



## Poesie

Die Kreatur aus Staub

vergießt Tränen auf der Erde

erkennt die Schönheit der Blume

singt mit Sternen

Lichtlieder

gibt ihr Leben hin

für den Atem der Blume

in einem Lichtmoment!

*Kamran Djahangiri*

---

Plüschtierchen

roter Rucksack

auf Papis Schultern

geborgen in der Welt

mittendrin

Simsalabim

Vater zaubert

Klein-Mädchenaugen immer größer

Roter Spielmarienkäfer ist orange!

Hin-und-weg!

*I. Henseler*

---

Der blaue Tag

grün und blau und türkis und schwarz

Gewitter an einem Sommertag

Wasser in einer Höhle, Moos.

Eins mit der Strömung.

Ein schwarz mit grün und blau

komm nur her, staune und schau.

Meerwasser klar und türkis

auf meinem Weg,

wieder „drinnen“ zu sein.

Du führst mich zum Ruheplatz am Wasser,

aber ich bleibe, was ich wollte.

*Paul Kehren*

---

endlich mal wieder

den Kies unter meinen Füßen spüren

hören, wie er knirscht und rollt

endlich mal wieder

sitzen im Rosengarten ohne Dornen

zusehen, wie die Sonne das Gras ausdort

riechen das Heu

das schon im Sommer den Herbst verkündet

und erinnert an die karge Winterzeit

endlich mal wieder

auf einer Bank aus Holz sitzen

und unbekümmert Herzen hinein ritzen

mitten in der Stadt

einen stillen Winkel finden

und Zeit haben – scheinbar endlos – schwerelos

endlich mal wieder

hören, riechen, schmecken, entdecken

ein Stück Zeit für mich aus der Sonne schälen

*Annegrete Feckler*

---

Im Regen tanzen

Mit dem Wind aufatmen

Bäume umarmen

Das Leben neu denken

So-sein können

Mich fröhlich singen

Der Sonne danken

Nach den Sternen greifen

Natur er-Leben.

*Mareike Rautenbach*

---

Heute ist der erste Tag in meinem neuen, schmerzfreien Leben.

Heute könnte ich die Welt umarmen.

Heute spüre ich eine neue und große Kraft in mir.

Heute empfinde ich das Bedürfnis, für viele Menschen zu beten.



Heute rollt die Sonne an – vorsichtig und verhalten erst nur.

Heute, heute – das ist Morgen und dann wird sie ihr Strahlen verstärken.

Heute hoch drei, das ist übermorgen, wird sie voll da sein und mich ihrer Wärme überschütten.

Dann werde ich ihre Strahlen sammeln, und ihre Wärme einfangen.

Und sie selbst werde ich in meine Seele hineinnehmen,

bis ich selbst zu einer Sonne geworden bin.

Heute soll ahnungs- und verheißungsvoll der Schein, und das Licht

und die Wärme der Sonne mein ganzes Leben durchdringen.

*Elisabeth Masuhr*

---

Klettern

Meine innige Freude, wenn ich mit dem Rad in die Kletterhalle fahre, die Luft der Wiesen rieche, dann geht es gleich los. Kurzes Andehnen und etwas Warm machen. Partnercheck. Mein rechter Fuß auf dem ersten Griff. Eine schwarze „6+“ soll es heute werden.

**-Arm durchstrecken, linker Fuß hoch!**- Eigentlich nur überredet kämpfe ich mich die ersten Meter dieser Wand empor. Der Schweiß rinnt mir schnell die Stirn herunter. **-Hüfte an die Wand!**- Ich habe große Angst. Angst, mich ins Seil fallen zu lassen. **-Fußwechsel!**- Immer wieder vertraue ich meiner Partnerin. Sie wird mich halten und sicher zurück zu Boden bringen. Fast schwebend nutze ich die Neigung der Wand. **-linken Fuß überkreuzen!**- Ich spüre wieder die sonnige Wärme der französischen Platten, die mich im Urlaub diese Technik lehrten. **„Hab keine Angst!“**, sage ich mir immer wieder, wenn ich meinen sicheren Stand verlassen muss um den nächsten Schritt zu gehen.

**-Spannung halten!!!**- Kurz falle ich! Aber das Seil hält. Die Beziehung auch. Ich versuche meine verschwitzten Hände mit Chalk zu trocknen. Das weiße Pulver saugt meine Angst auf.

**-Nutze die Reibung!**- Noch drei kräftige Züge und ich bin plötzlich oben. Voll Freude rufe ich „Zu!“ und „Ab!“. **-Ausatmen.**- Trotz Anstrengung habe ich jetzt doppelt Kraft, dreifaches Vertrauen und fünffache Freude. **-Lächeln.**-

*Andrea Schulze Brüning*



## Klettern

