

Josef-Friedemann John

KLÄNGE DES

LEBENS

Lebendige Worte und Bilder über
das Leben und den Glauben

mit Videos,
Podcasts,
Fotos digital

buch+
musik

In unseren Veröffentlichungen bemühen wir uns, die Inhalte so zu formulieren, dass sie allen Menschen gerecht werden, dass sich alle Geschlechter angesprochen fühlen, wo alle gemeint sind, oder dass ein Geschlecht spezifisch genannt wird. Nicht immer gelingt dies auf eine Weise, dass der Text gut lesbar und leicht verständlich bleibt. In diesen Fällen geben wir der Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes den Vorrang. Dies ist ausdrücklich keine Benachteiligung einzelner Geschlechter.

Dieser Titel ist in Zusammenarbeit mit JJ Foto & Musik (www.josefjohn.de) entstanden und mit Kirche für die Hosentasche (www.instagram.com/kirchefuerdiehosentasche).



Impressum



© 1. Auflage 2025

Praxisverlag buch+musik bm gGmbH 2025

Haerberlinstraße 1–3, 70563 Stuttgart, kontakt@praxisverlag-bm.de

Printed in Lithuania. All rights reserved.

ISBN Buch 978-3-86687-409-1

ISBN E-Book 978-3-86687-410-7

Lektorat: buch+musik – Dorothea Zarbock, Gießen

Umschlaggestaltung: buch+musik – Toby Wolf, Stuttgart und

Simone Struve, Grafik + Illustration, Renningen

Satz: buch+musik, Stuttgart –

unter Verwendung von parsX, pagina GmbH, Tübingen

Satz Downloads: Simone Struve, Grafik + Illustration, Renningen

Bildrechte Umschlag und Inhalt: [stock.adobe.com: oxie99](https://stock.adobe.com/oxie99), [guoquan](https://stock.adobe.com/guoquan),

[IngridEuarda](https://stock.adobe.com/IngridEuarda), [ok_creation](https://stock.adobe.com/ok_creation)

Bildrechte Deckblätter: Josef-Friedemann John, Rielasingen,

[guoquan/stock.adobe.com](https://stock.adobe.com/guoquan)

Bildrechte Fotos: Josef-Friedemann John, Rielasingen

Bildrechte Autorenfoto: Josef-Friedemann John, Rielasingen

Druck und Gesamtherstellung: Grafik Media

Produktionsmanagement GmbH, Köln

www.praxisverlag-bm.de

Josef-Friedemann John

KLÄNGE DES

LEBENS

Lebendige Worte und Bilder über
das Leben und den Glauben

mit Videos,
Podcasts,
Fotos digital

buch+
musik

Vorwort

„Mein Leben war und ist bunt“, heißt es in der ersten Geschichte in diesem Buch. Bunt bedeutet für mich, dass mein Leben mit Farbakzenten gefüllt ist, die mir Freude bereiteten, aber auch mit denen, die ich lieber nicht erlebt hätte. Anders ausgedrückt könnte man auch sagen, dass mein Leben, wie es der Titel des Buches verspricht, schon viele verschiedene Klänge bereithielt. Die dunklen, unangenehmen Klänge meines Lebens, wie die mehrfachen Scheidungen meiner Mutter, das Ringen um Besuchsrechte, Alkohol- und Gewaltprobleme des Stiefvaters, finanzielle Belastungen, Schulprobleme und vor allem die lähmenden Panikattacken und Depressionen im jungen Erwachsenenalter, waren Farbakzente, die ich am liebsten ausgelöscht hätte. Doch heute weiß ich, dass es gerade auch diese Erfahrungen sind, die mich zu dem gemacht haben, der ich bin. Es war ein langer Weg, der mich dazu brachte, einen tieferen und ehrlicheren Zugang zu allen Farbakzenten meines Lebens zu finden. Dieser Prozess hat mich zu einem freieren Menschen gemacht. Ich habe gelernt, dass es einen Raum der Ehrlichkeit und der gelebten Gefühle braucht, damit wahre Freiheit entstehen kann. Mit diesem Buch möchte ich diesen Raum auch für andere öffnen. Ich möchte Mut machen, die eigenen dunklen Momente zu durchfühlen und zu verstehen.

Aber zu den Farbakzenten des Lebens gehören natürlich auch die hellen und freudigen Farben, und auch diese sollen in diesem Buch eine große Rolle spielen. Zum Beispiel das Erleben von Geborgenheit, von Lebensfreude oder das Gefühl, erfolgreich zu sein, und eventuell auch tiefe Glaubenserfahrungen zu machen. All das sind Farbakzente, die das Leben ausmachen und für die es sich lohnt, auf dieser Welt zu sein. Dieses Buch ist eine Einladung, auch diese Farbakzente wahrzunehmen und mit ihnen auf eine Reise zu gehen.

Ich möchte dieses Buch aber auch zwei ganz besonderen Personen widmen. Meiner Frau Saskia – sie war in sehr dunklen Momenten meines Lebens an meiner Seite. Unsere ersten Ehejahre hatten durch meine angeschlagene Psyche einen schweren Rucksack, den sie zusammen mit mir getragen hat, auch wenn sie selbst manchmal

Ängste hatte, was aus mir werden würde. Ich danke ihr von ganzem Herzen und freue mich, dass wir durch diese Zeit viel tiefer zueinander gefunden haben. Und ich möchte dieses Buch meiner Tochter Phine widmen. Es soll mich stets daran erinnern, welche Kultur ich zu Hause pflegen und vorleben will, eine Kultur, die von Liebe, Akzeptanz und Ehrlichkeit geprägt ist. Eine DNA, die sagt: „Du darfst sein und ich hab dich lieb.“ Phine, ich habe dich unendlich lieb, und ich werde mein Bestes geben, ein authentischer, ehrlicher und liebender Vater zu sein.

Papa, Ehemann, Mensch

Handwritten text in German, likely a dedication or preface, written in cursive script. The text is mostly illegible due to the handwriting style and blurriness.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Inhaltsverzeichnis	6
Navigator	8
Einleitung zu Lebensfragen.....	10

geprägt

Was prägt uns?	16
Der Indianer	18
Die Treppe	22
Das Märchen von Werkstatt.....	24
Der Schreibtisch.....	28

geglaubt

Was glauben wir?	34
Das Urteil.....	36
Der Garten.....	40
Der Gottesdienst.....	46
Danke	52
Das leere Blatt	56
ER(...)lebt!	60

zerbrochen

Was zerbricht in uns?	66
Tabitha	68
Der Unfall	72
Der Knall	76
Zweifel und Glaube	80

gelebt

Wie haben wir gelebt?	84
Dein Diener	86
Das Hotel.....	90
Der Abschied	94
Der Hacker	100

angehängt

Verzeichnis der Themenstichwörter	120
Der Autor	124

Navigator

Das Leben ist vielfältig, und so ist es auch dieses Buch. Es enthält Kurzgeschichten und poetische Texte, dazu passende Fotografien und den Zugang zu weiteren Medien wie Video- oder Audiodateien. Die Texte im Buch und die weiteren Medien sollen inspirieren und zum Nachdenken einladen.

Vielfältig sind auch die **Einsatzmöglichkeiten** dieses Buches. Die Texte und Medien kann jede und jeder für sich lesen und wirken lassen. Sie eignen sich aber auch zum Einsatz in Gruppen wie der Gemeinde oder dem Hauskreis. Die Texte können vorgelesen oder in Andachten eingebaut werden und dadurch einen Raum öffnen für tiefe und persönliche Gespräche. Die Geschichten sind mal gleichnishaft und mal alltagsnah, aber alle erzählen von Begegnung mitten aus dem Leben. Daher lassen sie sich gut in Gemeindeveranstaltungen integrieren, die sich ebenfalls mit lebensnahen Themen beschäftigen. So ist auch der Einsatz in verschiedenen Gottesdienstformaten sehr gut möglich. Die Texte und Medien können als Grundlage für einen thematischen Gottesdienst genutzt werden oder auch als Veranschaulichung beziehungsweise als Vertiefung bereits bestehender Gottesdienstelemente dienen.

Das Buch ist aufgeteilt in vier Kapitel, die sich an verschiedenen Lebensphasen orientieren. Das **erste Kapitel** schaut auf die Kindheit. Es geht um Prägungen, die uns bis ins Erwachsenenalter oft unbewusst begleiten. Im **zweiten Kapitel** geht es um die Entwicklung des eigenen Glaubens. Welches Gottesbild prägt unseren Glauben und auf welche Weise? Das **dritte Kapitel** schaut auf Krisenzeiten im Leben – Zerbruch in Beziehungen, geplatzte Träume oder Krankheiten. Dabei ist auch die Frage zentral, was in diesen Zeiten Hoffnung gibt. Zuletzt geht es im **vierten Kapitel** um eine Rückschau, ein Fazit über das gelebte Leben. (Hinweis: Sollten beim Lesen der Geschichten essenzielle Fragen auftauchen, könnte es ratsam sein, professionelle Hilfe zu suchen.)

Jedes Kapitel besteht aus mindestens vier Texten und dazugehörigen Fotografien. Diese **Unterkapitel** starten mit dem Text selbst, es folgt ein Hinweis über die weiteren Medien, die dazu digital zur Verfügung stehen (sie sind über einen Link bzw. QR-Code erreichbar, der zu einer ZIP-Datei führt, in der alle Medien zu diesem Unterkapitel gesammelt sind). Anschließend werden in Stichworten die im Text auftauchende Themen genannt, sodass ein passender Text über ein Themenverzeichnis am Ende des Buches besser gefunden werden kann. Das Unterkapitel wird abgeschlossen durch die Fotografie (oder auch mehrere Fotografien).

Bei den **zusätzlichen Medien** handelt es sich um weitere Fotografien, um Videos oder um Podcasts. Auch die Fotografien, die bereits im Buch auftauchen, sind zusätzlich großformatig als Download verfügbar. Die Videos gibt es vor allem bei den poetischen Texten. Darin werden die Texte vom Autor vorgelesen oder kreativ umgesetzt. In den Podcast zu den Kurzgeschichten wird ebenfalls der Text vom Autor vorgelesen. Die Fotografien bieten Bildeindrücke zu den Texten und regen damit zum Tiefer-Denken an.

Bei der **Nutzung der Medien** gibt es manches zu beachten. Die Fotografien dürfen digital gezeigt werden (z.B. im Zuge einer Präsentation) und auch ausgedruckt werden (z.B. auf einem Einladungsflyer). Allerdings müssen sie immer gemeinsam mit dem Urheberrechts-Hinweis abgebildet werden.

Zu beachten gilt auch, dass die Fotografien im RGB-Farbraum vorliegen. Das heißt, sie sind hauptsächlich zur digitalen Nutzung wie in Präsentationen geeignet. Für den Druck sollten sie je nach Bedarf bearbeitet werden.

Alle Medien können mithilfe des Passworts XXXXXXXXXX als digitale Daten heruntergeladen werden. Dieses Passwort darf nicht weitergegeben werden. Nur der Kauf des Buches berechtigt zum Downloaden, Ausdrucken, Kopieren und Verwenden dieser Daten, sofern sie zur Vorbereitung und Durchführung der Inhalte dieses Buches verwendet werden. Eine Vervielfältigung, Verwendung oder Weitergabe darüber hinaus ist ohne Erlaubnis ausdrücklich nicht gestattet.



geprägt

Was prägt uns?

Die Kindheit hinterlässt Spuren, die uns oft ein Leben lang begleiten. Man spricht dabei auch von Prägungen. In diesen ersten Lebensjahren formen sich unsere grundlegenden Eindrücke von der Welt. Wir erlernen die Werte, die uns von unseren Eltern bewusst oder unbewusst vorgelebt werden. Wir übernehmen Lebenskonzepte von den Menschen, die uns umgeben, und sammeln unzählige Erfahrungen durch die Begegnungen mit anderen Kindern, Erwachsenen und durch den Kontakt mit der Welt um uns herum. Diese frühen Erfahrungen prägen oft, wie wir uns später selbst wahrnehmen und wie wir mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Selbst wenn wir versuchen, uns von diesen Einflüssen zu lösen, bleiben sie häufig tief in uns verwurzelt und beeinflussen unser Denken und Handeln oft, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen.

In diesem Kapitel schauen wir auf diese Prägungen. Welche Spuren hat die Kindheit hinterlassen? Wie haben die ersten Lebensjahre das Selbstverständnis, den Glauben und die Beziehungen in der Gegenwart geprägt? Vielleicht wird deutlich, dass bestimmte Erfahrungen oder Überzeugungen aus dieser Zeit bis heute wirken – in Entscheidungen, in den Fragen, die noch heute von dir gestellt werden, und in den Herausforderungen, denen du bis heute immer wieder in deinem Alltag begegnest.

Wie schon beschrieben, die Kindheit ist eine besonders prägende Phase, die die Grundlage für alles Weitere legt. Doch was geschieht, wenn diese Prägungen nicht ausschließlich positiv waren? Was, wenn Schmerz oder Zweifel in dieser Zeit mehr Raum eingenommen haben, als uns lieb gewesen wäre? Welche Fragen haben sich aus dieser frühen Zeit ins Erwachsenenleben übertragen, und wie beeinflussen sie den Glauben und das Leben heute?

Mit den kommenden Geschichten, Bildern und Gedanken lädt dieses Kapitel dich dazu ein, dich mit den eigenen Kindheitserinnerungen auseinanderzusetzen. Es geht nicht darum, die Vergangenheit

Der Indianer

Mein Vater sagte immer: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ Naja, wenn ich ehrlich bin, war es mein Stiefvater, der das immer sagte. Oder besser gesagt, der erste meiner Stiefväter. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ Wenn das wirklich so ist, dann weiß ich wenigstens, dass ich kein solcher Indianer bin und es auch noch nie war. Manchmal stelle ich mir vor, wie es wohl wäre, ein Indianer zu sein. Dabei frage ich mich: Gilt dieser Spruch nur für körperlichen Schmerz, oder meint er auch den Schmerz der Seele? In manchen Momenten meines Lebens hätte ich mir gewünscht, ein Indianer zu sein. Denn in meiner Vorstellung hätte dieses schmerzfreie Indianerdasein so manche Vorteile gehabt.

Ich will nicht sagen, dass mein Leben als „Bleichgesicht“ nur aus Schmerz bestand. Nein, mein Leben war und ist bunt. Aber ...

„Markus, hör auf zu träumen! Du musst auf die Bühne. Das Publikum wartet!“

Die Stimme des Bühnenmanagers schallt durch den Raum und reißt mich aus meinen Gedanken. Der Moment ist da. Das Publikum wartet auf mich. Der Saal ist gut gefüllt, die Leute sind gekommen, um mich zu sehen. Mich! Markus, den Komiker, Kabarettist und Comedian, der sich auf der Bühne als Indianer tarnt. Ich weiß, dass sich all die inneren Kämpfe, all das Zögern und Zweifeln in dieser einen Sekunde auflösen werden, wenn ich die Bühne betrete. Dann bin ich nicht mehr der, der ich gerade noch war, der über die Vergangenheit nachdachte. Dann gibt es nur noch den Moment, in dem ich im Hier und Jetzt auf der Bühne stehe und Menschen zum Lachen bringe.

Ich atme tief ein, nehme den letzten Gedanken an den Indianer mit in die Vorstellung, als ob der Spruch „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, mich irgendwie durch den Moment tragen könnte. Der Bühnenmanager wirft mir noch einen schnellen Blick zu, und ich nicke. „Ja, ich komme.“

Ich gehe, und mit jedem Schritt verschwinden die Gedanken, werden leiser, bis sie ganz verfliegen. Die Lichter auf der Bühne sind schon an, und das Publikum wartet. Es ist ein schöner Moment, auch wenn ich weiß, dass die Gedanken an den Schmerz mich wieder fesseln werden, sobald das Licht auf der Bühne ausgeht.

Themen: Kindheit, Lebenssatz, Prägung, Schmerz



bumlnk.de/klaenge-des-lebens_indianer

Medien: Podcast, Fotografie



