

## Die Hoffnung

Hoffnung trägt mich jeden Tag,  
da wo ich verunsichert bin,  
da wo die Gefühle schmerzen.  
Hoffnung zieht mich, treibt mich,  
trägt mich, hält mir stets das Bild  
des ersehnten Zieles vor Augen.  
Hoffnung ist mein festes Fundament,  
der Freund, der zu mir hält,  
auch wenn mich mal Ängste plagen.  
Ich schöpfe alle Kraft aus der geschenkten Hoffnung.  
Das macht den Weg zum Ziel  
und führt in die tiefste Dimension der Dankbarkeit.

*Dagmar Spiegel*

---

Außen hell, innen dunkel.

Draußen ist es hell und sonnig, und eigentlich müsste es mir gut gehen. Ich fühle mich aber düster und schlecht. Ich habe heute unter der Sonne gelitten. Es ist ihr nicht gelungen, mein Inneres zum Leuchten zu bringen, eher ist das Gegenteil geschehen. Die Helligkeit der Sonne hat das Dunkle zum Vorschein gebracht

So wähle ich ein schwarzes Tuch, weil die Farbe zu meiner Stimmung passt. Es ist aus dünnem Stoff und durchsichtig. Ich halte das Tuch gegen das Licht und das Licht scheint sanft hindurch. Es ist kein düsteres Schwarz mehr, sondern ein lichtiges Tuch mit verschiedenen hellen Schwarztönungen.

Die Farben der Umgebung scheinen hindurch: Das Orange der Tulpen und die hellen Farben der gegenüberliegenden Häuser. Das, was düster und dunkel war, wird durch die Sonne erleuchtet, wobei ein schwarzer Flor bleibt.

So ist hier im Paulushaus das Licht durch meine Seele gestrahlt und hat sie wieder leicht erleuchtet mit schwarzen Tönungen, die hell erscheinen.

*Konrad Folkmann*

---

## Verlorene Freude

Ich wache auf,  
komme mir allmählich näher.  
Ich stehe neben mir  
und lege die Hand  
auf meine Schulter.  
Mein Selbst weißt es,  
ich noch nicht.  
Aus der Berührung



entsteht eine Wunde,  
aus der Wunde  
erblüht eine weiße Feder.  
Das Blut pocht ermutigt im Herzen.  
Die Wellen überwältigen mich,  
samt meiner Rüstung.  
Ich höre mich,  
meine Stimme klingt  
wie eine Melodie aus Urzeit.  
Ich sehe dein Gesicht,  
tausendmal umarme ich dich.  
Ich sehe immer wieder dein Gesicht,  
jedes Mal siehst du anders aus,  
und immer wieder bist du dieselbe.  
Ich höre nicht auf zu atmen,  
werde von den Wellen überwältigt,  
bis ich werde  
zu einer Welle,  
die ihren Weg sucht,  
durch Wasser, Wüste, Flüsse  
und das große Meer,  
wo die Tropfen,  
jeder Tropfen nach der verlorenen Freude sucht.  
Und siehe!  
Sie finden die verlorene Freude wieder,  
die das Ende zum Anfang kehrt!

Kamran Djahangiri

---

Hallo, Du, schau mir mal in die Augen!

Ich möchte mich gerne mit Dir unterhalten.  
Was machst Du denn alles so?  
Vergiss bloß nicht, auch Du, zu lächeln!  
Weißt Du, oft gibt es ja wirklich nicht viel zu lachen.

Klar weiß ich das auch.  
Meinst Du, ich wohne hinterm Mond?  
Na, aber ich schwebe doch meistens zwischen euch und bekomme auch ganz schön mit, was da so los ist bei euch.  
Manchmal ist es wohl gut, dass ich meine Flügel nicht abgelegt habe.

Was? Ja klar, die können wir Engel im Himmel im Schrank ablegen. Manche meiner Kollegen wollen halt nicht so auffallen

Ja, natürlich gibt es Menschen, die uns sehen können. Wenn wir dann keine Flügel haben, erkennen die uns oft nicht als Engel - na, ja, zu der Sorte gehöre ich nicht.

Was meinst Du? Ob ich ein Erzengel bin? Schwer zu sagen, denn oft habe ich tatsächlich eine wichtige Botschaft zu verkünden. „Freut euch, noch einmal sage ich, freut euch, der Herr ist nahe!“

Schwer? Ach, Du musst Dich nur in die Nähe dieses Herrgotts begeben und den 16. Psalm lesen – am Ende steht doch: „Vor deinem Angesicht ist Freude in Fülle!“

Außerdem, Du hast doch selber Dein Prädikat gewählt: „Von der Freude in Gott?!“

Also, lächle mal schön zurück und lächle nicht nur mich an, sondern schenke ein Lächeln allen um Dich herum – kostet ja nix.

Wieso – was? „Es kostet viel?“ – Na, Du musst Dich nur einlassen, los lassen, überlassen diesem Deinen Herrgott.

Protest? – ich sagte, es ist doch ganz einfach – überlass Dich dem Herrgott.

He’, nicht solche Kraftausdrücke ... ziemt sich nicht für eine Nonne- verflixt nochmal – dann machen wir es zusammen –

Halt, halt!

Siehst Du, ja, ich bin dein freudiger Schutzengel!

*Sr. Katarina*

---

Das Ende zum Anfang kehren.

Immer wieder gefährliche Impulse, denen ich nachgebe.

Danke, guter Gott, dass ich überhaupt noch lebe.

Ich möchte gegen die Impulse aufbegehren

– eben

das Ende zum Anfang kehren.

Mein Leben, es wurde mir geschenkt –

es ist schockierend, wenn man bedenkt,

dass ich dieses Geschenk oft nicht wertschätze

und mich im wahrsten Sinne des Wortes verletzte.

Ich wünsche mir, dass positive Gedanken sich vermehren,

denn ich möchte

das Ende zum Anfang kehren.

Die Therapie schenkt mir die Chance,

mich aufs Wesentliche zu besinnen

und vielleicht nochmal ganz von Vorne zu beginnen.

Das Ende ist nicht das Ende, ich befrei’ mich von allem Schweren

– gibt mir dies doch neue Hoffnung –

das Ende zum Anfang kehren.

*Mareike Rautenbach*



---

## Regen

gewitterschwarze Wolken  
über Fetzenblau Himmel  
brechen Farben entzwei  
stürzen ins Meer

kraftvolles Grün  
blasst schrill durch  
zuckende Wildwasser  
nur ein Berg  
nur ein Wasser

Hoffnungstaube  
flieht Schrei  
im Landungssturz  
zur Erde

*Annegrete Feckler*

---

## Papis Sonnenschein

einst  
nun schlaflos  
Sturmgetrieben  
Flügel woher?  
Gedanken verschüttet  
in sumpfigem Grund  
Arme ausstrecken  
Greifen wonach?  
Struktur suchen  
sich finden wiederfinden  
das Gottvertrauen

Pustebblume  
Lebensliebe  
Lebensfreude

Sonnenkind wonniges  
singendes hüpfendes tanzendes  
Suchen

Sonnenkind  
in der Seifenblase segelnd

Spinnereien verknüpfend

Freude und Leid  
zu kostbarem Stoff  
wo?  
suchen es zu retten  
aus sumpfigem Grund  
Fängen der Schlingpflanzen  
drohend  
Gestirne  
Ferne Erinnerung  
an Gottvertrauen

*Angelika G.*

---

Vergiss dein Bett und die Ruh,  
  
das Leben winkt dir fröhlich zu.  
Du sollst herauskommen und einsteigen,  
und im Leben fröhlich verweilen.  
Viele gute Dinge sollst du tun,  
jetzt ist nicht Zeit zum ruhn.  
Wohlan es ist Tag, die Sonne scheint,  
beginn zu singen und glücklich zu sein.  
Das Leben lädt dich ein zu spielen,  
wir sollen der Fröhlichkeit dienen.  
Es ist genug davon da ... bitte sehr,  
die Fülle - so groß und so weit wie das Meer.

*Elisabeth Masuhr*

---

Jawohl

ich komme  
auf dich zu  
und ich lasse zu  
dass wir gemeinsam schauen, was  
Du und ich gemeinsam haben können  
ein freundliches Wort, ein verständnisvoller Blick, ein  
herzliches Lachen zwischen dir und mir  
gibt neue Kraft zum Weitermachen  
und macht mir Mut  
weiter zu gehen  
also keine



## Angst

