Kahn daher, tät heimlich bei dir sein?



# 31. JANUAR

Die Wolke zieht dahin, und mit ihr Stund' um Stunde.  
Wenn still du auf sie hörst, vernimmst du ihre Kunde.



# REFLEXION 1

Nein, ich schreibe die Sinnsprüche nicht irgendwo ab. Dennoch sind sie in keiner Weise originell – wollen es auch nicht sein. Wenn der eine wie eine indianische, der andere wie eine alte chinesische Weisheit anmutet, dann hat das weniger mit meiner Phantasielosigkeit als mit der folgenden Goethe'schen Einsicht zu tun: «Alles Gescheite ist schon gedacht worden, man muss nur versuchen, es noch einmal zu denken.» Auch die Form meiner Sinnsprüche entbehrt jeder Originalität. Sie kommen als sogenannte «heroische Alexandriner» daher (jambisch, 12- oder 13-silbig, gereimt, meist mit einer Zäsur in der Versmitte), wie sie im 17. Jahrhundert beliebt waren. Dass mein grosses Vorbild Angelus Silesius (1624-1677) mit seinem «Cherubinischen Wandersmann» ist, braucht auch nicht verborgen zu bleiben. Ob dennoch beim einen oder andern Spruch von Originalität gesprochen werden kann – auch dafür gibt Goethe die Nagelprobe: «Die originalsten Autoren der neuesten Zeit sind es nicht deswegen, weil sie etwas Neues hervorbringen, sondern allein, weil sie fähig sind, dergleichen Dinge zu sagen, als wenn sie vorher niemals wären gesagt gewesen.»



# 1. FEBRUAR

Kennst du des Lebens Ziel? Such deines Herzens Tür  
und klopfe leise an: Das Ziel – es liegt in dir.



# 2. FEBRUAR

Was fest zu dir gehört, das werfe niemals fort.  
Es kommt zu dir zurück an einem andern Ort.



# 3. FEBRUAR

Trink deine Tasse Tee und denke nichts dabei.  
Die Übung – sei gewiss – macht dich von vielem frei.



# 4. FEBRUAR

Blick auf den Tag zurück, auf das, was er gebracht.  
Nimmst du es dankbar an, dann lohnt es dir die Nacht.



# 5. FEBRUAR

Du atmest ein und aus. So ist das ganze Leben,  
ob du es willst, ob nicht, ein Nehmen und ein Geben.



# 6. FEBRUAR

Die Zeit läuft immer fort. Was nützt dein Ruf «Verweile!»?  
Lass sie doch einfach zieh'n; sie treibt dich sonst zur Eile.



# 7. FEBRUAR

Schaust du zum Himmel auf und siehst die Sterne funkeln,  
dann leuchtet plötzlich auch in dir ein Licht im Dunkeln.



# 8. FEBRUAR

Die Welt, in der du lebst, siehst du nicht, wie sie ist;  
du nimmst sie vielmehr wahr, so wie du selber bist.



# 9. FEBRUAR

Wenn rot am Horizont die Sonne still sinkt nieder,  
vertraust du stets darauf: Sie kehrt am Morgen wieder.



# 10. FEBRUAR

Es zieht ein Sturm durchs Land, der Mond schaut still ihm zu.  
Auch wenn in dir es tobt, gibt's einen Ort der Ruh'.



# 11. FEBRUAR

Strengst du dich ständig an, um etwas zu erreichen,  
dann kann ob all der Müh' gar leicht das Ziel entweichen.



# 12. FEBRUAR

Der Baum liegt hingefällt, sein Leben ist zu Ende.  
Komm, setz dich drauf, gib ihm nochmals die Hände.



# 13. FEBRUAR

Du siehst den Silberstreif im Blau nach Süden zieh'n  
und möchtest selbst auch gern dem Alltagsgrau entflieh'n.



# 14. FEBRUAR

Der Morgensonnenstrahl an diesem Freundschaftstag,  
er kündigt, dass gewiss ein lieber Mensch dich mag.



# 15. FEBRUAR

In jedem guten Kern, steckt was vom Gegenteil,  
und was dir nicht gelingt, löst Gutes aus derweil.



# 16. FEBRUAR

Ein Sonntag kommt ins Land. Er geht auf leisen Sohlen  
und hat ein Quäntchen auch dir Ruhe anbefohlen.



# 17. FEBRUAR

Musik dringt an dein Ohr: Es hebt sich deine Seele  
und alles schwingt und jauchzt, als ob dir gar nichts fehle.



# 18. FEBRUAR

Die Freundschaft ist der Ort, an dem du unverstellt und unverschämt dich hast zum anderen gesellt.



# 19. FEBRUAR

Der Abendstern allein am weiten Himmelszelt  
glimmt wie das Licht, das dir den Seelengrund erhellt.



# 20. FEBRUAR

Die Menschen geh'n vorbei; doch manchmal triffst du einen,  
vertrauter könnte dir kein Altbekannter scheinen.



# 21. FEBRUAR

Es gibt den Augenblick des allergrössten Glücks.  
Behalten kannst du nicht den Bruchteil eines Stücks.



# 22. FEBRUAR

Was neu und fremd dir ist, leg's um dich wie ein Kleid.  
Wenn es dein Herz erwärmt, bist du dafür bereit.



# 23. FEBRUAR

Denk nicht, dass irgendwann die Zweifel gehen fort.  
Such dennoch tief in dir stets neu den Glaubensort.



# 24. FEBRUAR

Triffst einen Menschen du und schaust in dessen Augen,  
dann sagen diese dir, was seine Worte taugen.



# 25. FEBRUAR

Das Bächlein folgt dem Weg ins Tal und sprudelt helle.  
Du hörst ihm zu und fragst es leis nach seiner Quelle.



# 26. FEBRUAR

Der Milan lässt vom Wind sich hoch gen Himmel treiben.  
Spannst deinen Geist du weit, musst du nicht unten bleiben.



# 27. FEBRUAR

Wenn mal geschrieben wird ein Buch von deinem Leben – was, denkst du, wird darin am meisten Seiten geben?



# 28. FEBRUAR

Wenn auch nur kurze Zeit das helle Schneegewand  
sich auf die Landschaft legt – geniess des Winters Tand!



# REFLEXION 2

Warum ich dich jedesmal mit «du» anspreche? Nein, es soll keine Anbiederung sein, auch nicht die Anmassung, ich würde wissen, was du denkst oder wie du fühlst. Mit dem «du» könnte auch ich selbst gemeint sein. Wenn dem so wäre, fragtest du zurecht, weshalb ich es nicht so schriebe. Also müsste es eher das allgemeinpersönliche «du» im Sinne von «man» sein, mithin die Vermeidung einer sexistischen Sprachfalle. An all das habe ich nicht gedacht, bis ich mir zu überlegen begann, was du dabei denken könntest. Tatsächlich war es auch bei diesem Du-Element meiner Sinnsprüche so, dass ich mich fernab aller Originalität habe inspirieren lassen von einem, der so vieles schon vor-gedacht hat, nämlich von dem jüdisch-chassidischen Gelehrten Martin Buber (1878-1965). In seinem Werk «Ich und Du» (1923) unterscheidet er zwischen der Es-Welt und der Du-Welt. Wir neigen leicht dazu, andere zu Dingen zu machen und dabei selbst zum Ding zu werden. Mit meinen «Menschenskindern» habe ich ganz in dieser Es-Welt gelebt. In den Sinnsprüchen geht es mir nicht mehr um den Menschen im Allgemeinen, um die Ding-Welt, sondern um dich und mich, um die Welt der Beziehung.



# 1. MÄRZ

Die kleine Traurigkeit, die oft dich überfällt,  
ist Teil des grossen Meers von Trauer in der Welt.



# 2. MÄRZ

Du siehst den Tulpenknopf und weißt, dass tief im Innern die Märzenzeit ihn wird der Blütenpracht erinnern.



# 3. MÄRZ

Wie leicht ist doch ein Ton, der durch die Lüfte schwebt.  
Versuch, ob ebenso ein Lächeln dich erhebt.



# 4. MÄRZ

Noch sind die Nächte lang. Am Abend kannst du lesen und träumen, wenn du schläfst, und auch vom Tag genesen.



# 5. MÄRZ

Der Weg, auf dem du gehst, erscheint dir plötzlich neu.  
Bist du dem Weg – fragst du –, bist du dir selber treu?



# 6. MÄRZ

Du hast wohl jeden Tag von Neuem viel zu üben.  
Doch lass dir nicht dadurch spontane Freude trüben!



# 7. MÄRZ

Ein Gott, der in der Welt mal dies, mal jenes tut,  
hat wahrlich ausgedient, grad wie dein alter Hut.



# 8. MÄRZ

Die Berge leuchten hell im Frühlingssonnenlicht.  
Dir ist, als brächt' der Wind von drüben ein Gedicht.



# 9. MÄRZ

Das Wesentliche ist in deinem kurzen Leben  
nicht, was erreicht du hast – nur, was du hast gegeben.



# 10. MÄRZ

Du kennst den Weg zwar nicht, doch wärmt dich eine Glut,  
gibt für den nächsten Schritt Vertrauen dir und Mut.



# 11. MÄRZ

Es geht ein Virus um in unsrer sichern Welt:  
Gib acht, dass nicht auch dich schon bald die Angst befällt.



# 12. MÄRZ

Du fragst dich, ob ein Gott dich in der Welt behüte.  
Frag doch den Spatz und frag der holden Lilie Blüte.



# 13. MÄRZ

Es kommt vielleicht die Zeit, wo öfter du allein  
dir selbst genügen musst – und doch zufrieden sein.



# 14. MÄRZ

Obgleich die Welt um dich jetzt zum Gefängnis werde,  
die Freiheit tief in dir lass leuchten auf der Erde.



# 15. MÄRZ

Wenn frühlingsbunt es wird, im Haag die Blumen spriessen,  
lass auch durch deine Seel' ein munt'res Bächlein fliesen.



# 16. MÄRZ

Die kleine Geste schon, ein Lächeln nur, ein Wort –  
gib, was du kannst; es scheucht Angst und Verzagtheit fort.



# 17. MÄRZ

Es kommt die Welt zur Ruh, wenn vieles nicht mehr geht.  
Hör, wie auch tief in dir ein stiller Ort entsteht.



# 18. MÄRZ

Die Gassen bleiben leer und einsam sind die Wege.  
Du gehst und hoffst, dass sich ein guter Stern bewege.



# 19. MÄRZ

Zünd eine Kerze an, wenn heut die Nacht anbricht,  
denn gegen Dunkelheit hilft schon das kleinste Licht.



# 20. MÄRZ

Wohin wird uns die Not in dieser Zeit wohl führen?  
An einen guten Ort, wenn sie dein Herz kann rühren.



# 21. MÄRZ

Es legt sich auf das Land ein eigentümlich Raunen.  
Auch du stimmst leis mit ein und kommst nicht aus dem Staunen.



# 22. MÄRZ

Du bleibst zu Hause jetzt, gehst höchstens noch spazieren und fragst dich, was du hast tatsächlich zu verlieren.



# 23. MÄRZ

Die Menschen sind getrennt, als wär' ein Zaun dazwischen.  
Dein Lächeln allerdings, hindurch lässt er's entweichen.



# 24. MÄRZ

Siehst du das Abendrot am Horizont aufglühen,  
freust du der Blumen dich, die tags darauf erblühen.



# 25. MÄRZ

Denkst du, die Krise gibt nur deiner Meinung recht –  
die andern glauben's auch in diesem Weltgeflecht.



# 26. MÄRZ

Das Karussell steht still. Du möchtest gerne sehen,  
ob es danach zurück, ob vorwärts werde drehen.



# 27. MÄRZ

Die Zukunft kommt gewiss, auch wenn im Jetzt gefangen  
du dem noch hangest an, was doch bereits vergangen.



# 28. MÄRZ

Nimm dich nur selber an, dann gehst du nicht verloren,  
denn dazu wurdest du in diese Welt geboren.



# 29. MÄRZ

Wird still dein Mund, dann kann das Herz dir etwas sagen.  
Schweigt auch dein Herz, zu dir wird Gottes Stimm' getragen.



# 30. MÄRZ

Du fragst dich, wer du bist. Und ich hab stets gemeint,  
trotz allem Widerspruch seist du in dir geeint.



# 31. MÄRZ

Auch wenn du Abstand hältst, wärmt doch die gleiche Sonne dich ebenso wie mich, gibt unsern Herzen Wonne.



# REFLEXION 3

Ein Sinnspruch muss einfach sein, so einfach, dass er plausibel erscheint. Das Gemeinte muss so geformt sein, dass es unmittelbar einleuchtet. Mit dieser doppelten Forderung begeben wir uns auf eine Gratwanderung. Stürzt ein Sinnspruch auf der einen Seite des Grates ab, beginnt man bei der Lektüre nachzudenken, zu überlegen, ob man mit dem Gesagten einverstanden sei, das Pro und Kontra abzuwägen. Dagegen wäre an sich nichts einzuwenden; aber der Sinnspruch ist missglückt. Ist er dagegen banal oder kitschig, stürzt er auf die andere Seite ab und versetzt die Leserin oder den Leser in einen somnambulen Zustand – «Traumkitsch» hat Adorno es genannt.



# 1. APRIL

Auf unserer Sonnenuhr geht langsam nur der Schatten.  
Du fragst dich, ob wir stets so viele Stunden hatten.



# 2. APRIL

Dir fehlt jetzt dies und das in diesen schweren Zeiten.  
Prüf, was du lassen kannst und was dich soll begleiten.



# 3. APRIL

Gedanken fliegen her, Gedanken fliegen hin:  
Du fühlst verbunden dich in einem tief'ren Sinn.



# 4. APRIL

Auch du kennst diese Angst, die heimlich sich verbreitet.  
Dann lausche auf ein Wort, das deine Seele weitet.



# 5. APRIL

Wenn plötzlich heilig wird, was ganz alltäglich war,  
berühren Gott und Welt sich in dir wunderbar.



**6. APRIL**

Du weichst den Leuten aus, die dir entgegenkommen.  
Das Virus hat damit doch irgendwie gewonnen.



# 7. APRIL

Wenn du die Zeitung liest und fragst: Was kann uns retten?  
Schau still in deine Seel', bis sich die Wogen glätten.



**8. APRIL**

Wohl dir, wenn grade jetzt in sonderbaren Zeiten  
dich eine Muse will auf deinem Weg begleiten.



# 9. APRIL

Kannst, was notwendig ist, du schöpferisch gestalten,  
bleibt wahre Freiheit dir im Leben stets erhalten.



# 10. APRIL

Tauchst in die Poesie du ein, bist du verbunden  
mit allem, was da lebt, und mit des Todes Wunden.



# 11. APRIL

Der Optimist nimmt an, es müsse gut ausgehen;  
die Hoffnung schenkt dir Sinn, was immer mag geschehen.



# 12. APRIL

Suchst du Lebendigkeit und tiefen Sinn zu finden,  
lass Endlichkeit und Tod nicht irgendwo verschwinden.



# 13. APRIL

Ist Ostern erst vorbei, kann sich's noch lang erstrecken,  
bis Pfingsten endlich neu Begeisterung wird wecken.



# 14. APRIL

Nach langer Trockenheit hörst du die Regentropfen  
aufs Blätterdach ob dir den Lebensrhythmus klopfen.



# 15. APRIL

Suchst eine Antwort du? Bedenk (und lass die Plage):  
Sie ist das Unglück oft so mancher guten Frage.



# 16. APRIL

Was du auch kannst, ob du's gelernt, ob's dir gegeben,  
wenn du es weitergibst, bereichert es dein Leben.



# 17. APRIL

Die Weiche wird gestellt, schon ändert sich die Richtung:  
Wo alles Dickicht war, siehst du jetzt eine Lichtung.



# 18. APRIL

Auch wenn du alles schaffst, vergiss das Eine nicht:  
Was unverfügbar ist, gibt deinem Leben Licht.



# 19. APRIL

Der Boden trocknet aus, wenn stets die Sonne scheint;  
drum lache – doch sei froh, wenn auch dein Herz mal weint.



# 20. APRIL

In voller Blütenpracht siehst du die Bäume prangen.  
Wie wecken Hoffnung sie – und auch ein kleines Bangen!



# 21. APRIL

Es wird nach Schuld gesucht mit Steinen in den Händen.  
Vielleicht, wenn du nicht wirfst, kann sich's zum Guten wenden.



# 22. APRIL

Wie hast du oft gewünscht ein einfacheres Leben;  
nur nicht grad so, wie es das Schicksal jetzt gegeben.



# 23. APRIL

Tauch hie und da mal ab in die Vergangenheit.  
Gelingt es dir, nimmst du was mit in deine Zeit.



# 24. APRIL

Du fragst dich woher denn die Leute alle wissen,  
was jetzt zu tun sei, und die Meinungsflagge hissen.



# 25. APRIL

Du atmest ein, dann aus, und zwischendrin – welch Glück! –  
liegt – wenn auch winzig klein – ein schöner Augenblick.



# 26. APRIL

Auch wenn am Horizont die Strasse scheint zu enden:  
Geh mutig auf ihn zu! Es lohnt sich nicht zu wenden.



# 27. APRIL

Du suchst den Himmel ab nach weissen Flugzeugstreifen  
und fragst dich, ob man drauf so einfach könnte pfeifen.



# 28. APRIL

Du stehst am Fluss und siehst, wie er am Fliessen ist,  
und fragst dich, ob auch du stets gleich und anders bist.



# 29. APRIL

Willst werden du ein Mensch, dann lass dich darauf ein,  
Stein, Wasser, Pflanze, Tier – die ganze Welt zu sein.



# 30. APRIL

Am Waldrand lädt die Bank dich ein, dich hinzusetzen  
und auszuruhen und dich am Ausblick zu ergötzen.



# REFLEXION 4

Mit meinen Sinnsprüchen beabsichtige ich nichts. Der Ausgangspunkt ist weder der Wunsch, etwas Wichtiges mitzuteilen, noch das Bemühen um eine bestimmte Wirkung. Der Ausgangspunkt ist meistens nicht einmal ein bestimmter Gedanke, den ich dann in die sprachliche Form des «heroischen Alexandriners» kleide. Der Anfang ist vielmehr etwas in mir drin, das entweder einfach plötzlich da ist oder das durch eine Beobachtung, ein Wort oder ein Gefühl ausgelöst wird. Dieses Etwas ist implizit und lässt sich vorerst schwer benennen, drängt aber doch danach, Sprache und damit explizit zu werden. Das Schreiben des Sinnspruchs ist dann ein Hin und Her zwischen dem Impliziten und dem Expliziten, das manchmal sehr schnell zu einem Ergebnis kommt, manchmal aber auch ein längerer Prozess ist.



# 1. MAI

Wie war's doch vorher schön, als nicht Corona brannte.  
Drum wünschst du dir so sehr den Status quo ante.



# 2. MAI

Der Sonnenuntergang ist jedes Mal ein Fest,  
so gross, wie du dein Herz von ihm berühren lässt.



# 3. MAI

Zu Ende geht ein Tag, und du schaust still zurück,  
und wenn du «Danke» sagst, dann leuchtet dir das Glück.



# 4. MAI

Die Wege führen dich durch einsam schöne Auen –  
doch manchmal möchtest du in hundert Augen schauen.



# 5. MAI

Die Wolken zieh'n dahin, nur du bleibst, wo du bist.  
Da liegt mit der Vernunft die Sehnsucht arg im Zwist.



**6. MAI**

Musik klingt durch die Nacht, und die bekannte Weise  
nimmt deine Seele mit auf eine weite Reise.



# 7. MAI

Du möchtest manchmal gern das Neuste gar nicht wissen,  
denn oft ist ein Gedicht das bess're Ruhekitzen.



**8. MAI**

Wenn Nebel in dir liegt und deine Seele weint –  
was hilft ein schöner Tag, an dem die Sonne scheint?



**9. MAI**

Auch über die Distanz lässt sich ein Lächeln schicken,  
so gut wie aus der Näh du bitterböös kannst blicken.



**10. MAI**

Du atmest Waldesluft, du hörst den Vogelsang,  
und alles weicht, was dir im Herzen machte bang.



# 11. MAI

Am Hügel steht das Schloss, schaut lang schon in die Ferne.  
Nur du im Augenblick willst fassen gleich die Sterne.



# 12. MAI

Scheint dir der nächste Schritt zu schwer und viel zu viel,  
dann frag dich ob du nicht zu früh schon denkst ans Ziel.



# 13. MAI

Der Lockdown war so klar; die Öffnung fällt dir schwerer.  
Wie Freiheit geht, dafür gibt es nicht manchen Lehrer.



# 14. MAI

Wenn's soweit ist, dann triff die vielen andern Armen,  
die ausgehungert sind. Frag: Darf ich dich umarmen?



# 15. MAI

Hast du ein Ideal, wirst du es nie erreichen.  
Drum sag zum Leben ja und lass die Träume weichen.



# 16. MAI

Dem Sommer strebst du zu mit deinem ganzen Sehnen  
und siehst auch die Natur sich hin zu Neuem dehnen.



# 17. MAI

Wenn «Gott» du kennst und glaubst, du wissest viel,  
vertauschst das Richtungsschild du mit dem fernen Ziel.



# 18. MAI

Was selbstverständlich war, ist neu und ungewohnt.  
Vielleicht merkst du dadurch, was sich auch wirklich lohnt.



# 19. MAI

Die kleine Freiheit macht noch grösser dein Begehren  
nach dem, was du nicht darfst – Bescheidenheit in Ehren!



**20. MAI**

Das Kleine ist oft gross, das Grosse manchmal klein.  
Was es für dich ist, das gibt nur dein Herz dir ein.



# 21. MAI

Das herrlichste Geschenk nimmst du nur wahr im Ruh'n:  
Es atmet ein und aus – du brauchst gar nichts zu tun.



**22. MAI**

Wozu sind Grenzen da, wenn nicht zum Überschreiten?  
Das Leben lehrt dich doch, dass alles hat zwei Seiten.



# 23. MAI

Die Stimmen um dich her, sie werden gern mal lauter.  
Drum höre auf dein Herz – sein Klang ist dir vertrauter.



# 24. MAI

Der Regenbogen spannt sich weit am Himmel hin.  
Dass du dich seiner freust, ist wohl sein ganzer Sinn.



# 25. MAI

Lohnt wirklich sich der Kampf? Bist du dafür? Dagegen?  
Oft merkst du erst danach: Du warst umsonst verwegen.



# 26. MAI

Du blickst den Stamm hinan und wunderst dich, wie weit er in den Himmel reicht. Bleibt dir noch so viel Zeit?



# 27. MAI

Wenn endlich ein Projekt sich nähert seinem Ende,  
hoffst plötzlich du, es mög' doch sein nur eine Wende.



**28. MAI**

Du hörst von nebenan die Kinderstimmen lachen,  
und auch das Kind in dir möchte' etwas Unsinn machen.



# 29. MAI

Die Flagge weht im Wind, ist ganz ihm hingeeben.  
Es ist das «let it be», das du auch brauchst im Leben.



# 30. MAI

Erträgst die Stille du und suchst nicht, was dir fehle,  
dann nimmst du plötzlich wahr den Reichtum deiner Seele.



# 31. MAI

Du liest den Sinnspruch und fängst selber an zu denken.  
Das ist's, was der Autor dir täglich möchte schenken.



# REFLEXION 5

Ob meine Sinnsprüche moralisch sind? Moral hätten alle Menschen, sagte mir jemand, Moralist aber sei man nur, wenn man es selber nicht merke, wenn man seinen moralischen Impetus nicht reflektiere. Also versuche ich nun mit dieser Reflexion mich wie Münchhausen am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen – aus dem Sumpf, in dem jeder Moralist unweigerlich zu versinken droht, weil er genau die Dinge anmahnt, bei denen er selber bis zu den Knöcheln drinsteht oder mindestens schon einen Schuh voll herausgezogen hat. Es ist wohl nicht die Frage, ob bei meinen Sinnsprüchen ein Appell – ein moralischer gar – vorhanden sei, sondern ob er der vorrangige, der hauptsächliche, der entscheidende Aspekt der Aussage sei. Meine Absicht ist es nicht, dass Letzteres zutrifft – ja, wenn es so ist, halte ich einen Sinnspruch für misslungen. Dass mir dieses Missgeschick aber ab und zu unterlaufen ist, davon gehe ich aus – und bedaure es nicht einmal...



# 1. JUNI

Du stellst dich in den Wind, die Arme ausgebreitet,  
und spürst, wie er befreit und deine Seele weitet.



# 2. JUNI

Der Himmel spiegelt sich in einem Gläschen Wein:  
Es kehrt mit jedem Schluck ein Engel bei dir ein.



**3. JUNI**

Wie wenig brauchst du doch, um einfach Mensch zu sein.  
Es reden dir den Rest ja nur die andern ein.



# 4. JUNI

Der letzte Sonnenstrahl schleicht über Nachbars Haus  
sich fort. Nach Regen riecht's, hörst flüstern du die Maus.



# 5. JUNI

Das Gute setzt sich durch, wenn auch vielleicht nicht immer.  
Doch halt dein Augenmerk stets auf den Hoffnungsschimmer.



**6. JUNI**

Wie doch dem Regen trotzt die gelbe Rosenblüte.  
Du staunst sie an und fragst dich, ob sie wer behüte.



**7. JUNI**

Die Tropfen auf dem Dach – sie hüllen sanft dich ein.  
Geborgen wartest du auf neuen Sonnenschein.



**8. JUNI**

Das Leben ist geschenkt. Du kannst dich zwar bemühen.  
Doch schau die Blumen an: Kein Stress bringt sie zum Blühen.



# 9. JUNI

Ein sonderbares Ding sind Stunden und Minuten:  
Sind sie zu kurz, dann bleibt dir nichts, als dich zu sputen.



# 10. JUNI

Der Zweig im Wind gibt nach. Das ist oft gröss're Stärke,  
als wenn mit Widerstand du kräftig gehst zu Werke.



# 11. JUNI

Wenn du den Bogen spannst, dann überspann ihn nicht.  
Der Pfeil erreicht sein Ziel nicht, wenn der Bogen bricht.



# 12. JUNI

Die Krise führt dich nicht in eine Dunkelheit.  
Sie stellt vielmehr ins Licht, was jetzt ist an der Zeit.



# 13. JUNI

Du kannst nur vorwärts geh'n – zurückt geht's nie im Leben,  
drum lohnt sich's nicht nach dem, was einmal war, zu streben.



# 14. JUNI

Schau, wie die Welle schlägt ans Ufer weisse Gischt.  
Dann zieht sie sich zurück, bis sie im See erlischt.



# 15. JUNI

Der schönste Ort ist nicht, wo es am schönsten ist.  
Der schönste Ort ist der, an dem du glücklich bist.



# 16. JUNI

Gib'ts eine Leidenschaft, die dich gefangen hält,  
dann wisse: Es ist das, was für das Leben zählt.



# 17. JUNI

Hast du schon mal im Wald gebadet in den Düften,  
im Vogelsang, im Licht – berührt von zarten Lüften?



# 18. JUNI

Ein Echo klingt zu dir aus der Vergangenheit.  
Halt es nicht fest, noch ist sein Weg zur Zukunft weit.



# 19. JUNI

Die Rose blüht im Haag – du liebst ihr rotes Kleid;  
doch unsichtbar hält dir die Dornen sie bereit.



# 20. JUNI

Du möchtest gern die Luft umarmen – doch sie flieht,  
wie alles, das du hältst, einmal von dannen zieht.



# 21. JUNI

Wenn oft dein Denken schweift in die Unendlichkeit,  
gelangt es irgendwann zu mehr Bescheidenheit.



# 22. JUNI

Das Feuer knistert froh, ein Rauch steigt auf gen Himmel.  
Du kommst zur Ruh, und fort sind Unrast und Getümmel.



# 23. JUNI

Dein Leben möchtest du geradeaus nur lenken;  
wie schwierig ist es da, sowohl als auch zu denken.



# 24. JUNI

Es gibt nicht Sicherheit – bei keinem Tun und Lassen.  
Frag einfach Kopf und Herz – und handle dann gelassen.



**25. JUNI**

Ob wohl das Schöne gut, das Gute schön wird sein?  
Zur Probe lass mal eins in deine Seele ein.



# 26. JUNI

Du lebst in deiner Zeit – doch sei nicht nur ihr Kind.  
Dein Geist führt weiter dich als der Äonenwind.



# 27. JUNI

Du brauchst zu ändern nicht die Welt – das wär' zu viel.  
Schlag nur die Richtung ein zu einem guten Ziel.



# 28. JUNI

Wenn du ein Ziel erreichst, spürst du: Es ist kein Ende.  
Ein neuer Anfang zeigt: Es war nur eine Wende.



# 29. JUNI

Ein jeder neue Tag – wie kurz er auch verweile –  
schreibt in dein Lebensbuch dir eine lange Zeile.



# 30. JUNI

Wenn aus dem Spiegel dich ein traurig Antlitz kränkt,  
dann lächle ihm doch zu und schau, was es dir schenkt.



# REFLEXION 6

Immer wieder verwende ich beim Schreiben meiner Sinnsprüche sprachliche Bilder. Oft sind sie aus der Natur gegriffen und zeugen indirekt von unmittelbarer Anschauung und dem Erleben auf meinen ausgedehnten Spaziergängen. Die Bedeutung allerdings erhalten sie in keiner Weise durch den Rückbezug auf diese auslösenden Wahrnehmungen, sondern durch die je unterschiedliche Art, wie dich ein Bild zum Verstehen einlädt. Ist mit dem Bild etwas anderes gemeint, ist es eine Metapher. Wird das Bild als Vergleich verwendet, der im Text auch gerade noch erklärt wird, handelt es sich um ein Emblem. Ist es ein Bild, das schon seit Jahrhunderten in der immer gleichen übertragenen Bedeutung verwendet wird, ist es ein Symbol. Ob Metapher, Emblem oder Symbol – jeder Sinnspruch ist auf deine Verstehensleistung angewiesen, nämlich darauf, dass du das Bild anschaust und es deutest.



# 1. JULI

Was schön ist, das erkennt nur eine schöne Seele.  
Bedenk das und dann schau, dass nicht dein Urteil fehle.



# 2. JULI

Versäume nicht dich selbst ob deiner hehren Ziele.  
Oft findet man zu sich in einem frohen Spiele.



# 3. JULI

Es ist Begeisterung, die stets dich vorwärts trägt,  
denn morgen gibt dir Kraft, wofür dein Herz heut schlägt.



# 4. JULI

Nimmt ein Gefühl sich Raum in dir und macht sich breit,  
zieht alles andre aus, und es bleibt steh'n die Zeit.



**5. JULI**

Am liebsten möchtest du mal keine Nachricht hören,  
denn die Idylle lässt so leicht sich dadurch stören.



# 6. JULI

Die Blätter siehst im Wind du zittern, grad als wären sie irgendein Problem am Lösen und am Klären.



**7. JULI**

Das Muster in dem Stein erzählt von tausend Jahren.  
Ach, könnte auch dein Herz so viel, so viel bewahren.



**8. JULI**

Der Geist weht, wo er will. Wenn deine Seele jung und offen bleibt, füllt er sie mit Begeisterung.



**9. JULI**

Du hoffst , dass dir einmal, das reine Glück nur lache.  
Doch zu ertragen es, ist nicht des Menschen Sache.



# 10. JULI

Es ist ein kleines Ding, doch wenn es nicht gelingt,  
scheint plötzlich riesengross, was dich zum Straucheln bringt.



# 11. JULI

Du sagst zum Glücksmoment: Bleib eine Weile stehen!  
Sagt der Moment zum Glück: Komm, lass uns beide gehen!



# 12. JULI

Willst du tatsächlich Gott auch einmal lachend wännen,  
erzähl ihm allen Ernsts von deinen Lebensplänen.



# 13. JULI

Wenn still du nehmen kannst, was jeder Tag dir gibt,  
dann fühlst du immer mehr dich von der Welt geliebt.



# 14. JULI

Die Tage sind gezählt, die du auf Erden bist.  
Geniesse, was du kannst, in dieser kurzen Frist.



# 15. JULI

Du schaust den Kindern zu, wie sie am Wasser spielen,  
und auch dem jungen Fluss, in dem sie froh sich kühlen.



# 16. JULI

Die Zeit, ein seltsam Ding, eilt fort und ist doch hier.  
Drum lass sie einfach zieh'n – nie wird sie fehlen dir.



# 17. JULI

Zieht dunkel ins Gemüt dir eine Nebelwand,  
dann wärst du froh, es nähm' dich jemand bei der Hand.



# 18. JULI

Du hörst Musik, die tief in deine Seele dringt.  
Gibt es denn einen Gott, der spricht – und niemals singt?



# 19. JULI

Wenn du das Beben spürst, das leis die Welt erschüttert,  
dann fragst du dich, ob es dein Herz sei, das da zittert.



# 20. JULI

Du hörst im Abendglüh'n den «Reigen sel'ger Geister».  
Er trägt dein Sehnen fort – du bleibst dir selbst nicht Meister.



# 21. JULI

Du hältst den Abstand ein. Zum Glück sind's nicht die Seelen,  
wenn sie im Gleichklang sind, die die Entfernung wählen.



# 22. JULI

Ein jedes Jahr tust gern du als Erfolg verbuchen.  
Wenn's dann mal viele sind, gehst du den Jungbrunn suchen.



# 23. JULI

Es scheitert manchmal was. Du stehst vor einem Scherbenhaufen und du merkst: Auch Dinge müssen sterben.



# 24. JULI

Was hat denn einen Sinn? Nur wo du selbst ihn gibst,  
er kennst du ihn – und dort, wo du von Herzen liebst.



# 25. JULI

Ein bunter Schmetterling – er tanzt an dir vorbei.  
Du schaust ihm nach und fühlst auch dich schon fast so frei.



# 26. JULI

Es spiegelt sich die Welt: Du siehst im kleinen See,  
wie alles zweifach wird, und hoffst, dass nichts vergeh'.



# 27. JULI

Du lässt dich fallen in den Tag, fühlst nicht die Zeit.  
Wenn das nicht Urlaub ist, dann warte auf die Ewigkeit.



# 28. JULI

Vom See schweift hoch dein Blick, wo Felsen ragen  
und wo der Milan fliegt. Was willst du heute wagen?



# 29. JULI

Du drehst dich stets und ziehst weit deine Lebenskreise.  
Kommst in der Mitte du zur Ruh', dann bist du weise.



**30. JULI**

Ein dichtes Blätterdach schützt dich und schenkt dir Kühle,  
weckt Lebensgeister wach in dieser Sommerschwüle.



# 31. JULI

Wenn dich ein Sinnspruch trifft, dann sei nicht gleich betroffen.  
Der Schreiber war vielleicht, als er ihn schrieb, be...



# REFLEXION 7

Ich gehöre nicht zu den Menschen, die zuerst denken, bevor sie schreiben. Ich kann aber mein Notizbuch zur Hand nehmen – irgendwann, irgendwo – und darauf vertrauen, dass etwas entsteht, wenn ich zu schreiben beginne, zum Beispiel ein Sinnspruch. Warum das bei andern anders ist, weiss ich nicht. Die Erklärung dafür, wie es bei mir funktioniert, habe ich bei Heinrich von Kleist gefunden, und zwar in seinem Aufsatz «Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden». Kleist zeigt auf, dass häufig, wenn jemand zu sprechen oder zu schreiben beginnt, nicht ein pfannenfertiger Gedanke vorhanden ist, sondern lediglich eine «Erregung des Gemüts». Beim Sprechen ist es dann eine reale zuhörende, beim Schreiben eine fiktive lesende Person, welche Wesentliches dazu beiträgt, dass «irgendeine dunkle Vorstellung» im geradezu stammelnden Produzieren von Sprache (Kleist war Stotterer) «zur völligen Deutlichkeit» gelangt. – So gesehen trägst du als in meiner Vorstellung existierende\*r Leser\*in also viel zur Entstehung meiner Sinnsprüche bei, noch bevor du einen gelesen hast.



# 1. AUGUST

Was du auch immer weißt, es ist ein Tropfen klein.  
Das ganze Wissen dürft' ein Ozean wohl sein.



# 2. AUGUST

Sanft treibt der Rheinstrom hin, als könnte nichts ihn trüben.  
Möcht' die Gelassenheit dein Seelenfluss auch üben.



# 3. AUGUST

Du schaust das Viele an und suchst darin das Eine,  
den einen Sinn, der doch die ganze Welt vereine.



# 4. AUGUST

Wenn du die Wahrheit suchst, dann merkst du irgendwann, dass nicht, wo's grad beliebt, man diese finden kann.



# 5. AUGUST

Wie nah kannst du doch sein bei einem, den du liebst,  
wenn du den Abstand hältst – und ihm ein Lächeln gibst.



# 6. AUGUST

Die Erde dreht sich fort, was auch geschehen mag,  
und jede Drehung schenkt dir einen neuen Tag.



# 7. AUGUST

Kennst du die Traurigkeit, die grundlos dich beschleicht und erst, wenn du dich ihr ergeben, wieder weicht?



# 8. AUGUST

Der Sommervogel grüsst, freut sich des kurzen Lebens.  
Kein Augenblick, sagt er, sei auch für dich vergebens.



# 9. AUGUST

Der Sonnenball am Horizont verlässt dich und geht nieder.  
Du zweifelst nicht: Er kehrt gewiss im Osten wieder.



# 10. AUGUST

Dass dir am Scheideweg wer eine Richtung wiese –  
und sei es nur dein Herz: Das hilft in jeder Krise.



# 11. AUGUST

Es steh' – sagt heut die Fee – ein grosser Wunsch dir frei,  
sofern, was du dir wünschst, nicht dir zum Nutzen sei.



# 12. AUGUST

Fühlst du dich mal allein – auch unter vielen Leuten –,  
dann hat das unterm Strich meist nicht viel zu bedeuten.



# 13. AUGUST

Es bricht die Nacht herein, und du siehst keine Sterne.  
Vielleicht will doch ein Licht dir leuchten aus der Ferne.



# 14. AUGUST

Ist dir die Welt zu laut, nimm einfach einen Pinsel  
und schreib an deine Tür mit Farbe: Schweige-Insel.



# 15. AUGUST

Du scheinst mit sicherem Schritt zu gehen durch das Leben;  
nur tief in dir spürst du es manchmal grässlich beben.



# 16. AUGUST

Du hörst, wie jemand spricht, und merkst aus seinen Worten, dass du ganz anders bist, dich hier nicht kannst verorten.



# 17. AUGUST

Dass jemand dich versteht, ist meist ein Glücksmoment,  
in dem die Sprache schweigt und tief in dir es brennt.



# 18. AUGUST

Mach auf dem Seelengrund den Lotoskelch bereit,  
dass göttliches Juwel in dir wird Wirklichkeit.  
(om mani padme hum)



# 19. AUGUST

Die Wolken gaukeln dir Gesichtsgebilde vor.  
Kaum hast du eins erkannt, schluckt es das Himmelstor.



# 20. AUGUST

Du bist auf Pilgerschaft wohl durch dein ganzes Leben:  
Mal geht's bergauf, bergab – und sonst ist's eben eben.



# 21. AUGUST

Kein Licht am Himmelszeit; allein der Abendstern winkt, Wanderer, dir zu und fragt: Hast du mich gern?



# 22. AUGUST

Denkst du, «sie» hätten heut die ganze Welt im Griff,  
dann lenkst dein Schifflein du auf das Verschwörungsriff.



# 23. AUGUST

Was du gelesen hast, ist schon Vergangenheit,  
denn jedes Nun versinkt sogleich im Strom der Zeit.



# 24. AUGUST

Auch wenn die Sonne scheint, kann's in dir dunkel sein.  
Vielleicht kommt nachts ein Stern und schenkt dir seinen Schein.



# 25. AUGUST

Der Weg dem Fluss entlang scheint dir gar nicht verwegen;  
doch führt unweigerlich er dich dem Meer entgegen.



# 26. AUGUST

Bleib deiner Haltung treu – sie sei dir sich'rer Hort –,  
sonst schwemmt die Inflation von Meinungen dich fort.



# 27. AUGUST

Die Stille nur gebiert, was wirklich hat Bestand;  
das andre wechselst du wie irgendein Gewand.



# 28. AUGUST

Die Solidarität ist eine schwache Pflanze.  
Sie wächst in dir, wenn du den Blick hast für das Ganze.



# 29. AUGUST

Vergisst du irgendwas, dann ist das manchmal schade.  
Vergessen aber ist auch eine grosse Gnade.



# 30. AUGUST

Was dich im Leben stört, das möchtest du verbannen.  
Bedenk: Ganz störungsfrei kommst niemals du von dannen.



# 31. AUGUST

Wo findet denn das statt, was du «das Leben» nennst,  
wenn nicht, wo suchend du ihm hinterher stets rennst?



# REFLEXION 8

Immer häufiger stellt sich das Gefühl ein, jetzt hätte ich mich dann ausgeschrieben, ausbaldowert. fertig, Schluss, Ende, fini, basta! Und dann – unversehens – stellt sich wieder ein Gedanke ein. Nicht ein fertiger. Nur so etwas Knospenartiges. Das will dann einige Zeit gehegt werden, sprachlich natürlich. Und dann formt es sich, nimmt Gestalt an – und wird zu einem fertigen Sinnspruch. Manchmal ist es nur eine ganz bescheidene Blüte, die einem aufmerksamen Gärtner als Unkraut zum Opfer fallen würde. Aber immerhin.

Woher kommen sie, die immer neuen Knospen? Kürzlich erzählte ich meiner Tochter etwas. Da sagte sie: «Das habe ich schon gewusst.» «Woher?», wollte ich wissen. «Ich lese schliesslich deine Sinnsprüche auf Facebook», war ihre Antwort. Das also ist es. Das Leben ist der Boden, aus dem die Knospen spriessen. Hätte ich ausgeschrieben, dann hätte ich auch ausgelebt.



# 1. SEPTEMBER

Geh in den Mokassins des andern eine Meile.  
Dein Urteil über ihn verliert dann jede Eile.  
(Indianische Weisheit)



# 2. SEPTEMBER

Du siehst ein jedes Bild auf einen einz'gen Blick.  
Liest du jedoch ein Buch, erkennst du's Stück für Stück.



# 3. SEPTEMBER

Die Füße tragen dich wohl durch dein ganzes Leben.  
Da darfst du ihnen schon einmal was Gutes geben.



# 4. SEPTEMBER

Was kann dir schöneren Blick wohl als ein Gratweg geben?  
Nicht ungefährlich – doch: So ist es halt im Leben.



# 5. SEPTEMBER

Zur blauen Stunde schaust zufrieden du gen Westen.  
Der Tag vergeht und sagt: Wie's war, so war's am besten.



# 6. SEPTEMBER

Stimmst du den andern zu, dann bist du mittendrin.  
Doch oft gibt Anderssein den grösseren Gewinn.



# 7. SEPTEMBER

Am falschen Gegensatz die Hand dir nicht verbrennen –  
da müsstest wahrlich du Schrödingers Katze kennen.



# 8. SEPTEMBER

Was du zur rechten Zeit zu sagen hast versäumt,  
holst du nicht nach, auch wenn's dir oft davon noch träumt.



# 9. SEPTEMBER

Im Schatten eines Baums sitzt du und sagst im Dank,  
und auch dem Rebenstock für seinen edlen Trank.



# 10. SEPTEMBER

Gehst du auf Wanderschaft auf unbekanntem Wegen,  
kommt in der Stille dir Begegnung oft gelegen.



# 11. SEPTEMBER

Das Schicksal hat gemischt – vergass dabei zu zielen –  
die Lebenskarten dir. Nun ist's an dir zu spielen.  
(frei nach Schopenhauer)



# 12. SEPTEMBER

Wenn auf der Bergeshöh' du froh zu Tale schaust,  
übst du den Blick, mit dem du deinem Leben traust.



# 13. SEPTEMBER

«Grüss Gott», sagst du, wenn dir auf deinem Wanderpfad ein Mensch entgegenkommt – und bist dir nicht zu schad.



# 14. SEPTEMBER

Fällt dir das Sprechen leicht, jedoch das Hören schwerer, bedenke, was davon dich reich macht – und was leerer.



# 15. SEPTEMBER

Nicht immer geht es so, wie du es gerne hättest.  
Dann schau, dass dennoch du die gute Laune rettetest.



# 16. SEPTEMBER

Wenn du ein Sprichwort kennst zu jeder Lebenswende,  
bedenk: Beim Brunnen ist mal jedes Kruges Ende.



# 17. SEPTEMBER

Trotz Stadtlärm sitzt du da an einem stillen Ort,  
denn Brunnenplätschern hörst du nur in einem fort.



# 18. SEPTEMBER

Der Wind, das unstet Ding, greift dir nach Haut und Haaren.  
Du liebst ihn, doch du kannst ihn nicht bei dir bewahren.



# 19. SEPTEMBER

Der Sommer war sehr reich. An trüben Tagen lernst du hoffen auf all das, was du im Herbst nun erntest.



# 20. SEPTEMBER

Kennst du es, dass ein Mensch dir plötzlich fremd erscheint,  
als hätt' in letzter Zeit manch' Träne er geweint?



# 21. SEPTEMBER

Ist mal ein neuer Tag von Nebel tief verhangen,  
vertreibt dein inn'res Licht gewiss das trübe Bangen.



# 22. SEPTEMBER

Es zeigt der Mond dir an, ob zu ob ab er nimmt.  
Hast du gezweifelt je, ob das auch wirklich stimmt?



# 23. SEPTEMBER

Ein Blatt schwebt sanft vom Baum: Es hat sich losgelassen.  
Viel leichter fällt es dir, dich ständig neu zu fassen.



# 24. SEPTEMBER

Du sagst manchmal «vielleicht», und dabei meinst du «nein».  
Wär's eher «ja», dann wär' «vielleicht» doch viel zu klein.



# 25. SEPTEMBER

Wenn du im Dunkeln bist und dich die Angst anficht,  
sehnt sich dein Herz allein nach einem kleinen Licht.



# 26. SEPTEMBER

Wohl könnt' es anders sein – die Stund', das Jahr, das Leben.  
Doch so, wie es nun ist, hast du es dir gegeben.



# 27. SEPTEMBER

Du weißt, der Weg führt dich ans längst gesetzte Ziel.  
Doch unterwegs gibt's noch manch unbekanntes Spiel.



# 28. SEPTEMBER

Du stellst dir jeden Tag bestimmt mal eine Frage.  
Begrüsse sie – und mach die Antwort nicht zur Plage.



# 29. SEPTEMBER

Am besten achtest du nur auf den nächsten Schritt;  
der übernächste nimmt dich von alleine mit.



# 30. SEPTEMBER

Die Tage werden kurz, und dunkler wird die Zeit.  
Schau, dass dein inn'eres Licht sich dafür macht bereit.



# REFLEXION 9

Als meine ersten «heroischen Alexandriner» anfangs dieses Jahres entstanden, griff ich nach dem erstbesten Wort, um sie zu bezeichnen, und nannte sie «Sinnsprüche». Damit wollte ich keinen Anspruch erheben. Weder sollte der Begriff vorgeben, dass ich mit diesen literarischen Erzeugnissen auf einen allem vorgegebenen Sinn des Lebens rekurrieren wolle, noch sollte er suggerieren, ich hätte in besonderer Weise Zugang zu einem wie immer auch gearteten Lebenssinn. Dafür bin ich zu sehr von einem existenzphilosophischen Denken geprägt. Doch gerade das Hineingeworfensein in eine Welt, die dem Menschen keinen Sinn, sondern lediglich seine nackte Existenz vorgibt, zwingt uns, lebenslang nach einer Existenzweise zu suchen, in deren Vollzug wir der Sinnlosigkeit trotzen. Die Sinnsprüche sind nichts anderes als Dokumente dieser Gegen- und Suchbewegung, und keinesfalls erheben sie den Anspruch des Gefundenhabens.



# 1. OKTOBER

Der Mond scheint auf die Flur, erhellt den Weg bei Nacht,  
und schaust du zu ihm auf, scheint es, dass still er lacht.



# 2. OKTOBER

Die Sprache – welch' Geschenk! Wenngleich sie dir gegeben,  
mit ständigem Gebrauch nur hältst du sie am Leben.



# 3. OKTOBER

Die Vögel sind verstummt; du hörst des Herbstes Rauschen,  
bis auf die inn're Stimm' du neu beginnst zu lauschen.



# 4. OKTOBER

Das Unumgängliche suchst du im grossen Bogen  
zu meiden, doch es kommt dir dennoch zugeflogen.



# 5. OKTOBER

Schon lang nicht mehr geseh'n, denkst du bei dem Gesicht,  
die Jahre sieht man zwar, verändert hat sich's nicht.



# 6. OKTOBER

Die Wolken lagern sich, umhüllen sanft die Berge.  
Die Riesen scheinen dir nun plötzlich klein wie Zwerge.



# 7. OKTOBER

Alles fließt. Wie oft hast du es schon gehört!  
Und dennoch rufst du «Halt!», dass nichts dein Bleiben stört.



# 8. OKTOBER

Wenn du nur jeden Tag ein kleines Glück erlebst,  
sieh zu, wie bald du dann auf einer Wolke schwebst.



# 9. OKTOBER

Du gehst den alten Weg, kennst jeden Tritt ins Tal,  
und doch erlebst du ihn, als wär's zum ersten Mal.



# 10. OKTOBER

Wie lang hast du nicht mehr ganz absichtslos gehandelt  
und bist wie einst im Traum durchs Blumenfeld gewandelt?



# 11. OKTOBER

Teilt der Verstand die Welt schön auf, bleibt kalt das Herz.  
Wenn du das Ganze siehst, fühlst du in dir den Schmerz.



# 12. OKTOBER

Du möchtest eine Welt, in der es keine Zweifel,  
nur lauter Klarheit gibt. Das wünscht sich auch der Teufel...



# 13. OKTOBER

Du schaust voll Freude, wie die Blätter sich verfärben,  
und hörst dabei nicht, dass sie künden leis' ihr Sterben.



# 14. OKTOBER

Die Wolke hinterm Berg türmt sich mit Drohgebärde.  
Die Schafe liegen still; dein Blick ruht auf der Herde.



# 15. OKTOBER

Die Tage werden kurz, die Nächte immer länger.  
Da wünschst du dir manchmal, du wärst ein Müssiggänger.



# 16. OKTOBER

Ob Recht, ob Unrecht siegt – du fühlst dich oft zerrissen,  
bis einen dritten Weg dich leitet dein Gewissen.



# 17. OKTOBER

Ein unbekannter Weg liegt manchmal um die Ecke.  
Der Zufall überrascht dich mit der neuen Strecke.



# 18. OKTOBER

Wenn du etwas entdeckst, geht's wie Kolumbus dir:  
Nicht was du suchtest barg die einst verschloss'ne Tür.



# 19. OKTOBER

Bläht sich dein Ego auf, sorg, dass es nicht zerbreche,  
denn leicht gibt es dem Schmerz gar grosse Angriffsfläche.



# 20. OKTOBER

Das Wasser in der Schlucht siehst du den Weg sich bahnen.  
So taten's bis zu dir mit Kraft auch deine Ahnen.



# 21. OKTOBER

Du suchst in dir den Ort, wo vor dir alles weicht,  
wo nichts als Ich ist und wohin die Welt nicht reicht.



# 22. OKTOBER

Im Leben musst du stets mit Blick nach vorne gehen,  
und erst im Rückblick kannst du, was da war, verstehen.



# 23. OKTOBER

Wenn dich der Schlaf mal flieht, dann folg dem Gang der Stunden,  
bis dass ihr stiller Tanz die Nacht hat überwunden.



# 24. OKTOBER

Ist riesig das Problem, scheint es dir winzig klein –  
du kannst in jedem Fall ein Teil der Lösung sein.



# 25. OKTOBER

Spürst du ganz tief in dir, dass was zu Ende geht,  
dann halt nicht an dem fest, was dir im Wege steht.



# 26. OKTOBER

Die Farben werden matt, der Nebel schleicht ins Tal.  
Wie hoffst du da so sehr auf einen Sonnenstrahl.



# 27. OKTOBER

Wenn alles offen ist, such nicht im Aussen Halt.  
Der Kompass in dir drin, macht sich grad dann bezahlt.



# 28. OKTOBER

Nicht deine Herkunft sagt, wo für dich Heimat ist;  
es ist vielmehr der Ort, wo du dich selbst vergisst.



# 29. OKTOBER

Du möchtest wissen zwar, was dich zuinnerst rührt;  
doch dornig ist der Weg, der zu dir selber führt.



# 30. OKTOBER

Und plötzlich sieht die Welt halt wieder anders aus,  
und du bleibst vorderhand ein bisschen mehr zuhaus'.



# 31. OKTOBER

Man hat es kommen seh'n und ist doch munter weiter  
drauf zugeschritten; drum – geh jetzt den Rückweg heiter.



# REFLEXION 10

Die Veröffentlichung der Sinnsprüche auf Facebook im Jahr 2020 war für mich ein Experiment. Ich wollte wissen, was es mit mir macht, wenn ich ein Jahr lang jeden Tag ein solches Miniaturwerk in einer festen, vorgegebenen Form (dem heroischen Alexandriner) schreibe – ohne Pause, ohne Ferien. Mehr als einmal war ich kurz davor, das Experiment abzubrechen. Das waren Momente, in denen ich mich geistig ausgetrocknet fühlte. Wenn dann doch wieder ein brauchbarer Gedanke greifbar wurde, erinnerte ich mich an die Situation, als auf einer Wüstensafari, die ich einst in Tunesien unternahm, nach unendlicher Fahrt plötzlich wieder eine Oase auftauchte. Geradezu verzweifelt war ich, wenn sich das Gedachte beim Formulieren als Fata Morgana erwies. Trotz Durststrecken habe ich durchgehalten. Vielleicht gerade ihretwegen habe ich den Eindruck, die Sinnsprüche seien das Ehrlichste, was ich bis anhin geschrieben habe.



# 1. NOVEMBER

Noch grünt es rundherum, du gehst auf bunten Wegen.  
Der Herbst will sich noch nicht zur langen Ruhe legen.



# 2. NOVEMBER

Ein neuer Tag beginnt und heisst dich froh willkommen.  
Was gestern wichtig war, hat Lethe mitgenommen.



# 3. NOVEMBER

Die Wellen kräuseln sanft den laubbedeckten Strand  
und ziehen deinen Blick dann hin zum fernen Land.



# 4. NOVEMBER

Kaffeeduft zieht durchs Haus und weckt die Lebensgeister;  
mit jedem Schluck wirst du auch deiner Sinne Meister.



# 5. NOVEMBER

Vom Nebel eingehüllt, siehst du die Bäume stehen,  
und keiner kann den Weg zu einem andern gehen.



# 6. NOVEMBER

Du fragst dich manchmal schon, was Wahrheit und was Dichtung,  
und ob die Menschheit hat so was wie eine Richtung.



# 7. NOVEMBER

Wenn du dem Orgelklang mit allen deinen Sinnen  
dich hingibst, kann in dir Musik Gestalt gewinnen.



# 8. NOVEMBER

Es steht gar vieles still, bedächtig geht die Zeit.  
Vielleicht entdeckst du nun, den Wert der Langsamkeit.



# 9. NOVEMBER

Du triffst die Menschen an beim Sonntags-Promenieren,  
wenn sie mit Abstand brav die Strassenränder zieren.



# 10. NOVEMBER

Wenn durch den Nebel äugt die matte Sonnenscheibe,  
hoffst du, dass sie den Dunst mit ihrem Licht vertreibe.



# 11. NOVEMBER

Notwendig scheint so viel – verlierst du's, siehst du Rot.  
Und doch, bei Licht beseh'n: Es wendet keine Not.



# 12. NOVEMBER

Suchst in Gedanken du den wirklich guten Rat,  
prüf, ob das Leben er und auch die Welt bejaht.



# 13. NOVEMBER

Du staunst, wie tief im Volk ein Funke zornig glimmt,  
wenn man die Freiheit ihm und seine Spiele nimmt.



# 14. NOVEMBER

Lass letzte Wärme noch auf deine nackte Haut,  
bevor der Winter kommt, die kalte, weisse Braut.



# 15. NOVEMBER

Wie hättest du doch gern nur klares Ja und Nein.  
Nur dürften dann nicht mehr die Zwischentöne sein.



# 16. NOVEMBER

Wenn dich die Angst beschleicht, tu eins: Verschliess dich nicht.  
Denn nur ein off'nes Herz füllt sich mit Zuversicht.



# 17. NOVEMBER

Lass Uneindeutigkeit getrost ins Denken ein.  
Was klar und richtig ist, das muss nicht wichtig sein.



# 18. NOVEMBER

Es will ein jeder Tag dir etwas Neues geben.  
Nimmst du es dankbar an, bereichert es dein Leben.



# 19. NOVEMBER

Ist nun dein Tank gefüllt mit Wärme, Licht und Farben?  
Was du jetzt in dir hast, lässt künftig dich nicht darben.



# 20. NOVEMBER

Spürst du die Ungeduld, wenn nicht nach dir es geht,  
wenn alles vorwärts eilt, die Erde weiterdreht?



# 21. NOVEMBER

Gar manches alte Ding wird kostbar mit den Jahren.  
Ob's dir mal ebenso ergeht mit grauen Haaren?



# 22. NOVEMBER

Gedenkst der Menschen du, die dich verlassen haben,  
dann leben weiter sie in dir mit ihren Gaben.



# 23. NOVEMBER

Die Nacht bricht früh herein, es hüllt die Dunkelheit dich ein, und fern ein Licht zeigt dir: Es geht noch weit.



# 24. NOVEMBER

Ziehst du ins Schneckenhaus dich bei dem garst'gen Wetter,  
holt bald die Sonne dich heraus und wird dein Retter.



# 25. NOVEMBER

Ein stummer Schmerz schaut dich aus matten Augen an.  
Was hab ich, fragst du dich, dem Menschen angetan?



# 26. NOVEMBER

Allein am Strassenrand still leuchtet die Laterne.  
«Auf wen wohl wartet sie?», fragst du und schaust von ferne.



# 27. NOVEMBER

Du siehst das letzte Blatt, wie es am Baum sich hält.  
Was hilft's? Auch ihm sind längst die Stunden schon gezählt.



# 28. NOVEMBER

Was bisher sicher schien, steht nun auf schwanken Beinen.  
So musst du Wirklichkeit mit schönem Traum vereinen.



# 29. NOVEMBER

Es bricht nun an die Zeit der lichten Weihnachtskerzen,  
in der du hoffst, dass sie erwärmen kalte Herzen.



# 30. NOVEMBER

Wenn eine Frage dir für's Leben wichtig ist,  
sei sicher, dass sie nicht dich morgen schon verlässt.



# REFLEXION 11

An dieser Stelle soll des für meine Sinnsprüche unübersehbaren Vorbilds gedacht werden: Johannes Scheffler (1624-1677) nannte sich Angelus Silesius (Bote aus Schlesien). In Breslau, im heutigen Polen, geboren, studierte er Medizin, liess sich vom Mystiker Abraham von Franckenberg beeinflussen und veröffentlichte 1657 unter dem Titel «Der Cherubinische Wandersmann oder Geistreiche Sinn- und Schlussreime» eine Spruchsammlung, in der er sich des heroischen Alexandriners bediente, den ich auch für meine Sinnsprüche verwende. Nicht aber nur formal hat mir Angelus Silesius als Vorbild gedient, sondern auch in seiner bejahenden Lebensauffassung. Zwei seiner unübertrefflichen Sinnsprüche seien hier zitiert:

Wenn du die Dinge nimmst ohn' allen Unterscheid,  
So bleibst du still und gleich in Lieb' und auch in Leid.

Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir:  
Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.



# 1. DEZEMBER

Es scheint, es werde nun der Winter Einzug halten  
und mit ihm Einsamkeit in deinem Stübchen walten.



# 2. DEZEMBER

Was «eigentlich» du tust, das kannst du bleiben lassen,  
denn was von Herzen kommt, kann dieses Wort nicht fassen.



# 3. DEZEMBER

Nur was erlebt du hast, kann dir die Richtung geben,  
dich lenken unentwegt hin zum erfüllten Leben.



# 4. DEZEMBER

Wenn du mit dir allein froh und zufrieden bist,  
wirst du mit andern auch erleben wenig Zwist.



# 5. DEZEMBER

Dein Atem ist geschenkt dir jeden Augenblick.  
Sag heute einmal Dank für dieses stete Glück.



# 6. DEZEMBER

Was dich der Atem lehrt: Nur wenn du ihn gelassen,  
fließt Lebensodem neu und macht dein Herz gelassen.



# 7. DEZEMBER

Die Sehnsucht macht dich reich und zeigt auch deine Blösse.  
Sie ist des Menschen Not und mehr noch: seine Grösse.



# 8. DEZEMBER

Die Bilder Gottes sind nichts anderes als Fallen.  
Am besten lässt du wohl durch sie hindurch dich fallen.



# 9. DEZEMBER

Nicht einfach ist die Welt, dein Weg ist selten grad,  
für manche Lösung machst im Geist du den Spagat.



# 10. DEZEMBER

So kurz der Satz auch ist, so lang braucht es oft Zeit,  
bis du zu sagen wagst: Es tut mir leid.



# 11. DEZEMBER

Wenn du die ganze Welt mit allen ihren Trieben  
zutiefst erkennen willst, dann musst du vieles lieben.



# 12. DEZEMBER

Was ist dein Leben wert mit seinen vielen Tagen,  
wenn nicht den Mut du hast, stets etwas neu zu wagen?



# 13. DEZEMBER

Ein Feuer brennt in dir verborgen und ganz still.  
Es kommt nur selten wer, der sich dran wärmen will.



# 14. DEZEMBER

Ein Missverständnis droht, kaum hast du was gesagt;  
ein Wunder, dass der Mensch stets neu zu reden wagt.



# 15. DEZEMBER

Wenn du dich einsam fühlst, wenn draussen Nebel ist,  
besuch dich selbst und schau, ob du zu Hause bist.



# 16. DEZEMBER

Schaust in das Dunkel du, siehst Lichter funkeln fern,  
bedenk: für andre bist auch du ein heller Stern.



# 17. DEZEMBER

Es schaut ein Tier dich an – du blickst in seine Seele  
und fragst, was ihm, was dir zum höhern Wesen fehle.



# 18. DEZEMBER

Willst langes Leben du mit Langeweile erwerben?

Willst, wenn die Wahl du hast, an Lebenslust du sterben?



# 19. DEZEMBER

Schaust du das eine Ding mal an von beiden Seiten,  
der feste Standpunkt wird dir ziemlich bald entgleiten.



# 20. DEZEMBER

Der rote Weihnachtsstern blüht bei dir still und munter.  
Du fragst, warum er wohl vom Himmel stieg herunter.



# 21. DEZEMBER

Die Nacht ist lang, sie kann nun nicht mehr länger werden.  
Du sehnst dich, dass es tagt und heller wird auf Erden.



# 22. DEZEMBER

Wenn unversehens dich die Traurigkeit beschleicht,  
leg auf die Waage sie: Ist schwer sie, ist sie leicht?



# 23. DEZEMBER

Es gibt sie nicht, die Welt. Wo könnte sie sich zeigen,  
vor welchem Publikum sich bei Applaus verneigen?

(frei nach: Markus Gabriel, Warum es die Welt nicht gibt, Berlin 2013)



# 24. DEZEMBER

Es gibt kein Bethlehem und Weihnacht ist verloren,  
wird Gott nicht immer neu im Herzen dir geboren.



# 25. DEZEMBER

Der Weihnachtslichterglanz – er kann nur etwas taugen,  
wenn er sich spiegelt hell in deinen frohen Augen.



# 26. DEZEMBER

Es weiss ein jeder Tag für dich den rechten Rat:  
Er führt dich weg von dir zur freien Liebestat.



# 27. DEZEMBER

Ein Traum begleitet dich; du bist aus ihm erwacht.  
Gib in dir etwas Raum ihm als Geschenk der Nacht.



# 28. DEZEMBER

Was dir Gewohnheit ist, das stell einmal beiseite.  
Es sagt dir selbst, ob's bleibt, ob's lieber sucht das Weite.



# 29. DEZEMBER

Blickst du zurück und fragst, was von dem Jahr wohl bleibe?  
Was du im Herzen trägst, treibt sicher neue Zweige.



# 30. DEZEMBER

Wie schnell die Zeit vergeht, wie schnell doch alles endet.  
Lass los, dass nicht, was geht, dem Neuen Platz entwendet.



# 31. DEZEMBER

Ein jedes Ende sagt: Es folgt ein Neubeginn,  
den du allein erfüllst mit Liebe und mit Sinn.



# REFLEXION 12

Es war für mich mehr als nur ein literarisches Experiment, 365 Sinnsprüche zu schreiben. Ich konnte mich nicht wie bei den «Menschenskindern!» mehr oder weniger auf Distanz halten. Vielleicht war es gerade das «Du», das auch mich selbst in die Pflicht nahm, ehrlich zu sein. Mit «Ehrlichkeit» meine ich in diesem Kontext eine besondere Nähe zu mir selbst. Distanzierte, gar skeptische Weltbetrachtung kann man ohne diese Ehrlichkeit betreiben – sie braucht nichts mit einem selbst zu tun zu haben. Mit den Sinnsprüchen aber ging es mir anders: Sie forderten von mir das, was auch jeder Tag unabdingbar fordert, nämlich eine sinn-stiftende Haltung. Sinn ist etwas, das ich mir täglich abverlangen muss – im Bewusstsein, dass ich es mir nur schenken lassen kann. 365 Mal im Jahr.

