

Meine Sehnsucht hat viele Farben  
Sie besteht aus den Regenbogenfarben  
Zusammengesetzt aus vielen kleinen traurigen Tränen  
In ihnen spiegelt sich das Licht wird gebrochen  
Gefühle werden hinweg getragen  
Von der Leichtigkeit des Seins  
Wo bin ich? Wo will ich hin?  
Mir ist schwindelig  
Meine Sinne schwinden  
Sehnsucht sucht Klarheit  
Klarheit sucht das wahre Sein  
Ich bin unmündig  
Schlafe zu tief  
In Zerrissenheit träume ich von anderen Welten  
Lass sie doch wahr werden  
Lass mich ein Stück von der Ewigkeit kosten  
Damit ich keine Angst mehr zu haben brauche

*Andrea Schumacher*

---

Wünsche

Ach, wären meine Gedanken doch so klar wie ein Bergkristall.  
Wie ein Fels in der Brandung.  
So leicht wie eine Feder – pflaumweich und zart.  
Wie ein Engel, der mich beschützt.  
So leicht wie eine Seifenblase schimmert in den Spektralfarben.  
Wo mein Herz ist, ist auch mein Schatz.

*Andrea Schumacher*

---

Schwere

die Schwere  
halten  
wie einen Luftballon  
an einem Faden  
und tanzen

die Schwere  
einfangen  
in bunte Gedanken  
mit runden Fenstern  
und einem Mond

die Schwere  
formen  
wie einen leeren Karton  
mal im Dreieck  
oder auch im Karree

der Schwere  
den Weg weisen  
ihr vorausgehen  
hüpfend  
und singend

den Hintergrund  
der Schwere  
rot anmalen  
bis sie in der Sonne  
schwebt

*Annegrete Feckler*

---

Wünsche

Wie unzählige Sterne  
Lichter der Nacht  
funkelnde Tränen

Du Lachen, das glänzt  
schützende Hülle,  
die alles umfasst

schenke mir Träume  
forme mir Wünsche  
liebe mir Sehnsucht

unglaubliche Möglichkeiten  
wie Tropfen im Meer  
bewegt und gesegnet

trage die Schiffe der Not  
den Schrei in der Ferne  
die Freude im Auge

geboren aus dem Nichts  
verloren an die Welt  
du, der du niemals verblasst

schenke dem Sternenzelt  
das Weinen der Sonne  
das Lachen der Tränen

Ach, dass du mich niemals verlässt  
dass du mir leuchten wirst  
auch in unendlicher Nacht

*Annegrete Feckler*

---

Die Leichtigkeit des Seins

Ich möchte durch das Leben tanzen – ist nicht mehr.  
Doch durch mein Alter will ich tanzen – das kann sein.

Leicht und beschwingt, im hellblauen Kleid,  
swinge ich altersfroh durch die Jahre des Alters.

Mädchenhaft, grazil, anmutig und schwebend  
gleite ich durch Raum und Zeit.

Mit wiegenden sachten Bewegungen,  
ich wundersam – ich ganz selbst sein.

Die berührende Musik, nach der ich tanze,  
hebt mich empor in eine andere Welt.

Die Fußspitzen nur eben den Boden berührend,  
genug, um noch mit der Erde verbunden zu sein.

Arme und Hände dem Himmel ahnungsvoll entgegengestreckt,  
ihn aber mit der Seele berühren.

Innerlich leicht und glücklich sich spüren,  
und mit dem ganzen Sein ein schöner Klang sein.

Ein himmlischer Tanz, schon hier auf Erden,  
Theresa von Avila sagte:

„Mensch, lerne tanzen, sonst können die Engel im Himmel  
mit dir nichts anfangen.“

*Elisabeth Masuhr*

---



An Mascha Kaleko

Das Wasser, das dürsten macht

Es war Mittag.

Plötzlich  
war die Sonne verschwunden.  
Unwillkürlich hab ich geweint  
um den Wind,  
um die Vase der Liebe.

In den Kreuzungen wuchsen Spiegel.  
Die Passanten waren durchsichtig,  
ihre Gedanken konnte man lesen.  
Vom Erdball tropfte das Wasser.  
Unwillkürlich hab ich geweint  
um den Wind,  
um die Zukunftserinnerungen.

In die unendliche Höhle der Einsamkeit  
kroch ich.  
Es war das Festmahl der Finsternis:  
Angst und dickflüssige Schwermut als Speise.  
Unwillkürlich hab ich geweint  
um den Wind,  
um das Feuer,  
um das Zittern des Lichts.

Plötzlich  
grünte Dein Name in meinem Herzen.  
Die Einsamkeit wuchs in mir.  
Die Höhle löste sich auf.  
Es begann zu regnen:  
Ja-  
die riesig blauen Tropfen des Regens  
aus dem Wasser, das dürstend macht.

Oh- die Sonne geht in mir auf! Kami Djahangiri  
Quelle

Quellentanz  
wünsche Regenmusik  
schöpfen  
sich übergießen

leichtfüßig  
im Rhythmus  
Kopf frei Schulter locker  
konzentriert  
Hand in Hand mit anderen  
um eine Rose, welche duftet

in der Hand des Schöpfers  
beschenkt mit Leben  
begabt zu schöpfen  
da sein fraglos  
der Mitte zugewandt  
lächeln

*Angelika G.*

---

Wie gerne

Würde ich in gesunder Weise  
An der Thearchie arbeiten,  
all meine inneren Kinder sehnen sich danach.

Aber ich habe zu lernen  
Wie ich mich damit befassen kann,  
so als läge ein großer Stein darauf.

Stilleben ist angesagt.

Ein Freund sagt,  
meine Wortschöpfung  
erinnere ihn an Pipi Langstrumpf,  
was ich allerdings als Kompliment verstehe.

Es verursacht  
Schlafstörungen und Beziehungsideen,  
und es ist nicht meine Absicht,  
nur mich selbst in die Psychiatrie  
sprich in die Klinik zu bringen,  
oder gar anderen zu schaden.

Also der Stein bleibt liegen,  
das Wort ist hinter Plexiglas.

Nur langfristig gelebte Gesundheit  
Kann einen Erfolg gewährleisten,



Ganzheitlichkeit gebiehort den Erfolg.

Neuer Friede will gelebt sein.

Paul Kehren

---

## Der goldene Schlüssel

Ein Märchen der Gebrüder Grimm –  
weitererzählt von Dagmar Spiegel

Zur Winterszeit, als einmal ein tiefer Schnee lag, musste ein armer Junge hinausgehen und Holz auf einem Schlitten holen. Wie er es nun zusammengesucht und aufgeladen hatte, wollte er, weil er so erfroren war, noch nicht nach Haus gehen, sondern erst Feuer anmachen und sich ein bisschen wärmen. Da scharfte er den Schnee weg, und wie er so den Erdboden aufräumte, fand er einen kleinen goldenen Schlüssel. Nun glaubte er, wo der Schlüssel wäre, müsste auch das Schloss dazu sein, grub in der Erde und fand ein eisernes Kästchen. „Wenn der Schlüssel nur passt!“ dachte er. Er probierte und er passte glücklich.

Der Junge drehte den Schlüssel herum und der Deckel sprang auf. Der Junge schaute in das Kästlein und fand darin einen Zettel. Er nahm ihn heraus, faltete ihn auseinander und begann zu lesen. Dort stand ihn schönster Handschrift geschrieben: „Wer immer meine Botschaft liest, der soll wissen, dass er bei mir herzlich willkommen ist. Wenn dir vielleicht sehr kalt ist – es könnte ja gerade Winter sein – so komm doch in mein Haus und wärme dich. Wenn du Hunger hast, so esse bei mir. Hast du Durst, so trinke mit mir. Bist du vielleicht aus irgendeinem Grund traurig, so biete ich dir an, mir davon zu erzählen. Ich werde dir Trost spenden. Aber auch wenn du fröhlich bist, erzähle mir davon. Ich möchte mich mit dir freuen. Also, wer du auch bist, willst du mein Gast sein? Du findest mich immer dort, wo du gerade bist.“

Der Junge staunte über das Geschriebene. Von wem mochte der Zettel sein? Das ließ ihm keine Ruhe. Er fragte laut: „Bist du wirklich bei mir?“ Er hörte innerlich die Antwort: „Ja, ich bin mit dir.“

Da strahlte der Junge, und es wurde ihm warm ums Herz. Die Kälte von außen spürte er nicht mehr. Er fühlte sich so geborgen, ein Traum wurde für ihn wahr. Damit hatte er nicht mehr gerechnet. Doch Wunder gibt es immer wieder.

---

