



## Auf das Leben

Ich war ein sozialer Motor  
Muttertier, Mutter im Hauptberuf  
Ich bin eine phantasievolle  
lebensliebende, mir gut gesonnene Freundin  
eine echte Freundin  
Ich werde den Lebensfaden zu Ende spinnen  
mich entwickeln  
ein neues Muster knüpfen  
singen  
mir noch mehr gestatten, zu leben

Ich war den Märchen zugetan  
Ich bin Teil des Regenbogens  
Ich werde fünf Glyzinien pflanzen

Ich werde mich an den Gerüsten hangelnd  
nicht von Wunden und Narben klein machen lassen  
nicht einschüchtern lassen  
es wagen, Begegnung wagen

Auf das Leben!

*Angelika G.*

---

## Die Dörfer meiner Kindheit

Über die Dörfer gehen, ist wie ein Spiel.  
Ich habe es in meiner Kindheit gespielt.  
In einer Schmiede habe ich zugesehen,  
wie der Schmied das glühende Eisen auf dem Amboss beschlägt.  
Beim Schafhirt habe ich gestanden und mich mit ihm über seine Schafe unterhalten.  
Die Bäckersfrau habe ich in ihrem Laden besucht und ein frisches Brötchen geschenkt bekommen.  
Im Stall beim Bauern habe ich die Pferde angestaunt.  
Der Bäuerin habe ich im Kuhstall beim Melken zugesehen.  
Die Landfrauen habe ich auf dem Kornfeld besucht  
und mich dann an den Bach gesetzt  
und dem Wasser zugesehen wie es fließt  
und zugehört wie es murmelt.  
Der Weidenbaum am Rand des Feldes  
rauschte im Wind und erzählte mir eine nette Geschichte.  
Nichts habe ich überhört.  
Das Lied, das der Bach sang  
und die Geschichte, die der Baum mir erzählte,



habe ich in mein Herz aufgenommen und bewahrt.  
Die Sonne stand hoch und die flirrende Hitze machte die Feldarbeit schwer.  
Aber das Getreide musste noch vor dem Abend eingefahren werden.  
Und das Heu musste trocken in die Scheune kommen.

Weich und stark ist der Sommer.  
Wenn ich hoch oben auf dem Heuwagen sitze,  
dann winke ich denen zu, die tief unter mir sind.

Ich spiele mich durch die Dörfer meiner Kindheit.  
Und ich merke, wie nah ich mir selbst dabei bin.

*Elisabeth Masuhr*

---

Ich war einsam

Ich war einsam  
Ich bin glücklich  
Ich werde achtsam sein

Ich war verloren  
Ich bin gerettet worden  
Ich werde schauen, was die Zukunft bringt

Ich war verlassen  
Ich bin in Dir  
Ich werde beten

Ich war im Glücksrausch  
Ich bin gestorben  
Ich werde wieder auftauchen

Ich war verletzt  
Ich bin nachdenklich  
Ich werde ganz ich selbst sein

*Andrea Schumacher*

---

Zeit

das Ticken der Uhr  
nicht Unruhe nur  
das Vergehen von Zeit  
von Zeit zu Zeit

im Ticken Geborgenheit  
Schritt für Schritt  
geht die Zeit mit  
bis ans Ende

wo DU stehst  
mich aus der Zeit  
in die Ewigkeit  
zu heben

Annegrete Feckler

---

Wie ein schwerer Stein

sitze ich  
im weichen Sand am Meer.  
Heute hatte ich  
viele fremde Gäste im Haus.  
Ich lege eine Hand auf ein Dreieck,  
sammele mich in meinen Kern,  
finde wieder meinen Rhythmus.  
Lautlos  
ganz langsam  
tanze ich mich!

*Kamran Djahangiri*

---

Was gut tut

Der Schlaf verhilft zu einem gesunden Alltag.  
Das Warten verhilft zur Ganzheitlichkeit.  
Die Ganzheitlichkeit verhilft zum Erfolg.  
Die Arbeit verhilft, das Leben zu tragen.  
Der Gottesdienst verhilft zur Freude.  
Die Freude verhilft zum Wohlbefinden.  
Alleinsein und Ruhe tun gut.

*Paul Kehren*

---

gestern wollte ich es mal nicht tun

gestern wollte ich es mal nicht tun  
heute bin ich froh, dass ich es wie immer getan habe

morgen werde ich es selbstverständlich wieder tun –  
ich kann nicht anders, weil es mich glücklich macht

*Dagmar Spiegel*

---

