

“Ein kleines Stundenbuch”, von Textimpulsen begleitete Fotografien aus dem Westerwald, zusammengestellt von Roland Böhringer, erschien zum Jahresende 2022 und wurde im darauffolgenden Sommer auch auf Niederländisch und Englisch herausgegeben.

Ministerpräsidentin Malu Dreyer hat unmittelbar eine anerkennende Rezension zum Büchlein übermittelt – trifft es denn in dieser krisengeschüttelten Zeit, in der die Menschlichkeit in ihren Grundfesten stark erschüttert wird, mit jeder Seite einen heilsamen Nerv.

Über die Geschichte der Entstehung von “Een klein Getijdenboek” berichtet jetzt Marion Verweij in der neuesten Ausgabe des holländischen Magazin OPTIMIST (theoptimist.nl):

Übersetzt aus dem Niederländischen:

EIN KLEINES STUNDENBUCH FÜR HEUTE

“Ein Buch, das sich nicht wie ein Buch liest, kein weiterer Stapel an Informationen, sondern ein täglicher Moment der Inspiration in Form eines Bildes. Mit einem kurzen Text klingt es wie ein neues Konzept, aber es stammt aus dem Mittelalter und hat eine zeitlose Qualität.”

Von Marion Verweij, Holland.

Laut einer Studie aus dem Jahr 2015 ist die durchschnittliche menschliche Aufmerksamkeitsspanne auf acht Sekunden gesunken, während ein Goldfisch eine Aufmerksamkeitsspanne von neun Sekunden hat.*

Als einer der Hauptgründe wird Ablenkung durch Smartphones und Sozialen Medien genannt. Roland Böhringer war von dieser Statistik und ihrer Aussage überrascht. Der Wahlwesterwälder ist ein kreativer Kopf und Impulsgeber, der das Thema “Potential Mensch” zu seinem Markenzeichen gemacht hat.

In seinem neusten Werk, einem Stundenbuch, bringt er zwei Elemente – das Visuelle und das Verbale – auf eine Weise zusammen, die der oben genannten Statistik gerecht wird. Ein guter Grund, ihn danach zu fragen.

Zeit des Erwachens

Als Kind bin ich gerne in Schlössern und Klosterruinen spazieren gegangen - davon gibt es in England viele. Ich liebte die Atmosphäre im Skriptorium eines Klosters, wo die Mönche stundenlang Texte schrieben und wunderschöne Illustrationen anfertigten. Die Bilder einer mittelalterlichen Dame an ihrem Betstuhl, die diese Texte und Illustrationen betrachtet, vermittelten ebenfalls dieses Gefühl von Stille, Ruhe und Kontemplation. Eine Zeitlosigkeit, die es in den sozialen Medien nicht gibt. Es war eine Zeit, in der man seinen eigenen Gedanken nachsinnen konnte. Eine Zeit, in der Jahre ohne große Veränderungen vergingen, im Gegensatz zu heute, wo wir ständig mit Veränderungen bombardiert werden.

Deshalb war ich überrascht, als ich Rolands Stundenbuch im Haus einer Freundin sah. Sie erzählte mir, dass es gerade ins Niederländische und Englische übersetzt wurde, und versprach, mir eines zu schicken, sobald es fertig sei.

Interessanterweise waren Stundenbücher im späten Mittelalter und in der Renaissance, der Zeit des Wiedererwachens und des Wiedererstehens aus dem dunklen Mittelalter, sehr beliebt. Stundenbücher sind die ersten Bücher, die in ganz Europa von Menschen aller Bildungsschichten gelesen wurden, und sie erreichten ein größeres Publikum als jeder andere zuvor geschriebene Text.

Reise ins Innere

Wie würde sich ein modernes Stundenbuch anfühlen? Würde es helfen, sich zu zentrieren, während man sich mit all den Veränderungen in und um uns herum auseinandersetzt? Würde es eine kleine Rolle in dem großen Aufbruch spielen, der in dieser Zeit stattfindet?

Es hat mich nicht enttäuscht. Das Kleine Stundenbuch steht jetzt auf meinem Schreibtisch, und wenn ich eine Seite des Büchleins umblättere, einen kontemplativen Gedanken mit Foto finde, werde ich auf eine reiche und magische innere Reise mitgenommen.

Jede einzelne Seite wirkt wie eine Anregung zu Gedankenprozessen, die tiefer und tiefer gehen können. Ich liebe es, im nahen Wald mit dem Gedanken aus dem Buch spazieren zu gehen: "Wie sehr veränderst du dich, schöner Wald, und findest doch immer neue Wege." Es gibt auch ein schönes Foto von Rolands Nichte, die derzeit an der Universität Maastricht studiert. Der Text erinnert mich daran, die einfachen Dinge um mich herum zu schätzen, deren Besonderheit ich oft vergesse. Sie liegt darin, dass sie anders, und nicht weniger besonders sind.

Sinne und Systeme

Es war an der Zeit, Roland zu fragen, was ihn dazu veranlasst hat, dieses schöne Buch der Kontemplation zu schreiben. Menschliche Potentialentfaltung und seine fotografische Kreativität sind beides Dinge, die Roland sehr am Herzen liegen und die in diesem Büchlein zusammenkommen. In seiner beruflichen Tätigkeit unterstützt er z.B. regionale Identität und ein Gefühl der Zugehörigkeit in unserer globalen Welt. Dies verhalf dem Projekt auch zu einer guten Presse und öffentlichen Resonanz. Um als Beispiel die rheinland-pfälzische Ministerpräsidentin Malu Dreyer zu zitieren, die Roland einen Brief schrieb, nachdem sie ein Exemplar erhalten hatte: *"Die ausgewählten Fotos brillieren nicht nur durch die ganz besonderen Motive, sondern auch durch die Stimmungen, die sie einfangen. Die Ihrerseits kurz formulierten Gedanken zum jeweiligen Bild lassen Raum für eigene Fantasie und Inspiration des Betrachters. Das gefällt mir sehr gut..."*

Als Antwort auf meine Frage wie es zu diesem Buch kam zitierte Roland die Studie* am Anfang dieses Artikels, mit Hinblick auf die derzeitige Verringerung der menschlichen Aufmerksamkeitsspanne auf acht Sekunden.

Als im Frühjahr 2022 der Covid Lockdown aufgehoben wurde kam ihm die Idee, dass ein kurzer quality content mit Foto unsere Sinne anders erreichen würde – eine Art “Soundbite”, so wie wir kurz in ein Musikstück reinhören. Eine Kombination aus einer Illustration und einem Text erreicht beide Gehirnhälften und kann die Wirkung haben, im Laufe des Tages wie ein Echo in uns nachzuhallen. So kann unser Unterbewusstsein tätig werden und den verbal-visuellen Eindruck verarbeiten, während wir mit anderen Dingen beschäftigt sind. Dann kann unser menschliches System entscheiden, ob oder was es davon an Anregung oder Energie aufnehmen möchte, quasi wie die Zuführung eines “Vitamins”. Roland: “Es ist kein dickes Buch, das man lesen oder sich merken muss, sondern eine leichte “to go” Herangehensweise.

Der Same wird zur Blume

Während die Grundidee klar war, mussten Stil, Kontext und Titel noch gefunden werden. Und dann zündete es plötzlich, als seine Neigung für das Philosophische mit seiner Inspiration für Fotografie zusammenkam. So kam es zu dem Aufstellbuch mit 24 ausgewählten Fotos aus dem schönen Westerwald – eine kleine Hommage an seine Wahlheimat in Rheinland-Pfalz.

“Es vermittelt Qualitäten wie Offenheit, Vertrauen, Widerstandsfähigkeit und Wertschätzung für die kleinen Dinge des Lebens”, erklärt Roland. “Es könnte kleine Auszeit-Momente bieten, aber ebenso dazu einladen, Zeit bewusst zu verbringen, um unsere Intuition zu stärken und unsere Gefühle und Empfindungen wieder aufzuladen.”

Kraft finden



Das Büchlein nahm langsam Gestalt an, aber der Titel war eine schwierige Geburt. Dann, nach einigen Monaten der Auswahl von Texten und Fotos, besuchten er und seine Frau ihre 94-jährige Tante Anni. Seit er Tante Anni vor vielen Jahren kennengelernt hatte, war da sofort eine ganz besondere Verbindung mit ihr. Sie hat während des Zweiten Weltkriegs harte Zeiten durchgemacht und immer wieder Geschichten aus dieser Zeit erzählt, die zum Nachdenken anregen, in welchem Wohlstand wir heute leben, trotz aller aktuellen Herausforderungen. Tante Anni verkörpert eine Stärke und strahlt eine Lebenskraft auf, die alle um sie herum beeindruckt und inspiriert. Ihr ganzes Leben arbeitete sie als Lehrerin bei Koblenz, und auch viele Jahre nachdem sie bereits in Rente war, wurde sie beim Einkaufen von ehemaligen Schülern noch erkannt und herzlich begrüßt.

Bildtext: Tante Anni war sehr stolz, das erste niederländische Exemplar des Stundenbuchs in den Händen zu halten und zu wissen, dass sie etwas zu seiner Entstehung beigetragen hat.

Zeit der Veränderung

In der Zeit von Covid musste sie mit den damit verbundenen Umwälzungen des täglichen Lebens fertig werden. Letzen Sommer nach Beendigung des Lockdowns konnten Roland und seine Frau mit Tante Anni, die jetzt in einem schönen Seniorenheim lebt, eine Fahrt den Rhein entlang machen. In einem Cafe in Leutesdorf fragte Roland sie dann, wie sie in diesen sich radikal und rapide verändernden Zeiten stabil und zuversichtlich bleibe. Sie antwortete, dass sie Kraft, Hoffnung und Inspiration aus einem "Stundenbuch" schöpfe, das sie aus einem nahe gelegenen Kloster hat, welches geistliche Texte aus der Bibel enthielt.

"In diesem Augenblick war der Groschen gefallen und ich wußte, dass das, was mich die ganze Zeit umgetrieben hat, ein Stundenbuch sein würde", meinte Roland. Wer weiß, vielleicht würde es Anderen etwas bieten, aus dem sie etwas Kraft, Hoffnung und Inspiration schöpfen konnten?

Auf diese Weise kam das Projekt zu seinem Titel und zu seinem besonderen Kontext. Roland: "Dieses kleine Projekt deutet auch ein bißchen auf die metaphysische Dimension des Lebens hin, wie z. B. Eigenschaften und Qualitäten, die von Dauer sind, während sich unsere äußere Welt wie ein Karussell immer schneller dreht. Es greift die mittelalterliche Idee des Stundenbuchs auf und gibt ihr einen neuen Ausdruck, relevant für unsere Zeit.

"Een klein Getijdenboek" ist eine kleine Bereicherung für mein Leben, weil es mich auf sanfte Weise einlädt, mich auch innerlich mit Veränderung und Wandel auseinanderzusetzen.

Marion Verweij

Die Autorin:

Marion Verweij ist Kreativitäts- und Achtsamkeits-Trainerin, Autorin und Sprecherin. Außerdem ist sie seit 20 Jahren mit humanitären Aktivitäten in Afrika betraut, wo sie u.a. für eine NGO tätig ist. Sie ist u.a. nationale Vorsitzende des G100 Security & Defence Netzwerks, wo er sich für den Frieden einsetzt.

www.excellentza.nl und www.kleurrijkschrijven.nl

* Forschung von Microsoft Corp (siehe <https://time.com/3858309/attention-spans-goldfish/#>).

Roland Böhringer:

Der Wahlwesterwälder aus Bachenberg ist Autor, Impulsgeber und kreativer Kopf, der das Thema "Potential Mensch" mit dem Büro für Potentialentfaltung zu seinem Markenzeichen gemacht hat.

Aus einem reichen Fundus von künstlerischer Fotografie und lebensnaher Philosophie schöpfend, überrascht er stetig neu mit inspirierenden Projekten und Workshops, sowie Impulsen für ein menschlicheres Miteinander. www.roland-boehring.de.