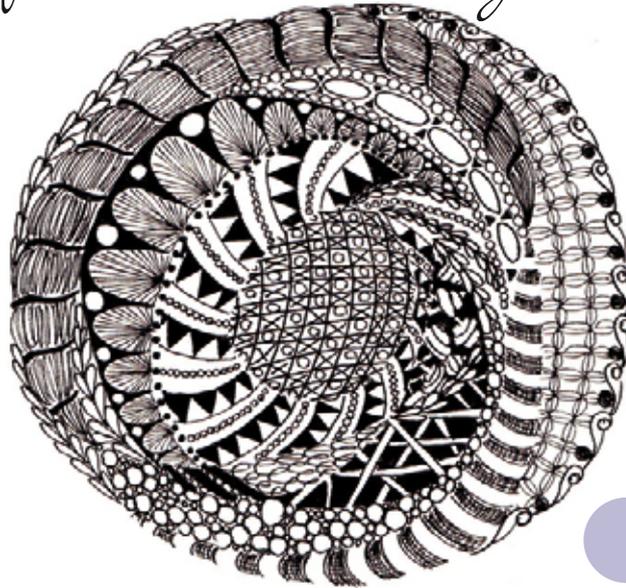


*Auf den Punkt gebracht.*



*Fen & Fitate*



©

Carmen A.M. Windt, Berlin.  
Dezember 2015 im Selbstverlag

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön  
an meine Freundin Claudia-Karina Rose für  
ihre Hilfe und Unterstützung bei der Erstellung  
dieses kleinen Büchleins.

# Vorwort

Zen ist eine fernöstliche Meditationsform, die durch chinesische oder japanische Strömungen gekennzeichnet ist. Zentangel greift diese Meditationsform auf und verbindet sie zu einer kreativen, meditativen Entspannungsübung, bei der durch ornamentale Muster kleine Zeichnungen entstehen. Die entspannende Konzentration auf die Arabesken regt die eigene Kreativität an und macht den Kopf frei. Die gestresste Seele entspannt und erholt sich bei dieser Beschäftigung. Die Verbindung von "in sich gehen" und seiner eigenen Fantasie freien Raum geben zu können, macht der Künstlerin Carmen Windt einfach Spaß. Sie zeichnete, als Entspannungsübung, hunderte kleine Ornamente.

Aus dem großen Fundus ihrer Werke hat die Künstlerin nun einige interessante Zeichnungen heraus gesucht und sie ihren Lieblingszitaten zugeordnet.

Zitate können wörtlich wiedergegebene Textstellen, bekannte Aussprüche oder witzige Bonmots sein, die als geflügelte Wörter zitiert werden. Die von ihr herausgesuchten Zitate, Aphorismen, Sprüche oder Lebensweisheiten kennzeichnen ihre positive Lebenseinstellung, zeigen ihre Toleranz und ihren Witz. Sie dokumentieren aber auch ihre Einstellung, dass man durch eigenes aktives Handeln für sich selbst und für andere sorgen muss. Eigenverantwortlichkeit, Selbstbestimmtheit sowie Mitmenschlichkeit sind ihre Anliegen. Nicht immer auf andere warten, sondern selber machen ist ihre Devise.

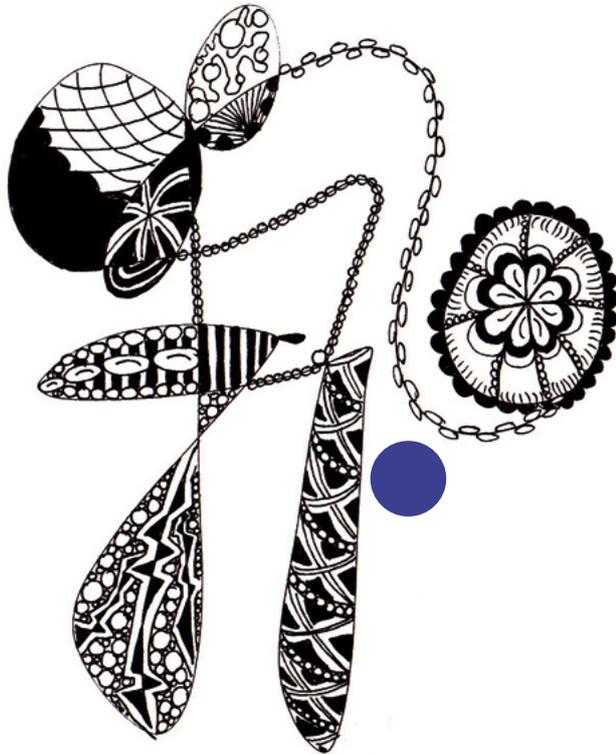
Die Zuordnung der meist abstrakten, meditativen Bilder zu den Lieblingsprüchen der Künstlerin beflügelt die Konnotationen des Lesers. Einige Sprüche illustrieren, andere unterstreichen ergänzend die Aussage des Textes. Es ist erstaunlich, wie gut die Lebensweisheiten zusammen mit den Zeichnungen harmonisieren! Der Künstlerin ist eine kleine Perle der Veranschaulichung der sprachlichen Aussage durch ihre Zeichnungen geglückt.

Claudia-Karina Rose



*Entspannende Konzentration hebt die Stimmung, wirkt dem Stress entgegen, regt die Kreativität an, beruhigt, baut Aggressionen ab, wärmt die gestresste Seele, macht den Kopf frei, wirkt erholsam wie ein kleiner Mittagsschlummer, macht einfach Spaß!*

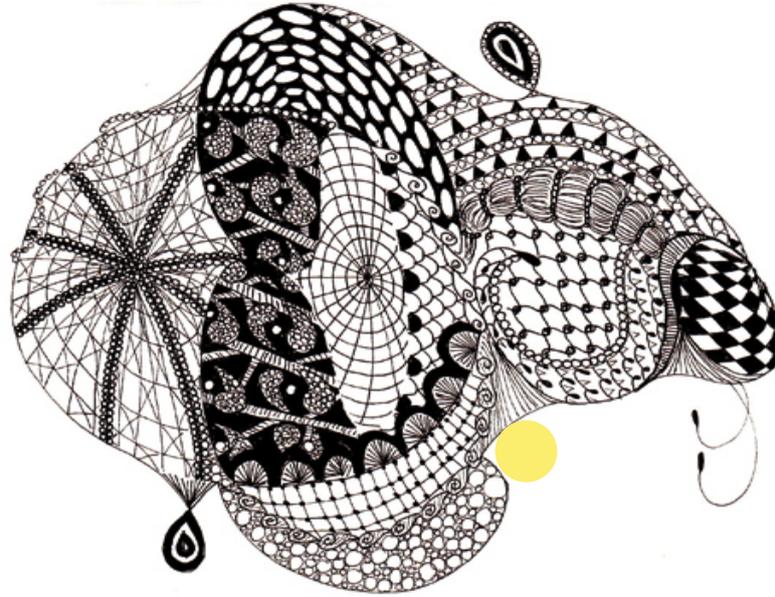




*Nimm die Dinge wie sie kommen,  
aber Sorge auch dafür, dass sie so  
kommen, wie du sie nehmen möchtest!*

frei nach Kurt Götz  
(1888 - 1960, Schriftsteller)





*Das deutlichste Anzeichen von Weisheit ist anhaltend gute Laune.*

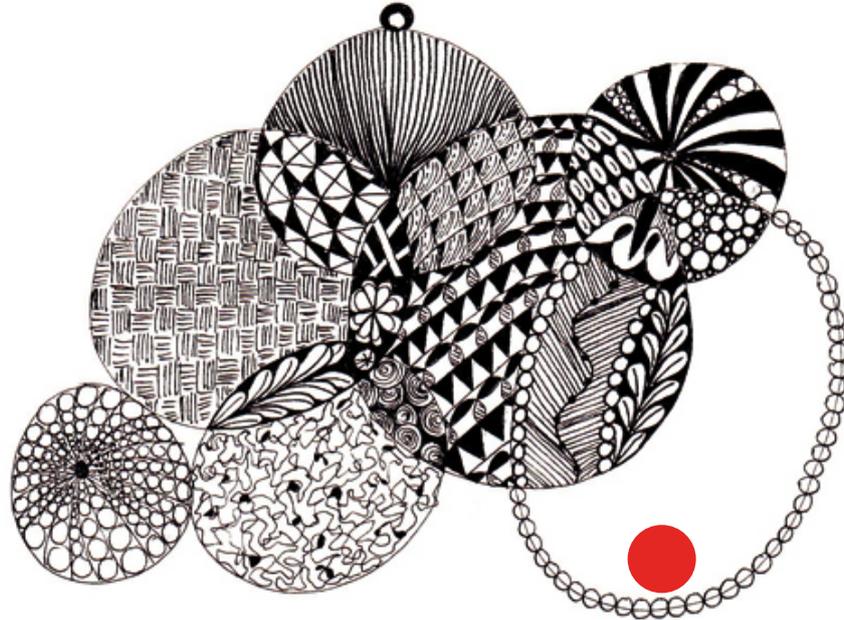
Michel de Montaigne  
(1533 - 1592, franz. Philosoph)



*Leben! Einzeln und frei wie ein  
Baum und brüderlich wie ein  
Wald  
- das ist unsere Sehnsucht.*

Nazim Hikmet  
(1902-1963, türk. Dramatiker)





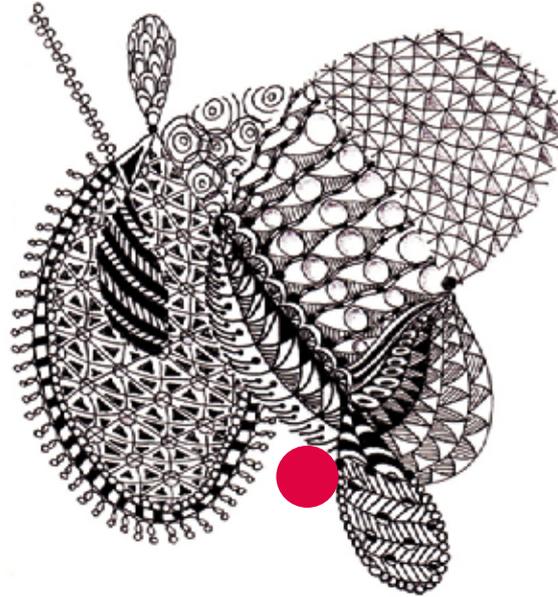
*Der ist kein freier Mensch, der sich nicht auch mal dem Nichtstun hingeben kann.*

Cicero  
(106-43 v.Chr., röm. Politiker)



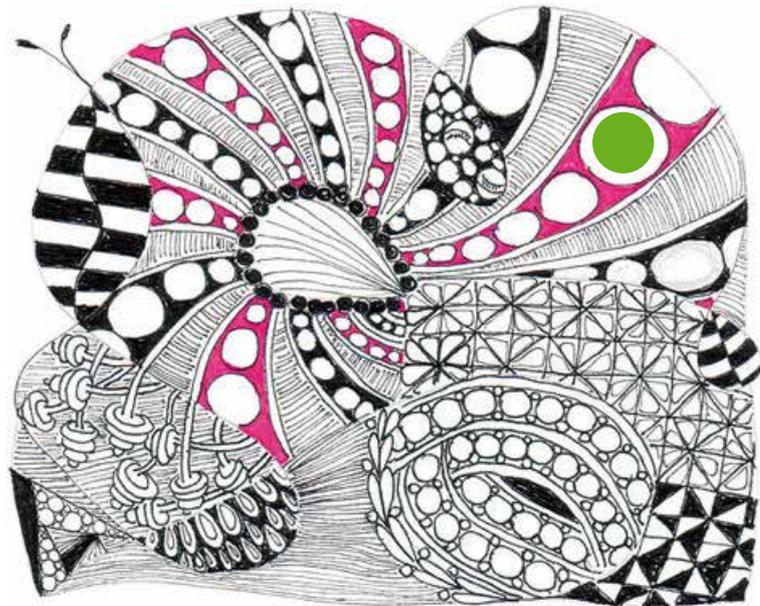
*Denk immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt, nämlich sofort!*

Leo Tolstoi  
(1828-1910, russ. Schriftsteller)



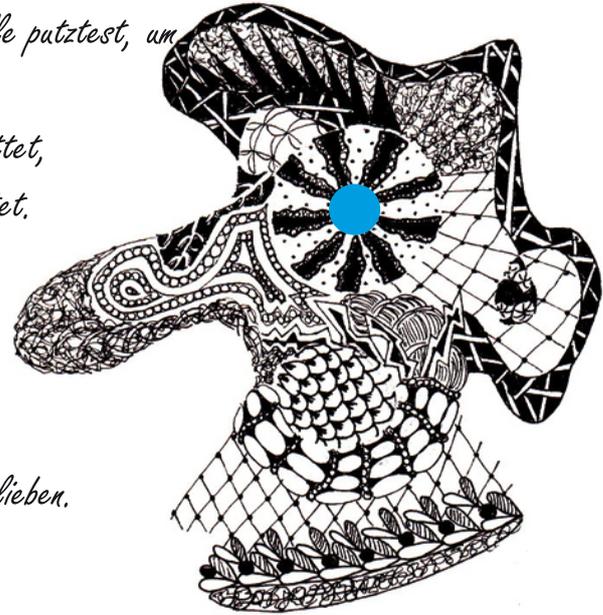
*Beginne das Notwendige zu tun,  
tue dann das Mögliche  
und plötzlich gelingt dir  
das Unmögliche.*

Franz von Assisi  
(Tod 1226, Ordensbegründer)



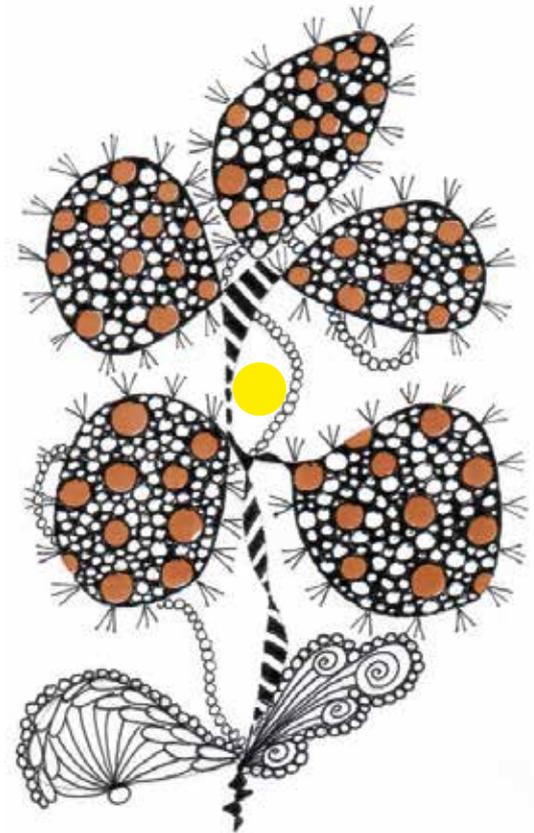
*Sag, wie wär es, alter Schragen, wenn du mal die Brille putztest, um  
ein wenig nachzuschlagen, wie du deine Zeit genutztest.  
Oft wohl hätten dich so gerne weiche Arme warm gebettet,  
doch du standest kühl von ferne, unbewegt wie angekettet.  
Oft wohl kams, dass du die schöne Zeit vergrimmtest  
und vergrolltest, nur weil diese oder jene  
nicht gewollt, so wie du es wolltest, demnach  
hast du dich vergebens meistens herumgetrieben,  
denn die Summe unseres Lebens sind die Stunden wo wir lieben.*

Wilhelm Busch  
(1832-1908, dtsh. Dichter)



*Alle Menschen sind klug,  
die einen vorher,  
die anderen nachher.*

Kurt Tucholsky  
(1890-1935, dt. Schriftsteller)





## *Liebhaben*

*- von Mensch zu Mensch,  
das ist vielleicht das Schwerste was  
uns aufgegeben ist, das Äußerste,  
die letzte Probe und Prüfung,  
die Arbeit für die alle andere Arbeit  
nur die Vorbereitung ist.*

Rainer Maria Rilke  
(1875-1926, österr. Erzähler)



*Weißt du worin der Spaß des Lebens liegt?  
Sei lustig! - geht es nicht, so sei vergnügt!*

Johann Wolfgang von Goethe  
(1749-1832, dtsh. Dichter)

