

HAIKU, DIE UNS GLÜCKLICH MACHEN!

300 ACHTSAME GEDICHTE AUS JAPAN





Auswahl und Übersetzung: Lenny Löwenstern
Satzschrift: Garamond Premier Pro
Umschlaggestaltung: Lenny Löwenstern
Grafiken: DALL-E und Microsoft-Designer
Umschlagschrift: Bodega Sans & Serif

Edition Hoshitori
Sternenvogel Verlagsgesellschaft mbH
Marktplatz 1
09557 Flöha

hoshitori@sternenvogelpoesie.de

ISBN der Printausgabe: 978-3-911889-00-1

Version 1.0 / 2025

Leseprobe

HAIKU, DIE UNS GLÜCKLICH MACHEN!

300 ACHTSAME GEDICHTE AUS JAPAN

»Verwechsele nicht die Tür,
komm zu mir –
O Glücksgott!«

Kobayashi Issa

Über dieses Buch und das Haiku (gekürzt)

Wann hast du zuletzt die Schönheit eines Augenblicks wahrgenommen? Haiku schaffen genau das. Die hier versammelten Verse sind achtsam, tierlieb, tröstend, natürlich, kindlich, humorvoll und berührend.

Ein Haiku bewertet nicht. Es lässt uns sein und vermittelt Gelassenheit. Die Spannbreite dieser Sammlung reicht vom Wegbereiter Bashō bis zu den Reformern Shiki und Taneda – allesamt Meister ihres Faches.

Haiku sind winzige Gedichte, die in nur drei Zeilen ganze Welten eröffnen. In einer hektischen Welt bieten sie einen Gegenpol: Ruhe, Wahrhaftigkeit und Einfachheit. Sie lassen uns innehalten und die Schönheit des Augenblicks erkennen – oft überraschend, manchmal

verblüffend, und immer wieder mit einem Lächeln.

Die Gedichte habe ich sorgfältig ausgewählt und in modernes Deutsch übertragen. Die Übersetzungen bleiben nah am Original, ohne zu verkitschen oder westlichen Lesegewohnheiten anzupassen.

Glück und Schönheit entdeckt man im Alltäglichen, besonders in der Natur – dem ureigenen Reich des Haiku. Diese Verse sind Momentaufnahmen des wahren Lebens, deren Stärke in klarem, unmittelbarem Ausdruck und der Reduktion auf das Wesentliche liegt.

So schlicht diese oft Jahrhunderte alten Verse sind, so zeitlos wirken sie. Sie können ein schneller Energiestoß sein, eine Idee, eine neue Sichtweise – sofort und unmittelbar.

Lenny Löwenstern, März 2025

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch und das Haiku

Inhaltsverzeichnis

1 – Wie ein Lächeln im Wind	11
2 – Einfachheit und Gelassenheit	23
3 – Vom Staunen über die Welt	39
4 – Demut und Dankbarkeit	59
5 – Das Glück in stillen Momenten .	75
6 – Sonnenstrahlen und Mondlicht ..	95
7 – Leben und Lachen	111
8 – Zwischen Flügeln und Pfoten ...	129
9 – Kindliche Freude	151
10 – Heimat und Zuhause	163
Glücksformeln aus Haiku	180
Hinweise zur Übersetzung	184
Die Autoren	188

I – Wie ein Lächeln im Wind

Hier ist die pure Freude an der Natur
und an den Dingen, die uns draußen
umgeben. Es ist die Welt, aus der wir
kommen, auch wenn uns das nicht im-
mer bewusst ist.



Die ersten Kirschblüten –
zufällig heute,
so ein schöner Tag!

Matsuo Bashō

Was könnte einem Besseres passieren, als
Kirschblüten zu begegnen? In voller
Pracht! Das erste Mal im Jahr! Solch ein
Tag im Frühling kann nur gut werden.

Bleib nicht müßig!
Die Spatzen tanzen,
die Falter flattern.

Issa, 1812

Im Frühling heißt es, raus auf die Straße
und ab ins Feld. Wenn nicht jetzt, wann
dann?

Augen hin und her,
die Nase nach oben –
Frühlingsblüten!

Uejima Onitsura

Die Frühlingsblumen gilt es eben mit
allen Sinnen zu erfassen.

Kaum ist der Frühling da,
findet sich alles:
der Mond, die Pflaumenblüten.

Matsuo Bashō

Der Frühling beginnt gerade erst, und
schon fügt sich alles unaufgeregt und
harmonisch, wie selbstverständlich zu-
sammen. Der Mond und die Pflaumen-
blüten stehen für die Schönheit und
Zartheit der beginnenden Zeit.

Von welchem Baum
die Blüte stammt, weiß ich nicht –
ach, ihr Duft!

Matsuo Bashō

Hier nimmt der Dichter den Duft einer Blüte wahr, kennt aber den Baum oder die genaue Art nicht. Doch es reicht, um ihn zu berühren und in einen Moment des Staunens zu versetzen. Es ist eine Feier der unmittelbaren Wahrnehmung und der Einfachheit. Die Namen zu kennen, ist überhaupt nicht wichtig. Und, Hand aufs Herz, wem ginge es nicht so?

Rapsblütenfeld –
mittendrin kräuselt sich ein
kleiner Bachlauf.

Sōseki Natsume, 1894

In Japan ist die Kombination von Feldern voller gelber Rapsblüten und kleinen, sich windenden Bächen ein typisches Frühlingsmotiv. Diese Landschaft verkörpert die farbenfrohe Harmonie von Natur und Bewegung.

Frühlingsregen –
aneinanderdrängt unter
einem Schirm für zwei.

Sōseki Natsume, 1916

Es ist mein Schnee!
Und schon wird er leichter
oben auf dem Strohhut.

Takarai Kikaku

Der Schnee bleibt derselbe, nur die Haltung zu ihm macht den Unterschied.

Statt etwas als Last zu empfinden, kann es durch Akzeptanz in sein Gegenteil verkehrt werden. Schweres wird dann plötzlich zu etwas Leichtem.

Rote Rüben –
selbst das Geschirr
ist in Frühlingsstimmung.

Masaoka Shiki

Im Originaltext ist von einem Tablett die Rede, möglicherweise ist es lackiert. Ich stelle mir vor, dass es die Umgebung und das hellgrüne Licht der frischen Jahreszeit spiegelt.

...

2 – Einfachheit und Gelassenheit

Einige Haikudichter waren Mönche, Gelassenheit prägt viele ihrer Verse. Diese Leute hatten es nicht weit zur Gelassenheit, aber ihre Lebensumstände waren hart, nicht von dem, was wir gewohnt sind. Dennoch oder gerade deshalb kann man sich von ihnen etwas abgucken. Lesen genügt ja oft schon. Denn unternehmen muss man nicht viel, ganz im Gegenteil ...



Kein Licht entzündet,
die Fensterläden noch geöffnet –
Pflaumenblüten!

Sōseki Natsume, 1899

Eine Abendszene, die das Natürliche und Unverfälschte zu schätzen weiß, ohne Ablenkung durch künstliches Licht oder Schutz. Die Pflaumenblüte bringt in ihrer Stille Hoffnung und Schönheit in die Szene.

Geknickt wird sie,
doch in der Hand duftet sie –
die Pflaumenblüte.

Chiyo-ni

Sie mag gebeugt werden, doch ihren Duft trägt sie trotzdem in die Welt. Nicht kann das verhindern.

Das Frühlingswasser
strömt und
umarmt den Fels.

Sōseki Natsume, 1907

Ein Fluss kann auch zärtlich sein. Und
wie!

Vogelsang im Bambusgras –
noch zu schüchtern
für den Zaun.

Issa, 1810

Der Dichter beschreibt den zarten,
unvollständigen Gesang eines Vogels im
Winter, der noch nicht bereit zu sein
scheint, sich auf die Bühne des Frühlings
zu begeben. Er probt fast heimlich in
seinem Versteck, so wie wir es auch tun
würden.

Teich und Fluss
sind eins geworden
im Frühlingsregen.

Yosa Buson

Nur der Mond und ich
sind zurückgeblieben –
auf der windumspielten Brücke.

Tagami Kikusha

Stille Akzeptanz, fast wie ein Moment
der inneren Einkehr. Die kosende Brise
bringt eine erfrischende, tröstende Qua-
lität in die Einsamkeit.

Dreimal überquerte ich
dieselbe Brücke –
Frühlingsabend.

Sōseki Natsume, 1914

Eine scheinbar banale, wiederholte
Handlung – das dreimalige Überqueren
derselben Brücke – verbunden mit der
ruhigen, besinnlichen Stimmung eines
Frühlingsabends.

Ein Rastplatz
ganz aus Gras gemacht –
Sommermond.

Issa, 1819

Am Wegesrand –
von einer Hand verstreut
Buchweizenblüten.

Yosa Buson

Die Buchweizenblüte ist klein und zart.
Meist ist sie weiß oder hellrosa und
wächst in dichten, traubenartigen Bü-
scheln. Buchweizenfelder blühen manch-
mal in weiten, weißen Teppichen, was in

ländlichen Gegenden Japans ein wunder-
schönes, nebelhauchzartes Landschafts-
bild hervorbringt.

Mein Freund,
wir passen gut zusammen –
der Bergkuckuck.

Issa, 1824

Frei und frei und unabhängig wie ein
Vogel, oder im Einklang miteinander
und mit der Umgebung? In jedem Fall
ein Ausdruck von Harmonie und Akzep-
tanz.

...

Hier kann das Buch gekauft werden

»Haiku, die uns glücklich machen«
erschien im März 2025. Das Buch enthält
300 Haikus von 29 Autoren.

Als eBook bekommst du es bei Amazon
KDP, Tolino (alle Shops, zum Beispiel
Thalia), Google Play, iTunes und bei Etsy
als PDF. Das Taschenbuch gibt es über-
all im guten Buchhandel deiner Wahl
und kann in allen online Shops bestellt
werden.

Sternenvogel Verlagsgesellschaft
Edition Hoshitori
ISBN: 978-3-911889-00-1
190 Seiten
14,99 €

Die Autoren

Die Namen sind aufsteigend nach dem Sterbedatum sortiert. Mit mindestens einem Haiku vertreten sind:

- Matsuo Bashō (1644–1694)
- Naitō Jōsō (1662–1704)
- Hattori Ransetsu (1654I–1707)
- Takarai Kikaku (1661–1707)
- Hōjō Dansui (1663–1711)
- Morikawa Kyoriku (1656–1715)
- Yamaguchi Sodō (1642–1716)
- Kagami Shikō (1665–1731)
- Uejima Onitsura (1661–1738)
- Tan Taigi (1709–1771)
- Kuroyanagi Shōha (1727–1771)
- Chiyo-ni (1703–1775)
- Miura Chora (1729–1780)
- Yosa Buson (1716–1784)
- Kaya Shirao (1735–1792)

- Takakuwa Rankō (1726–1798)
- Natsume Seibi (1748–1816)
- Emori Gekkyo (1745–1824)
- Tagami Kikusha (1753–1826)
- Kobayashi Issa (1763–1828)
- Ryokan Taigu (1758–1831)
- Sakurai Baishitsu (1769–1852)
- Masaoka Shiki (1867–1902)
- Ozaki Kōyō (1868–1903)
- Sōseki Natsume (1867–1916)
- Ozaki Hōsai (1885–1926)
- Kawahigashi Hekigotō (1873–1937)
- Murakami Kijō (1865–1938)
- Taneda Santōka (1882–1940)

Bei Japanern steht der Familienname an erster Stelle. Viele Vornamen dieser Liste sind aber keine, es sind selbstgewählte Autorennamen (Gō). Diese Namen sind oft poetisch, spirituell oder symbolträchtig. Sie drücken eine persönliche Philosophie, Geschichte oder Lebenshaltung aus. Übrigens finden sich mit Tagami

Kikusha und Chiyo-ni auch zwei Autorinnen in der Liste.

Besuche unser interessantes Poesie-Magazin mit weiteren Haiku, Gedichten und Themen auf sternenvogelpoesie.de

