

## V. Heil werden

Lass alles so sein wie es ist,  
den Atem, andere Menschen,  
die Welt und auch dich selbst,  
spüre in dich hinein,  
fühle alles Heile und alles Wunde,  
freu dich über das, was heil ist  
oder heil geworden ist

Hast du bereits das innere Heilwerden erlebt,  
so darfst du darauf vertrauen,  
dass es weitergehen wird.  
Keine Wunde ist zu groß  
oder zu tief dazu.

Ich nehme alles in mir wahr, was ist.  
Ich lasse es so sein, wie es ist.  
Jetzt in diesem Moment gebe ich dir alles  
was ich bei mir trage.  
Mein Verstehen und mein Nichtverstehen.  
All meine Fragen  
und mein Sehnen nach Antwort.  
Mein Vertrauen auf deine Hilfe  
in allem bisher Ungelösten.  
Und, dass ich erkennen darf,  
wann welche Zeit gekommen ist.

*Dagmar Spiegel*

---

## Neue Wege

Sonnenblumen säen,  
obwohl es regnet.  
Die Sterne zählen,  
obwohl die Nacht Angst macht.  
Weinen können,  
obwohl die Tränen lachen möchten.  
Schweigen,  
obwohl die Wut Stille nicht mag.  
Kämpfen,  
obwohl die Verzweiflung aufgeben will.  
Fragen,  
obwohl die Antwort ausbleibt.  
Danken,

obwohl der Stolz voller Enttäuschung ist.  
Die Reise nach innen antreten,  
obwohl der Rucksack kaum zu tragen sein wird –  
das ist Mut für mich.

*Mareike Rautenbach*

---

Sanftmut

Sanftmut

mit Dir kann ich Bäume ausreißen  
mit Dir küsse ich ein Stück Weisheit  
ich lerne, gnädig mit mir umzugehen

Sanftmut

Du hilfst mir, geduldig mit meinem Bruder zu sein  
durch dich kann ich demütig die Welt mit anderen Augen sehen

Sanftmut

Du hast mir so lange gefehlt  
ich bin froh, dass es dich gibt, dass ich Dich gefunden habe

Sanft mutig sein

Mutig sanft sein

Andrea Schumacher

Sehnsuchtsfarbe nicht schwarz grau.  
Ich fühle nicht  
wohin Sehnsucht schauen mag.  
Und doch, in mir erwacht Hoffen  
auf ein anderes Leben.  
Hilf mir Farbe der Träume.  
Lass' los die Trauer der Nacht.  
Sehnsucht treibt mich lenkend  
auf eine bessere Zukunft.

*Maile Ira Folwill*

---

Versprechen

Ein Feuer im Dornenbusch:  
Brennen ohne zu verbrennen  
Leuchten ohne zu blenden  
Wärmen ohne zu verderben

Eine Stimme im Feuer:  
klar aber kein Zerschellen  
rein aber nicht farblos  
mächtig aber kein Zerstören

Ein Licht in der Stimme  
ein ewiges Versprechen:  
„Immer werde ich dir treu sein,  
nie werde ich dich verlassen!“

*Annegrete Feckler*

---

Gott fließt in der Schale

Gott fließt in der Schale  
in allen Richtungen,  
wie das Licht einer Kerze.  
Ich mache mich auf,  
öffne mich,  
bade im Licht.  
Er wäscht jede meiner Zelle  
vom Irdischen,  
vom Staub.  
Der Spiegel glänzt.  
Am nächsten Tag,  
am gleichen Ort,  
zur gleichen Zeit,  
kommt Er wieder  
und klopft an meiner Tür.  
Ich vermische Zeit und Raum,  
gehe durch das Tor,  
betrete die Ewigkeit in einen einzigen Augenblick.  
Ich löse mich von mir  
und tanze auf dem Wasser,  
auf dem Fluss des Universums.

Am nächsten Tag  
Kehre ich zurück,  
ins Gedächtnishaus  
unter einem grünen Blatt!

Kamran Djahangiri

---



Mein Leben setzt sich zusammen

Mein Leben setzt sich zusammen  
aus Momenten des Aufbruchs.  
Nun, da ich richtig arbeite,  
kann ich auch richtig beten.  
Ora et labora et amara.  
Verliebt in den Tag,  
verliebt in den Schlaf  
genieße ich es  
im Kerzenschein zu frühstücken,  
das Leben von Taizé  
in meinen Alltag zu übertragen.  
Auch seit längerer Zeit  
im täglichen Gottesdienst.  
Meine Wohnung ist mein Schloss.  
Ich danke auch für meine Freunde,  
und längst ist es mir nicht mehr kalt ums Herz.  
Auch mit dem Single-Dasein  
bin ich im Frieden.  
Der Glaube trägt,  
und zu meiner Mitte  
gehört die zerstreute Entspannung  
und die Meditation des Wartens.  
Ganz wichtig die allabendliche,  
halbstündige Umkehrübung,  
die Füße hochzulegen,  
denn die Welt ist falsch herum

*Paul Kehren*

