

Leben heißt zeigen. . . was du liebst

Ein Abend mit Inge Patsch und Uschi und Walter Hölbling
im Haus der Begegnung, Innsbruck
25. November 2025

Ich liebe Menschen und freue mich über jene,
ganz besonders über jene,
welche das Leben lieben – obwohl es manchmal schwer ist.

Ich liebe Menschen und freue mich über jene,
ganz besonders über jene,
die die Freiheit lieben und den Mut haben dafür zu kämpfen.

Ich liebe Menschen und freue mich über jene,
ganz besonders über jene,
welchen die Gerechtigkeit so sehr am Herzen liegt,
dass sie Unannehmlichkeiten auf sich nehmen.

Damit Menschen, die ich liebe, meine Freude auch wahrnehmen können, schreibe ich Ihnen. Ich schreibe nicht nur jenen, die ich persönlich kenne, sondern auch an jene, die mich durch einen Podcast so inspirieren, dass ich diesen Menschen, das auch mitteilen mag. Manchmal schreiben sie zurück – das freut mich dann besonders. Schreiben und lesen gehören seit meiner Jugend zu vertrauten Dingen. Eine Ermutigung, um meine Freude so offen zu zeigen fand ich bei Dietrich Bonhoeffer, in einem Brief an seine Eltern aus dem Jahr 1943.

Einfach die Tatsache der Nähe, das handgreifliche Zeichen dafür,
dass Ihr immer an mich und für mich denkt
– was ich ja eigentlich sowieso weiß –
das ist etwas so Beglückendes, dass es durch den ganzen Tag hindurchträgt.
Habt vielen Dank für alles!
Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung, S 28

Das Beglückende, das uns durch den Tag und das Leben trägt, sind Begegnungen mit besonderen Menschen und dem Lebendigen wie die Musik. Da wir mit zu viel Funktionellem konfrontiert werden, brauchen wir die handgreiflichen Zeichen der Liebe. Wir alle haben Zeichen zum Wahrnehmen-können, dass jemand an uns denkt, dringend nötig.

Die dankbare Freude über das Leben eines anderen Menschen gehört zu den schönsten Erlebnissen und sucht eine Ausdrucksmöglichkeit. Wir sollten andere spüren lassen, dass wir uns über ihr Dasein freuen.

Worauf Dankbarkeit gut verzichten kann, ist öffentliche Beweihräucherung und salbungsvolle Reden.

In den alltäglichen Meldungen und Nachrichten hören wir fast nichts von diesen liebevollen und tragenden Kräften zu denen Menschen fähig sind. Es sind diese „geheimnisvollen Kräfte“ (Václav Havel) und „guten Mächte“ (Dietrich Bonhoeffer) oder das „große Geheimnis“ (David Steindl-Rast), die in jeder und jedem von uns wirksam werden können. Tomas Halik, ein tschechischer Priester sprach vom „Etwasismus“, etwas muss es geben, sagen viele Leute zu ihm, auch jene, die mit Kirche nicht viel anfangen können.

Wir brauchen Mut, von diesen Kräften zu erzählen und ganz besonders intensiv spüren wir diese Kräfte in der Musik und in den besonderen Liedern von „Findling“.

Hier ist der Link zu Homepage von „Findling“: <https://www.findling.at/wp/>

Da finden Sie die neuen Konzerttermine für 2026.

Für unsere seelische Gesundheit ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir uns immer wieder bewusstwerden, worüber wir uns freuen. Im Entdecken dieser Freude fallen uns kreative Einfälle zu.

Freude ist erst voll, wenn man sie teilen kann,
wenn man sie schenken kann.

Ava von Göttweig

Als mein Mann noch lebte, beschwerte er sich, ich würde nie sehen, was er alles tut. Ich suchte nach einem „sichtbaren Beweis“. So kam ich auf die Idee einen „umgedrehten Adventkalender“ zu gestalten.

Handgreifliche Zeichen mit lesbaren Buchstaben auf Papier.

An den Tagen vom 1. - 24. Dezember notierte ich Dinge, die mich von ihm gefreut haben und schrieb dann 24 Kärtchen und legte sie unter den Christbaum.

Jetzt lebe ich allein und erinnere mich gerne

an das Gute im vergangenen Jahr, an Menschen, die mir begegnet sind und die mir Gutes getan haben. Wesentlich ist für mich, dass diese Menschen, meine Freude wahrnehmen können. Ich schreibe persönliche Karten, manchmal auch Briefe und zeige auf diese Weise, was ich liebe mit handgreiflichen Zeichen mit lesbaren Buchstaben auf Papier.

Dieses Vergnügen, andere zu überraschen, bewirkt in mir eine eigene – teilweise verrückte – Kreativität. Ver-rückt deshalb, weil ich gar nicht daran denke, ob meine unüblichen Dinge, die in keiner Weise nützlich sind, jene auch freuen, denen ich schreibe. An erster Stelle stehen meine Kinder und besonders meine Enkelkinder und solange der Stundenplan der Schule den Alltag bestimmt, „gehören“ ihnen wöchentlich drei Tage. Da erlebe ich vieles, das in diesem „umgedrehten Adventkalender“ erwähnenswert ist.

Die anderen Tage habe ich „frei“ um mich den Buchstaben in Geschichten und Gedichten, in Wissenswertem und neuen Entdeckungen zu widmen. Die Natur liebe ich und Sport begeistert und bereichert mich und hilft mir, mich diesem Spiel zu widmen, „wie das geht ein Mensch zu werden“.

Begeisterung bewirkt Beziehung

Die Sinnlehre von Viktor E. Frankl begeistert mich seit fast vierzig Jahren. Vor einigen Jahren habe ich eine Tagung mit dem Titel BEGEISTERUNG organisiert.

Erika Pluhar hat wunderbare Worte für die Begeisterung gefunden:

Begeisterung birgt nicht umsonst das Wort GEIST in
sich Begeisterung ist beflügelter Geist und geistvolle Freude
Hat nichts mit Euphorie oder Ekstase zu tun – Ist nüchtern, hell, auf
kluge Weise bewegend
Begeisterung ist kein Zustand,
in den man geraten aus dem man stürzen kann. Der Mensch
begeistert sich FÜR etwas
Nicht sein ICH zählt dabei, sondern das Andere
dem die Begeisterung gilt
Und stets ist dieses Andere Teil des Lebens.
Wer nie begeistert lebt, lebt nicht.



Oft habe ich gehört, ich bräuchte nur zu wollen. Hinter diesem Wollen stand ein Sollen. Ich sollte den Vorstellungen entsprechen, um anderen zu gefallen.

Das, was ich wollen sollte, hat mich nicht begeistert. Dem gegenüber war das, was mich begeistert hat, nicht willkommen.

Das, was uns begeistert und erfüllt, das möchten wir mit anderen teilen und möchten erfahren, welchen Eindruck ein Mensch oder ein bestimmtes Buch oder jener Film oder ein bestimmtes Lied beim anderen ausgelöst hat. Kommt dann relativ schnell eine abwertende Bemerkung oder eine destruktive Kritik, kommen wir ins Grübeln. Wir sollten vielmehr dem vertrauen, was uns begeistert. Dann wächst auch der Mut zu zeigen, was wir lieben. Wir dürfen uns nicht mit diesem Nihilismus anstecken lassen, der sich über nichts mehr freuen kann vor lauter Besserwisserei.

Die Einmaligkeit und Einzigartigkeit jedes Menschenkindes wird kaum jemand bestreiten. Dennoch ist gerade diese Ursprungsverschiedenheit eine Herausforderung – für die eine mehr für den anderen weniger. Das beginnt in der Schule. Lukas Bärfuss, der Schriftsteller aus der Schweiz hat eine „Ode an die Schüler“ und eine „Ode an die Lehrer“ geschrieben, hier ist ein Ausschnitt:

„Die Begeisterung meines Lehrers
weckte meine eigene Begeisterung
Nein
Eine Schule habe ich nicht gebraucht
Eine Schule habe ich nie vermisst
Aber ich weiß nicht
Was aus mir geworden wäre
wenn meine Lehrer ihre Leidenschaften nicht mit mir
geteilt hätten

Ihre Leidenschaften
aber auch ihren Ärger
die Angst und das Staunen

Kinder brauchen keine Schule
Aber sie brauchen Lehrer
Die Kinder brauchen Sie
Ihre Leidenschaften
Ihre Begeisterung
Ihr Unverständnis
und auch Ihren Ärger und die Angst
Kinder brauchen Erwachsene
die ihnen zeigen
wie das gehen könnte
dieses Spiel
ein Mensch zu werden
Aus Stil und Moral: Lukas Bärfuss, Ode an die Lehrer

Lukas Bärfuss in den Sternstunden der Philosophie

Wie wir die Fesseln unserer Herkunft sprengen: <https://www.srf.ch/play/tv/sternstunde-philosophie/video/lukas-baerfuss---wie-wir-die-fesseln-der-herkunft-sprengen?urn=urn:srf:video:af3fa34a-1f74-42b4-813c-e62acb0e1271>

In der Zeit, in der berufliche Aufgaben und die Verantwortung für die Familie so viel Zeit beanspruchten, hatte ich keine Kraft mehr, mich diesem „spielerischen Mensch-Werden“ zu widmen.

Viele Male habe ich mich mit Psalm 147 getröstet, wenn die Hektik das Spielerische verdrängt hat: „Denn er hat die Riegel deiner Tore festgemacht, die Kinder in deiner Mitte gesegnet. Er verschafft deinen Grenzen Frieden, er sättigt dich mit bestem Weizen.“

Ich liebe die Bibel, denn sie erzählt von Menschen, die das Leben suchen, weil sie es lieben. Die Bibel darf man jedoch nicht als Anweisungsbuch lesen, denn sie ist wohl eher ein Weltkulturerbe. Sie erzählt von der Vielfalt menschlicher Möglichkeiten und von den Irrfahrten, die unvermeidlich sind, wenn Menschen zeigen, was sie lieben.

Peter Maffey spricht in den Sternstunden der Religion

Glaube ist wie ein Leuchtturm

<https://www.srf.ch/play/tv/sternstunde-religion/video/peter-maffay---glaube-ist-wie-ein-leuchtturm?urn=urn:srf:video:7761e8ef-00f5-4eab-bd87-6b74c72b3d96>

Richard Gere spricht in den Sternstunden der Religion

Richard Gere und der Buddhismus

<https://www.srf.ch/play/tv/sternstunde-religion/video/richard-gere-und-der-buddhismus?urn=urn:srf:video:50706131-4fb7-4b50-87e1-45c8fe3cf7c5>

Menschen, die mich begeistern aufgrund ihrer Bücher und Podcasts

Giulia Enders liebt das Leben. Ihre beiden Bücher „Darm mit Charme“ und „Organisch“ sind ein einziges Plädoyer für unser Wunderwerk Körper und wie alles mit allem zusammenspielt, fördert das Staunen. Wir können unserem Körper viel mehr vertrauen und es tut so gut, Respekt zu haben vor dem Wissen einer jungen Ärztin, die uns erinnert, dass wir uns selbst viel mehr zutrauen und vertrauen können.

In einem Interview in „DIE ZEIT“ sagt sie: „Bei Darm mit Charme wollte ich damit aufräumen, dass der Darm nur so eine peinliche Pupsmaschine sein soll. Und jetzt wollte ich dagegen angehen, dass wir in einer von Technologie dominierten Welt uns selbst betrachten, als wären wir misslungene Maschinen. Im Krankenhaus habe ich oft gemerkt, wie technisch die Sprache war, wenn Patienten mir erzählten, wie es ihnen geht: Ich bin kaputt, ich funktioniere nicht, der Saft ist raus. Lauter Ausdrücke, mit denen man sich wie einen mangelhaften Leistungsroboter beschreibt.“

„Den Körper zu verstehen, nützt nicht nur, um Krankheiten vorzubeugen.
Unsere Organe haben auch einen wesentlichen Anteil daran, was es heißt, wir selbst zu sein. Sie beeinflussen zentrale Fragen, etwa:

Was brauchen wir wirklich?

Wie gehen wir mit Bedrohung um?

Auf welche Weise wollen wir einander behandeln?

Oder auch: Was können wir leisten und auf welchem Weg?

Verstehen wir die Antworten des Körpers besser,
können wir ein stimmigeres Leben führen.

Giulia Enders, Organisch, Seite 12

Ihre Erklärungen, wie z. B. unsere Lunge ihre Arbeit verrichtet ist so bereichernd. Hier ein Beispiel wie unsere Haut reagiert:

„Wir fallen hin und schlagen uns das Knie auf – da bleibt keine Zeit für Hornhaut oder Blasenbildung. Solche Verletzungen sind ein Phänomen für sich, und auf sie zu reagieren ist ein Spezialgebiet der Haut. Über Abertausende Jahre hat sie geschafft, was Industrie und Forschung nur allzu gern imitieren würden: einen sich selbst reparierenden Straßenbelag, einen sich selbst flickenden Jeansstoff - nichts davon gibt es heute schon, doch unsere Haut kann sich heilen. Im Anschluss sieht es anders aus, aber lebt weiter, in einem Stück.“

Giulia Enders, Organisch, Seite 139

Giulia Enders im Gespräch FRAUENSTIMMEN

Organisch genial – Giulia Enders über die Intelligenz unseres Körpers

<https://www.radio.de/podcast/frauenstimmen3>

Giulia Enders im Gespräch in der BLAUEN COUCH

"Wir meinen oft, wir müssten wie eine Maschine funktionieren!"

<https://www.ardaudiothek.de/episode/urn:ard:episode:c84d75751c6dd627/>

Alexej Nawalny liebte die Freiheit

In seinem Büchlein „Schweigt nicht, Reden vor Gericht“, schreibt er

„Wenn wir etwas zu befürchten haben, dann sind es zwei Dinge:

1. unsere eigene Angst,
2. die Aussicht, unser ganzes Leben unter der Herrschaft der Diebe und Schurken zu verbringen, die sich unser Land unter den Nagel gerissen haben. Das Leben ist komplex, hart und voller Kompromisse mit unangenehmen Menschen. Aber zumindest sollten wir nicht selbst zu unangenehmen Menschen werden und Korruption und zynische Machenschaften begrüßen, noch bevor die Umstände Kompromisse erfordern.“

Gewiss der Preis, den Alexej Nawalny zahlte war hoch. Wir leben in einer Demokratie und jede und jeder kann etwas beitragen, dass sie erhalten bleibt. Ganz im Sinne von Viktor Frankl: „Die Welt ist nicht heil, aber sie ist heilbar. Václav Havel sagte: „Es ist ein naturgegebener Nachteil der Demokratie, dass sie dem die Hände bindet, der sie ernst nimmt - während sie demjenigen, der sie nicht ernst nimmt fast alles gestattet.“

Alexej Nawalny schreibt in seinem Buch „Patriot“ über die Liebe:

Julia und ich hatten Hochzeitstag. Wir sind seit zwanzig Jahren verheiratet. Ich bin eigentlich ganz froh, dass ich ihn verpasst habe und jetzt schreiben kann, weil ich etwas mehr über die Liebe weiß als vor einem Monat.

Ihr habt die Szene hundertmal in Filmen gesehen oder in Büchern gelesen: ein Mensch liegt im Koma und ein anderer bringt ihn durch seine Liebe und unablässige Fürsorge wieder ins Leben zurück. Natürlich war es auch bei uns so, in strenger Übereinstimmung mit dem Kanon klassischer Filme über Liebe und Koma. Ich schlief und schlief und schlief und Julia kam mich besuchen, sang mir Lieder vor und spielte Musik. Ich kann nicht lügen, ich erinnere mich an nichts davon. Ich will Euch sagen, woran ich mich erinnere. Vielleicht kann man es nicht als richtige Erinnerung beschreiben. Es ist mehr eine Sammlung von Sinneswahrnehmungen und Emotionen. Die allerdings waren so wichtig, dass sie sich für immer in mein Hirn eingepägt haben. Ich liege hier, man hat mich schon aus dem Koma geholt, doch ich kann niemanden erkennen und ich verstehe nichts. Ich kann nicht sprechen und weiß nicht was sprechen ist. Mein einziger Zeitvertrieb ist zu warten, dass sie kommt.

Sie hat keine leise mitleidige Stimme, sondern spricht fröhlich und lacht. Sie erzählt mir was. Wenn sie in der Nähe ist, zieht sich meine idiotische Halluzination zurück. Es fühlt sich gut an, wenn sie da ist. Dann geht sie und ich bin traurig und warte wieder auf sie. Ich zweifle nicht einen Augenblick daran, dass es eine wissenschaftliche Erklärung gibt. So etwas wie: ich höre die Stimme meiner Frau, mein Gehirn schüttet Dopamin aus und ich fühle mich besser. Jeder Besuch war buchstäblich therapeutisch und das Warten auf sie steigert die Dopamin Ausschüttung. Doch egal wie die naturwissenschaftliche und medizinische Erklärung klingt, ich weiß jetzt sicher – einfach aus eigener Erfahrung – dass Liebe heilt und einen ins Leben zurückbringt. Julia, du hast mich gerettet und das sollte in die Lehrbücher für Neurobiologie aufgenommen werden.

Anne Brorhilker liebt die Gerechtigkeit

Anne Brorhilker war Staatsanwältin in Köln und ihre Ausdauer in den Ermittlungen zum Cum-Ex-Betrug begannen im Sommer 2013. Sie arbeitete gemeinsam mit dem Landeskriminalamt in Düsseldorf und ließ am 14. Oktober 2014 mit großem Fahndungserfolg eine weltweite Razzia durchführen. Dabei wurden 130 Gebäude, viele Banken in 14 Ländern durchsucht. Also eine gemeinsame Aktion ist auf EU-Basis durchaus möglich. Sie brachte Licht ins Dunkel illegaler Geschäfte, mit denen der Staat um Milliarden betrogen wurde. Dieses Geld fehlt dann für Bildung und im Gesundheitswesen. Rund 1700 Beschuldigte hatte sie dabei im Visier, gleichzeitig musste sie immer wieder mit Personalmangel in ihrer Behörde und fehlender Unterstützung durch Politik und Verwaltung kämpfen. Im Frühjahr 2024 zog sich Anne Brorhilker aus der Justiz zurück und gab ihr Beamtenverhältnis auf. „Ich war nicht frustriert“, stellt sie klar. Sie glaube immer noch, „dass man das System wieder in Schwung bringen kann“. Dafür kämpft sie jetzt als Geschäftsführerin der Bürgerbewegung Finanzwende.

Über Jahrzehnte hat sich die Finanzindustrie immer mehr Einfluss erkaufte. Gleichzeitig weichen ihre kurzfristigen Profitinteressen zunehmend von gesamtgesellschaftlichen Zielen ab. Um dieser Entwicklung entgegenzutreten, rufen wir dazu auf, eine Finanzwende einzuleiten.

Hier ist der Link zu Finanzwende: n Hier ist der Link: <https://www.finanzwende.de/>

Basierend auf Brorhilkers Ermittlungen begann im Jahr 2019 der Musterprozess. Zwei Kronzeugen sagten in diesem Verfahren aus. Im Frühjahr 2020 stellte das Landgericht in seinem Urteil fest, dass die Praxis von Cum-Ex strafbar sei, und verurteilte die beiden Angeklagten. Der Bundesgerichtshof folgte dem Landgericht in seiner Einschätzung und stellte 2021 höchstrichterlich fest, dass Cum-Ex strafbare Steuerhinterziehung darstellt.

Anne Brorhilker im Gespräch mit Jagoda Marinic in FREIHEIT DE LUXE

<https://www.ardaudiothek.de/episode/urn:ard:episode:ae34b449d597aac1/>

Anne Brorhilker im Gespräch „Alles gesagt“ in DIE ZEIT

<https://www.zeit.de/wirtschaft/2025-11/anne-brorhilker-interviewpodcast-alles-gesagt>

Einen Sinn für Gerechtigkeit haben wir wohl alle – doch wir tun uns schwer, Stellung zu nehmen. Wir brauchen den Mut zu uns selbst zu stehen und umso öfter wir das tun, zeigen wir auch, was wir lieben.

Es kann die Ehre dieser Welt
Dir keine Ehre geben
Was dich in Wahrheit hebt und hält
Muss in dir selber leben

Das flücht'ge Lob, des Tages Ruhm
Magst du dem Eitlen gönnen
Das aber sei dein Heiligtum
Vor dir bestehen können.
Theodor Fontane

Wenn's deinem Innersten gebricht
An echten Stolz Stütze
Ob dann die Welt dir Beifall spricht
Ist all dir wenig nütze

Hoffnung lehrt Staunen

und Heiterkeit

„Hoffnung ist eine Pflicht,
nicht etwa ein Luxus.
Hoffnung ist kein Traum,
sondern der Weg,
Träume zu verwirklichen.
Glücklich jene, die Träume träumen
und bereit sind, den Preis
für ihre Verwirklichung zu zahlen.“
Joseph-Leon Suenens



Jede und jeder, der sich für mehr als sein eigenes Wohlbefinden interessiert, könnte sich Fragen stellen:

Glaubst du, dass du das tust, wofür du geboren wurdest?

Worauf hoffen wir gemeinsam?

Was könnte ich zu einem Miteinander beitragen?

Ich wuchs bei meinen Großeltern auf und meine Großmutter hatte eine wundersame Heiterkeit und diese spürte ich auch in sorgenvollen Stunden. Sie konnte Freude zeigen und hatte einen herrlichen Humor.

Was der Generation meiner Großeltern erspart blieb, war die permanente Sichtweise auf das Ergebnis, auf die finanzielle Nützlichkeit. Ich kenne viele, die sich so sehr um eine vorgeschriebene Perfektion bemühen, dass mir übel wird von diesem übermäßigen Befolgen unsinniger Ratgeber. Noch dazu gelingt es selten, da das Bemühen einem fremden Maß entspricht. Wer fremden Maßen zu sehr folgt, kann nicht mehr das zeigen, was er liebt.

Unsere Gesellschaft verfügt über wirksame und sehr einflussreiche Manipulationsinstrumente. Es ist höchste Zeit, zu erkennen, welche uns gut tun und welche schädlich sind. Die Leistungen der Technik, deren Größe niemand leugnen wird, haben eine Missachtung des Menschen zur Folge. Der Mensch wird auf seine nützlichen Funktionen reduziert und dabei wird vergessen, dass wir liebesfähige, begeisterungsfähige und mutige Menschen sind.

Dem technischen Fortschritt sollten wir eine Zurückgewinnung jener Werte an die Seite stellen, die in den letzten Jahrzehnten leise weniger geworden sind. Diese Werte sind nicht in der Masse zu beleben, sondern nur beim einzelnen, bei dem was Viktor Frankl „geistige Person“ nennt. Dieser unverletzbar und unzerstörbar Wesenskern schenkt uns das Trotzdem, das Standhalten, wenn die Stürme heftiger werden. Welchen Namen

Sie diesen Wesenskern geben ist nicht so wichtig. Hauptsache Sie ahnen, dass in Ihnen einen Bereich gibt, der alle Angriffe unbeschadet übersteht.

Ignatius von Loyola inspiriert mich schon länger als Viktor Frankl. Sein Gedanke, dass nicht das Wissen die Seele sättigt, sondern das innere Verspüren, also die Begeisterung, ist sehr aktuell.

Wende guten Dingen alle Mühe zu,
so als hinge der gesamte Erfolg der Dinge von dir,
nichts von Gott ab.
Vertraue jedoch so auf Gott,
als werdest du nichts, Gott allein alles tun.

Hoffnung nähren wir auch, durch die Akzeptanz dessen, was wir nicht ändern können und worauf wir keinen Einfluss haben.

Hoffnung wächst auch dort, wo wir überrascht werden.

Im Oktober bedankte sich eine aufmerksame Leserin unseres Newsletters und schenkte mir ein Buch, welches 1963 erschienen ist: „Die Kraft zu leben“. Da ist ein Text von Viktor Frankl, der etwas Wesentliches anspricht, das auch für uns höchst aktuell ist:

Anscheinend verträgt der Mensch auf die Dauer
die absolute Unbeschwertheit im psychologischen Sinne ebenso wenig
wie die absolute Schwerelosigkeit im physikalischen Sinne, und
anscheinend kann er im sinnlosen Raum ebenso wenig
wie im luftleeren Raum existieren.
Vielmehr glaube ich, dass der Mensch eines gewissen, eines gesunden,
eines dosierten Maßes an Spannung bedarf.
Viktor E. Frankl, Die Kraft zu leben, Gütersloh 1963, Seite 73

Lassen Sie sich berühren vom Leben und von der Welt. Öffnen Sie Ihre Augen auch für das Unbekannte und beginnen sie wieder zu Staunen – das ist wunderbar!

Susan Sontag, die amerikanische Schriftstellerin hat für sich selbst eine Fülle von Listen geschrieben und sich selbst Fragen gestellt:

Was macht mir Freude?

Was glaube ich wirklich?

Meine Fähigkeiten:

Meine Schwächen:

Susan Sontags Anliegen war es im Augenblick „wach zu sein“.

„Sehen Sie, ich möchte in meinem Leben vollkommen präsent sein –
genau dort sein, wo ich gerade bin, ganz bei mir selbst sein und meine volle
Aufmerksamkeit auf die Welt richten, die auch mich einschließt.
Du bist nicht die Welt, die Welt ist nicht mit dir identisch,
aber du bist in ihr und schenkst ihr deine Aufmerksamkeit.“
Susan Sontag, The Doors und Dostojewski, Seite 26

„Wach sein“ und Aufmerksamkeit brauchen Wahrnehmung und unsere Wahrnehmung verlangt nach Innehalten – wenigstens hie und da. Die größte Überraschung erleben wir nach dem wir zu etwas Ja gesagt haben, ob es gut wird, wissen wir nicht.

Dauer, Zeit und Raum
sind wie Brandungsschaum,
der vergeht, in des die Flut sich wendet -
doch das kleinste Sein
schließt ein Wesen ein,
das von Anfang ist und niemals endet.

Der du dich besinnst,
ob du einst verrinnst
gleich dem Sand und gleich dem Regentropfen -
denk, dass Meer und Land,
Wasser, Fels und Strand
steter sind als deines Herzens Klopfen.

Nur was in dir brennt,
was kein Wort benennt,
dauert über der Vernichtung Flammen.
Wärst du nicht geweiht zur Unsterblichkeit
bräch' die Schöpfung in sich selbst zusammen.
Carl Zuckmayr