

HEUEL, Uli:

MUT FÜR JEDEN MONAT.

12 Kraftquellen im Jahreslauf.

Graz 1999: Styria. 231 S., kt., DM 29,80 (ISBN 3-222-12739-5).

Was macht das Leben lebenswert? Wie lassen sich inmitten von Hektik, Stress und permanenter Zerstreung Augenblicke der Sammlung, der elementaren Wahrnehmung des Lebens und der Erfahrung authentischen Daseins bewahren? Das vorliegende Buch bietet zahlreiche Anhaltspunkte und Anregungen dafür, wie sich in unserer schnelllebigen Zeit Momente der Sammlung und Erdung finden lassen. Das Kalenderjahr bietet dazu ein mögliches Raster. Zunächst werden zu jedem Monat literarische Texte – Gedichte, Aphorismen, Gedankensplitter von Dichtern und Denkern – aufgeführt, an die sich eine kurze Besinnung auf das anschließt, was die Menschen seit je an Vorstellungen und Bräuchen mit dem jeweiligen Monat verbinden. Sodann werden

unter der Rubrik „Denkwürdige Tage“ Namenstage, Gedenktage und kirchliche Feste mit knappen Erläuterungen aufgeführt; schließlich folgen „Anregungen für das Wohlbefinden“ – Hinweise auf Musikstücke, die zum jeweiligen Monat in Beziehung stehen, Tipps für Hobbys, sportliche Betätigungen und den Umgang mit sich und den Mitmenschen. Abgeschlossen werden diese monatsbezogenen Ausführungen mit einer religiösen Besinnung und einer Andacht. So bietet der Autor zahlreiche Hilfen, wie der Leser seinen Bedürfnissen nach einem bewussteren und spirituelleren Leben entsprechen kann.

Matthias Hugoth