Andrea Merle Schwörer
Leisewunder
Vierundvierzig Augenblicke zum Innehalten

Andrea Merle Schwörer

Leisewunder

Vierundvierzig Augenblicke zum Innehalten

Andrea Merle Schwörer

Leisewunder

Vierundvierzig Augenblicke zum Innehalten.

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über https://dnb.de abrufbar.

© 2025 Andrea Merle Schwörer Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung & Satz: Andrea Merle Schwörer

Website: www.die-myrrhophore.de

Verlag: BoD · Books in Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

ISBN 978-3-6951-1611-9

1. Auflage

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und andere Kommunikationsmittel, sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Hinweis zur Sprache: In diesem Buch wird bewusst die klassische deutsche Sprache gewählt, zur Ehre und zur Erinnerung an die, die vor uns waren und zum Geschenk an die, die nach uns kommen.

Für all jene, die das Leben lieben – und die Geschichten, die es erzählt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 11
Prolog 13
Ein Gedanke setzte sich zu mir 15
Du musst nichts festhalten 19
Manchmal reicht ein Atemzug 23
Heute darfst du fröhlich unvernünftig sein 27
Manchmal reicht ein Funkeln 31
Das Glück hat immer Zeit 35
Wenn du atmest, atmet die Welt mit 39
Probier's mal mit Lächeln 43
Sammle Momente, nicht Argumente 47
Manches findet dich, wenn du nicht suchst 51
Deine Seele trägt Absätze 55
Es geschieht Frieden, wenn du nicht mehr drängst 59
Die Welt schwingt in Dir 63
Manchmal legt sich ein Gedanke wie Licht auf Dich 67
Von Zeit zu Zeit genügt ein einziger warmherziger Blick 71
Das Wunder des Fühlens 75
Danke, flüstert das Herz, wenn die Welt kurz stillsteht 79
So viel ist schon da, ohne dass du es festhalten musst 83

Das Leben meint es gut genug 87
Du musst nichts lösen - nur warm werden 91
Die Nacht hat ein stilles Licht für dich.....95
Die Zukunft kommt mit deinem nächsten Atemzug.....99
Heute darfst du glitzern 103
Jede Lebenszeit hat ihren Zauber.....107
Manchmal ist die einzige Antwort: Weiteratmen! 111
Alles ist möglich. Alles.....115
Du bist größer als dein Dunkel.....119
Deine Welt wird weicher, wo du weicher wirst.....123
Du trägst alle Sterne im Herzen 127
Hinter jedem Ende wartet ein Anfang 131
Werde hell, wo du bist 135
Es ist nicht deine Aufgabe, stark zu sein - nur wahr.....139
Lass den Tag aufblühen 143
Heute darf es einfach sein. Nur einfach. 147
In Stille beginnt das Leben zu erzählen 151
Ein sanfter Moment kann einen ganzen Tag wenden.....155
Halte inne - das Leben ist kein Wettrennen.....159
Genieße, was sich heute zeigt.....163
Schönheit beginnt, wenn du weicher wirst 167
Atme leiser - Die Welt hört dir auch so zu.....171

Mehr braucht die Seele oft nicht 175
Manchmal reicht ein warmes Wort.....179
Nimm dir Zeit für die kleinen Freuden 183
Nimm dir Zeit für die kleinen Freuden 187
Schlussworte 191
Danksagung 193
Über die Autorin.....195
Rechtlicher Hinweis 197

Vorwort

Es gibt Zeiten im Leben, in denen ein Mensch ein Buch aufschlägt wie eine Tür zu sich selbst, und manchmal geschieht es so leise, dass man erst beim zweiten Atemzug bemerkt, dass etwas Warmes den Raum betritt. Dieses Buch ist aus solchen Momenten geboren – aus kleinen Lichtinseln, die sich im Alltag zeigen, wenn die Welt für einen Augenblick still wird und die Seele genug Raum hat, um sich zu erinnern, wer sie ist. Jede dieser Geschichten ist ein feiner Faden, der sich an das Herz legt, um Mut zu schenken, Freude zu wecken, Weichheit zu öffnen und den Blick wieder auf jene unscheinbaren Wunder zu richten, die uns täglich begegnen und doch so oft übersehen werden. Während diese Geschichten entstanden, wuchs neben ihnen etwas Zweites heran, ganz natürlich, wie eine Schwester zur Seite: ein gleichnamiges Kartendeck, das dieselbe Sprache spricht wie dieses Buch, aber mit anderen Händen berührt. Jede Karte trägt einen Impuls, ein kleines Licht, ein Satz, der den Tag leiser macht und gleichzeitig weiter. Und jede Geschichte trägt denselben Impuls in sich – nur ausgedehnt, vertieft, in Worte gegossen, die den Funken zu einer Flamme werden lassen. Man kann eine Karte ziehen und später die passende Geschichte lesen, um zu hören, was der Tag sagen wollte. Man kann eine Geschichte öffnen und danach die Karte betrachten, die wie ein stiller Begleiter die Essenz dieses Moments in sich trägt. Und man kann beides getrennt genießen, denn weder das Buch braucht das Kartendeck, noch die Karten das Buch – und doch leuchten beide heller, wenn sie zusammen unterwegs sind, wie

zwei Wesen, die sich zwar allein tragen können, aber gemeinsam einen Teppich weben, der wärmer, weicher und weiter ist als jeder einzelne Faden. Ich wünsche mir, dass dieses Buch dir ein Ort wird, an dem du heimkommst – nicht in einen Raum, sondern in dich selbst. Dass es dir Atem schenkt, wenn der Atem schwer geworden ist. Dass es dir ein Lächeln schenkt, wenn die Welt zu laut ist. Und dass es dir Mut schenkt, weich zu bleiben in einer Zeit, die oft Härte verlangt. Möge jede Geschichte ein stiller Gefährte sein. Möge jede Seite dich ein wenig erinnern. Und möge jede Berührung – sei es durch eine Karte oder durch ein Wort – dich näher zu dem führen, was in dir schon immer leuchtet.

Prolog

Es gibt Zeiten im Leben, in denen die Welt lauter wird, als das eigene Herz tragen kann. Zeiten, in denen der Atem kürzer wird, das Licht matter, die Wege enger. Und doch gibt es inmitten all dessen Augenblicke, die wie kleine Lichtinseln zwischen die Stunden fallen – Momente, die so zart und still sind, dass man sie leicht übersehen könnte. Dieses Buch ist eine Sammlung solcher Augenblicke. Ein Bündel leiser Geschichten, die an die Tür der Seele klopfen wie ein warmer Wind. Jede erzählt von Mut, der nicht brüllt, sondern atmet. Von Freude, die nicht groß sein muss, um wahr zu sein. Von jenen kleinen Oasen des Glücks, die uns mitten im Alltag begegnen können, wenn wir ein wenig langsamer werden, weicher werden, wacher werden. Ich möchte den Menschen, die dieses Buch in die Hände nehmen, etwas schenken, das sie vielleicht schon kannten und doch vergessen haben: das Gefühl, heimzukommen – nicht in einen Ort, sondern in sich selbst. Wenn eine dieser Geschichten auch nur für einen einzigen Moment die Welt leichter werden lässt, wenn sie ein Lächeln weckt oder den Atem ein Stück nach Hause führt, dann hat sie ihren Weg erfüllt. Möge dieses Buch ein stiller Begleiter sein, ein leiser Trost, ein kleiner Funke, der daran erinnert: Glück lebt nicht in der Ferne. Es beginnt in uns. Und es genügt, ihm einen Platz zu bereiten.

Ein Gedanke setzte sich zu mir

Er kam nicht wie Besuch, der klopft, sich ankündigt oder höflich wartet. Er war einfach da – ein Gedanke, klein wie ein Pusteblumensamen, der durch irgendeine unsichtbare Tür schlüpfte und sich mit der Selbstverständlichkeit eines alten Freundes neben mich setzte. Ich saß damals unter der Linde am Bach, einem Ort, an dem die Tage leiser sind als anderswo. Die Luft roch nach warmem Holz und nassem Moos, und die Goldfische im Wasser zogen schimmernde Schleifen durch den Bach, als malten sie Geschichten, die nur der Wind lesen konnte. Es war ein später Nachmittag, jener Zwischenraum, in dem die Sonne noch zögert, bevor sie sich vom Tag verabschiedet. Und dort, genau in diesem Schweigen, spürte ich ihn auf meiner Schulter landen – einen Gedanken, flaumweich und hell. Er sagte nichts. Er bestellte nur Stille. Und ein Lächeln. Ich wusste sofort: Das ist kein Gedanke, den man denken muss. Das ist einer, der selbst denkt. Einer, der weiß, wo er hinwill. Einer, der führt. Während ich noch lauschte, raschelte etwas im Gebüsch, und eine kleine, graubraune Maus mit hellen Pfoten trat hervor. Sie sah mich nicht an, sie sah den Gedanken an und verneigte sich, als kenne sie ihn seit hundert Wintern. „Du bist also wieder da", piepste sie und putzte ihre Schnurrhaare. „Na, dann wird heute wohl etwas heiler." Der Gedanke schimmerte sanft, und die Maus setzte sich zu mir, als hätte sie eine Einladung bekommen. Kurz darauf stapfte ein alter Dachs aus dem Schatten des Brombeerbuschs – schwer, würdevoll, mit Augen, die mehr Leben gesehen hatten, als der

Wald erzählen konnte. Auch er nickte dem Gedanken zu, nicht mir. Und dann kam, leise wie eine Erinnerung, ein blauer Schmetterling und landete auf meiner Hand. „Merkwürdig", murmelte ich, „als wäre dies ein Ratstreffen." Der Gedanke schwirrte ein wenig, wie von einem inneren Lachen bewegt, und die Linde über mir ließ ein paar Blätter fallen, als schenke sie ihre Zustimmung. Dann geschah etwas Eigenartiges: Alle Wesen sahen mich an, aber es war, als blickten sie durch mich hindurch – auf etwas in meiner Brust, das ich selbst nie richtig beachtet hatte. Einen kleinen, winzigen Platz, der immer ein wenig dunkel gewesen war. Ich hätte nicht gedacht, dass ihn jemand bemerken würde. Doch der Gedanke tat es. Er glitt von meiner Schulter in mein Inneres, so leise, als wäre er Licht, das einen Raum betritt. Und wo er sich niederließ, wurde es warm. Nicht heiß, nicht brennend, sondern jenes weiche, unaufdringliche Warm, das man spürt, wenn jemand die Hand aufs Herz legt, ohne etwas zu wollen. „Du hast vergessen, dass du Licht bist", sagte die Maus. „Du hast getragen, bis die Schultern zu schwer wurden", brummte der Dachs. „Doch alles, was schwer ist, sucht Heimkehr", flüsterte der Schmetterling. Und ich saß da und merkte plötzlich, wie müde ich war. Der Gedanke rührte sich und begann, mit einer Zärtlichkeit, die ich nicht erwartet hatte, in meinem Inneren aufzuräumen. Nichts Großes, nichts Dramatisches – nur kleine Fäden aus Traurigkeit, die sich gelöst hatten, ohne dass ich es bemerkt hatte; ein Stückchen Sorge, das sich am Rippenbogen eingenistet hatte; ein Funken Zweifel, der in stillen Nächten gern laut wurde. Er schob alles ein wenig beiseite, ordnete es neu, als würde er sagen: „Das hier kann warten. Das hier darf

gehen. Das hier braucht nur Luft.“ Ich musste lächeln, ohne Grund, ohne Absicht. Und genau das war der Moment, auf den er gewartet hatte. Der Gedanke schimmerte heller, dehnte sich, und für einen Augenblick war es, als legte sich ein hauchfeiner Schutzmantel aus Licht in mein Innerstes. Ich spürte keine Worte, nur jenes uralte, unantastbare Gefühl, das man manchmal im Schlaf hat und morgens kaum noch erinnert: Alles ist gut. Alles war gut. Alles wird gut. Der Dachs stand auf, schnaubte zufrieden und stapfte zurück in die Schatten. Die Maus putzte noch einmal ihre Wangen und verschwand im Gras. Der Schmetterling flog in einem sanften Bogen davon, als trüge er meinen Atem mit sich. Und die Linde rauschte leise, als hätte sie gesegnet. Der Gedanke blieb bei mir, bis der Himmel violett wurde. Dann löste er sich, wurde heller, immer heller, bis er wie ein winziger Stern war, der zwischen meinen Rippen ruhte. „Du darfst mich wieder rufen“, flüsterte er – ohne Worte, nur durch sein Sein. „Immer dann, wenn du Stille brauchst. Und ein Lächeln.“ Seitdem kommt er manchmal zurück, ungefragt, unverhofft – beim Tee am Morgen, im Schatten eines Baumes, im Duft von warmem Brot oder wenn der Abend leise wird. Und jedes Mal bringt er das Gleiche mit: Stille. Ein Lächeln. Und ein klein wenig Weltfrieden im eigenen Brustkorb.

Du musst nichts festhalten

Der Morgen war sanft wie ein ungeöffneter Brief. Ein feiner Nebel lag über den Wiesen und webte Fäden aus hellem Dunst zwischen Gras und Himmel, so zart, dass selbst das Licht zögerte, hindurchzuschreiten. Aus der Ferne klang der Ruf eines Vogels, ein Ton, der mehr suchte als sang, und die Welt wirkte, als würde sie alles, was geschah, in eine große, schützende Stille hüllen. In dieser frühen Weichheit ging eine alte Schildkröte den schmalen Pfad entlang, der vom Herzen des Waldes hinunter zur kleinen Lichtung führte. Sie hieß Mira, und niemand wusste, wie alt sie wirklich war; manche behaupteten, sie trüge das Gedächtnis des Waldes in ihrem Panzer, andere sagten, sie habe das Altern verlernt, weil sie so lange im Rhythmus der Dinge atmete. Mira ging langsam, doch jeder Schritt hatte die Gewissheit jener Wesen, die wissen, dass sie niemals eilen müssen, um anzukommen. Auf der Lichtung fand sie den jungen Fuchs Rilan. Er saß auf einem umgestürzten Baumstamm, den Schweif eng um die Pfoten gelegt, als müsse er sich festhalten, um nicht zu verrutschen. Seine Ohren waren gesenkt, und die feinen Muskeln an seinem Hals zitterten leise. Als er Mira bemerkte, hob er den Kopf, und seine Augen glänzten wie zwei Regenpfützen nach einem langen Nachtregen. „Du kommst immer, wenn ich nicht damit rechne“, flüsterte er. Mira lächelte, so weit man ein Schildkrötenlächeln erkennen konnte. „Und du weinst immer, wenn du hoffst, dass es niemand sieht.“ Rilan senkte den Blick, unsicher, beschämt, überfordert. „Ich verliere alles, Mira. Alles,

was mir etwas bedeutet. Je stärker ich festhalte, desto schneller entgleitet es." Mira setzte sich neben ihn, langsam, mit der Lautlosigkeit eines eigenen Segens. „Erzähl", sagte sie. Der Fuchs holte tief Luft, als müsste er den ganzen Schmerz erst sammeln, bevor er ihn freigeben konnte. „Der kleine Dachs… mein Freund. Er war immer da. Und gestern – einfach fort. Ohne ein Wort. Ich habe seine Spur gesucht, bis meine Pfoten wund waren. Aber es ist, als wäre er in den Nebel gefallen." Mira blinzelte bedächtig. „Und du glaubst, du hättest ihn halten können?" „Ich weiß es nicht", flüsterte Rilan. „Ich wollte nur nicht, dass er geht. Jetzt fühle ich mich so… leer." Der Wind strich über die Lichtung, bewegte die Spitzen der Gräser, als wolle er den Moment einrahmen. Mira schwieg lange, so lange, dass die Stille selbst zu sprechen begann. „Wir halten nicht, um zu bewahren", sagte sie schließlich. „Wir halten aus Angst. Und Angst bindet schlecht." Rilan blickte zu ihr. „Aber wenn ich loslasse… bleibt dann überhaupt etwas?" Mira hob eine Pfote und deutete auf die kleine weiße Blume am Rand der Lichtung, deren Stängel dünn war wie ein Atemzug und doch unbeirrbar aufrecht stand. „Der Wind hält nichts fest", sagte sie. „Er lässt jedes Blatt, jeden Duft, jeden Laut ziehen – und doch verliert er nichts. Alles, was zu ihm gehört, findet seinen Weg zurück. Nicht, weil er es festhält, sondern weil es zu ihm gehört." Der Fuchs runzelte die Stirn. „Aber der Dachs wollte doch—" „Vielleicht wollte er nicht fort", unterbrach Mira sanft. „Vielleicht wollte nur das Schwere fort, das zwischen euch hing." Rilan schluckte. „Und wenn nichts Neues kommt?" Mira senkte ihre Stimme, und sie klang wie Moos, das den Boden wärmt. „Dann war das Gehen selbst das Geschenk." „Ein

Leisewunder ist eine Sammlung von vierundvierzig sanften und herzwarmen Geschichten, die einladen, einen Moment still zu werden und den eigenen Atem wiederzufinden. Jede Erzählung öffnet einen kleinen Raum der Ruhe, eine Lichtung im Alltag, einen sanften Gedanken, der die Welt ein wenig heller macht.

Die Tiere in diesen Geschichten, Füchse, Igel, Rehe, Schildkröten, Bären und viele andere, tragen die leisen Wahrheiten des Lebens in sich. Sie zeigen, wie es sich anfühlt, weicher zu werden, das eigene Tempo zu senken, eine kleine Freude bewusst wahrzunehmen oder sich für einen Augenblick zurückzulehnen, damit das Herz wieder frei atmen kann.

Diese vierundvierzig Augenblicke zum Innehalten sind keine großen Belehrungen, sondern zarte Begleiter für Tage, an denen die Welt zu laut wirkt oder das Herz ein wenig müde geworden ist. Sie erinnern daran, dass Wärme in uns wächst, wenn wir ihr Raum geben, dass Stille ein Zuhause werden kann und dass ein sanfter Moment genügen kann, um einen ganzen Tag zu wenden.

Leisewunder eignet sich als liebevolles Geschenk, als täglicher Begleiter oder als stiller Trostspender. Jede Geschichte wirkt wie ein kleiner, warmer Stein in der Tasche, etwas, das man festhalten kann, um sich zu erinnern, wie weich das Leben sein darf.

Andrea Merle Schwörer ist Heilpraktikerin, Mentorin und Autorin mit über 35 Jahren Erfahrung in der Begleitung von Menschen auf ihren inneren und seelischen Wegen. Sie leitet die Kristallschule Kft. in Ungarn, wo sie Seminare, Retreats und vor allem intensive Online-Begleitungen und Wissensreisen anbietet.
Ihre Werke verbinden Pflanzenwissen, Duftkunde und seelische Achtsamkeit zu einer warmen, poetischen Form des Heilens.

9 783695 116119

Impressum • Datenschutz • Nutzungsbedingungen • Privacy-Einstellungen