

Christa Spilling-Nöker

# Vom Geschmack des Lebens

**topos** taschenbücher

# Über das Buch

Christa Spilling-Nöker lädt in ihren poetischen Texten ein, sich das Leben schmecken zu lassen. Dabei verwendet sie alle Farben der Geschmackspalette: Denn sauer macht lustig, bittere Zeiten brauchen Mutmachendes, das süße Leben will genossen werden und Suppe ohne Salz schmeckt einfach nicht.

Kein Tag ist  
wie der andere.  
Es liegt an dir,  
ob du die Besonderheit  
einzelner Augenblicke  
aus der Fülle der Zeit  
für dich  
hervorlocken kannst  
*Christa Spilling-Nöker*

# Über die Autorin

**Christa Spilling-Nöker**, Dr. phil., Pfarrerin a.D.; Autorin zahlreicher Bücher.

## **Verlagsgemeinschaft topos plus**

Butzon & Bercker, Kevelaer  
Don Bosco, München  
Echter, Würzburg  
Matthias Grünewald Verlag, Ostfildern  
Paulusverlag, Freiburg (Schweiz)  
Verlag Friedrich Pustet, Regensburg  
Tyrolia, Innsbruck

## **Eine Initiative der Verlagsgruppe engagement**

**[www.topos-taschenbuecher.de](http://www.topos-taschenbuecher.de)**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8367-1108-1

2018 Verlagsgemeinschaft topos plus, Kevelaer  
Das © und die inhaltliche Verantwortung liegen beim  
Matthias Grünewald Verlag, Ostfildern  
(Originalausgabe: © 2009 Verlag am Eschbach, ein Unternehmen  
der Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern,  
79427 Eschbach/Markgräflerland)  
Umschlagabbildung: stockcreations / shutterstock  
Einband- und Reihengestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Herstellung: Friedrich Pustet, Regensburg  
Printed in Germany

## **Inhalt**

Einführende Gedanken .....	7
Süss .....	9
Sauer .....	49
Bitter .....	71
Salzig .....	103
Persönliche Worte .....	126

Kein Tag ist  
wie der andere.  
Es liegt an dir,  
ob du die Besonderheit  
einzelner Augenblicke  
aus der Fülle der Zeit  
für dich  
hervorlocken kannst.

# Einführende Gedanken

Wie einem das Leben „schmeckt“, hängt von der jeweiligen Situation ab, in der man sich befindet. Bisweilen kann man das Leben nach allen Regeln der Kunst genießen und sich an seinen Sinnen freuen. Essen und Trinken zergehen einem lustvoll auf der Zunge, ein frohes Fest lässt einen singen und tanzen und in der Nacht umgibt einen die Stille mit ihrem wundersamen Glanz. Ein anderes Mal überkommt einen der Übermut, man hat die komischsten Einfälle, fühlt sich wie die Kinder und kann sich ausschütten vor Lachen. Da möchte man sein Herz zum Himmel hinaufwerfen und mit den Engeln um die Wette jubilieren. Alles in einem ist heiter und leicht.

Solches Erleben ist kostbar, die Erinnerung an derartige heitere, ja heilige Momente geben einem Kraft, wenn einem das Leben bitter schmeckt. Wenn einen Ängste überkommen und man sich einsam und verloren fühlt; wenn einen Scham und Schuld zu erdrücken drohen oder Trauer einem die Seele zuschnürt. Wenn man das Gefühl hat, dass die Sonne nur für die anderen scheint. Es braucht Zeit, sich aus solchen schmerzhaften Erfahrungen aufrichten und dem Leben wieder neu die Stirn bieten zu können. Manchmal hilft es, wenn man sich dann für andere Menschen engagiert, die auf ähnliche Weise betroffen sind. Denn die Liebe, die dadurch in einem lebendig wird, kehrt auf wundersame Weise zu einem selbst zurück.

Das Gefühl, wenigstens vor Ort etwas Gutes und Heilsames bewirken zu können, beseelt einen mit tiefem Frieden und bewegt zugleich dazu, auch das eigene Leben neu anzupacken und nach und nach wieder auf die Spur von Lebenslust und Freude zu bringen.

*Christa Spilling Nöker*



# Süss



„Das Leben schmecken“ ist nicht nur im übertragenen Sinn, sondern auch wortwörtlich zu verstehen. Manchmal bleibt einem – vielleicht aus zeitlichen Gründen – keine andere Wahl als in der Stadt schnell etwas „auf die Hand“ zu essen oder seinen Hunger in einem Fast-Food-Restaurant zu stillen.

Aber es wäre schade, wenn aus der Ausnahme eine Regel würde. Wenigstens an den Wochenenden sollte man sich Zeit nehmen „richtig“ zu kochen und dadurch für sich selbst, die Familie oder eingeladene Freundinnen und Freunde eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Planung und Einkauf der Lebensmittel können da durchaus Freude machen und die Zubereitung selbst lässt einen durch ihre sinnlichen Erfahrungen zwischen Düften und genießerischem Abschmecken Alltagssorgen vergessen. Ein hübsch gedeckter Tisch mit einer Kerze darauf lädt dazu ein, die leckeren Speisen, dekorativ angerichtet, auch wirklich genießen zu können.

So wird das Essen zu einem Augen- und Gaumenschmaus und sättigt zugleich Leib und Seele.

Ich habe ein großes Fest zu feiern:  
die Räume sind geschmückt,  
das Essen ist bestellt,  
die Getränke liegen kalt.  
Ich freue mich auf die Gäste,  
auf ihren Genuss an all dem,  
was liebevoll  
vorbereitet worden ist.  
Ich bin gespannt  
auf ihre kreativen Einfälle,  
die das Fest auf eigene Art  
erst zu einem solchen  
werden lassen.  
Mein Herz lacht  
in der frohen Erwartung  
auf ein rauschhaft schönes,  
harmonisch geselliges  
Zusammensein.

Wer weiß,  
was dir heute wieder entgegenkommt  
– vielleicht erste Spuren  
der Hoffnung.

Wer weiß,  
was dir heute wieder im Wege steht  
– vielleicht der Hinweis  
auf eine neue Richtung.

Wer weiß,  
was dir heute wieder blüht  
– vielleicht ein Strauß  
roter Rosen.

Es gibt dich:  
Das Leben hat dich gewollt.  
Wirf dich ihm  
voller Leidenschaft  
in seine geöffneten Arme,  
und es wird dich  
mit seiner zärtlichen  
Kraft durchdringen,  
so dass du alles Heilsame  
lieben lernst,  
das dir begegnet.