



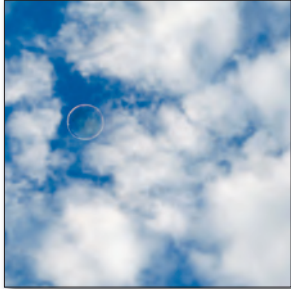
### Hinaus

Der heilige Geist erlöst uns aus Engem und Schwerem und schickt uns ins Weite und Leichte der Schöpfung. **Seite 6**



### Begleitet

Du achtest den Menschen, öffnest die Augen, ordnest die Seele und gehst alle Umwege mit. **Seite 24**



### Nur eine Blase

Nur ein kleines Glück, der ungeahnte Schein, der plötzlich flammt und unerwartet mein Gesicht verklärt. **Seite 48**



### Durchstarten

Mit Sachverstand und Kreativität wächst das Projekt. Die Kinder wachsen auch, wir teilen uns die Arbeit, Lust und Last. **Seite 40**



### Bring deine Seele in Bewegung

Arme und Beine wie Feuerzungen aus dem Körper schiessen lassen. Ins Staccato der Musik einstimmen und wie auf glühenden Kohlen tanzen. **Seite 64**



### Schau mal!

Lasst euch überraschen vom Wasserstrahl. War gestern nicht noch alles trocken? Und heute Frische, kühl und nass! **Seite 81**

---

## ferment-Bildband leichter leben

2 **Vorwort Pater Adrian Willi**

3 **Aus der Enge in die Weite**

Sich beim Gang in die Natur auf einen spirituellen Weg begeben.

21 **Engel beflügeln uns** Inspiriert von Erfahrungen aus biblischen Geschichten entdecken wir, wo uns die Boten Gottes heute begegnen wollen.

33 **Vor Freude in die Luft gehen** Den Blick auf den Horizont unserer Existenz richten und im Einklang mit sich selbst, mit unseren Mitmenschen und mit Gott leben.

47 **Nimms leicht!** Die Momente geniessen, in denen nichts unsere Gedanken trübt.

59 **Die Leichtigkeit üben** Unseren Körper in Bewegung bringen und die göttliche Kraft in uns spüren.

71 **Nach Spatzenart** Sich nicht um das Morgen sorgen und munter in den Tag schreiten.

84 **ferment-Themen 2011, Impressum, Fotos, Hinweise, Quellenangaben**

85 **ferment-Themenhefte 2009 und 2010, lieferbare Bildbände**

# LEICHTER LEBEN

*liebe heeseni, liebe heeser,*

«Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Alle Ängste, alle Sorgen, sagt man, blieben darunter verborgen. Und dann würde, was uns gross und wichtig erscheint, plötzlich nichtig und klein.» Wer kennt ihn nicht diesen Evergreen von Reinhard May? In mir wenigstens weckt dieses Chanson die Sehnsucht nach der Leichtigkeit des Seins: Loslassen, sein lassen können, locker werden.

Die Bilder und Texte unseres neuen Bildbandes «leichter leben» erzählen auf ganz unterschiedliche Weise genau von dieser Erfahrung. Spiritualität als ein Ahnen der grösseren Zusammenhänge unseres Lebens, ein Entdecken unserer selbst im Ganzen und ein sich getragen Fühlen vom göttlichen Urgrund.

Christoph Walser öffnet mit seinen Texten «Aus der Enge in die Weite» unseren Blick nach innen und nach aussen. Almut Hanebergs Gedichte zu Eberhard Münchs filigranen Engelsbildern verweisen uns auf biblische Erfahrungen, die auch unsere Erfahrungen sind und uns beflügeln und weiterbringen. Ein Luftsprung befreit Jung und Alt nicht vom Erdenkram, aber von der Fixierung auf ihn!

Der hilfreiche Ratschlag von Vreni Merz lautet: «Nimms leicht!» Wir dürfen uns von den leichten Momenten des Lebens beschenken lassen, die wie bunt schillernde Seifenblasen unsere Welt rund um uns widerspiegeln und zum Glitzern bringen. Zerbrechlich und kurz sind diese Momente, aber magisch und märchenhaft, und sie zeigen uns, wie wir das Leben auch noch sehen können.

Die Leichtigkeit als Lebenskunst will geübt und erprobt werden: mit Leib und Seele, wie fünf Erfahrungsberichte über das Salsatanzen, Aikido, Fünf-Rhythmen-Tanz, Zen und spirituelles Joggen zeigen. Jesus ermuntert uns schliesslich: «Betrachtet die Vögel des Himmels» (Matthäus 6, 26): Die «frechen» Spatzen werden unsere Lehrmeister für Einfachheit, Schlauheit und Sorglosigkeit.

«Leichter leben» – eine Einladung an uns alle! Der neue *ferment*-Bildband regt uns an, dies zu wagen und die Freiheit über den Wolken in unseren Alltag hineinzuholen. Dies wünscht Ihnen

*P. Adrian Willi*

Pater Adrian Willi  
Provinzial der Schweizer Pallottiner

