



## "Die Hirten damals"

**D**ie Hirten damals, die waren naiv  
die machten sich gleich auf die Reise  
als der Engel sie weckte - und keiner rief:  
"He, Moment mal, zuerst die Beweise!"

**Wir** heute, wir würden so einfach nicht geh'n  
wir müssen zuerst alles schriftlich seh'n  
mit Stempel und Siegel, im amtlichen Brief...  
Die Hirten damals, die waren naiv!

**D**ie Hirten damals, die fragten nicht:  
"Was macht diesen Himmel so weit?"  
Die sahen hinauf, in das gleißende Licht  
und wussten auch schon Bescheid.

**Wir** heute, wir sagen: "Am Himmel der Schein  
das könnte ein UFO von irgendwo sein  
eine Reflexion, Satellitenlicht..."  
Die Hirten damals, die fragten nicht!

**D**ie Hirten damals, die hatten es leicht  
wie still es doch damals noch war  
ein Flüstern aus Engelsmund hat schon gereicht  
und allen war alles klar.

**Wir** heute, wie sollen wir Engel erkennen  
wenn bei Tag und bei Nacht die Maschinen rennen?  
Gegen alles, was leise ist, sind wir geeicht...  
Die Hirten damals, die hatten es leicht!

**D**ie Hirten damals, die wussten nicht viel  
die kannten halt grad ihre Herde  
keine Ahnung vom Kosmos, vom Kräftespiel  
den komplexen Systemen der Erde!

**Wenn uns** eine glutwarme Winternacht weckt  
dann tippen wir kühl auf den Treibhauseffekt!  
Die dachten: "Das heilige Paar ist am Ziel..."  
Die Hirten damals, die wussten nicht viel.

**E**inmal noch so wie die Hirten sein  
einmal noch... nur eine Stunde  
und Engel hören im Sternenschein  
dieses Lied mit der göttlichen Kunde!

**Wir** heute sind tausendmal klüger als die  
sind bewandert in jeglicher Welttheorie  
und trotzdem lädt uns kein Engel ein...  
Ach, einmal noch so wie die Hirten sein!

Walter Müller



Mit diesem Weihnachtsgedicht beenden wir unser Jubiläumsjahr "15 Jahre GGF!" und lassen noch einen unserer 15 Fasten-Persönlichkeiten zu Wort kommen: Baldur Preiml, dessen Statement ganz wunderbar an die Botschaft der Hirten anschließt:

"Das Mehr vom Selben - schneller, höher, mächtiger - beherrscht unseren heutigen, einseitig orientierten anti-bio-tischen Ego-Kopfgeist. Wie innen so außen - wie es in uns unbewusst denkt, so schlägt sich das auch z.B. in unserem Essverhalten nieder. Im bereitwilligen Verzichten, Entbehren, Fasten entpuppt sich der "innere Schweinehund" als unser größter Entwicklungshelfer zum Idealgewicht, zu Vitalität, Leistungsfähigkeit und Freude an den Herausforderungen auf der "Buckelpiste" des Lebens."

Allen Freunden&Freundinnen, Trainern&Trainerinnen, Partnern, Förderern und Sponsoren der ggf wünschen wir vom ganzen Herzen kl.u.ge und vitale Weihnachtsfeiertage!

Frohes Fest&ein bewusstes 2014!  
Ulli Borovnyak  
Carola Smith  
Karin Teibinger-Elseroui  
für das gesamte GGF-Team&Vorstand

