



In guten Stunden,

wenn die Sonne auf meinen Balkon scheint  
und es ganz still ist,  
höre ich in der Ferne das Rufen in einem Glockenklang  
nach Frieden und Geliebt sein und Leben.

In guten Stunden,

wenn mir die Arbeit leicht geht von der Hand  
und ich zufrieden bin,  
spüre ich in mir den tiefen Gleichklang des Universums,  
sein atmen in mir und in dir.

In guten Stunden,

wenn mich das Leben wohlthuend umarmt  
und deine Liebe mich küsst,  
weiß ich, dass es das gibt, das ganz große Glück  
im Vorbei, im Einmal und im Jetzt.

In guten Stunden,

wenn Edelsteine durch die Sanduhr rieseln  
und ich endlich verstehe,  
gehe ich barfuß über himmlische Wiesen  
in ahnungsvoller Vorfreude.

*Annegrete Feckler*

---

In guten Stunden

Klopft mein Herz an die Tür,  
geht die Arbeit gut von der Hand,  
kann ich „Flachs anbauen“ tagein tagaus,  
höre ich auf den Rat meiner Freunde,  
kann mich gut konzentrieren wie gut zerstreuen.

In guten Stunden

Versuche ich, „gut drauf“ zu sein,  
mich anzunehmen und bei mir zu bleiben,  
genieße ich ein gutes Essen  
und sonntags ein Glas Wein,  
lebe ich im Gottesdienst  
bei einer Tasse Tee.

In guten Stunden

Habe ich viel Zeit

Gehe alles mit Ruhe an,  
besucht mich das kleine Glück  
bescheiden und unscheinbar im höheren Selbst,  
klopft mein Herz an die Tür.

*Paul Kehren*

---

In guten Stunden

wird das Herz weit und beginnt ein Gedicht zu schreiben

in guten Stunden

werden die Sinne geschärft und ich sehe die verborgene Schönheit der kleinen Blume zwischen den Steinen

in guten Stunden

wird der Kopf klar und ich verstehe mich selbst

in guten Stunden

wird das Gemüt lebendig und beginnt kreativ zu werden

in guten Stunden

werden die Gedanken klar und beginnen dankbar zu werden und sich zu ordnen

in guten Stunden

werden die Erinnerungen lebendig und beginnen sich in Freude zu verwandeln

in guten Stunden

übersehe ich mein Leben und werde dankbar und spreche ein Gebet

in guten Stunden

entspannen sich die Gesichtszüge und Freude breitet sich aus

in guten Stunden

entspanne ich mich total und schreibe mit einem Brief mich völlig frei

in guten Stunden

habe ich Lust eine ungeliebte Arbeit zu machen

in guten Stunden

habe ich die Kraft ein schwieriges Gespräch zu führen

in guten Stunden

geht mir eine Melodie durch den Kopf und ich beginne zu singen

in guten Stunden

sieht mein inneres Auge viele schöne Bilder und ich fange an zu malen



in guten Stunden  
fühle ich mich beschwingt und ich beginne zu tanzen

in guten Stunden  
sind in meinem Kopf gute Gedanken und ich beginne eine Rede zu schreiben und halte in Gedanken eine Ansprache

in guten Stunden  
nehme ich so viele Gedanken wahr und fange an ein Buch zu schreiben

in guten Stunden  
erkenne ich meinen inneren Reichtum und zehre in schweren Stunden davon

in guten Stunden  
kommen viele schöne Erinnerungen und ich nähre mich davon

in guten Stunden  
sehe ich die Schönheiten dieser Welt und mein Herz kommt zur Ruhe

in guten Stunden  
empfinde ich Mut und gehe mutig eine große Arbeit an

in guten Stunden  
kann ich ganz bei mir sein und die Worte fließen aus meinen Fingern heraus

in guten Stunden  
empfinde ich eine tiefe Ruhe und einen weiten Herzensfrieden

in guten Stunden  
entdecke ich einen köstlichen Humor

in guten Stunden  
merke ich wie kreativ ich mit Schwierigkeiten umgehen kann

in guten Stunden  
danke ich, dass ich danken kann

*Elisabeth Masuhr*

---

In guten Stunden blicke ich Aug in Aug

In guten Stunden erkenne ich dein Antlitz  
In guten Stunden treffe ich dich, meinen Seelenverwandten  
In guten Stunden sagst du mir ein wahres, tiefgreifendes Wort

In guten Stunden erblicke ich die Schönheit der Natur

In guten Stunden gleitet der Regentropfen ins unendliche Meer  
In guten Stunden erkenne ich die Schönheit in der Wahrheit  
In guten Stunden hilft mir die Weisheit Weitblick walten zu lassen

In guten Stunden hege ich friedfertige Gedanken  
In guten Stunden machst du mich unendlich glücklich  
In guten Stunden ist deine Nähe ein kostbares Gut  
In guten Stunden erzählt die Wahrheit mir einen Traum

In guten Stunden lachen wir beide bei einem Glas frischer Minze  
In guten Stunden hab ich dich gefunden  
In guten Stunden erkenne ich deine außergewöhnliche Schönheit

In guten Stunden nehme ich die Dinge so an wie sie kommen  
In guten Stunden vergleiche ich mich nicht mit anderen  
In guten Stunden kann ich in allem Negativen auch das Positive sehen

*Andrea Schumacher*

---

In guten Stunden

genieße ich das Dasein, bin ich mit dem Hier und Jetzt zufrieden. Ich freue mich an der Wirklichkeit, wie sie ist.

In guten Stunden brauche ich mich während der Arbeit nicht anzustrengen, sie fließt von selbst aus mir heraus.

In guten Stunden bin ich freundlich zu meinen Mitmenschen. Ich grüße Fremde freundlich auf der Straße und viele grüßen zurück. Da fließt die Freundlichkeit wie von selber aus mir heraus.

In guten Stunden bin ich an einem wunderschönen Ort, wo es mir gut gefällt. Ich sitze auf meiner Lieblingsbank in Unkel und schaue auf Rhein und Siebengebirge. Oder ich sitze gemütlich zwischen Fachwerkhäusern und lasse die Seele in einem Straßencafe baumeln.

In guten Stunden schaue ich mir die Menschen auf der Straße an und bin glücklich. Wenn ich eine wunderschöne Frau sehe, freue ich mich daran. Ich genieße den Moment auf der Straße.

In guten Stunden nehme ich an einer heiligen Messe teil und fühle mich mit Gott verbunden. Wir singen gemeinsam schöne Lieder. Beim Friedensgruß lächle ich die Menschen an und viele lächeln zurück. Bei der Kommunion fühle ich mich mit Jesus verbunden, der mein Bruder und Freund ist.

In guten Stunden fahre ich mit dem Zug durch harmonische Landschaften und freue mich über die erlebte Schönheit. Traumhafte Landschaften zeigen sich meinem Auge.

In guten Stunden freue ich mich an schönen Blumen in der wilden Natur oder in Gärten. Ich sehe darin den Traum Gottes.

In guten Stunden veröffentliche ich Texte im Internet, die mir aus der Seele sprechen. Von meinen Lesern kriege ich nette

und wertschätzende Kommentare.

*Konrad Folkmann*

---

