

Mario Hassenius

LESE
PROBE

Meehr sein!

VERSCHENKTEXTE



Andachten und Gedanken
für die verschiedenen Zeiten im Jahr

EDITION WORTSCHATZ



Mario Hessenius

Meehr sein!

VERSCHENKTEXTE

Andachten und Gedanken
für die verschiedenen Zeiten im Jahr



EDITION WORTSCHATZ

*Druck und Bindung des vorliegenden
Buches erfolgten in Deutschland*



Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.d-nb.de abrufbar

Bibelzitate wurden den folgenden Übersetzungen entnommen:

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart: GN

Hoffnung für Alle® (Hope for All), Fassung von 2000 © 1983, 1996, 2002, 2009, 2015 by Biblica, Inc.®: HfA

Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidierte Fassung von 1984 © Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart: Luther

BasisBibel © 2021, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart: BB

Umschlaggestaltung: spoon design, Olaf Johannson

Abbildungen auf dem Umschlag sowie innen: Anna Pavlyuk; M Victoria/Shutterstock.com

Satz und Herstellung: Edition Wortschatz

© 2023 beim Autor

Edition Wortschatz, Neudorf bei Luhe

ISBN 978-3-943362-87-9, Bestell-Nummer 588 987

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Autors

www.edition-wortschatz.de

EDITION WORTSCHATZ





Inhalt

<i>Einführung</i>	8
Über das Sein, Mehr sein.....	10
Über Krisenzeiten.....	64
Über die verschiedenen Seiten des Lebens	166
Poetry	212
Über Filme, Theater und das bunte Leben	220
Über das Meer und mehr	252
<i>Mehr als ein Nachwort</i>	263
<i>Der Autor</i>	267

*Gott nannte das trockene Land „Erde“
und das Wasser „Meer“.
Was er sah, gefiel ihm, denn es war gut.*

Genesis 1,10 (HfA)

Meehr sein! *Verschenktexte*

Verschenktexte – Impulse und Gedanken
für die verschiedenen Zeiten im Jahr.
Gedanken, die hoffentlich nicht „verschenkt“,
also vergeblich aufgeschrieben wurden.
Sondern Verschenktexte, die wie ein gutes Geschenk
Überraschung und Freude bringen.

Hoffentlich packst du sie aus.

Verschenktexte, die mit durch das Jahr gehen.
Die mehr sein wollen,
als das übliche Kreisen und Denken um Arbeit,
Schlaf und Essen.
Die Fragen nach Gott und Glauben stellen
und an das Leben.
Texte, die nach Antworten suchen und hoffentlich
mehr Sein in das Leben bringen.

Die andere Bedeutung dieses Wortspiels:
Am Meer sein.
Am Meer bin ich gerne.
Die Weite, das Rauschen der Wellen, die frische Luft.
Zur Ruhe kommen, stundenlang am Strand gehen!
Muscheln und Steine sammeln.
Ganz im Hier und Jetzt sein.

Auch das können die Texte sein:
Wie ein Strandspaziergang.
Die Seele lüften, Frische tanken.
Ganz lebendig sein. Zur Ruhe finden.
Neu werden.

Texte mit vielen Facetten, nie gereimt und ausgereift,
nie zu Ende gedacht, nur voller Leben.

Diese Texte sind in den letzten zehn Jahren
entstanden und führen die
Jahreszeiten-Verschenkttexte weiter.
Ich schreibe schon immer gerne
und kann dadurch mein Leben
reflektieren und verarbeiten.
Jetzt möchte ich diese Texte gerne weitergeben
und nicht nur für mich behalten.

Verschenkttexte eben ...

Mario Hessenius



Über das Sein, Mehr sein

Gezeiten des Lebens

„Vier Wünsche:

Loslassen wie ein Herbstblatt,

hoffen wie ein Samenkorn im Winter,

wachsen wie ein Frühlingskeim.

Und vor allem: Die Sommersonne genießen!“

Diese Weisheit finde ich auf einer Postkarte.

Sie spricht mich gleich an,

gerade als Jahreszeiten-Freund!

Vier wichtige Dinge nennt diese Weisheit,

und es ist Lebenskunst, sie zu beherrschen:

Loslassen können.

Hoffen und wissen,

es kommt noch etwas.

Wachsen und genießen.

Werde ich doch zum Lebenskünstler!

Gottes Kraft ist in den Schwachen mächtig

Doch ich will lieber stark, gut, erfolgreich,
gesund und kraftvoll sein.

Wie gehe ich mit meinen Schwächen um?
Kommt Gottes Kraft bei mir zum Zug?

Lebe deinen Traum – träume nicht dein Leben

Verträumt durch das Leben gehen,
sich Schönes vorstellen, ausmalen,
aber keinen Schritt
in die vorgestellte Richtung gehen,
das ist fatal.

Verpasse nicht dein Leben,
sondern lebe deinen Traum.

Erwecke deine Träume zum Leben,
und gehe dabei immer den ersten Schritt,
um ihn zu verwirklichen.
In diesen Schritten wirst du Leben spüren,
selbst bei Rückschlägen.
Du bist unterwegs.

Doch wenn du nur träumst,
bleibst du auf der Stelle stehen,
und kommst nicht weiter.
Leben ist immer auch gehen – losgehen –
zu versuchen, Ziele und Träume zu erreichen.

Deshalb: Gehe!

Bornholm

Auf der dänischen Ostseeinsel Bornholm
gibt es vier alte Rundkirchen.
Sie sind wirklich rund gebaut
und dienten auch als Verteidigungsanlagen.

In einer dieser Rundkirchen,
die auch heute noch als Kirche benutzt wird,
gibt es im Altarraum drei bunte Glasfenster.

Im Fenster dargestellt:
Gott, Jesus und der Heilige Geist.

Das Fenster vom Heiligen Geist
ist mit einem Vogel gestaltet,
darunter einige Feuerflammen.
Als wir da sind, scheint gerade die Sonne
durch dieses Fenster.
Die Flammen werden nochmal auf die Umrandung,
aus weiß geputztem Stein, projiziert.
Sie leuchten mal mehr, mal weniger,
bewegen sich, je nach Sonneneinstrahlung.
Ein schönes Bild.

Wie sehr lasse ich mich noch von Gott bewegen?
„Brennt“ da noch ein Feuer in mir?
Kann Gott mich noch entflammen?

Belebt er mich,
so wie dieses Fenster zum „Leben“ erweckt wird
durch die Sonneneinstrahlung?
Oder ist da nur noch erloschene Glut?

Sicher ist:
Nur von außen, durch die Sonne,
wird in dem Fenster so ein schönes
Lichter-Schauspiel erzeugt.
Das Fenster stellt sich nur zur Verfügung!

Darf Gott auch an mir,
in mir,
durch mich wirken?

Darf er mich anstrahlen,
durch mich strahlen
und mich neu beleben?

Pausen

Gott, der Schöpfer, hat Pausen quasi vorgelebt,
verordnet.

Er schaut sich alles in Ruhe an und erkennt erst dann:

Alles ist gut!

Er ruht einen kompletten Tag nach sechs Tagen Arbeit.

Warum machen wir es nicht genauso?

Wir brauchen das auch!

Pausen sind unschätzbar wichtig,

wichtig für meine Existenz, für mein Sein!

Sonst gehe ich äußerlich und innerlich kaputt,

körperlich und seelisch.

Ich brauche Pausen, um leistungsfähig,

aufnahmebereit, gesund, gelassen

und fröhlich zu bleiben.

Ohne Pause rauscht alles an mir vorbei,

zu einem Ohr rein, zum anderen wieder raus!

Mit Pausen nehme ich genauer wahr,

nehme auf, verinnerliche etwas,

kann unterscheiden, bewerten,

differenzieren, würdigen!

Also:

Mach mal Pause!

Erfrischung

*Bring Glück und Frieden zurück,
so wie du das Wasser wieder zurückbringst
und die ausgetrockneten Bäche plötzlich füllst!*

Psalm 126,4 (GN)

Ausgetrocknet.
Ausgedörrt.
Der Hals ganz trocken.
Hitze flimmert,
keine Erfrischung in Sicht!

Plötzlich:
Der Wind frischt auf.
Wolken ziehen auf.
Frisches Wasser bricht sich Bahn.
Ein kühler Strahl auf meinem Gesicht.
Erfrischendes Wasser rinnt durch meine Kehle.
Herrlich.

So herrlich ist es,
so wunderbar,
wenn du kommst, plötzlich da bist,
Glück und Frieden zurückbringst.
Wie neues Wasser, eine Erfrischung.

Plötzlich
neues Leben.

Wirf Anker und ruh' dich aus

Ich lese in Matthäus 11,28 (Luther):

*Kommt her zu mir, alle,
die ihr mühselig und beladen seid;
ich will euch erquicken.*

Ballast abgeben – Balance finden!
Die richtige Balance in meinem Leben haben,
dann macht das Leben Freude, ist erquicklich.

Stimmt die Balance nicht, ist es mühsam,
anstrengend, fehlt die Freude.

Es geht auch darum:
Wer regiert in meinem Leben?
Wer hat die Herrschaft?
Kann ich loslassen und Gott mein Leben überlassen,
oder muss ich alles selber steuern und lenken?

Diese Gedanken beschäftigen mich, als ich durch
den kleinen ostfriesischen Ort Altharlingersiel laufe.
Ich bin einige Tage hier auf sogenannten
„Stillen Tagen“, Tage der Besinnung und Ruhe.

Es ist November. Gaststätten und Ferienwohnungen
sind zumeist geschlossen.

An einem Fischrestaurant steht der Slogan:
„Wirf Anker und ruh' dich aus!“

Daneben ein Spielplatz, eine Wippe,
auf der ich die Balance finden kann.

Balance zwischen
Anspannung und Entspannung,
Sorgen machen und loslassen,
selber tun und machen
oder Gott machen lassen.

Auf diesem Weg bin ich wohl mein Leben lang
und muss das immer wieder neu
ausbalancieren.

Da ist es gut,
ab und zu einen Anker zu werfen.

Live, laugh, love!

In Neuseeland sehe ich dieses Schild.
Ein englischer Zungenbrecher: Live, laugh, love.
Eine Art Lebensweisheit in Kurzform:
Lebe, lache, liebe!
Eine Langversion davon geht so:
Live simply, laugh often, love deeply!
Lebe einfach, lache oft und liebe tief!

Lebe einfach: Weniger ist oft mehr.
Du musst nicht alles haben, alles machen,
Dinge verkomplizieren. Lebe das Einfache,
fange mit dem kleinen Schritt an, den du tun kannst!

Lache oft, denn Lachen befreit.
Humor bringt eine Leichtigkeit,
eine Gelassenheit ins Leben hinein,
kann für eine gute Atmosphäre sorgen.
Eine neue Stimmung hineinbringen.

Liebe tief, lasse dich auf Begegnungen
und Beziehungen ganz ein,
nicht nur auf der oberflächlichen Ebene.
Du wirst reicher beschenkt, wenn du ganz und gar
liebst und in wenige Freundschaften tiefer investierst.

Drei Worte nur, doch es steckt
eine Menge Weisheit darin.

Beten ohne Worte

Beten, das sind nicht nur Worte.

Gebet – das können auch Handlungen
und Zeichen sein.

Beten – das kann ein Ausdruck mit dem Körper sein.

Das kann weinen, schreien, klagen sein.

Das ist Bewegung: Tanzen, springen, stampfen ...

Da sind nicht immer Worte nötig.

Beten ist viel mehr als schöne Worte machen.

Beten ist ganz natürlich.

Das sagen und ausdrücken,

was in mir ist!

Meine Gefühle zeigen.

Gott weiß ja, wie es mir geht.

Ich darf es zeigen und loslassen.

Zulassen und sagen.

Mehr als ein Nachwort

Dies ist mein zweites Buch, das ich in der Edition Wortschatz des Neufeld Verlages herausbringe.

Im Jahr 2020 ist mein erstes Buch

„Jahreszeiten-Verschenktex-te“ erschienen.

Damit hatte sich der Traum erfüllt, meine Texte, die ich in dreißig Jahren geschrieben habe, als Buch herausbringen zu können.

Warum jetzt noch ein zweites Buch?

Ich hatte in einer Krisenzeit mit schlimmen

Schlafstörungen und in einer sich daran

anschließenden Krankheits- und Heilungszeit weitere Texte geschrieben.

Als dann Anfang 2020 die Corona-Krise ausbrach, schrieb ich auch in dieser Zeit neue Texte. Ich schreibe ohnehin einfach gerne, kann so mein Leben und die Ereignisse in meinem Leben besser reflektieren und verarbeiten.

Da wir alle in den letzten Jahren mehr Krisen erleben mussten, fand ich es wert, meine Gedanken dazu auch anderen zur Verfügung zu stellen.

Vielleicht ist so der eine oder andere Text hilfreich auch in anderen Krisen.

In den letzten zehn Jahren hatten sich weitere Texte zum Arbeitstitel Meehr sein angesammelt, und so wuchs in mir der Wunsch, ein zweites Buch herauszubringen.

Gerne habe ich es wieder dem Neufeld Verlag anvertraut, einem Verlag, den ich sehr schätze, und seinem Verleger David Neufeld mit seiner engagierten und liebevollen Art, Bücher herzustellen.

Weil ich in meiner täglichen Arbeit mit Menschen mit einer geistigen und teilweise auch körperlichen Behinderung zu tun habe, finde ich auch die Ausrichtung des Neufeld Verlages sehr schön und für mich passend.

Der Neufeld Verlag steht für eine bunte Welt, setzt sich dafür ein, dass jede und jeder in unserer Welt willkommen ist, gerade auch Menschen mit Down-Syndrom, genau wie alle anderen.

Da ich wieder viele „Wort-Schätze“ gesammelt habe, passt auch die Edition Wortschatz sehr gut.

Danken möchte ich also dem Neufeld Verlag, besonders dem Verleger David Neufeld für die Begleitung bis zur fertigen Herstellung zum Buch. Danken möchte ich meiner Frau Kerstin, die mich auch bei diesem Buchprojekt wieder unterstützt hat. Danke für viele weitere wertvolle Spuren in meinem Leben und Wege, die wir gemeinsam gehen.

Danken möchte ich auch dir, der Leserin oder dem Leser dieses Buches.

Danke, dass du dir dieses Buch ausgesucht hast.

Ich wünsche dir, dass du den einen oder anderen Wortschatz entdecken kannst. Dass wir alle mehr Sein in unserem Leben finden.

Mehr als ein Nachwort:

Weil so ein Ende eines Buchprojektes auch wieder ein Neustart ist.

Ein Doppelpunkt: Es kommt noch mehr.

Was das in meinem oder in deinem Leben sein wird, darauf bin ich einfach nur gespannt.

Und bin hoffentlich noch oft immer wieder am Meer ...

Mario Hesse



Der Autor

Mario Hessenius ist beruflich Heilpädagoge und arbeitet in einer Schuleinrichtung für Menschen mit einer geistigen Behinderung. In seiner Freizeit ist er ehrenamtlicher Redner und Gestalter von Gottesdiensten in der evangelischen Kirche.

Er ist gerne kreativ im Schreiben und Theater spielen, mag reisen, Fußball spielen, Musik hören, fotografieren und lesen.

Gerne entspannt er in seinem Garten in der Hängematte, und vor allem ist er gerne am Meer.

Er ist 1967 in Ostfriesland geboren, verheiratet und lebt in der Nähe von Leer/Ostfriesland.

Das erste Buch von Mario Hassenius

Mario Hassenius



Jahreszeiten-
VERSCHENKTEXTE



Andachten und
Gedanken für die
verschiedenen
Zeiten im Jahr

EDITION VORTSCHATZ



Jahreszeiten-Verschenktexte

Andachten und Gedanken in lyrischer Form für die verschiedenen Zeiten und Seiten des Lebens. Texte, die mit durch das Jahr gehen. Die Fragen stellen nach Gott und wie Glaube heute gelebt werden kann.

Diese Texte und Gedanken sind in über 30 Jahren meines Lebens entstanden. Immer schon schreibe ich gerne. Seitdem ich mich mit dem christlichen Glauben beschäftige und täglich in der Bibel lese, reflektiere ich gerne Gehörtes und Gelesenes.

Ich versuche selber zu verstehen, Fragen zu stellen und Antworten zu finden und neue Fragen ... Und vielleicht ist so ein Blick auf das Leben und den Glauben von einem Nicht-Theologen, so wie ich es bin, auch für andere bereichernd.

Deshalb dieses Buch: Zum nach denken, selber denken, weiter denken, neu denken ...

Mario Hessenius

Jahreszeiten-Verschenktexte

Andachten und Gedanken

für die verschiedenen Zeiten im Jahr

246 Seiten, Hardcover, 13,3 x 20,9 cm

Bestell-Nr. 588 893, ISBN 978-3-943362-62-6

Edition Wortschatz, 2020

FÜR EINE BUNTE WELT!



Foto: © Compy Wienk, www.compywienk.com, www.a.little.extra.de, Nr. 590905

STELLEN SIE SICH EINE WELT VOR, IN DER JEDER WILLKOMMEN IST!

Dünne Beine, dicke Lippen, große Füße, kleine Ohren, lange Nase, kurze Arme – wir Menschen sind nun mal verschieden. Stellen Sie sich vor, alle wären genau so wie Sie! Zum Glück gibt's jeden von uns nur einmal.

Und wenn wir ehrlich sind: Was unser Leben wertvoll macht und reich, was uns glücklich macht und zufrieden, hat überhaupt nichts damit zu tun, was andere so „normal“ finden.

Deswegen gehören Menschen mit *Down-Syndrom* dazu. Genau wie alle anderen.

www.ds-infocenter.de | www.neufeld-verlag.de

Blumenkrantz: designed by Iyolva_piroftrolya — Freepik.com

SUMMERFLOWERS SOMMERBLUMENMISCHUNG

Aussaat: Ende März bis Mitte Juni direkt ins Freiland, breitflächig auf sandigem Boden oder in Reihen mit ca. 30 cm Abstand. Nicht zu dicht aussäen, damit die Pflänzchen Platz haben, um sich gut zu entwickeln.

Blütezeit: Juni bis Oktober, je nach Sorte und Aussaatdatum.

EG-System H472, pramo seeds/Lot. Nr. 848780/01/0304.

Für eine bunte Welt!

Warum ich meine Bücher in der Edition Wortschatz des Neufeld Verlages herausbringe:

Als mein Traum, einmal ein Buch zu veröffentlichen, langsam Form annahm und ich mit meiner Zusammenstellung von Texten aus 30 Jahren fertig war, wurde ich auf den Neufeld Verlag aufmerksam.

Er war mir bekannt durch seine Aktionen und Veröffentlichungen zum Down-Syndrom.

Als ich dann noch von der Edition Wortschatz hörte, wo ich mein Buch selbst herausbringen konnte, war es um mich geschehen.

Das passte einfach zu mir: In meiner Arbeit mit Menschen mit Behinderung trete ich für eine bunte Welt ein und freue mich über die Vielfalt der Menschen und der wunderbaren Charaktere und Typen, die ich in meinem Beruf kennengelernt habe. Darunter auch viele Menschen mit Down-Syndrom. Alle Menschen gehören dazu und haben ein Recht auf Leben. Deshalb sollten wir nicht das Leben der Menschen mit Behinderung behindern, sondern selbstbestimmtes Leben fördern.

Ich stelle mir eine Welt vor,
in der jeder willkommen ist!

Und dann noch Edition Wortschatz,
das hat mich gleich angesprochen.



Andachten und Gedanken für die verschiedenen Zeiten im Jahr

Texte, die mit durch das Jahr gehen,
die auf der Suche sind nach mehr Sein und Sinn im Leben,
die nach Gott und dem Leben fragen.

Diese Texte und Gedanken sind auch in einer persönlichen
Krisenzeit meines Lebens entstanden.

Immer schon schreibe ich gerne
und verarbeite und reflektiere so mein Leben.
Gerne lese ich auch in der Bibel und versuche das
Gelesene zu verstehen.

Ich stelle Fragen an den christlichen Glauben
und versuche Antworten für mich zu finden.
Was hat Gott mit meinem Leben zu tun
und was gibt mir Sinn, mehr Sein?
Wie gehe ich mit Krisen um und werde standfester?

Vielleicht ist so ein Blick auf das Leben
und den Glauben von einem Nicht-Theologen,
wie ich es bin, auch für andere bereichernd.

Deshalb dieses Buch:
Zum nach denken, selber denken,
weiter denken, neu denken ...

Mario Hessenius geboren 1967 in
Ostfriesland, arbeitet als Heilpädagoge in
einer Schuleinrichtung für Menschen
mit einer geistigen Behinderung. Er ist
verheiratet und lebt in der Nähe von Leer.



EDITION WORTSCHATZ | Bestell-Nr. 588 987 | ISBN 978-3-943362-87-9



9 783943 362879