



Leseprobe © Jelena Herder.  
Wir bitten Dich darum, diese nicht unerlaubt zu  
veröffentlichen, vervielfältigen, teilen, vorzutragen.

Jelena Herder

DIE LIEBE ZUM LEBEN  
*und alle ihre Freunde*

Copyright © Jelena Herder 2023

[www.jelenaherder.de](http://www.jelenaherder.de)  
[mail@jelenaherder.de](mailto:mail@jelenaherder.de)

1. Auflage 2023  
Jelena Döbel, Lahntal

Überarbeitet mit Janice Herder  
Graphisch gestaltet mit Christian Wilker, crioco.com  
Gedruckt und gebunden von A8 Medienservice GmbH

ISBN: 978-3-9821756-1-4

*Leseprobe © Jelena Herder.  
Wir bitten Dich darum, diese nicht unerlaubt zu  
veröffentlichen, vervielfältigen, teilen, vorzutragen.*

*Für Timon*

*Mit Dir  
das Leben zu lieben  
bedeutet mir so viel  
Und ohne Dich wäre ich nicht  
die Künstlerin, die ich so gerne bin*

Leseprobe © Jelena Herder.  
Wir bitten Dich darum, diese nicht unerlaubt zu  
veröffentlichen, vervielfältigen, teilen, vorzutragen.

Die Liebe zum Leben	14
Gast in meinem Seelenhaus	28
Mein Misstrauen	38
Mein Unglaube	46
Die Unschuld	52
Die Fröhlichkeit	62
Das Kindsein	71
Das Unaufgeregte (Notiz an mich selbst)	74
Oh Muße	78
Hallo Angst (Mut zum Machtwort)	84
Mein Glaube sitzt gern auf der Schaukel	88
Die Genügsamkeit	98
Liebe Trauer Du trägst ausgetretene Schuhe	106

Leseprobe © Jelena Herder.  
Wir bitten Dich darum, diese nicht unerlaubt zu  
veröffentlichen, vervielfältigen, teilen, vorzutragen.

«So come over  
just be patient  
and don't worry»

*Darum komm rüber  
hab Geduld  
und mach Dir keine Sorgen*

Leseprobe © Jelena Herder.  
Wir bitten Dich darum, diese nicht unerlaubt zu  
veröffentlichen, vervielfältigen, teilen, vorzutragen.

*Coldplay, Death and All His Friends,  
Viva la Vida or Death and All His Friends*

## Die Liebe zum Leben

Sie  
ist eine Dame

Die Liebe zum Leben ist alt

Sehr alt  
so alt wie das Leben selbst  
möchte man meinen  
und dabei  
– das mag wohl paradox erscheinen –  
strotzt ihr Herz vor jugendlicher Kraft  
steht seit eh und je  
in voller Blüte  
und ist dabei nicht aus der Ruhe  
noch aus dem Takt zu bringen

Diese erstaunliche Mischung  
macht aus der Liebe zum Leben  
eine ganz wundersame Erscheinung:  
Sie bewegt sich anmutig  
ohne eine Spur  
von Niedergeschlagenheit

Der Rhythmus ihrer Schritte  
ist ein zielstrebendes Federn  
dabei hat sie selten ein bestimmteres Ziel  
als erst mal den nächsten Schritt  
und dann wieder den nächsten  
und angesteckt davon  
flattert ihr silbrig glänzendes Haar  
keck gekräuselt um ihr Gesicht

Ihr Gesicht –  
eine Geschichten-Galerie:  
zahllose Falten und Furchen und Spuren  
von jahrelangem Schmunzeln  
Lächeln, Lachen  
Falten vom Staunen und Wundern  
vom Überrascht-Sein, Bedacht-Sein  
und von der Eigenart, immer so zu erzählen  
dass dabei das ganze Gesicht miterzählt  
Spuren von Weinen  
Vor Schmerz, Enttäuschung  
oder endloser Traurigkeit  
aber auch vor Glück oder Rührung

Leseprobe © Jelena Herder.  
Wir bitten Dich darum, diese nicht unerlaubt zu  
veröffentlichen, vervielfältigen, teilen, vorzutragen.

In ihren Augen  
eine wissende, weise Tiefe  
und Du fragst Dich  
was sie gesehen haben müssen  
um so auszusehen  
Ihr Blick spricht unbändig  
überbordend von etwas  
das nach Freiheit klingt  
und nach einer Unbekümmertheit  
wie sie sich nur ein Kind beim Erwachsenwerden  
hart umkämpfen und neu gewinnen kann

Ihre Nase zuckt für gewöhnlich kaum merklich  
immer in Erwartung eines frohen Frühlingsduftes  
Ihr Mund  
trägt Verschmitztheit in den Winkeln  
Ihre Stimme  
ist sanft und kraftvoll  
mal behutsam, mal triumphierend  
aber immer so  
dass man in all ihrem Gefestigt-Sein  
wohl ahnt:  
sie klang auch schon mal brüchig, zitternd  
oder klang nach nichts mehr  
eine Stimme  
die auch das Verlorensein kennt

und darum ist ihr Gefestigt-Sein  
von einer solchen Art  
die ihr beharrliches Herz offenbart  
ein Herz, das die Arme weit ausgebreitet hat  
komme, was wolle

Die Liebe zum Leben  
verteilt mit dieser ihrer Stimme  
eine Menge wohlthuender Worte  
Worte  
die beim Nachklingen  
etwas Unsichtbares formen  
das aussieht wie ein Gewand von Zuversicht  
ein neues Tanzkleid für die Hoffnung  
ein bunter Parka der Lebenskraft  
wie handgemacht, handgefertigt  
sind die mundgemacht, herzgefertigt  
Und während Du sie so ansiehst  
die Liebe zum Leben  
und ihre mundgemachten, herzgefertigten Wortgewänder  
von Hoffnung und Seelenmut  
da kommt es Dir fast vor  
als wären diese Kleider  
in diesem Moment  
für Dich wie maßgeschneidert  
sitzen wie angegossen

Leseprobe © Jelena Herder.  
Wir bitten Dich darum, diese nicht unerlaubt zu  
veröffentlichen, vervielfältigen, teilen, vorzutragen.

und so herzbekleidet  
fängt ganz leise etwas an zu blühen

Die Liebe zum Leben  
ist für eines bekannt: Ihren Trotz

Sie geht aufrecht  
gerade so  
dass einem niemals auch nur im Traum einfallen würde  
sie wäre hochnäsig  
wäre ein Stück zu stolz  
oder gar auf subtile Art arrogant  
nein  
sie schreitet erhobenen Hauptes  
und Du kannst nicht anders  
als zu ahnen  
dass sie es auf diese Weise  
wie sie es nun mal tut  
nur kann  
weil sie schon mal gestolpert ist  
und sich irgendwie wieder gefangen hat  
weil sie schon am Boden lag  
und wieder aufgehoben wurde  
weil sich vor ihr schon  
Abgründe aufgetan haben  
sie schiere Bodenlosigkeit gespürt hat

und unsagbar haltloses Fallen  
und dennoch  
weiß sie  
von einem urplötzlichen Getragen-Sein  
das Schwerkraft lähmt  
und Herzen hebt  
Und die Art  
mit der sie unübersehbar aufrecht  
ihr Haupt trägt  
erzählt davon  
dass sie Grund genug dazu hat

Die Liebe zum Leben  
hat recht kurze Beine  
So mancher meinte darum schon vorschnell  
sie sei nichts weiter als zu den Lügen zu zählen  
und so habe er sie zügig eingeholt  
die Liebe zum Leben mit ihren kurzen Beinen  
sie entlarvt, enttarnt und erkannt  
dass sie nicht hält  
was sie verheißungsvoll verspricht  
dass sie sich kaum lohnt  
weil sie zu schnell enttäuscht  
dass sie im Ganzen viel gefestigter aussieht  
als sie tatsächlich ist

Leseprobe © Jelena Herder.  
Wir bitten Dich darum, diese nicht unerlaubt zu  
veröffentlichen, vervielfältigen, teilen, vorzutragen.



und man sich darum lieber  
an die Kollegen Kontrolle  
Planung und Realismus hält  
die auf das Gefährt  
des gesunden Misstrauens setzen  
und sich gerne begleiten lassen  
von schicksalsergebener Resignation  
oder von strategischer Berechnung

Die Liebe zum Leben  
mit ihren kurzen Beinen  
lässt sich so recht einfach abstempeln  
aber auch gehörig verkennen  
Ihr selbst kann die Verwechslung mit der Lüge  
nichts anhaben  
Sie hat sich daran gewöhnt  
und wundersamerweise  
macht diese nahezu  
rufmordgleiche Unterstellung  
sie nicht bitter  
eher noch behutsamer

Mit der Behutsamkeit  
ihrer kurzen Beine nämlich  
schafft es die Liebe zum Leben  
dass Du an ihrer Seite nicht anders kannst

als mal ein bisschen langsamer zu gehen  
aufmerksamer zu sehen  
ruhiger zu atmen  
der Zeit einen neuen Takt zu geben

Aber sie ist höflich  
die Liebe zum Leben  
Sie wird Dich dazu nicht zwingen  
aber sie vermag es wohl  
Dich zu verzaubern

Die Liebe zum Leben  
ist zutiefst heimatverbunden  
Und das ist  
wenn auch recht unscheinbar  
einer ihrer markantesten Züge  
Denn auch, wenn sie so heimatverbunden ist  
dass Du eigentlich immer wissen kannst  
wo sie ist  
mag es vorkommen  
dass sie sich manchmal kaum aufspüren lässt  
Da lässt sie sich nicht blicken  
obwohl sie doch da sein müsste  
Da hat sie sich zurückgezogen  
und manchmal auch mit guten Gründen  
Da ist sie scheinbar wie vom Erdboden verschluckt

Leseprobe © Jelena Herder.  
Wir bitten Dich darum, diese nicht unerlaubt zu  
veröffentlichen, vervielfältigen, teilen, vorzutragen.

Aber Du weißt ja  
sie ist zutiefst heimatverbunden  
die Liebe zum Leben  
sie hat ihren Ort  
und ihr Ort hat sie  
auch wenn er ohne sie nicht der gleiche ist  
aber sehr wohl noch derselbe  
Und dort scheint man sich gewiss zu sein:

Die Liebe zum Leben  
ist behütet  
Unablässig  
Sie hat Hüte in allen Farben  
für jede Lage  
und wann immer sie sich verzogen hat  
einen Weg zu gehen hat  
da mag es doch vorkommen  
dass man ihren Hut hinter Hecken erspäht  
oder weit weg durch Nebelschwaden  
und zwischen Bäumen blitzen sieht  
und manchmal  
wenn sie einen sehr langen Weg zu gehen hat  
kann es auch passieren  
dass weit Hergereiste durch den Ort ziehen  
und von ihr wissen

Und Du ahnst  
dass es sie sein muss  
von der sie erzählen  
denn die Liebe zum Leben  
ist unverwechselbar  
und dabei auffällig behütet

Und weil sie zutiefst heimatverbunden ist  
bist Du Dir gewiss  
dass sie zu ihrer Zeit wieder auftauchen wird

Als erstes erspäht Du irgendwo in der Ferne ihren Hut  
dann fallen Dir die kurzen Beine  
und ihr bedächtiger, federnder Gang auf  
irgendwann laufen ihr schon welche entgegen  
Du hörst es lachen, jauchzen und erzählen  
hörst Stimmen immer näher kommen  
und dann steht sie da  
Du kennst ihr Gesicht so genau  
und ihren Blick  
aber manche Nuance kommt Dir neu vor  
und Du merkst  
Sie ist einen Weg gegangen  
Sie ist wohl immer noch dieselbe  
aber doch nicht mehr die Gleiche

Leseprobe © Jelena Herder.  
Wir bitten Dich darum, diese nicht unerlaubt zu  
veröffentlichen, vervielfältigen, teilen, vorzutragen.

Die Liebe zum Leben  
sie wächst mit ihren Wegen  
Und sie weiß  
dass alles und jeder und auch sie selbst  
einen Ort hat  
und eine Zeit

Sie  
ist eine Dame

Die Liebe zum Leben ist alt

Sehr alt  
so alt wie das Leben selbst  
möchte man meinen  
sie  
mit ihren kurzen Beinen  
und ihrer unverwechselbaren Art  
sie bleibt behütet  
bei jedem Wetter  
und sie bleibt verbunden  
mit ihrer Heimat

Sie  
ist eine alte Dame  
die Liebe zum Leben  
und zu Hause neben meiner Seele.

Tu dir selbst Gutes

und finde  
immer wieder heraus

was das ist

Leseprobe © Jelena Herder.  
Wir bitten Dich darum, diese nicht unerlaubt zu  
veröffentlichen, vervielfältigen, teilen, vorzutragen.