

Gedankensplitter

Kleine Alltagsphilosophien



Das erste Jahr

Am 9. September 2013 fiel mein Entschluss
für jeden weiteren Tag
einen Gedankensplitter aufzufangen und im Wort festzuhalten

09. September 2014 00378

Einsame Insel?

*Was nützt mir
der größte Schatz,
wenn ich ihn
auf einer einsamen Insel
vergraben muss?*

aufgeschrieben von Herbert Antweiler www.karamulis.de



Kleine Alltagsphilosophien

Gedanken für jeden Tag

Die hier für Dich und alle Leser aufgeschriebenen kleinen Texte oder Textfragmente, meine **Gedankensplitter**, möchte ich gerne als Anregung zum Weiterdenken verstanden wissen. Es freut mich, wenn einzelne Texte bei Dir eine Resonanz auslösen und Dich vielleicht sogar zu einer Rückmeldung veranlassen – welcher Art auch immer!

Ich habe formuliert, was mir in diesem Moment wert schien, aufgeschrieben, in eine Form gebracht und gesammelt zu werden. Damit verbindet sich kein Anspruch auf Originalität, allgemeingültige Wahrheit oder Perfektion. Was davon gelungen sein mag, begegnet uns sicher in unterschiedlicher Form irgendwo in alltäglichen, historischen oder sonstigen Dokumenten wieder. Mein Schreiben beruht aber nur selten auf dem Studium fremder Texte oder Vorträge, sondern mehr auf dem Studium dessen, was sich durch das Leben in meinem Bewusstsein gesammelt hat und mir von Gedächtnis und Intuition beim Schreiben wieder zur Verfügung gestellt wird.

Ich wünsche mir sehr, dass diese kleinen **Gedankensplitter** ein Geschenk sein mögen für den Tag, für den sie geschrieben wurden. Jeder Tag ist ein kleines Stück von der großen Ewigkeit!

Gebrauchsanweisung:

Alle diese Texte haben einen Zusammenhang, sollen aber auch für sich allein eine Gültigkeit erlangen. So kannst Du auch nach dem Zufallsprinzip (z.B. Scrollen, bzw. Blättern) Dir einen Text aussuchen, um Dich zum Nachdenken anregen zu lassen.

Die täglich wachsende Sammlung von „Gedankensplittern“ ist gelegentlich chronologisch in einem thematischen Zusammenhang entwickelt, so dass es zum Verständnis helfen kann, wenn man sich die Tagestexte anschaut, die vorher und nachher geschrieben wurden. Interessant kann es auch sein, wenn man sich mit der Pdf-Suchfunktion Texte zusammenstellt, in denen gleiche Kernbegriffe vorkommen.

Fühlst Du Dich auf irgendeine Weise von einem Text angesprochen, so kannst Du ihn auch ausdrucken und in der Hosentasche mit Dir herumtragen, um ihn bei passender Gelegenheit herauszuholen.

Manchmal ergibt sich erst nach einiger Zeit der Auseinandersetzung, vielleicht auch in der Diskussion mit Freunden, worin die eigentliche Bedeutung des Textes für Dich persönlich liegt!

Und nun viel Spaß beim Stöbern!

Euer Herbert Antweiler

09. September 2014 00378

Einsame Insel?

Was nützt mir
der größte Schatz,
wenn ich ihn
auf einer einsamen Insel
vergraben muss?

08. September 2014 00377

Dahinter

Schätze finde ich
Hinter den Bildern meiner Träume
Hinter der Freude meiner Kinder
Hinter der Liebe meiner Frau

07. September 2014 00376

Finder

Einen Schatz
Kann ich nur dann finden,
Wenn ich neugierig bin,
Wenn ich an ihn glaube,
Wenn ich Ausdauer entwickeln kann,
Wenn Begeisterung meine Suche lenkt
Und ich mich nicht entmutigen lasse.

06. September 2014 00375

Wertvoll

Kann ich einem Schatz
Für mich alleine bewahren
Oder wird er erst wertvoll,
Wenn ich ihn mit Anderen teilen kann?

05. September 2014 00374

Schatz

Ist es etwas zum Anfassen?
Oder ist es etwas Anderes?
Kann man es sammeln
Und vermehren?
Wie ist es beschaffen,
das was mich zufrieden machen soll?

04. September 2014 00373

Sucher

Sind wir nicht alle Schatzsucher?
Und müssen wir nicht alle
selbst die Frage beantworten,
was für eine Art von Schatz
wir suchen?

03. September 2014 00372

Heraus

Anforderungen,
die an mich gestellt werden,
verwickeln sich leicht zu einem
unüberschaubaren Labyrinth, aus dem
nur eines herausführen kann:
Ich gehe den Schritt,
der mir am
nächsten
liegt.

2. September 2014 00371

Verstockt

Gedanken irren durch den Kopf
Lassen mich nicht ruh'n
Meine Seele murrst verstockt
Was soll ich nur tun?

Ziele kämpfen um ihr Recht
Was wird vorne steh'n
Atem zieht durch meine Brust
Er will weitergeh'n

1. September 2014 00370

Frieden

Können wir nicht aus unserer Haut heraus?
Müssen wir unsere Kräfte vorführen,
auch wenn andere dadurch Schaden nehmen?

Oder sind wir nicht gerade deswegen Mensch,
weil wir uns frei dazu entscheiden können,
uns friedvoll zu verhalten?

31. August 2014 00369

Freudenschrei

Wenn die Eule in der Nacht
Aus dem Wald vor meiner Tür
Ihren Ruf tönen lässt
Breitet sich ein Gefühl
Von Ruhe und Gelassenheit
In mir aus

Die jungen Eulen dagegen
Umflattern Ihre Mutter
Und stoßen dabei
Schrille Schreie aus
Wie junge Menschenkinder

Wie schön ist es
Diese Gelassenheit
In mir zu spüren

Wie schön ist es
Wenn das Kind in mir
Die Kraft findet
Mit einem
Jauchzenden Freudenschrei
Den Himmel zu erobern

30. August 2014 00368

Wehe mir

Ab und an
Brauche ich viel Gelassenheit
Um etwas
Völlig Unnötiges
Ganz und gar Unwichtiges
Vollkommen Ungeplantes
In Ruhe tun zu können

Wehe mir
Wenn mir das nicht mehr gelingt

29. August 2014 00367

Ausgestattet

Kleine Hände
Greifen sicher

Das Gespür dafür
Was kommen mag
Sollten wir uns erhalten

Denn wir
Sind mit Kraft
Ausgestattet
Zu ertragen
Zu verweigern
zu verwandeln

28. August 2014 00366

Erstaunlich lange

Die Schwierigkeiten in dieser Welt
Haben viele Gesichter
Und halten uns erstaunlich lange
In Atemlosigkeit
Ohne das wir tot umfallen

Irgendwann einmal aber
Müssen wir alle wieder einmal
Tief einatmen
Was uns gegeben ist

27. August 2014 00365

Mein Freund

Der Ärger
Ist ein guter Freund
Wenn ich mit ihm rede

Wie mit einem guten Freund

26. August 2014 00364

Weiter

Dank sei
Für den Ärger
An diesem Tag
Der mich wieder einmal
Ein Stück weiter gebracht hat

25. August 2014 00363

Wissen

Nur
Wenn ich im Dunkeln sitze
Weiß ich
Was Licht ist

24. August 2014 00362

Das wird

Das
Wovon ich erfüllt bin
Wird
Mir auch begegnen

Sei es Dunkel
Sei es Licht
Sei es die Farbe des Regenbogens

23. August 2014 00361

Zu tun

Ob Sonne oder Regen
Stille oder Tumult
Mit Plan oder Spontan
Energie oder Melancholie

Wenn ich davon ausgehe
Das ich dort richtig bin
Wo mich das Leben
Gerade hin geschwemmt hat
Zu tun
Gibt es hier immer genug!

22. August 2014 00360

Empfinden

Die Bedeutsamkeit
Die eine Aktivität erreicht
Liegt in der Intensität verborgen
Mit der ich imstande bin
Zu empfinden
Was ich tue

21. August 2014 00359

Bedeutsamkeit

Es ist wahr

Wenn Du
Mit offenen Augen
Etwas tust
Weißt Du wofür

Wenn Du
Mit offenem Sinn
Etwas denkst
Ahnst Du warum

Wenn Du
Mit offenem Herzen
Etwas hoffst
legst Du Deine ganze Liebe hinein

Und Du weißt
Um die Bedeutsamkeit

20. August 2014 00358

Tiefes Schwarz

Wie weit
Deine Empfindungen
Dich tragen können
Kannst Du erahnen
Wenn Du versuchst
In sternklarer Nacht
Ein echtes Gefühl
Für die Tiefe
Hinter den Schwarz
In Dir Aufleben zu lassen

19. August 2014 00357

An diesem Tag

Die Sonne
Blinzelt am Morgen
Durch taufeuchte Blätter
Die Luft
Frisch und klar
Das Blau
Nur zart verhüllt
Mein Herz
Voll Mut und Tatendurst

Für einen Atemzug an diesem Tag
Lohnt sich das Leben!

18. August 2014 00356

Schwingen

Der Strom Deines Blutes
 Kreist
 Durch Deinen Körper

Der Wind Deines Atems
 Weht
 Durch die Atmosphäre

Der Gesang Deiner Stimme
 Schwingt
 Durch die Sternenwelt

17. August 2014 00355

Wunschenergie

Ob ich mit
Meinem Leben
Sehr zufrieden bin
Hängt weniger von den
Äußeren Umständen ab
Als von meinen Wünschen
Und meiner Energie
Mit der ich sie
Umzusetzen
Versuche

16. August 2014 00354

Dringend!

Fragen zu beantworten:
Warum lohnt sich das Leben?
Was akzeptiere ich als Belohnung?
Ist der Lohn mein Ziel?

15. August 2014 00353

Alles Wünsche

Wenn ich als Lohn
für eine schwere Arbeit,
ein Mittel akzeptiere,
mit dem ich Wünsche erfüllen kann,
dann hängt doch die Qualität
meines Lebens
ganz wesentlich davon ab,
welche Wünsche ich denken
und mir erfüllen kann.
Oder?

14. August 2014 00352

Unser Teppich

Was wir
von unseren Werken
der Natur überlassen,
überzieht sie mit einem
kunstvollen, wunderschönen
farbenfrohen Teppich.

Wäre es doch umgekehrt genauso!

13. August 2014 00351

Im Dunkeln suchen

Die Dunkelheit
zieht mich magisch an,
wenn ich das Licht
in mir suche.

12. August 2014 00350

Graue Wolken

Wenn ich graue Wolken
erwartet habe
und trotzdem
die Sonne scheint,
so freue ich mich über die Wärme
umso mehr.

Ein Lob darauf,
dass es graue Wolken gibt!°

11. August 2014 00349

Atemzug

Nur dann
Wenn ich mir
Die Zeit nehme
Dir einen Atemzug lang
Tief in die Augen
Zu schauen
Kann ich das Weltall
Darin erkennen

10. August 2014 00348

Fertiger Friede

Friedlich zu sein,
ohne bedrängt zu werden,
ist nicht schwer.

Die wirkliche Friedfertigkeit,
die uns aus dem Karussell
der Gewalt befreien könnte,
beweist sich erst dann,
wenn Du verzeihen kannst,
obwohl Dir großes Leid
zugefügt wurde.

09. August 2014 00347

Ohne das?

Ohne Missgeschick kein Fortschritt
Ohne Leid keine Sehnsucht
Ohne Einsamkeit keine Liebe
Ohne Verdruss kein
wirklicher Genuss
Oder?

08. August 2014 00346

Botschaft 4

Gute
Botschaften
Verleihen
Dem Gedanken
Flügel

07. August 2014 00345

Botschaft 3

Eine Botschaft
Macht sich auf den Weg
Indem sie zuerst
Denjenigen in Schwingung versetzt
Der sie aussenden soll

06. August 2014 00344

Botschaft 2

Eine Botschaft
Für Dich
Klingt
Zuerst in mir
Dann zwischen uns
Und dann
In Dir

05. August 2014 00343

Botschaft 1

Eine Botschaft
Erlangt ihre Bedeutung
weniger durch ihren Inhalt
Als durch den Klang
Den sie
In Deinen Zellen
Erzeugen
Kann

04. August 2014 00342

Abhängig

Wir singen.

Wir sprechen.

Wir schreiben.

Wir benutzen Töne, Zeichen und Worte,
um uns etwas mitzuteilen.

Wir vertrauen diese Botschaft
unseren Mitmenschen an.

Die Wirkung aber, die wir erzeugen,
hängt ab von der
Resonanz.

03. August 2014 00341

Singen

Ob etwas in mir
zur Wirkung kommt,
hängt davon ab,
ob ich dabei
in die
richtige
Schwingung
gerate.

Am besten
ich singe.

02. August 2014 00340

Leseweise

Welche Resonanz diese Worte
In Dir erzeugen
Hängt ebenso sehr davon ab
In welcher Weise
Du liest
Wie davon, wie
Ich schreibe

01. August 2014 00339

Erfüllt oder verloren?

Ist es nicht besser
Erfüllt zu sein
Vom Sinn
Der allerkleinsten Aufgabe
Als
Über den Unsinn
Mancher großer Unternehmungen
Sich im Trübsinn zu verlieren?

31. Juli 2014 00338

Glas mit Wasser

Einen Raum kannst Du
mit Deiner Anwesenheit füllen,
wie ein Glas mit Wasser.

30. Juli 2014 00337

Wein und Sonne

In diesem Fall
hat der Schwarzmaler wohl recht,
wenn er sagt:
„Ja - mein Leben ist unerfüllt
und leer, wie dieses Glas!
Und ich bin durstig.“

Wie schön, dass wir
mit der Fähigkeit ausgestattet wurden,
Gläser mit Wein zu füllen
und Herzen mit Sonne!

29. Juli 2014 00336

Bekanntes?

Auch etwas Bekanntes
kann man völlig neu entdecken,
wenn man etwas anders wiederkommt,
als man gegangen ist.

28. Juli 2014 00335

Sehnsucht

Wie schön,
wenn man diese
große Aufgabe bewältigen
kann:
Sehnsucht zu empfinden,
für etwas, was man in den Händen hält!

27. Juli 2014 00334

Großartig

Ungewöhnlich
Besonders
Nicht alltäglich

Wie muss es sein,
damit es uns großartig vorkommt?
Müssen wir es erst verlieren?

Nein,
was es großartig macht,
ist die Sehnsucht.
So glaube ich.

26. Juli 2014 00333

Besser Leben

Eine wichtige Frage
will ich mir stellen
Tag für Tag!

Werde ich heute
nicht ein besseres Leben leben,
wenn ich darauf vertraue,
dass die folgende Vermutung,
welche sich auf wohl begründete,
logische Schlussfolgerungen stützt,
der Wahrheit entspricht?

Die Vermutung,
dass es in neuer Form
und mit neuen Chancen
weitergeht,
wenn ich meinen Körper
verlassen muss.

25. Juli 2014 00332

Lichterloh

Was war wichtiger?
Das, was ich erreicht
Oder
Das Brennen
In meinem Innern
Mit dem ich es erreicht?

Stell´ Dir vor
Du schaust zurück
Und niemals hätte es
In Deiner Seele
Lichterloh gebrannt

24. Juli 2014 00331

Schicht für Schicht

Die Stille lehrt mich,
wie ich
Schicht für Schicht
die Hornhaut
von meiner Seele
abtragen kann.

Die Geräusche lehren mich
wie ich
Schicht für Schicht
die Stille
in meiner Seele
freilegen kann.

23. Juli 2014 00330

Unglücklicher Mensch

Bedürfnisse erkennen
Bedürfnisse durchsetzen
Bedürfnisse abgleichen
Bedürfnisse zurücknehmen
Bedürfnisse verwandeln
Bedürfnisse aushalten

Das will gelernt sein!

Aber eines ist doch klar:
Gelingt es mir tatsächlich
meine Bedürfnisse
für mich allein zu befriedigen,
so bin ich ein
unglücklicher Mensch.

22. Juli 2014 00329

Nachts baden

Staubige Straßen
Wieder einmal verfahren
Gierige Parkautomaten
Keiner versteht mich
Steile Fußwege
Wie langweilig
Weite Aussichten
Endlose Serpentin
Und dann:

Gutes Essen über'm Oleanderbusch
Nachts baden im Mittelmeer
Wunderbar!

21. Juli 2014 00328

Justieren

In unbekanntem Terrain
Muss ich gewohnte Blickwinkel
Nachjustieren
Um etwas sehen zu können

Was wird sein
Wenn ich mit dieser
Einstellung
Wieder nach Hause komme?

20. Juli 2014 00327

Ferne

Ein weiter Weg
Von Zuhause
Und dann
Bin ich weg!
Getrennt von dem
Was mir bekannt
Muss ich mich neu
Zusammensetzen
Aus dem was mir
Bis hierhin folgt

19. Juli 2014 00326

Immer leichter

Je älter ich werde,
desto weniger bleibt
von dem, was mir zusteht.

Kein Wunder
das es immer leichter wird,
die wesentlichen Dinge
herauszufinden!

18. Juli 2014 00325

Andere Umstände

Ob es Liebe ist
Erkenne ich daran
Dass ich ersatzlos gebe
Was ich
Unter anderen Umständen
Gern behalten hätte
Und das mir dieser Verlust
Große Freude bereitet

17. Juli 2014 00324

Verzichten

An manchen Tagen
denken wir,
die Liebe gefunden zu haben.
Sie bereitet uns gute Gefühle.

Doch was geschieht,
wenn sich „unsere Liebe“
in Freiheit weiterentwickeln möchte?

Welches Gesicht zeigt meine Liebe,
wenn ich auf gute Gefühle verzichten muss?

16. Juli 2014 00323

Ungewohnt neu

Wenn
Ich mich
Verbinde
Gebe ich einige
Meiner Freiheiten auf
Und gleichzeitig gewinne ich
Ungewohnte Neue Möglichkeiten hinzu

15. Juli 2014 00322

Mit Anderen

Manche Aufgaben
In diesem Leben
Kann ich allein
Bewältigen
Die meisten jedoch
Nur in Partnerschaft
Mit Anderen.

14. Juli 2014 00321

Immer wieder

Eine der wesentlichen Aufgaben
In diesem Leben
Scheint zu sein
Es zu lernen
Die eigene Liebesfähigkeit
Immer wieder
Erneuern zu können

13. Juli 2014 00320

Liebeszustände

Liebe ist kein Zustand
Sie atmet

Mal durchdringt sie uns
Für einen Moment
In ganzer Vollkommenheit
Sie pulsiert

Mal prüft sie uns
Für eine Zeit lang
Indem sie sich entzieht
Sie erlischt

Nur
Deshalb
Ist sie für uns
von spürbarer Bedeutung
Weil wir sie aus eigener Kraft
Immer wieder neu entfachen müssen

12. Juli 2014 00319

Das Team

Ohne das Erlebnis von Verbundenheit
- bin ich als kleiner Mensch nicht lebensfähig
- bin ich als großer Mensch nicht glücklich
- bin ich als Team nicht erfolgreich

11. Juli 2014 00318

Aufgehen

Ohne die Kunst des Verzeihens
Können die Samen der Liebe
Auf dieser Erde
Nicht aufgehen
Und keine Früchte tragen

Dem Himmel verbunden

Die Kunst zu entwickeln,
Verbundenheit erleben zu können,
ohne mich dabei unfrei zu fühlen,
öffnet mir den Himmel
der Glückseligkeit.

09. Juli 2014 00316

Niemals vollkommen

Die Liebe ist die Kunst,
die Gegensätze dieser Welt
in letzter Konsequenz
annehmen zu können,
ohne jemals verurteilen zu müssen!

Das ist eine wirkliche Kunstfertigkeit
und es lohnt sich,
sich täglich darin zu üben.

Doch wir leben ein Leben,
das es nicht zulässt,
dass wir eine Vollkommenheit
in diesem Fach erreichen können.

Das macht es so interessant!

08. Juli 2014 00315

Einfach wesentlich

Eine bedingungslose Liebe
im Herzen zu spüren,
welche die ganze Schöpfung
einschließt ...
... ist sicher nicht die einfachste Übung.

Einen einzelnen Menschen
wahrhaftig zu lieben,
ist allerdings
nicht wesentlich einfacher.
Denn ...
... in seinen Augen
spiegelt sich das Weltall!

07. Juli 2014 00314

Herzklopfen

In die Enge geraten
Ein pochendes Leben
Eingepfercht
Befreit sich
Auf seine Weise

06. Juli 2014 00313

Ausweg

Ein Leben lang
Suchen wir unseren Weg
Manchmal aber scheint uns das Leben
In einen Engpass zu führen
Um uns den Ausweg
Anzubieten

05. Juli 2014 00312

Ohne das Kleinste?

Abermilliarden Galaxien beleben das Weltall.
Abermilliarden Sterne und Planeten formen sich zur Galaxie.
Abermilliarden Wassertröpfchen füllen die Tiefen unserer Erde.
Abermilliarden Sandkörner lassen eine Düne wandern.

Was wäre das Weltall ohne Wassertröpfchen und Sandkörner?

04. Juli 2014 00311

Abschied

Wenn ein Staubkorn
vom Winde fortgeblasen wird,
nimmt es Abschied von Gewohntem.
Es geht aber nie verloren!

Warum sollte es uns anders ergehen?

03. Juli 2014 00310

Halt

An manchen Tagen
Ist es wichtig
Anzuhalten
Wenn man
Weiter kommen
Will

02. Juli 2014 00309

Fruchtbar

Was ich heute gestalte
Ist die
Nicht immer perfekte
Mal brüchige
Mal anregende
Mal feste
Mal beruhigende
Aber immer fruchtbare
Grundlage für das
Was kommt

01. Juli 2014 00308

Freilegen

An der Oberfläche
gestaltet der Bildhauer.
Aber:
Er legt tiefere Schichten frei,
bringt sie nach oben
und formt sie neu.

In der Gegenwart
gestalte ich mein Leben
Aber:
Ich nutze meine Erfahrung,
entdecke das Alte
und forme es neu.

30. Juni 2014 00307

Schichten

Wir leben
an der Oberfläche
gegründet auf Schichten
deren Tiefe wir nicht schauen können.

29. Juni 2014 00306

Alabaster

Eine lebendige Struktur
bildet sich dort im Stein,
wo Risse, Fehler
und Unregelmäßigkeiten
die Gleichförmigkeit
durchbrechen

Unser Leben
wird interessant
durch ähnliche Störungen.
Vielleicht ist es sogar
auf solchen gegründet?

28. Juni 2014 00305

Ende

Wenn nur deshalb beginnst,
weil Du fertig werden willst,
musst Du dann noch anfangen?

27. Juni 2014 00304

Verbundenheit

Erreiche ich Zufriedenheit
durch meine Leistung,
mein Schaffen?

Oder brauche ich dazu
auch die Verbundenheit
mit dem „Anderen“
was um mich ist?

26. Juni 2014 00303

Zufriedenes Rauschen

Einiges habe ich geschafft,
heute sogar alles,
was ich mir vorgenommen hatte.

Wie immer aber,
bleibt das Gefühl
nicht zufrieden zu sein
mit dem, was ich schaffen kann,
was ich noch jemals schaffen könnte.

Zufriedenheit
finde ich,
wenn ich mich
ins Gras lege
und lausche
wie der Wind
durch die Blätter
des alten Kirschbaumes rauscht.

25. Juni 2014 00302 – Ein Gedicht

Weltenkleid

Deine
Kleine Welt
Reicht so weit
Wie deine Augen
Blicken

Unsere
Große Welt
Schwingt ihr Kleid
Wohin wir
Die Gedanken
Schicken

24. Juni 2014 00301

Entwicklung

Wann wird es sich endlich herumsprechen,
dass man selbst nicht höher sitzt,
wenn man Andere herabsetzt.

23. Juni 2014 00300

Angemessen?!

Es geht mir verdammt gut!
Warum ist es so schwer?

Warum fällt es mir nur so schwer
mich angemessen
darüber zu
freuen?

22. Juni 2014 00299

Wie siehst Du das?

„Die wichtigste Aufgabe der Philosophie ist es, Fragen zu stellen, um dann immer wieder neue Antworten finden zu können,“
sagt ein gelernter Philosoph.

Also!

Hier eine sehr wichtige Frage an Dich:

Ist der Mensch in seiner natürlichen Umgebung
„nur“ Empfänger von Lebensenergie?
oder ist er auch mit
seiner Ausstrahlung, seinen Gedanken,
seinen Stimmungen und seinem Mitgefühl
wesentlich daran beteiligt,
Lebensenergie zu verteilen?

Wie lautet Deine Antwort?

21. Juni 2014 00298

Brandgefährlich

Ich habe den Eindruck,
dass es für Alles, was ich versuche
zu bewerkstelligen,
einen richtigen Zeitpunkt
und vor allem auch
eine richtige Geschwindigkeit
gibt.

Wenn ich also nicht
„neben mir her gehen“ will,
werde ich mein Gespür
für diese Geschwindigkeit schärfen müssen,
um etwas Gutes erreichen zu können
und um selbst nicht
zu verbrennen.

20. Juni 2014 00297

Kraftsprung

Was ist meine Kraft wert,
wenn ich sie nicht
mit Mut und Zuversicht
zielgerichtet einsetze?

Sind Ziele, Zuversicht und Mut
vielleicht sogar Ursprung meiner Kraft?

19. Juni 2014 00296

Rotieren

Was tun, wenn die Gedanken
heftig schwanken
wie reife Kirschen im Wind?

Was tun, wenn die Unruhe
immer und immer wieder
die Gelassenheit perforiert?

Was tun, wenn die Gefühle
wild und schnell rotieren
zwischen Glück und Grab?

Schön
wenn man dann erst mal
ein neues Beet anlegen kann
im Garten.

18. Juni 2014 00295

Hass

Liebe verbindet zwei Menschen
auf die schönste Weise.
Auch der Hass verbindet intensiv
auf eine andere Weise.
Wie Liebe sich in Hass verwandeln kann,
haben wir öfter beobachtet.

Wer kann uns sagen,
wie der Hass in sich
die Liebe
wieder entdecken kann?

17. Juni 2014 00294

Das Beste

Wie schön
Wenn wir alle
Beisammen sind
Und jeder
Das Beste
Gibt
Und niemand
Der Beste
Sein will

16. Juni 2014 00293

Auge in Auge

Licht und Schatten
Sind voneinander
Nicht zu trennen

Es liegt aber an mir
Wie sie zueinander stehen
Rücken an Rücken
Seite an Seite
Oder
Auge in Auge
Sich verbindend

15. Juni 2014 00292

Wir zwei

Sich verbinden
Heißt
Sich öffnen
Sich wahrnehmen
Sich mitteilen
Sich zuhören
Sich verständigen
Sich verstehen
Sich unterstützen

Uns so zu nehmen
Wie wir sind

14. Juni 2014 00291

Es öffnen Nr. 2

Ich möchte mir ein Zeitfenster öffnen
Aber der Druck ist übermächtig
Der auf mir lastet

Drückt es nur von außen?
Kommt es wirklich nur von den Anderen?
Ehrlich!
Was davon
Erzeuge ich selbst?

Heute jedenfalls
War es bei mir so
Dass nach anfänglicher Anstrengung
Und deutlicher Zielsetzung
Sich mein Fenster dann
Fast wie von selbst öffnete
Immer weiter

13. Juni 2014 00290

Es öffnen Nr. 1

Ein Zeitfenster
Geht nach außen auf
Es verschafft mir
Luft und Raum

Doch wenn ich es am Meisten brauche
Drückt der Wind auf das Fenster
Wie der Zeitdruck
Auf mich

All meine Kraft
werde ich einsetzen
Um es zu öffnen

12. Juni 2014 00289

Katapulte

Ich schaue zurück.

Einiges wäre besser gelaufen,
wenn ich es anders gemacht hätte.

Das tut mir wirklich leid!
Aber muss ich es bereuen?

Meine Fehler haben mich
in neue Welten katapultiert,
weniger meine Lösungen.

11. Juni 2014 00288

Einstweilen

Ich wünsche mir Kraft und Einsicht,
um das Leben zu können,
wofür ich geboren bin!

Wie finde ich aber heraus,
was das wohl ist?

Einstweilen
beschäftige ich mich damit,
einige von den vielen Möglichkeiten
in die Tat umzusetzen,
von denen ich glaube,
dass es sich lohnt
dafür zu leben.

10. Juni 2014 00287

Erneuern

Wie eine Schlange
streifen wir Tag für Tag unsere alte Haut ab,
ohne sie zu verabschieden.

Wie eine Schlange
hinterlassen wir Spuren im Sand,
ohne zu beachten, wie sie verwehen.

Wie eine Schlange
beherrschen wir
den vollkommenen Wechsel
von Anspannung und Loslassen,
um uns zu Erneuern und Vorwärts zu kommen.

09. Juni 2014 00286

Am Ergebnis

Um etwas heil werden zu lassen,
muss ich herausfinden,
an welcher Stelle
etwas getrennt wurde,
was eigentlich zusammengehört.

Das ist nicht leicht.

Wenn es gelingt,
wenn ich es dazu noch
wieder neu verbinden kann,
dann werde ich am Ergebnis
feststellen können,
ob es richtig war.

08. Juni 2014 00285

Verbinden

Jeden Tag wandern wir unterm Sternenlicht
Jeden Tag berühren unsere Füße die Erde
Jeden Tag tun wir es
Auf unsere eigene Weise
Mit unserer eigenen Lebenskraft

Verbinden Sonne und Erde
Mit unserem Körper
Mit unseren Gedanken
Mit unserer Zuversicht

07. Juni 2014 00284

Bitte um Antwort!

Was ist die wichtigste Aufgabe der Philosophie?
Fragen zu beantworten?
Fragen zu bewegen?
Fragen zu stellen?

Ich freue mich auf Deine kurze Rückmeldung! H. A.

06. Juni 2014 00283

Um zu sein

Loslassen

Die Hand, die mich gehalten
Mein Vorbild, das mich auf Händen trug
Die Ziele, die mir gegeben wurden
Das Ideal, das ich entdeckte
Die Gemeinschaft, die mir einen Rahmen gab
Das Empfinden, verletzt zu sein
Meinen Hass, der in mir Feuer legte
Meine Zuneigung, die mich lebendig machte
Meinen Glauben an die „eine“ Lösung
Meine Angst, verletzt zu werden
Meinen Willen, „etwas“ zu erreichen
Das „Wissen“ um Zusammenhänge
Das Bestreben, Verantwortliche woanders zu suchen
Die Vorstellung, die mein Konzept war
Das „Verstehen wollen“
Den Versuch, das Wesentliche in der Ferne zu suchen
Das, was ich erreichte

...

Loslassen

Um zu sein

Ich selbst

Und das

Was Liebe ist

Und dann

Fange ich von vorne an ...

05. Juni 2014 00282

Verwandeln

Wird nicht das Schöne im Leben
daraus geboren,
dass wir es schaffen,
das Leiden zu bewältigen
und zu verwandeln?

04. Juni 2014 00281

Das Leben feiern

Wir feiern den Tag,
an dem unser Leiden begann,
feiern sozusagen den ersten Schrei.

Sollten wir nicht auch den Tag feiern
(und zwar jedes Jahr vorab!)
an dem wir in ungewisser Zukunft,
von dieser Last befreit werden?

Vielleicht könnte man es auch dabei belassen,
Geburt und Sterben dann zu feiern,
wenn sie tatsächlich stattfinden?
Verbindet sich nicht an beiden Tagen
das Unbegreifliche mit unseren Begriffen,
das Uferlose mit der greifbaren Schöpfung,
das Leiden mit der Glückseligkeit?

Auf jeden Fall, so finde ich,
sollte man einmal im Jahr
(natürlich eigentlich jeden Tag)
sein Leben feiern
mit all seinen Wundern,
die durch das Leiden möglich werden,
mit oder für all die Menschen,
die uns je getröstet und unterstützt haben.

03. Juni 2014 00280

Verduften

Wenn ich eine Türe
hinter mir schließe,
lasse ich etwas zurück.

Es fällt mir leichter,
mich zu verabschieden,
wenn ich den Zurückbleibenden
einen schönen Geruch
hinterlasse.

Dann kann ich
verduften.

02. Juni 2014 00279

In die Welt

Wenn ich nicht mehr versuche,
das Verlorene
wiederzufinden,
kann mich das Neue
erreichen.

Wenn ich nicht mehr versuche,
meine Abneigung
immer wieder neu zu formen,
kann ich mich
dem Anderen zuwenden
und etwas Neues
in die Welt bringen.

01. Juni 2014 00278

Allein sein

Wenn ich der Beste sein will,
hinterlasse ich Schlechtere.

Wenn ich das Meiste
für mich haben will,
hinterlasse ich Ärmere.

Wenn ich der Schnellste sein möchte,
so muss ich mich
darauf vorbereiten,
allein zu sein.

31. Mai 2014 00277

Im Mittelpunkt

Wenn ich ein Glas mit gutem Wein fülle,
so achte ich darauf,
dass es nicht überläuft.

Doch ach so oft
in meinem Leben
wünsche ich mir
mehr und mehr
zu haben
von den Dingen,
die mir gut schmecken.

Sei es gutes Essen,
Geld und Reichtum
Macht und Einfluss
Anerkennung
oder auch
Geliebt zu werden.

Und immer wieder muss ich lernen,
dass es mir schlecht ergeht,
sei es vom Mangel oder Überfluss
der wesentlichen Sache.

Mein Glück finde ich doch nur
im Mittelpunkt des Problems.

30. Mai 2014 00276

Atme davon

Müde bin ich
Hab noch etwas Zeit
Meine Augen schwer
Ohne Kraft mein Körper

Vor dem Fenster
Sehe ich
Blätter zittern
Lichter fluten
Wolken ziehen
Vögel segeln
In endloser Weite
Ist alles durchzogen
Von feiner Energie

Ich schließe die Augen
Und atme davon
Tief in mich ein

29. Mai 2014 00275

Die Krume

Gewoben aus Licht
Und Äther
Von tiefem Rot
Das selbst
Aus dem Innersten
Nicht klarer
Hervorquellen könnte

Dünnere und feiner
Als das zarteste Papier
Schwebt es
Losgelöst
Vom Stängel hernieder
Um sich umschließend
Zu verbinden

Umhüllt vertrocknend die Krume
Der Erde
Mit Purpurner Haut
Fest und bestimmt
Als sei sie
Ein Geschenk des Himmels

28. Mai 2014 00274

Vertrauen

Wenn ich darauf vertraue,
dass es mir gelingt,
so gebe ich mir selbst
eine gute Chance,
das ich Erfolg haben kann.

Auch das Vertrauen
meiner Mitmenschen
hilft mir entscheidend.

Wie aber soll es
IHM gelingen,
diesem kleinen Menschen
mit großen Schwierigkeiten,
wenn ich ihm
nicht voll und ganz vertraue?

27. Mai 2014 00273

Erwartung

Der Himmel grau
Ohne Kontouren
Melancholie
Hängende
Augenwinkel

Auch die Blätter weinen
Vor meinem Fenster
Tiefend nass
Ergeben sie sich der Schwere
Unablässig fallender Tropfen

Das Grün
Leuchtet frisch
Voll Erwartung
Sich Aufzurichten

26. Mai 2014 00272

Morgen früh

Gestern Abend
Saß ich da
Um zu überlegen
Was ich mir zutraue
Wohin mich mein Weg
Wohl noch führt

Da sah ich im letzten Abendlicht
Drei schwere Knospen
Von rotem Mohn
Hängend an einem dünnen Stängel
Die Erste tief gebeugt
Die Zweite begann sich zu strecken
Die Dritte schon fast aufgerichtet

Morgen früh wird sie wohl
Zart leuchtend erblühen
Um sich zu verschenken

25. Mai 2014 00271

Zeit zu schmieden

Nur
Noch ein Schritt
Und sie wird sich öffnen
Meine Welt für mich
Mein Lebensschwungel
Meine Herausforderungen
Meine Möglichkeiten

Dann
Bin ich gefordert
Selbst zu wählen
Wohin es gehen soll

Zeit
Habe ich
Zu sammeln
Auszuweichen
Mein Vertrauen
Und meine Achtsamkeit
Zu schmieden

24. Mai 2014 00270

Im Nachhinein

Brauche ich den "Schock",
um etwas zu lernen?

Muss ich "geweckt" werden,
damit es zu mir dringen kann?

Zumindest kann ich so
dem Schock im Nachhinein
doch etwas Gutes abgewinnen.

23. Mai 2014 00269

Schock

Warum dringen so viele Erfahrungen,
die mir zuteilwerden,
nicht wirklich bis zu mir vor?

Und andere,
vielleicht nur ein Wort,
begleiten mich durch Tage und Träume,
fühlen sich an wie ein tiefes schwarzes Loch,
in das alles hineinfällt,
was eben noch wichtig war.

22. Mai 2014 00268

Allein

„Ich komme auch allein zurecht ...“
Wer von uns lebt ein erfülltes Leben
und kommt dabei immer allein zurecht?

Nicht umsonst sind wir nur zustande gekommen,
weil zwei zusammengefunden haben.
Nicht umsonst waren wir eine Zeit vollkommen hilflos,
um zu lernen, was Nahrung, Nähe und Liebe ist.
Nicht umsonst waren wir mit Menschen zusammen,
um von ihnen laufen und sprechen zu lernen.

Wie sonst könnte ich jetzt hier sitzen,
ganz allein,
wie sonst könnte ich denken und schreiben
und mir wünschen,
mir Dir zu sprechen,
über Dinge,
die uns wesentlich sind.

21. Mai 2014 00267

Selbst und Gemeinsam

Gemeinsames Handeln bewegt die Weltgeschichte.
Auch ein einzelner Mensch kann nur etwas erreichen,
wenn andere ihm folgen.

Was wird erst möglich werden,
Wenn viele Menschen
Offenen Auges
Sich selbst folgen
Und es dabei auch zustande bringen
Ohne Angst
In Gemeinsamkeit mit Anderen
Zu Sein
Zu Leben
Zu Gestalten

20. Mai 2014 00266

Jedes Einzelne

Der Begriff „Zellgeflüster“ beschreibt die Intelligenz einer Gemeinschaft, die durch einen zugewandten, den gemeinsamen Zielen dienenden Austausch einzelner Mitglieder eine gemeinsame intelligente Bewegung hervorbringt, ohne dass diese Mitglieder (die Zellen) wirklich wissen, wie das System dieser Gemeinschaft funktioniert, bzw. wo es sich hin entwickeln will!

Dennoch:

Die gute, sich aufeinander beziehende, unterstützende Absicht der „unwissenden“ Zellen ergibt im Ganzen eine intelligente, fortschrittliche Bewegung. Jedes Einzelne hat für das Ganze eine große Bedeutung!

19. Mai 2014 00265

Flüsternde Zellen

Vielleicht ist es tatsächlich so,
dass die Geschehnisse dieser Welt zunehmend
gar nicht so sehr von den im Vordergrund stehenden
Führungspersonlichkeiten gelenkt werden,
als vielmehr von der gemeinsamen Intelligenz,
der sich austauschenden „Zellen“ dieses Organismus -
also von uns allen!

18. Mai 2014 00264

Der Schwarm

Könnte es tatsächlich sein,
dass wir einzelnen Menschen
durch den Austausch einzelner Gedanken
so etwas zustande bringen
wie eine gemeinsame
Gruppenintelligenz?

Vergleichbar wäre sie
mit der Intelligenz in einem Organismus,
welche durch das „Geflüster“
der einzelnen Zellen miteinander,
dessen Überleben ermöglicht.

Wie konnten wir nur daran glauben,
dass etwas Gutes dabei herauskommen kann,
wenn so viele Menschen
ihr Leben mit hektischer Produktivität füllen,
deren Sinn sie selbst in Frage stellen?

16. Mai 2014 00262

Ohne geht's nicht

Menschen, die mit Maschinen arbeiten
oder die wie Maschinen arbeiten
müssen funktionieren.
Diese Handlungen sind mit dem Verstand nachvollziehbar.
Gefühle können hier lebensgefährlich sein.

Menschen, die sich selbst
und unser Zusammenleben
weiterentwickeln wollen,
benötigen dafür Einfühlungsvermögen.
Ohne Gefühl geht das nicht.

Menschen, die die ungelösten Fragen
unserer spannungsreichen Existenz
erklären und erforschen wollen,
machen von ihrem Spürsinn Gebrauch.
Ohne Gefühl geht das nicht.

Menschen, die in Wirtschaft und Politik
Verantwortung tragen und Entscheidungen treffen,
die für uns alle wichtig sind,
müssen oft genug ihren Eingebungen vertrauen.
Ohne Gefühl geht das nicht.

Ja auch die Menschen, die neue Maschinen
erfinden, entwickeln und realisieren wollen,
vertrauen den Ideen,
die ihnen „zufallen“
Ohne Gefühl geht das nicht.

15. Mai 2014 00261

Zwei Weisen Nr. 5

Sind Verstand und Gefühl zwei Gegenspieler,
die sich gegenseitig bedürfen?

Der Verstand allein gebärdet sich
wie eine Maschine ohne Kreativität.

Das Gefühl allein verliert sich
im Meer unendlicher Eindrücke und Phantasien.

Gibt es nicht einen pulsierenden Prozess
zwischen dem ausufernden Sammeln
und dem sinnvollen Begrenzen?

Sind diese beiden Herangehensweisen
nicht wie zwei weise Partner,
welche dem Menschen
bewusstes Einfühlen,
schöpferisches Handeln
und das Erkennen und Lösen
von Problemen erst ermöglichen?

14. Mai 2014 00260

Zwei Weisen Nr. 4

Könnte ein Mensch
Ohne Gefühle sein
Er würde sich selbst
Weder spüren
Noch erkennen

13. Mai 2014 00259

Zwei Weisen Nr. 3

Ohne das Gefühl
Wäre der Verstand arbeitslos

12. Mai 2014 00258

Zwei Weisen Nr. 2

Das Gefühl
Taucht in der Unendlichkeit
Der Verstand
Fischt im Blickfeld

11. Mai 2014 00257

Zwei Weisen Nr. 1

Der Verstand will
Verstehen
Stehen bleiben
Um anzuschauen

Das Gefühl will
Einfühlen
Fließen lassen
Um nachzuspüren

10. Mai 2014 00256

Geben & Bitten

Möge meine Lebenskraft
Durchströmen Deinen Grund
Aus dem an jedem Tag
Neues Licht geboren

Hilf mir mein Verloren sein
Einzubetten und zu wärmen
In das Licht
Das mich gebar
An jedem neuen Morgen

9. Mai 2014 00255

Kleine Fluchten

Schwerelos im Raum
Hummeln im Bauch
Tief versunken
Im Meer des Grenzenlosen
Gedankenverloren
Jenseits von Verstand
Im Innen geborgen
Und immer verankert
An meiner Wirklichkeit

8. Mai 2014 00254

Fluchten

Die Welt geht unter,
wenn Du Deine Augen
verschließt.

7. Mai 2014 00253

Ohne Verschluss

Das Unfassbare
Dankt es Dir
Wenn Du versuchst
Zu verstehen
Ohne Dich zu verschließen
Für das
Was Du nicht greifen kannst

6. Mai 2014 00252

Wurzeln ziehen

Solange ich mich nicht für das entscheide,
was mich einschränkt,
bin ich frei.

Nein: Frei bin ich,
aber eingeschränkt durch das,
was ich entscheide.

Nein, nein: Entscheide ich mich,
in einer eingeschränkten Phantasiewelt zu denken,
bin ich wirklich frei – aber nur dort!

Ist Freiheit nur dort,
wo Kinder, Künstler, Visionäre und Phantasten denken?
Vielleicht!

Und es wäre es nicht schön und wichtig,
wenn wir von diesen Gedanken
etwas in unserer eingeschränkten Welt
Wurzeln ziehen lassen würden?

5. Mai 2014 00251

Auch Anders

Ich bin
Und wäre nicht
Wenn ich nicht auch
Anders
Sein könnte!

4. Mai 2014 00250

Beste Lösung?

Sich entscheiden,
dafür oder dagegen,
bringt Klarheit.
Doch wann liegt
die beste Lösung darin,
Maß zu halten?

3. Mai 2014 00249

Zufriedenheit Nr.3

Zufriedenheit erlange ich,
wenn es mir vergönnt ist zu Handeln
und auf das Ergebnis
zurückzublicken,
um zu sehen,
was ich für mich
und Andere
erreicht habe.

2. Mai 2014 00248

Zufriedenheit Nr.2

Eine besondere Art der
Zufriedenheit erlange ich,
wenn ich mir die Frage
beantworten kann:
„Was kann ich
für jemand
Anderen
tun?“

1. Mai 2014 00247

Zufriedenheit Nr.1

Immer wieder kreisen
meine Gedanken um mich selbst.
Wer bin ich?
Was bin ich wert?
Was könnte ich erreichen?
Gut!

Aber:
Um Zufriedenheit zu erlangen,
muss ich da nicht
meine Kreise öffnen?
Wer bist Du?
Was kann ich von Dir lernen?
Was könnten wir zusammen erreichen?
Besser?

30. April 2014 00246

In den Himmel

Einige Wissenschaftler sind der Ansicht,

Wasser nehme das Muster auf von
unserer Lebensenergie,
unseren Gedanken,
unserer chemischen Struktur.

Das solche Botschaften sich verbreiten,
haben wir schon lange beobachtet.
Nun haben wir auch einen Botschafter entdeckt?

Wie schön ist es,
sich vorzustellen
dass meine liebevollen Gedanken
mit den Wassertropfen,
die auf meiner Haut verdunsten
in den Himmel aufsteigen.

29. April 2014 00245

Anzunehmen

Wenn sich tatsächlich
das Allergrößte
im Allerkleinsten
widerspiegelt,

ist dann nicht auch anzunehmen,
dass ein sich selbst entwickelndes „Kleinstes“
- nämlich wir Menschen mit unseren Gedanken -
sich zurückspiegelt auf das Allergrößte
und auf irgendeine Weise
auch dessen Entwicklung
mit beeinflusst
oder möglich macht?

28. April 2014 00244

Oder?

In jeder spezialisierten Zelle
finden wir den Bauplan
für das Ganze.

Das kleinste Atom
schmückt sich mit der Erscheinungsform
eines Planetensystems.

Noch in den kleinsten Teilen
der primitivsten Lebensformen
scheint sich etwas abzubilden,
was jetzt auch der Wissenschaftler
als eine allgegenwärtige Intelligenz
zu lokalisieren beginnt,
die derjenigen ähnlich ist,
die unser Universum
zusammenzuhalten
scheint.

Man kann es vielleicht nicht
bis in den Kern hinein
verstehen.
Doch kann man es
deutlich fühlen!
Oder?

27. April 2014 00243

Fortgetragen

Dauerregen
trommelt ruhig
auf staubiges Blech.

Regentropfen auf meiner Haut
befreien mich von lästigen Gedanken,
die an mir kleben,
nicht loslassen wollen.

Jetzt werden sie fortgetragen.

26. April 2014 00242

Würdig

Heute
Ist ein Tag
An dem ich
Menschen begegne

Möge alle Kraft dieser Welt
Mir helfen
Dessen würdig zu sein
Und etwas
Daraus zu machen

25. April 2014 00241

Hinschauen

So voll und satt ist diese Fliederblüte
Feucht von Morgentau
Ein leichter Wind
Scheint die Sonne hinter den Bäumen
Hervorkitzeln zu wollen
Die Vögel singen

So schön
Und so vergänglich
Als wollte sie mir beweisen
Wie wichtig es ist
In diesem Augenblick
Hinzuschauen
Es nicht
Auf später
Zu verschieben

24. April 2014 00240

Glücklich

Heute
bin ich
richtig
glücklich!

Das mag Gründe haben
oder auch nicht.
Da mag jemand Einwände haben
oder auch nicht.
Jeder ordnende Gedanke hierzu
ist einer zu viel!

23. April 2014 00239

Ausgewählt?

Da stehe ich
hier
mit meiner Kraft
in Mitten der Kräfte.

Kann ich entscheiden?
Kann ich wählen?
Womit ich mich verbinde?

22. April 2014 00238 – Ein Gedicht

Gibt Raum

Die Luft ist satt
Von Feuchtigkeit
Der Boden vollgesogen

Das Wurzelwerk
Vernetzt mit Kraft
Das Blatt hebt sich nach oben

Mein Herz gibt Raum
Der Fruchtbarkeit
Hat sich ein Stück gehoben

JETZT

Ein Sonnenstrahl
Bricht durch den Dunst
Ist mir wohl sehr gewogen?

21. April 2014 00237

Verwandelte Wege

Den guten Weg erkenne ich daran,
dass mich meine Begeisterung
dorthin geleitet hat,
dass ich ihn mit Schwung gegangen bin
und mit Freude darauf zurückblicken konnte.

Doch auch andere Wege wollen gegangen
und – wenn es gelingt -
verwandelt werden!

20. April 2014 00236

Früh am Morgen

Was weckt ihn
Den Keim
Was treibt sie
Die Kraft
Woher kam es
Das Geschenk?

Nun sprudelt die Quelle.

Vielleicht hätte ich sie nicht bemerkt,
wenn ich nicht früh am Morgen
den Stimmen der Vögel
gelauscht hätte?

19. April 2014 00235

Ein Rauschen?

Das Neue
Liegt tief im Dunkeln
Den Sinnen verborgen
Ich schweige, halte inne
Ist dort ein Rauschen?
Nein – keimende
Stille

18. April 2014 00234

Verlassen

Lange Jahre
sammeln wir

Erfahrungen,
die uns nähren,
die uns verändern,
die uns entwickeln.

Manches
müssen wir auch
immer und immer wieder
wiederholen,
ohne dass sich uns ein Sinn erschließt.

Von Zeit zu Zeit
haben wir eine Chance
ihn zu verlassen
diesen erfahrenden,
bewegenden Körper
für einige Sekunden, Minuten
oder eine lange Zeit.

Ruhe brauchen wir dazu,
Stille, Verzeihen, Loslassen,
Absichtslosigkeit,
um neu zu werden.

17. April 2014 00233

Verwandlung

Wenn wir uns bewusst werden, wie wir uns in den letzten 10 oder 20 Jahren verändert haben, so denken wir vielleicht oft zuerst an das, was wir heute schmerzlich vermissen. Was haben wir nicht alles unwiederbringlich verloren? Eigenschaften, Freunde, Güter, Ansichten ...

Neigen wir dazu, dass wir, je älter wir werden, desto weniger hinschauen wollen, was das Älterwerden für uns bedeutet?

Ist es nicht aber so, dass die kleinen und kleinsten Veränderungen an jedem Tag es mit sich bringen, dass wir überhaupt leben, denken, gestalten und uns verwandeln können?

Nicht jede Verwandlung bringt Segen, doch ist es vielleicht die große Kunst im Leben, kleine, große und gaaanz große Verwandlungen mit Mut zu erleben und auch mit kreativer Absicht und großer Zuversicht mitzugestalten!

16. April 2014 00232

Im Griff

Wenn ich die Zeit vergesse,
hat mich der Augenblick im Griff.

15. April 2014 00231

Zuhause

Wenn es Nacht ist
und die Luft ist klar
hebe ich meinen Blick
und schaue ins Universum

Unergründlich
Endlos
Ewig weit

Wo beginnt die Ewigkeit,
die alles Leben
pulsierend umschließt?
Wo ist ihr Zentrum?

Wenn es Nacht ist
und die Zeit steht still
senke ich meinen Blick
und suche die Mitte
in mir.

Wo beginnt mein Leben,
dass in mir pulsiert?
Wo bin ich Zuhause?

Unergründlich
Endlos weit
Und doch so nah!

14. April 2014 00230

Vorteil

In so mancher Hinsicht
ist die Langsamkeit
im Vorteil
gegenüber
der Schnelligkeit.

Aber das
hat man schnell
vergessen.

13. April 2014 00229

Verbindung

Ein Gedanke
verbindet
Himmel und Erde.
Wer kann das sonst?

12. April 2014 00228

Heute

Ein Tag

An dem der
Gesang der Vögel
Die Sonne weckt

An dem die
Kirschblütenblätter dem Himmel
Einen Teppich weben

An dem das
Wurzelwerk des Frühlings
Den Boden bereitet

Heute ist ...

11. April 2014 00227

Partner

Sich Raum geben
Sich anvertrauen
Miteinander fließen

Sich binden
Sich mutig trauen
Miteinander Halt finden

10. April 2014 00226

Das auch!

Gute Freundschaften erkennt man daran,
dass sie einiges aushalten können:

Ungerechtigkeiten, Verletzungen, Funkstille,
Harte Prüfungen, Beleidigungen, Fehler,
Vergessen werden, Unverständnis,
Anders sein und das
„Nicht immer wissen, was der Andere braucht“

Habe ich was vergessen?
Das auch!

9. April 2014 00225

Ohne das

Ich bin dagegen,
gegen die Schwerkraft!
Denn:
Ich bin das Leben!
Doch was wäre ich
ohne das,
wogegen ich sein kann?
Nichts!

8. April 2014 00224

Licht

Wenn mein Sinn verdunkelt ist
und ich weiß nicht mehr:
„Wozu das alles!“
denke ich,
ich wär' allein.

Doch der erste Lichtstrahl des Tages
lenkt meinen Blick auf etwas Neues,
und wenn ich möchte,
kann ich erkennen, dass Sinn in Allem ist,
worauf mein Auge sich richtet.

7. April 2014 00223

Berührend

Jetzt sehe ich Dich
wie durch einen Nebel.
Du bist da,
aber
ich weiß nicht,
wohin ich greifen soll,
wenn ich Dich berühren möchte.

Dann
ein Augenaufschlag!

Ein Sonnenstrahl vertreibt den Dunst.

6. April 2014 00222

Verlust

Kann das sein?
dass es manchmal schwerer ist,
den Verlust von großen Problemen zu verkraften,
als die verlorenen Probleme selbst?

5. April 2014 00221

Begabt

Manches alte Leid
sitzt wie ein Stachel
in unserer Haut.

Wird er von außen bewegt,
so schmerzt er tief
- immer wieder neu.

Doch sind wir begabt!
Nicht nur uns immer wieder
neu zu heilen!

Sondern auch zu erkennen,
zu begreifen
und ihn zu ziehen,
auf immer zu entfernen.

4. April 2014 00220

Getrübtes Herz

Merkwürdig,
manchmal ist es so einfach.

Ich sehe einen alten Mann,
wie er besonnen,
konzentriert,
mit wenig Kraft
und viel Gefühl
einen kleinen Handgriff
ausführt.

Und im gleichen Moment
durchfährt mein von Melancholie getrübtes Herz
ein lichter wärmender Sonnenstrahl.

3. April 2014 00219

Wie zum ersten Mal

Üppig, prachtvoll,
über die Maßen verschwenderisch
ergießt sich eine Flut
von Düften, Farben und Formen
über das vom Winter
gezeichnete Land.

Trunken erhebt sich die Sinnlichkeit.

Doch die Fragen nach Sinn
und Schönheit
verstummen.

Und wie zum ersten Mal
stehe ich da
werde leise
und bescheiden
und schaue.

2. April 2014 00218

Schonung

Eingeschränkt ist meine Freiheit im Handeln
manchmal auch durch meine Gefühle,
die ausbrechen wollen
aus dem Käfig,
der sie unter Kontrolle hält.
Sie wollen ihr Zaumzeug abwerfen!

Wenn ich Ihre Gewalt nicht gegen Andere richte,
kann ich sie aber ruhig ein wenig frei laufen lassen.
Das mögen sie gerne!
Und es schont meine „Nerven“.

1. April 2014 00217

Konkret

Im Handeln ist meine Freiheit immer eingeschränkt

- durch äußere Bedingungen
- durch Einschränkungen anderer Menschen
- durch mein eigenes zurückliegendes Handeln

Doch wie ist es mit meinem Denken?

Sind die Gedanken frei?

Uneingeschränkt?

Jederzeit?

Oder entsteht der konkrete Gedanke erst

durch eine freiwillige Einschränkung

der Gedankenfülle,

die durch mich

strömt?

31. März 2014 00216

Halt finden

Was wäre meine Freiheit,
wenn ich nicht irgendwo Halt finden könnte?
Was nützen gesprengte Fesseln,
wenn ich mich an Niemanden
binden dürfte?

30. März 2014 00215

Erfüllung

Wenn ich mir darüber im Klaren bin,
dass jede Inanspruchnahme
einer für mich verfügbaren Freiheit
gleichzeitig eine Einschränkung
für mich bedeutet,
kann ich Erfüllung finden.

29. März 2014 00214

Nutzen

Indem ich meine Freiheit nutze,
verliere ich sie.

Sich die Freiheit nehmen

Wenn ich frei bin zu tun,
was ich möchte
- und ich tue es auch -
so setze ich mich doch selbst
immer dem Zwang aus,
all das nicht zu tun zu können,
was es an Alternativen gegeben hätte.

27. März 2014 00212

Erfroren

Auch der größte Erfolg
hat für Dich nicht mehr die geringste Bedeutung,
wenn dein Lächeln darüber erfriert.

26. März 2014 00211

Dosierung

Mein Leben ist wie eine lange Flöte,
an der es keine Löcher gibt,
welche die Tonhöhen vorgeben.

Welche Töne ich damit spielen kann,
hängt weniger davon ab,
wie viel Kraft
ich mit meinem Atem
hineingebe.

Vielmehr hängen
das Spektrum und die Schönheit
meiner Lebensmelodie davon ab,
wie fein ich meinen Atem dosieren kann.
Je feiner ich atme,
desto mehr Töne erreiche ich!

Und doch
gibt es noch viele, viele mehr!

25. März 2014 00210

Frieden

Den Frieden in meiner Seele
finde ich nicht,
indem ich versuche,
den Unfrieden,
der um mich herum tobt,
abzustellen.

24. März 2014 00209

Lebenspuls

Wenn ich meinen Hang
kleinlich zu sein,
einbetten kann
in das große Herz,
dass mir gegeben ist ...

Wenn ich den Kummer
meiner trüben Tage,
aufhellen kann,
mit der Freude,
die in mir wohnt ...

Wenn ich den Zweifel,
der an mir nagt,
verwandeln kann
in die große Zuversicht,
die täglich für mich
am Horizont erscheint ...

... dann, ja dann
lerne ich sie lieben,
die Höhen und Tiefen,
ohne die der Puls des Lebens
nicht schwingen kann.

23. März 2014 00208

Vorteil?

Wir wollen es
angeblich alle!

Wir finden das gut!?

Definiere: „Persönlicher Vorteil“

Gibt es das überhaupt?

Kann es ein wirklicher Vorteil
für mich sein,
anderen etwas wegzunehmen,
um es für mich allein
zu haben?

Sind die wirklichen Vorteile
für uns
nicht eher
von der Beschaffenheit,
dass sie sich vermehren,
indem wir sie mit Anderen teilen?

22. März 2014 00207

Erfordernisse

Was ist bedeutsamer:

Eine gute Leistung,
die mir keine Mühe
bereitete

oder

eine mäßige Leistung,
die meinen ganzen Einsatz
erfordert hat?

21. März 2014 00206

Blick zum Himmel

Wenn Du wissen willst
Wie viel Überblick Du hast
Über das
Was in Deinem Leben
Den Ton angibt
Dann hebe in einer klaren Nacht
Deinen Blick zum Himmel
Und
Zähle

20. März 2014 00205

Aufwärts

Sonne ...
Der Frühling kommt ...

Ich bemühe mich
diese Sonnenstrahlen
in mich aufzusaugen.
Sie sollen meine Knochen
durchwärmen
und meine Erkältung
vertreiben.

Aufwärts - Licht - Neues!

19. März 2014 00204

Größe

Wahre Größe kannst Du zeigen
Wenn Du Deiner Schwächen wegen
Dich nicht schämst
Wenn Du Deiner Stärken wegen
Nicht überheblich wirst

18. März 2014 00203

Mehr wissen

Vergessen zu haben,
woher wir kommen
heißt nicht,
dass wir davon
nichts mehr wissen.

17. März 2014 00202

Das Beste für uns!

Dankbar kann ich sein,
wenn ich nicht
mit lautem Applaus
verwöhnt werde.
Viel wichtiger ist es,
dass ich selbst
nicht die Fähigkeit verliere,
auf die Stimme zu hören,
die mir zu flüstert,
was für uns das Beste sein könnte.

16. März 2014 00201

Was kann ich tun?

Ich kann mich fragen:
Was kann ich für mich tun,
damit es mir besser geht?

Ich kann mich fragen:
Was kann ich für Dich tun,
damit es Dir besser geht?

Letztlich kann es mir selbst
nur dann gut gehen,
wenn es den Menschen gut geht,
mit denen ich lebe und arbeite – Oder?

15. März 2014 00200

Gelingen

Zwei mal sieben Jahre -
die Erinnerung an eine Geburt
trägt immer wieder die Chance in sich
zu erkennen,
wie wunderbar es ist,
wenn es gelingt,
die Gegensätze des Lebens
in sich selbst
in Einklang zu bringen,
damit sich Neues gestalten lässt:

Mut und Zurückhaltung
Kraft und Nachgiebigkeit
Stärke und Bescheidenheit
...

14. März 2014 00199

Sich weiten

An dem Tag
an dem meine Kraft
eingeschränkt ist,
weitet sich mein Blick
für dasjenige,
für das es sich
wirklich lohnt,
sie einzusetzen.

13. März 2014 00198

Die richtige Stelle

Manchmal ist es wichtig,
an der richtigen Stelle
laut zu schreien!

Ein anderes Mal
entwickeln sich die Dinge besser
wenn man
an der richtigen Stelle
schweigen kann!

12. März 2014 00197

Beglückend

Getragen sein
Energie einsetzen
Schweben
Intensität erleben
Fließen
Reifen können
Angebunden

Erkennen,
Wachsen,
Geben können.

11. März 2014 00196

Notwendigkeiten

- Unterhaltung
Meine Langeweile vertreiben
- Unterhaltung
Meine Versorgung sichern
- Unterhaltung
Mich austauschen
mit einem Gegenüber

10. März 2014 00195

Aufgehört

Dort
wo ich beginne,
mich hetzen zu lassen,
hört mein Sein
auf.

9. März 2014 00194

Streben

Was macht mir mein Leben schöner?
Mein Wünschen?
Oder die Erfüllung?

8. März 2014 00193

Fragezeiten

Endlich!

Wie?

Keine Geduld?

Was musstest Du erdulden?

Konntest Du nicht genießen?

Endlich!

heißt auch:

Dass es aufhören wird!

Dass es aufgehört hat!

Dass der Wunsch erfüllt ist!

Das man am Ende ist!

Und was kommt danach?

Neues Erdulden?

Bis zum Ende?

Oder endlich mal

Genießen?

7. März 2014 00192

Voller Wucht

Wenn Deine und meine Wut
voller Wucht aufeinander prallen,
so ist es mehr als wahrscheinlich,
dass wir dafür geschaffen wurden,
einander zu begegnen.

6. März 2014 00191

Sternen begegnen

Aus kaltem Boden
Kommt die Kraft
Streckt zarte Blüten
Den Sternen entgegen

In meinem Kopf
Formt sich ein Wunsch
möchte dieser Kraft
Im Fernen begegnen

5. März 2014 00190

Alle Kraft

Wie haben wir das geschafft!
So lange daran zu glauben,
dass es für uns alle
gut sein könnte,
wenn wir alle Kraft darauf lenken,
uns gegenseitig zu übertreffen!

4. März 2014 00189

Wohnen

Warum das Leben
in unseren Herzen wohnt?
Von welchem anderen Ort
sollte sich die Flamme
entzünden können,
die wir Begeisterung
nennen?
Wo sonst könnte
der tiefe Atemzug
wohnen,
der mich in
die Zukunft trägt!

3. März 2014 00188

Wortlos werden

Wenn unsere Seelen
sich berühren,
werden Deine Wünsche
auch meine sein,
wird meine Zuversicht
auch Deine werden.

Unausgesprochen
bleiben die Worte,
wo sie nicht mehr
nötig sind.

2. März 2014 00187

Schmelzen

Die Seele des Menschen
ist wie ein Schmetterling,
der versucht auf einem
Blütenblatt zu landen.

Manchmal findet sie keinen Halt,
flattert weiter durch die Lüfte.

Aber wenn sie sich niederlässt,
verschmelzen ihre Farben
auf wunderbare Weise
mit denen ihres
Grundes.

1. März 2014 00186

Hunger 2

Ein Mangel an Leben
kann Dir eigen werden,
wenn Dir
das Vertrauen fehlt,
geliebt zu sein.

28. Februar 2014 00185

Hunger 1

Allein gelassen zu werden,
von dem Menschen,
dessen Liebe
Dich neu erschaffen hat,
bedeutet,
bedroht zu sein,
von einem
lebensgefährlichen Mangel.

27. Februar 2014 00184

Begeisterung

Ein Feuer lässt sich entfachen,
wenn man die Glut
entdeckt,
sie schützt und pflegt,
ihr Nahrung gibt,
Geduld übt,
ihr frische Luft zukommen lässt
und Raum für Entfaltung.

26. Februar 2014 00183

Das Beste

Wie könnte ich
Vertrauen haben
in meine eigene Zukunft,
wenn ich von ihr nicht das Beste
erwarten würde?

25. Februar 2014 00182

Allein

Würdest Du immer
nur an Dich selbst,
immer nur
an Dein Eigenes zuerst denken,
Du wärest immer
allein.

24. Februar 2014 00181

Narziss

Wie könnte ich Dir
jemals vertrauen,
wenn Du *immer*
Dein Eigenes
an die erste Stelle
setzen würdest?

23. Februar 2014 00180

Spüren

Wenn ich mich traue,
Darauf zu vertrauen,
dass auch ohne mein Dazutun
die wichtigsten Aspekte meines Lebens
geregelt sind,
dann spüre ich,
dass ein wesentlicher Teil
meines Lebens in guten Händen liegt.

22. Februar 2014 00179

Risiko

Wenn ich mich traue,
Dir zu vertrauen,
lege ich
ein Stück meines Lebens
in Deine Hand.

21. Februar 2014 00178

Offene Augen

Voll Vertrauen
und
ohne Furcht

kann ich sein,
wenn ich lernen durfte,
die Augen zu öffnen
für die Fülle,
die für mich
in der Leere verborgen liegt.

20. Februar 2014 00177

Fülle und Leere

Vertrauen kann sein,
wenn der Tag angefüllt ist
mit Bekanntem,
mit Schönerem,
mit Dingen,
die ich
handhaben
kann.

Furcht
wächst in der Leere,
in der Erwartung des Fremden.

19. Februar 2014 00176

Werden

Könnte irgendein
noch so kleines
Leben
auf dieser Erde sich entwickeln,
ohne das ein anderes
Leben
ihm
voll und ganz
zugewandt ist?

18. Februar 2014 00175

Und doch!

Wut ist Energie,
ist wie ein Feuer,
dass leicht eine verkohlte Einöde
hinterlassen kann.
Unschön!

Und doch
ist auch diese Asche
Dünger für neues Leben!

17. Februar 2014 00174

Dazwischen?

Entweder
bin ich ganz da
oder
gar nicht da.

Oder
gibt es etwas
dazwischen?

16. Februar 2014 00173

Bleiben

Wirklich bleiben kann ich nur,
wenn ich erkenne,
dass

das, was vergangen ist
und
das, was noch werden wird

in meinem Leben,
in meinem Denken,
in meinen Entscheidungen,
in meinem Handeln
lebendig ist
und lebendig wird.

15. Februar 2014 00172

Verschenkt

Mein Herz
ist nicht in erster Linie
zum Schlagen da
sondern
vielmehr dafür
verschenkt zu werden.

14. Februar 2014 00171

Für etwas

Wenn mein Herz für etwas schlägt,
weiß es, wofür es da ist!

13. Februar 2014 00170

Nicht von dieser Welt

„Es gibt Menschen, die könnten sich
nicht einen Tag lang
mit etwas beschäftigen,
dass sie für sinnlos halten!“

„In dieser Welt?“

12. Februar 2014 00169

Wohin ...

Wenn Du wissen möchtest
Wohin Deine Füße Dich noch tragen werden
So denke darüber nach
Wie oft Du mit Deiner Lebenskraft
Deine Füße wieder und wieder
Neu erschaffen möchtest

11. Februar 2014 00168

Wie lang ...

Wenn Du wissen möchtest
Wie lang Dein Atem ist
Dann überlege einmal
Welcher Teil
Der Luft dieser Erde
In Deinem bisherigen Leben
Durch Deine Lungen
Geströmt ist

10. Februar 2014 00167

Worauf ...

Wenn Du wissen möchtest
Worauf Deine Existenz gebaut ist
So versuche in Gedanken
Zu Umfassen
Worauf Du stehst

Wie weit ...

Wenn Du wissen möchtest
Wie groß Du bist
So strecke Deine Hände
In den Himmel

So weit reicht er
Dein Lebensgeist
So weit reicht sie
Deine Vorstellungskraft

Und was
Glaubst Du
Kommt
Dahinter?

Wie weit reicht er tatsächlich
Unser Lebensgeist
Wie weit reicht sie wirklich
Diese Lebenskraft

Die ich mir
Nicht mehr
Vorstellen kann?

08. Februar 2014 00165 - Ein Gedicht

Wie weit ...

Wenn Du wissen möchtest
Wie groß Du bist
So strecke Deine Hände
In den Himmel

Fortsetzung folgt!

07. Februar 2014 00164

Böser Traum

Verlassen
Verschlossen
Verstockt
Verkrampft

Kann mein Lied
Dir in Deinem
bösen Traum
begegnen?

06. Februar 2014 00163

Allein

Ein Teil von Allem zu sein
ist mehr
als
Alles für sich allein
beanspruchen zu können.

05. Februar 2014 00162

Auftanken!

Wer müde ist, sollte schlafen gehen.
Wem nichts mehr einfällt, sollte auch alles andere fallen lassen.
Wenn ich durchhänge, sollte ich mal ordentlich abhängen!

04. Februar 2014 00161

Mein Wesen

Wenn ich betrachte,
wie mein Herz höher schlägt
oder
wie mein Herz bricht.

Wenn ich betrachte,
wo es besonders einfach ist
oder
ganz besonders schwer.

Wenn ich betrachte,
wie man mich aufrichtig liebt
oder
ganz aufrichtig in die Ferne wünscht.

Überall dort findest Du etwas
von Deinem Wesen:
So wie es ist.
So wie es werden will!

03. Februar 2014 00160

Sein

Wenn ich einmal weiß, wer ich bin,
dann kümmert mich nicht Ruhm,
nicht Geld und Anerkennung.

Wenn ich einmal weiß, wer ich bin,
dann kenne ich keine Angst,
keinen Hunger, bin nie allein.

Wenn ich einmal weiß, wer ich bin,
dann fürchte ich nicht die Leere
zwischen den Teilchen und den Sternen.

Dann weiß ich wohl,
dass ich ein Teil bin
von Bewegung und Substanz,
dass ich selbst bewege und forme,
was in der Fülle und der Leere
unserer Unendlichkeiten
noch geboren werden kann.

02. Februar 2014 00159

Hervorgebracht

Warum
sollte
ich
nicht
als ein Mensch
der
mit
Verstand,
Vernunft
und
Gefühl
begabt
ist,
einmal
am Tag
eine
Geste
der Verbundenheit
senden
an das
was mich
auf
unbegreifliche
Weise
hervorgebracht
hat
?

01. Februar 2014 00158

Kein Land

Stellen wir uns einmal vor
(am besten einmal täglich!),
der Klimawandel wäre so weit fortgeschritten,
dass wir alle tatsächlich
und nicht nur sprichwörtlich
in einem Boot säßen.

Kein Land weit und breit!

Jeder kann nur die Sachen mitnehmen,
die ihm wirklich wichtig sind.
Immer mehr Menschen kommen dazu.
Was flöge als Erstes über Bord?

31. Januar 2014 00157

Kleines Lied

Eben noch
ergaben sich meine Gedanken
den dunklen Wolken,
die sich
langsam, unaufhaltsam
vor die Sonne
geschoben haben.

Dann
begann ein kleines Lied
in meinem Herzen zu singen
und gab der Dunkelheit
einem unvergleichlichen
Glanz.

30. Januar 2014 00156

Kosmischer Atemzug

Energie - Planen, Handeln, Gestalten
Einatmen

Ruhe - Wirken lassen, Wahrnehmen
Ausatmen

29. Januar 2014 00155

Kraft

Ob eine Lebensweise
sich als Stärke oder Schwäche herausstellt,
hängt von der Sichtweise ab,
mit der sie betrachtet wird
und nicht so sehr
von der Lebensregung selbst.

Zuerst einmal ist alles Kraft.
Unsere Sichtweise hilft uns,
die Form zu erkennen
und die Kraft zu lenken!

28. Januar 2014 00154

Gestalten

Ich kann mein Leben verwalten
nach uraltem Muster
oder ich kann gestalten,
was vorher noch nicht war.

27. Januar 2014 00153

Scheideweg

Beschränke ich mich darauf
funktionieren zu wollen
oder suche ich zu erkennen,
was das Leben von mir will?

26. Januar 2014 00152 - Ein Gedicht

Glut

Das Licht am Abend
Dunkler wird
Damit ich mehr
Von ihm erkenne

Es glüht für mich
Das fühle ich
Zeigt tief in mir
Wofür ich brenne

25. Januar 2014 00151

Will ich?

Wenn Menschen sich nur dadurch
von anderen Lebewesen unterscheiden,
dass sie einen freien Willen haben,

bin ich dann kein Mensch,
wenn ich immer nur das tue,
was Andere von mir erwarten?

24. Januar 2014 00150

Augen blicken

Manche Augen suchen,
brauchen Nahrung,
saugen das Licht in sich auf.

Andere Augen strahlen,
spenden Energie,
füllen das Dunkel mit Glanz.

23. Januar 2014 00149

Jung und alt

Wenn Du jung bist
hast Du große Potentiale,
die Du verschwenden kannst.

Das Alter aber reduziert Dich
ganz allmählich
aber unausweichlich
auf das Wesentliche.

22. Januar 2014 00148

Nutzen ziehen

Verschwenden kann man etwas nur,
wenn man zu viel davon hat.

Nutzen
kann man auch
aus dem Geringsten
ziehen.

21. Januar 2014 00147

Absurd

Was bliebe übrig
vom Leben,
wenn wir alles das,
was von Menschen
als absurd bezeichnet wird,
aus ihm entfernen könnten?

20. Januar 2014 00146

Tief innen

Lange habe ich gesucht,
bin gewandert
vom Aufgang bis zum Untergang
habe Gipfel erklommen
und Berge überwunden
habe gestritten und gekämpft,
habe geredet und geschwiegen,
habe gelacht und geweint
und doch habe ich ihn nicht gefunden,
den sicheren Ort.

Dann war da,
unerreichbar
und doch allgegenwärtig,
tief innen
in mir
selbst.

19. Januar 2014 00145

Auf mich zurück

Nach vielen Jahren lässt sich
eine Beobachtung im Leben
doch immer wieder bestätigen:

Alles was ich aussende,
die Art und Weise
wie ich Andere behandle
- ob gut oder schlecht -
fällt früher oder später
in angemessener Form
auf mich zurück.

18. Januar 2014 00144

Richtige Würze

Wenn meine Wünsche immer erfüllt wurden,
wenn ich niemals hungrig war,

dann wird es mir schwer fallen,
mein Leben interessant und spannend zu gestalten,
die richtige Würze zu finden
und ein guter Koch zu werden.

17. Januar 2014 00143

Sonnenseelen

Deine Sonne
wärmt meine Seele

16. Januar 2014 00142

Deine Kinder

Du kannst
etwas
keimen, wachsen und gedeihen
lassen,
wenn Du dem Dir anvertrauten Leben
fruchtbaren Boden,
Nahrung
und Aufmerksamkeit schenkst
und Deine Sonne scheinen lässt.

15. Januar 2014 00141

Wendewille

Wenn ich in meiner Umgebung
etwas zum „Guten“ wenden will,
so ist es nicht nötig
selbst perfekt „gut“ zu sein.

Aber meine Ausstrahlung müsste
zum deutlich überwiegenden Teil
die Kraft und die Botschaft dessen,
was ich zum Guten wenden will
an meine Umgebung aussenden.

14. Januar 2014 00140

Lebensfrage

Selten wirst Du Dir diese
einfache und alltägliche Frage
eindeutig beantworten können.
Und doch ist sie lebenswichtig!

„Lebe ich noch oder arbeite ich nur?“

13. Januar 2014 00139

Nötig

Wissen ist gut,
denn es ermöglicht mir,
überlegt und verantwortungsvoll
zu handeln.

Vertrauen ist wichtig,
denn es ermöglicht mir,
- das Wissen anzunehmen
- auch dann zu handeln,
wenn das Wissen keine
Möglichkeit zu Handeln bereit hält.

12. Januar 2014 00138

Logisch!

Nur dann
haben wir eine
gemeinsame Zukunft,
wenn wir lernen,
uns zu erkennen!

11. Januar 2014 00137

Klar soweit? (Phase 3)

Die wirklich großen Probleme
lassen sich nur lösen,
wenn jeder von uns versucht,
der Beste in sich
für Alle zur Verfügung zu stellen.

10. Januar 2014 00136

Klar soweit? (Phase 2)

Die wirklich großen Probleme
lassen sich nicht lösen,
indem jeder von uns versucht,
das Beste für sich
allein zu beanspruchen.

9. Januar 2014 00135

Klar soweit? (Phase 1)

Die wirklich großen Probleme
lassen sich nicht lösen,
indem jeder von uns versucht,
der Beste zu sein.

8. Januar 2014 00134

Weil ich vertraue

Ich lebe
weil ich vertraue
- der Luft, die ich atme
- der Speise, die ich esse
- dem Boden, den ich betrete
- dem Haus, in dem ich Schutz suche
- der Seele des Menschen,
dem ich mich anvertraut habe.

7. Januar 2014 00133

Reicht nicht!

Um jemandem etwas mitzuteilen,
der mir kein Vertrauen schenkt,
reichen alle meine Worte,
über die ich verfüge,
nicht aus.

6. Januar 2014 00132

Vertrauen zu zweit

Um sprechen zu können, brauche ich das Wort.
Um mich mitteilen zu können,
benötige ich die Bedeutung,
die sich mit dem Wort verbunden hat.

Ohne ein gemeinsames Vertrauen in die Bedeutung,
die hinter dem Wort verborgen liegt,
bleiben all´ unsere Versuche,
uns hilfreich mitzuteilen,
in hilfloser Verwirrung stecken.

5. Januar 2014 00131

Zu klein?

Die Übersicht erlangst Du nicht,
wenn Du Dich klein machst.

4. Januar 2014 00130

Aussichten

Heute sind sie trübe
die Aussichten aus dem Fenster.
Da lohnt es sich,
da macht es Spaß,
zu suchen,
was da leuchtet -
irgendwo.

Und wenn ich nichts finde,
muss ich selbst die Leuchte sein!

3. Januar 2014 00129

Zum ersten Mal

Seit meine Augen
zum ersten Mal
sich öffneten
nährt mich die Liebe,
die ich erfahren habe.

2. Januar 2014 00128

Schwere Ketten

Ohne Verzeihen
zu können.
liegt meine Fähigkeit
zu lieben
in schweren Ketten.

1. Januar 2014 00127

Zugewandt

Liebe ist
eine annehmende
zugewandte Haltung,
in deren Licht
sich entwickelt,
was geschaffen wurde,
zu wachsen.

31. Dezember 2013 00126

Perfekt

Perfektion zu erreichen,
heißt:
Am Ende zu sein -
unausstehlich,
allein.

Nach Perfektion zu streben
heißt:
Im Fluss zu sein -
unwiderstehlich,
verbunden.

30. Dezember 2013 00125

Halt

Am Boden geht's nicht tiefer,
doch finden Füße Halt!

29. Dezember 2013 00124

Fest

Halte mich fest!
Dann spüre ich mich.

28. Dezember 2013 00123

Schweifen

Gedanken schweifen in die Weite
heften sich an Regentropfen
hoch oben in der Troposphäre
sammeln – schweben – fallen – landen
auf meiner Nasenspitze.

27. Dezember 2013 00122

Durchdringen

Ich schließe die Augen und stelle ihn mir vor
- den Sonnenstrahl,
der dieses Grau durchdringt.

26. Dezember 2013 00121

Heute nicht zuhause!

Wie graue Nebel wabern meine Gedanken
durch den Raum - unter Türritzen hindurch
ins Freie.

Wollen nicht gehalten werden.
Kehren Sie zurück?

25. Dezember 2013 00120

Kontouren

Wenn Deine Gedanken Kontouren annehmen,
entdeckt Dein Geist seine Flügel.

24. Dezember 2013 00119

Neu

Nur liebende Kräfte können
etwas Neues hervorbringen.

23. Dezember 2013 00118

Jetzt

Entscheidungen treffen wir immer in der Gegenwart.
Entscheidungen treffen wir immer
JETZT.

22. Dezember 2013 00117

Neue Wirklichkeit

Wenn ich an einen neuen Gedanken glaube,
schenke ich dieser Wirklichkeit meine Kraft.
Wenn ich mich entscheide, etwas dafür zu tun,
so gebe ich der neuen Wirklichkeit eine Form.

21. Dezember 2013 00116

Beginnen

Ein neuer Gedanke
ist bereits der Beginn
einer neuen Wirklichkeit.

20. Dezember 2013 00115

Feuer

Die Liebe scheut das Feuer nicht.

19. Dezember 2013 00114

Substanz

Wenn die Liebe möglichst oft dabei sein kann,
erhält das Erreichte wirkliche Substanz
und wir verlieren nicht
den Boden unter den Füßen.

18. Dezember 2013 00113

Keine Hilfe

Was hilft es, wenn wir gute Ziele erreichen,
aber uns selbst dabei verlieren.

17. Dezember 2013 00112

Was & Wie!

Nicht nur das WAS ist wichtig,
im Hinblick auf das
was wir tun,

sondern vor allem das WIE.

16. Dezember 2013 00111

Is klar, aber was bloß?

Wenn mir ein Missgeschick
auf ähnliche Weise
immer wieder neu
geschieht,

so habe ich es wohl
versäumt, mich zu fragen,
was ich hätte lernen,
wie ich es hätte
vermeiden können.

15. Dezember 2013 00110
Besser geht's nicht

Der erste Tag vom Rest
Deines Lebens
Ist immer
Der beste Tag!

Warum?

Es ist der einzige Tag,
Den ich selbst
Mit Leben
Füllen kann!

14. Dezember 2013 00109
Solange wir noch was zu kritisieren haben ...

Die Kritiker genießen Hochachtung.
Die Mutigen ernten Skepsis.
Wichtig sind sie beide.

Sie verhalten sich zueinander,
wie Bremse und Motor.

Ohne Bremse
fahren wir gegen die Wand.
Aber was
machen wir ohne Motor?

13. Dezember 2013 00108
Selten wichtig

Wie dumm
ist es,
Lebenswichtiges
nur deshalb nicht
als wertvoll zu betrachten,
weil es (noch) nicht selten
geworden ist!

12. Dezember 2013 00107

Mangelnde Werte

Nur das ist für uns von hohem Wert,
an dem es uns mangelt.

Wie dumm!

So einfach wäre es,
das Leben schätzen und lieben zu lernen
aufgrund all´ der vielen nützlichen Dinge,
an denen es uns täglich NICHT mangelt!

11. Dezember 2013 00106

Wert

Der Wert des Lichtes
erschließt sich mir,
wenn es dunkel wird.

Wenn ich vernünftig bin,
wenn ich aus Erfahrung lerne,
werde ich daraufhin
nicht aufhören können,
jeden hellen Tag
wieder neu zu lieben!

10. Dezember 2013 00105

Blumen brechen

Blumen durchbrechen schützende Hüllen.
Sie durchbrechen Grenzen,
wenn ihr Auftrag sie ruft.

Sie verströmen ihr Licht,
geben sich hin,
kehren zum Ursprung zurück.

Wir aber können frei wählen.
Wir müssen selbst entscheiden.

Wenn es einen Auftrag für mich gibt,
so liegt es an meinem Vermögen,
ihn zu erkennen,
um meine Potenziale
aufblühen zu lassen.

9. Dezember 2013 00104

Gegensätze

Die Wärme wird groß durch Bewegung.
Die Kälte strebt dem Stillstand zu.

Die Materie ist Schwingung.
Dem Nichts mangelt es an Bewegung.

Die Zuversicht nährt sich vom Vertrauen.
Die Angst hungert danach.

Die Liebe ist lebendige Energie.
Im Hass ist die Zuneigung erfroren.

8. Dezember 2013 00103

Gefüllte Leere

Könnte es sein,
dass der menschliche Körper,
dass das menschliche Zusammensein,
dass das Verhältnis zwischen Erwachsenen und Kindern,
zwischen Arbeitgebern und -nehmern,
zwischen Geschäftspartnern,
zwischen Arm und Reich,
allzu häufig
unter einer allgegenwärtigen
schweren Krankheit leidet:

Einem Mangel an Vertrauen
jedes Einzelnen
in die eigene Kraft,
in den eigenen Lebensgrund,
in sich selbst

der Angst vor der Leere,
von der man glaubt,
sie nicht selbst füllen zu können,
und
dem irrsinnigen Glauben,
dass der Wert eines Menschen
in Gold aufgewogen werden könnte.

7. Dezember 2013 00102

Kraft Deines Willens!

Du seiest liebevoll,
sagt man Dir?

Nein, nicht liebevoll
warst Du.

Vielmehr hast Du
den Moment liebevoll gestaltet
mit der Kraft Deines Willens.

Das ist viel mehr!

6. Dezember 2013 00101

Zeitreise für Grenzforscher

Ich möchte die Welt entdecken,
die sich mir öffnet.

Ich möchte meine Freiheit erforschen,
um meine Grenzen kennenzulernen.

Ich möchte das Mögliche
mit dem Unmöglichen
verknüpfen,
um das Schöne zu entdecken,
das die Zukunft aus der Kraft unserer Gedanken
und dem Schweiß unserer Hände
für uns bereit hält.

5. Dezember 2013 00100

Meine Natur

Was machen wir Künstler?
Wir nehmen uns Freiheiten heraus?

Warum sind wir Menschen?
Weil unsere Natur es ist
Entscheidungsfreiheiten
nutzen zu können?

Ich habe die Freiheit,
„mir die Freiheit zu nehmen“,
„meine“ Freiheit
- sonst keine.

4. Dezember 2013 00099

Mensch sein

Bevor sie in mir
und außerhalb von mir
an ihre Grenzen stößt,
macht sie mich zum Mensch,
unterscheidet sie mich
von anderen Lebewesen.

Die Freiheit,
die ich in mir trage,
kann mir niemand nehmen.

3. Dezember 2013 00098

Biographie der Freiheit

Wenn ich die Freiheit entdecke
ist sie jung.
Wenn ich die Freiheit begreife
ist sie erwachsen
Wenn ich die Freiheit nutze
ist sie Vergangenheit.

Wenn ich die Freiheit nicht nutzen würde
so wäre das so,
als hätte es sie nie gegeben
so wäre das so,
als würde nie eine neue geboren werden.

2. Dezember 2013 00097

Freiheit

Wenn ich sie entdecke,
öffnet Sie meinen Horizont.
Wenn ich mit ihr lebe,
geht die Sonne auf!

Wenn ich sie in Anspruch nehme,
reiben sich die Gegensätze,
wird Neues erschaffen,
ringen Möglichkeiten
mit Problemen.

Kurz gesagt:
Gewitter zieht auf,
Regen, Blitz und Donner

und am Ende
- Leben

1. Dezember 2013 00096

Freiheit!

Frei bin ich in einer Entscheidung nur,
solange ich mich nicht entschieden habe.

Nur wer sich die Freiheit nimmt,
sein Leben zu gestalten,
um sich immer wieder neue
Entscheidungen zuzugestehen,
kann sich seine Freiheit erhalten!

30. November 2013 00095

Freiheit?

Zum Leben
werden mir keine Alternativen angeboten.
Aber Machen
kann ich eine Menge daraus!

29. November 2013 00094

Im Schlechten suchen

Wenn ich in allem Schlechten das Gute suche
habe ich nicht vor
den Unglücklichen
in ein hübsches Gewand zu kleiden.

Nein - ich suche
nach immer neuen Möglichkeiten
aus dem Bedrohlichen
aus dem Schlechten
aus dem Hässlichen
aus meinem Unglück

einen Nutzen zu ziehen
und es in sein Gegenteil zu verwandeln,
um zu leben,
um überleben zu können!

28. November 2013 00093

Intelligenz

Was ist intelligenter?
Andere und Anderes
verantwortlich zu machen
für das Unglück, das mir geschah

oder
mit meinen Möglichkeiten
mein Glück
selbst in die Hand zu nehmen?

27. November 2013 00092

Geschicke

Jedes Missgeschick, jede Krankheit,
jeder Schicksalsschlag im Leben
birgt in sich die Chance,
mir zu helfen,
daran zu wachsen.

26. November 2013 00091

Verborgen

In den größten Schwierigkeiten
verbergen sich die allergrößten Chancen!

25. November 2013 00090

Weggefährten

Der Mut geht nach vorn.
Die Gleichgültigkeit verweilt.
Die Angst weicht zurück.

24. November 2013 00089

Die Art und Weise

Unser Leben richten wir aus
auf ein Ziel, dass wir erreichen wollen.
Wir werden uns öfters neu orientieren.

Macht nichts!
Wichtiger als das Ziel selbst,
ist natürlich die Art und Weise,
wie wir uns dort hin bewegen,

denn am Ziel ist das Ende.

23. November 2013 00088

Große Liebe

Hast Du jemand
tief in Dein Herz geschlossen,
der Dich ablehnt, Dich Abneigung spüren lässt.

so hast Du sie gefunden, die große Liebe,
die niemals bleibt, wenn Du sie nicht
von Sekunde zu Sekunde
mit all Deiner Kraft
erneuerst.

So
wird neues
Leben erschaffen!

22. November 2013 00087

Einpassen

Ein Ende zu finden, wo kein Anfang ist,
macht mir Kopfzerbrechen!?

Einen Raum zu finden,
in den ich hineinpasse
ist nicht immer einfach!

Und dennoch muss ich meinen Platz
zwischen Euch finden,
um sein zu können!!!

Geht schon!

- wenn ich nicht vergesse
tief und gleichmäßig
zu Atmen!

Da geht alles rein
und wieder raus,
was wichtig
und
was unwichtig
ist.

21. November 2013 00086

Mich zerreißen

Bevor meine inneren Widersprüche
mich zu zerreißen drohen,
denke ich doch einmal so:
Ist meine ganze Kraft nicht gewachsen,
aufgrund der inneren und äußeren Widersprüche,
die ich zu bewältigen hatte?
Wäre das Leben denkbar
ohne die vielfältigen Gegensätze
zwischen denen es pulsiert?

Lass´ uns doch einmal in Ruhe
mit meinen und Deinen Widersprüchen
im Wald spazieren gehen.
Man könnte sie lieben!

20. November 2013 00085

Wahrheiten

Es ist gut zu wissen,
dass es mehr als nur meine Wahrheit gibt.

Wahr kannst Du etwas nennen,
wenn es stimmig ist für Dich.
Ob es stimmt,
kannst Du nicht wissen.
Solche kleinen Wahrheiten gibt es viele.
An Kraft gewinnen sie,
wenn viele in gleicher Art denken.

Und immer wieder entdecken wir neue ...

19. November 2013 00084

Rückblicke

Manche Tage,
auf die ich zurückblicke,
fühlen sich an,
als hätten sie eine ganze Woche lang gedauert
- andere nur 9 Sekunden.

Was wohl besser ist?

18. November 2013 00083

Dickkopf mit Feingefühl?

Unsere Widersprüche
verleihen uns Kraft.*

(*Ergänzung des Verf.: Wenn wir uns nicht von ihnen zerreißen lassen!
Die meisten Menschen sind aber ja doch belastbarer als das beste Gummi.)

Schmerz

Ich will so sein, wie ich bin!
Kann ich so sein, wie ich will?
Kann ich schon wissen, wer ich bin?
Weiß ich schon, was ich will?
Oder will ich nur, was man mir weiß macht?
Will ich etwa so sein, wie die Anderen sind?
Wollen die, dass ich anders bin,
als ich glaube, es sein zu wollen?

Oder
will ich heute einmal
allein sein
mit dem Wissen,
dass ich es nicht weiß!
Noch nicht!

Gedanken retten

Ein guter Gedanke rettet vielleicht nicht gleich die Welt.
Er rettet aber diesen Moment,
in dem ich ihn denke.

Und er rettet mich.
Denn ich habe diesen Moment
nicht ungenutzt verstreichen lassen.

Was bleibt!

Und das was bleibt
Ist wie ein Blitz
Ist kurz
Und doch
Unendlich lang

Ist Jetzt
Ist Ewig

Ist so... weit
Wie Dein Herzschlag reicht

14. November 2013 00079

Zwischenräume finden

In den Zwischenräumen
finde ich,
was in den Schubladen fehlt!

13. November 2013 00078

Morgen!

Leise dämmern
Ein Blinzeln?
Zögern
Kraft sammeln
Hervorbrechen!
Sich ausbreiten, Energie verteilen
Verwandeln

Der Unterschied zwischen der Sonne und Dir
beim morgendlichen Augenöffnen
ist eigentlich eher nebensächlich.

12. November 2013 00077

Grund

Die Erde ist der Grund.
Sie ist der fruchtbare Boden
auf dem die Liebe keimt
und das Leben sprießt,
um zu sein.

11. November 2013 00076

Fülle

Die Erde bewahrt die Fülle.
Hält sie fest zusammen,
um zu nähren,
wofür sie geschaffen
mit Liebe, Kraft und Schönheit.

10. November 2013 00075

Gefäß

Die Erde ist ein Gefäß.
Sie sammelt liebende Gedanken
die uns bewegen,
bis sie angefüllt ist
mit Kraft und Begeisterung.

9. November 2013 00074

Gedächtnis

Die Erde hat ein Gedächtnis
Sie erinnert sich an jeden Schritt,
den ich gehe
mit Achtsamkeit
und mitfühlenden Gedanken.

8. November 2013 00073

Erde

Dein Rhythmus schenkt mir neues Leben.
Dein heißer Kern hält fest zusammen,
was meine Füße täglich trägt.
Mit Wasser und Speise
versorgt mich Deine zarte Haut.
Dein Atem
mischt sich
mit meinem Atem.
Und mein Herz glüht für Dich.

7. November 2013 00072

Tu es!

Wie sollte HERVORTRETEN können,
was in mir steckt,
wenn ich mich nicht ÖFFNEN könnte,
für das Neue?!

6. November 2013 00071

Pulverfass ☺

Neben einem Pulverfass raucht man nicht! (David 13 Jahre)
oder (für Nichtraucher)

Einen Benzinkanister benutzt man nicht als Kerzenständer!
(Herbert 56 Jahre)

Sieh es mal als Empfehlung für die Kommunikation mit dem Lebenspartner ...

5. November 2013 00070

Neben mir

Wie kann ich wirklich fröhlich sein,
wenn neben mir Verzweiflung tobt.
Wie kann ich die Verzweiflung stillen,
wenn ich nicht wirklich fröhlich bin?

4. November 2013 00069

Sekt auf meiner Haut

Wie schwebend in warmem Wasser
Getragen, umhüllt, versorgt
Durchdringen mich
Ungezählte Feuerfunken
Pulsierend, warm und leicht
Prickelnde Glückseligkeit
Wie Sekt auf meiner Haut

Wie Du
Bei mir

3. November 2013 00068

Einzigartig 4

Wenn ich die Kraft,
die mir aus dem Wissen erwächst,
einzigartig zu sein,
verbinden kann
mit der Achtsamkeit und Bescheidenheit,
die mir aus dem Wissen erwächst,
ein Staubkorn im Weltall zu sein,
habe ich eine sehr gute Chance
meinen Platz im Leben
auf eine glückbringende Weise einzunehmen.

2. November 2013 00067

Einzigartig 3

Wir wissen es eigentlich
und können es jeden Tag neu erproben:

Zu unserer ganzen Kraft finden wir nur dann,
wenn wir voll und ganz akzeptieren können,
dass wir einzigartig,
dass wir wichtig sind.

1. November 2013 00066

Einzigartig 2

Wenn an einem großen Ganzen
nur ein winziges Teil fehlen würde
(z.B. Du oder ich an der großen Menschengemeinschaft),
so wäre das Große ohne das Kleine
nicht mehr dasselbe wie zuvor.

Welche Bedeutung das hat,
können wir nur ahnen – nicht wissen
und daher auch nicht ausschließen.

31. Oktober 2013 00065

Einzigartig 1

Stell´ Dir vor, Du bist eines von Abermilliarden Sandkörnern
in einer großen wandernden Düne.
In Deiner Art und Form bist Du einzigartig – unvergleichlich!
Aber würde jemand bemerken, wenn Du fehlst?
Vielleicht nicht
- aber dennoch weißt Du:
Ich kann etwas ins Rollen bringen.

30. Oktober 2013 00064

Hingabe

Stell´ Dir vor, Du bist gut!
Und Du bist nicht in der Lage,
Deine Fähigkeiten zur Verfügung zu stellen.

Würdest Du Dir nicht sehnlichst wünschen,
dass die Mauern brechen würden
und Du könntest etwas geben
von Deinem Schatz?

29. Oktober 2013 00063

Abstieg

Stell´ Dir vor, Du wärest der Beste von Allen
und Du blickst herab auf die, die Dir zujubeln.

Wie einsam wärest Du,
wie weit entfernt vom Leben
- wie arm.

28. Oktober 2013 00062

Finden

Ob eine wirkliche Wahrheit ich gefunden habe,
erkenne ich daran,
ob sich hinter der Gefundenen
noch neuere Wahrheiten und weitere Wege finden lassen.

27. Oktober 2013 00061

Ans Licht

Wenn ich die Wahrheit ans Licht bringen will,
darf ich mein Licht nicht unter den Scheffel stellen.

26. Oktober 2013 00060

Der Versuch

Den Versuch zu machen,
die Wirklichkeit
in Worte zu fassen,
erscheint mir sinnvoll,
auch wenn ich die „Wahrheit“ niemals „wirklich“ erfassen kann.

Doch wenn Worte mit Sinn gelesen werden,
können Worte und Wirklichkeit mit neuer Bedeutung gefüllt werden.

25. Oktober 2013 00059

Furcht und Frucht

Man kann das Leben positiv sehen,
ohne die furchtbaren Seiten des Lebens zu übersehen.

Kann man aber das Leben negativ sehen
und gleichzeitig die fruchtbaren Seiten des Lebens erkennen?

24. Oktober 2013 00058

Domino

Worte können Gedanken wecken.
Der Gedanke kann ein Impuls sein.
Ein Impuls kann Dich in Bewegung bringen.
Die Bewegung weckt Deine Lebendigkeit.
Lebendig können Deine Worte werden.

23. Oktober 2013 00057

Selbstverständlich

Eine Selbstverständlichkeit ist es für mich,
dass das Leben nicht deshalb
in weiblich und männlich sich teilte,
damit das eine versuche, vor dem anderen zu stehen,
sonder damit es lerne,
gemeinsam
neues Leben hervorzubringen
im engeren
und im weiteren Sinne.

22. Oktober 2013 00056

Schuld

Eine Schuld tragen zu müssen,
ist weniger eine Folge des Fehlers,
den der Schuldige verantwortet.
Sie erscheint mir vielmehr
als eine Fessel,
ein oft unentwirrbarer Knoten,
welcher von Mitmenschen gewoben wurde
aus der Unfähigkeit heraus
zu verzeihen
zu verstehen.

21. Oktober 2013 00055

Konflikt

Ein Konflikt zwischen zwei Menschen
liegt niemals begründet
in der Schuldhaftigkeit
von dem Einen
oder Anderen
sondern
vielmehr darin
dass den Beiden
eine Last auferlegt wurde
(von wem auch immer ...),
die noch zu schwer wiegt,
als das gelernt werden konnte,
sie fruchtbar zu verwandeln.

20. Oktober 2013 00054

Viele Feinde

Du kannst viele Feinde haben,
viel Unrecht wird Dir angetan,
das Leben meint es nicht gut mit Dir.

Der größte Feind Deines Glückes
steckt aber immer unter Deiner Haut.

19. Oktober 2013 00053

Gefangene Energie

Stell Dir vor

Du könntest in die Haut des Menschen schlüpfen,
den Du als Deinen Feind betrachtetest
und Du könntest Dir, Deinem wirklichen Ich,
verzeihen.

Und es würde angenommen.

Was für eine Energie würde da frei werden!

Welche neuen Welten täten sich auf?

Welche neuen Möglichkeiten ...

18. Oktober 2013 00052

Verantwortung

Stell Dir vor Du bist ein Mensch,
der sich Gedanken macht,
wer ihn in diese vertrackte Situation gebracht hat.

Wen machst Du verantwortlich?

17. Oktober 2013 00051

Mensch!

Stell Dir vor Du hättest einen Mensch gemacht.
Und dieser Mensch macht Dir die Freude
mit seinen Möglichkeiten
seine Zeit so zu nutzen,
dass sie sich mit Sinn erfüllt.

Was für ein wunderbares Geschenk für Dich!

16. Oktober 2013 00050

Glanz

Zu lieben kann heißen:

Den Glanz einer goldenen Abendsonne
sanft durch sich hindurch strömen lassen.

15. Oktober 2013 00049

Anpacken!

„Gib´ acht, dass das Licht Deiner Seele
nicht von Schatten getrübt werden kann.

Es liegt
in Deiner Hand!“
sagte sie.

14. Oktober 2013 00048

Wach und klar

Ach-

es ist gut mit dem „Gegenteil“
von sich selbst verknüpft zu sein!

Macht wach und klar,
vermeidet „Selbstverschlungenheit“
und
spiegelt meine Oberfläche.

13. Oktober 2013 00047

Geschafft

Alles ist getan!
Alles?
Ich könnte noch etwas finden!

Loslassen ist gar nicht so einfach.
Schlafen, Ruhen, Spannung langsam verringern.

Und morgen dann -
zu neuen Ufern!

Mit freiem Geist

So vieles hält das Leben für uns bereit.
Doch vielleicht
ist es das allergrößte Geschenk,
wenn wir nach gereifter Zeit,
nach vielfältig redlichem Bemühen,
nicht allzu langem körperlichen Leiden
dazu in der Lage sind,
mit freiem Geist
uns zu entscheiden
von diesem Leben
Abschied nehmen zu wollen.

Und es gewährt wird.

11. Oktober 2013 00045

Traurig sein

Du bist gegangen.
Du hast verlassen,
was Dir einmal wichtig war.

Ein beißender Schmerz,
wie von messerscharfen Klauen
krallt sich in mein Herz,
treibt mir das Wasser in die Augen.

Warum
soll ich traurig sein,
wenn Du gewählt hast,
den Weg, der Dich führt
in das befreiende Licht,
wo kein Schmerz, keine Sorge, kein Zweifel Dich prüft.
in ein anderes Sein,
um das wir wissen, ohne verstehen zu können.

10. Oktober 2013 00044

Irgendetwas

Wie könnte auch irgendetwas
Neues entstehen?

Wie könnte auch irgendetwas
seine Kraft entfalten?

Wenn nicht irgendetwas anderes
seine liebende Zuneigung
seine atmende Substanz
dafür hingegeben hätte.

9. Oktober 2013 00043

Formensinn

Wenn ich eine Form geschaffen habe
in Ton, Alabaster, Holz oder einem anderen Material
Was ist bedeutungsvoller?
Die entstandene Form selbst?
Das bearbeitete Material?
Oder der Sinn darin?

Der Sinn mit dem ich sie gestaltet habe?
Der Sinn, den ich in sie hineingelegt habe?
Der Sinn, der durch sie lebendig wurde?

Vielleicht ist auch der Spaß, den ich beim Arbeiten hatte, das Wichtigste?

8. Oktober 2013 00042

Der große Fluss

Das Leben ist wie ein großer Fluss.
Sich mit Zuversicht treiben lassen zu können,
ist ein großes Glück!
Doch will ich selbst bewegen,
etwas erschaffen,
muss ich verweilen,
mich verbinden,
Wurzeln treiben,
Kraft schöpfen,
Formen
finden
und wieder treiben lassen.

7. Oktober 2013 00041

Übermaß

Wenn sie in Fluss gekommen ist,
so gibt es die Liebe nur im Übermaß.
Sie füllt aus, was leer und vertrocknet war,
will sich verströmen,
sich verbinden,
sich verschenken.

6. Oktober 2013 00040

Vertrauen

Die Kraft der Liebe
beruht auf Ihrer Selbstlosigkeit.
Diese Stärke kann ich nur entwickeln,
wenn ich mich getragen fühle
von dem Leben selbst.

5. Oktober 2013 00039

Urgrund

Die Fähigkeit zu lieben nährt sich nicht
aus der „Gegenliebe“ anderer Menschen.
Sie nährt sich aus dem
allgegenwärtigen Urgrund
des Lebens.

4. Oktober 2013 00038

Liebende Helfer

Wenn ich selbstlos lieben kann,
bin ich erfüllt von der liebenden Kraft,
die mir selbst zum Leben verholfen hat.

3. Oktober 2013 00037

Pech und Glück

Das Glück, die Möglichkeiten des Lebens
in den Händen zu halten,
habe ich immer!

Pech habe ich, wenn ich das nicht bemerke.

2. Oktober 2013 00036

Nützliche Fragen

Immer dann, wenn mir etwas Unangenehmes zustößt,
könnte ich mich fragen,
- inwieweit ich selbst dafür verantwortlich sein könnte,
- inwieweit ich einen Nutzen daraus ziehen kann
für mich und vielleicht auch für Andere?

1. Oktober 2013 00035

Nahrungsquelle

Könnte es sein, dass die Quelle, die unser Leben nährt,
nicht unwesentlich (vielleicht zunehmend?) von dem gefüllt und gekräftigt wird,
was wir selbst an Kraft und Lebensenergie mobilisieren können?

30. September 2013 00034

Danke

Ich bin davon überzeugt:
Indem wir die uns geschenkte Zeit mit Sinn erfüllen,
machen wir der „Quelle“, die uns mit Zeit versorgt, ein Geschenk!

29. September 2013 00033

Zeit und Sinn

Nur deshalb, weil wir Zeit zur Verfügung haben, können wir uns eine Aufgabe wählen, durch die wir
selbst unser Leben mit Sinn erfüllen können.

28. September 2013 00032

Zeitgeschenk

Zeit erleben zu dürfen, ist ein Geschenk.
Nur weil wir Zeit zur Verfügung haben,
- können wir an der Entwicklung von Neuem aktiv teilnehmen.
- sind wir in der Lage, unsere Willenskraft zu aktivieren,
um etwas „in die Hand“ zu nehmen.

Das Leben wird reicher,
wenn wir das, was wir allgemein als „selbstverständlich“ hinnehmen,
als ein Geschenk betrachten.

27. September 2013 00031

Baden gehen

Wenn ich liebe,
bade ich in der Quelle,
die mich hervorgebracht hat.

26. September 2013 00030

Möglichkeiten

Als Mensch zu leben
bedeutet:
Jeden Tag neu die Möglichkeit zu haben,
so zu handeln, dass ich es selbst mit meinem Urteilsvermögen
als gut und richtig ansehen kann.

25. September 2013 00029

Liebe

Liebe ist, zu sein, was ich bin.

24. September 2013 00028

Zeit und Raum Nr. 2

Wenn ich mir die Zeit und den Raum nehme,
das, was mir gründlich mißlungen ist,
in Ruhe noch einmal nachzuvollziehen und zu würdigen,
schaffe ich einem neuen Raum
für neue Ideen
und für die Unterstützung,
die mir durch die Kraft der Intuition zuteil wird.

23. September 2013 00027

Zeit und Raum Nr. 1

Wenn ich mir die Zeit und den Raum nehme,
das, was ich mit Mut und Kraft vollbracht habe,
in Ruhe noch einmal nachzuvollziehen und zu würdigen,
schaffe ich einem neuen Raum
für meine Zufriedenheit
und für den festen Boden, auf dem ich stehen werde.

22. September 2013 00026

Unzufriedenheit und Anerkennung

Aus der Unzufriedenheit mit dem, was ich nicht geschafft habe,
kann die Kraft wachsen, es wieder neu zu versuchen.

Aus der Anerkennung mir selbst gegenüber,
dafür dass ich versucht habe, etwas Neues zu schaffen, wächst

- die Ruhe, zu betrachten,
- der klare Blick, zu erkennen,
- die Sicherheit, meinen Gefühlen zu vertrauen,
- die Zuversicht, um neue Pläne zu schmieden,
- der Gleichmut, um Hindernisse langsam und liebevoll zu verabschieden.

21. September 2013 00025

Letzte Waffen

Die Waffen, mit denen ich mich verteidige, richte ich letztendlich immer auf mich selbst.

20. September 2013 00024

Mut finden

Mutig ist es, den Blick mit liebevoller Begeisterung auf das Neue zu richten, das da auf mich wartet.
Wenn ich meinen Mut nicht finde, kann es eng und grau um mich werden.
Auch das ist gut: Das Leben fordert mich heraus!

19. September 2013 00023

Großes Glück

Glücklich bin ich, wenn ich voller Liebe sein kann
für etwas, was mir heute begegnet,
so klein und so gering es auch sei.

18. September 2013 00022

Sanftes Vibrieren

Worte beinhalten viele Bedeutungen, Uneindeutigkeiten, Inhalte, die Menschen darin sehen oder sehen wollen. Doch hinter den Worten – fein, leicht und sanft vibrierend – lauscht und tönt eine Bedeutung, die vollkommen eindeutig ist.

Es ist

- das, was den Schreiber zum Schreiben brachte und
- das, was in dem einen oder anderen Leser wieder in Schwingung kommt
- das, was ihn anspricht
- das, was ihn berührt.

17. September 2013 00021

Offenes Meer

Indem wir die Verantwortung für das, was uns geschieht,
nicht selbst übernehmen,
übergeben wir das Steuer unseres Schiffes dem offenen Meer.

16. September 2013 00020

Wandel

Ein Wandel, eine Entwicklung zu etwas Neuem hin, bringt Unruhe mit sich. Gelassenheit wird auf die Probe gestellt. Doch Leben ist Wandel. Ohne ständiges Verwandeln wären wir nicht lebendig!

Keine Angst: Wenn die Suppe brodelt, wird das Essen bald fertig sein.*

(*Anm. des Verf.: Wenn die Bohnen zu hart sind, dauert es etwas länger!)

15. September 2013 00019

Am Rande

In der Rückschau erklärt sich eine Situation, in der man verzweifelt war, nicht selten als ein wunderbarer Impuls. Hätte man die Bedrohung nicht gespürt, hätte man sich nicht so sehr „an den Rand gefahren“, man hätte den neuen Weg nicht erkannt – nicht gewagt!

14. September 2013 00018

Verzweiflung

Es gibt Situationen, in denen möchte man verzweifeln. Doch tief am Grunde der Verzweiflung sieht der Optimist immer noch seine Hoffnung, sieht der Tatkräftige immer noch seine Aufgabe, sieht der Künstler und Schöpfer immer noch seine Chance, etwas Neues entstehen zu lassen.

13. September 2013 00017

Schönheit

Regelmäßigkeiten, Gewohnheiten, Alltagsrituale – an etwas festzuhalten gibt Ruhe und Sicherheit – das ist schön! Neue Möglichkeiten (oder auch Gefahren) wahrnehmen, Toleranz zeigen, offen sein für Unbekanntes, sich treiben lassen – mal loslassen und Vertrauen haben können – das ist schön!

Die Voraussetzung ist allerdings:

Ich kann mich für diese Sichtweise öffnen!

Sonst ist es wohlmöglich hässlich!

Liegt die Schönheit also wohlmöglich hauptsächlich in uns begründet und nicht in dem, was es als schön zu empfinden gilt?

12. September 2013 00016

Mal Wasser, mal Stein

Bei der Verwirklichung eines Bauwerks, einer Lebensraumgestaltung, eines Kunstwerkes, eines Textes zum Nachdenken oder was auch immer – schwimmen wir mal mit und mal gegen den „Strom“. Es fühlt sich für mich tatsächlich so an, wie die Wasserturbulenzen einer Stromschnelle, mal bin ich gar der Stein, der sich gegen den Druck wehrt (anstrengend!) oder auch nicht (entspannend, aber holpert ein bisschen), mal bin ich das Wasser und lasse ich es laufen – wie schön! Aber ach! – jetzt weiß ich wieder, wofür das Festhalten gut war!

So kommt es dann „ins Rollen“. Ein lebendiger Prozess bedarf wohl all' dieser Wirbel! Nun - wir wollen (oder müssen?) ja nun auch Überdauerndes schaffen und bewältigen damit wichtige Aufgaben. Doch scheint mir das „Loslassen“ heutzutage etwas zu kurz zu kommen. Das macht Probleme. Man kann ja auch nicht dauerhaft immer etwas mehr einatmen als ausatmen ...

11. September 2013 00015

Ein wilder Tanz

In einem gestalterischen Prozess, im schöpferischen Tun, vielleicht in jeder lebendigen Entwicklung bewegt sich die Aktivität der Schöpferin / des Schöpfers zwischen Loslassen und Festhalten hin und her. Sie feiern den wilden Tanz der Geburt neuer Gestaltungen, neuer Problemlösungen.

Das geht mal langsam, mal schneller. Ob es ein neues Objekt ist, eine Raumgestaltung, ein Konzept zur Bekämpfung des Hungers auf der Welt oder die Art und Weise, wie ich die Blumen in meinem Vorgarten pflanze – es ist ein stetiges Hin und Her zwischen den Extremen, zwischen den Polaritäten der Möglichkeiten.

Dennoch: Wenn beim Ideenfinden das Loslassen im Vordergrund stand, so liegt jetzt bei der Verwirklichung das Schwergewicht auf dem Festhalten. Sonst gäbe es zum Schluss kein Ergebnis. Es gäbe nichts, das ich anfassen könnte.

10. September 2013 00014

Festhalten, um zu verwirklichen

Wenn ich erreichen will, dass eine frisch geborene Idee bei mir bleibt, muss ich sie festhalten, aufschreiben oder besser noch - in einem Tonmodell Gestalt annehmen lassen.

9. September 2013 00013

Idee und Vorstellung

Wenn ich nach einer neuen Idee suche, oder besser gesagt: Wenn ich erreichen will, dass eine Idee zu mir findet, konzentriere ich mich darauf, möglichst viel von meinen alten Vorstellungen loszulassen.

Das geht vielleicht so: Ich gehe spazieren und betrachte die Wolken, ich nehme eine Dauerdusche, ich meditiere, ich beschäftige mich liebevoll mit einer möglichst eintönigen Tätigkeit oder ich gehe einfach schlafen! (Notizblock neben dem Bett nicht vergessen!)

8. September 2013 00012

Loslassen, um sich zu verbinden

Alles Lebendige, was ich zu sehr festhalte, erstarrt und lebt nicht mehr. Lasse ich es dann gehen, lasse ich es los - dann findet es vielleicht von alleine zur rechten Zeit zu mir zurück, um sich mit mir zu verbinden, um von mir verstanden, erlebt, geliebt und wieder entlassen zu werden. Dies kann ein Gedanke sein, eine Idee, ein Wunsch oder auch - ein Mensch.

Solche Verbindung überwindet die Zeit, so scheint es mir.

7. September 2013 00011

Loslassen, Festhalten, Zwischenräume

Loslassen und Festhalten bedürfen einander – Eines kann ohne das Andere nicht sein!

Um etwas zu verstehen, muss ich es festhalten.

Um zu erkennen, was ich nicht verstehen kann, muss ich es loslassen!

Das lebendige Erleben hat „Zwischenräume“,
in denen es innehalten kann, um zu spüren, „was sonst noch ist“.

Ich kann im Dunklen sehen und im Wachen träumen, ich kann Zeitlosigkeit erleben in diesem Zwischenraum, wenn ich für einen Moment losgelassen habe, was gerade wichtig war.

Mit etwas Übung hast Du dann die Chance, Dir bewusst selbst Zwischenräume zu erschaffen, wenn Du sie brauchst. Ansonsten führt Dich das Leben dorthin – nicht immer auf angenehme Weise.

6. September 2013 00010

Zwischenräume

Gibt es in unserem Leben nicht auch noch ganz viel, was wir nicht „erfassen“, nicht „in den Griff bekommen“, nicht „begreifen“ können? Die einzige Chance, etwas zu verstehen von dem „Unverstehbaren“, von dem „Unbenennbaren“, von dem „Unerkennbaren“ liegt für mich darin, unsere sonst so wichtigen und strukturgebenden Vorstellungen von dem, was richtig sei, für einen Moment loszulassen.

So schaffen wir Zwischenräume, die Einsichten gewähren.

Wie sollte ich sonst ansatzweise verstehen können, was wir mit so großen Begriffen wie „Liebe“, „Freiheit“, „Glück“ und „Zufriedenheit“ zu umschreiben suchen?

5. September 2013 00009

Unsere eigenen Welten

Da gibt es eine Welt, die wir uns selbst erschaffen – mit unseren Augen, die betrachten und erkennen – mit unseren Gedanken, die einordnen und benennen – mit unserem Verstand, der bewertet und versteht.

Meine Wahrnehmung von der Welt unterscheidet sich sicherlich deutlich von Deiner und der unserer Mitmenschen, auch wenn wir ständig versuchen, gemeinsame Begriffe für das Erlebbare zu entwickeln.

Das aber kann doch nicht Alles sein! Also gibt es dahinter noch eine andere, die „eigentliche“ Welt?

4. September 2013 00008

Mangelliebe

Immer wieder kann ich erleben, dass der leidvoll erlebte Mangel an etwas, dem künstlerisch schaffenden Menschen eine erstaunliche Kraft verleihen kann. Letztlich schafft der Mangel wieder Zufriedenheit – auch wenn man dafür hart arbeiten musste.

Man kann sich tatsächlich in den Mangel verlieben!

Wie könnte man auch die Fülle schätzen lernen, wenn man den Mangel nicht kennt?

3. September 2013 00007

Spürbar

Der Bildhauer, die Bildhauerin sucht in Ihrem Material nach der stimmigen, ausdrucksvollen Form und schafft dabei auch immer etwas, was auch außerhalb des Materials spürbar ist: Etwas von sich selbst - Etwas für andere Menschen!

2. September 2013 00006

Wirksam und unsichtbar

Die Form unseres Lebens, die wir jeden Tag neu erschaffen, ist nicht immer eine, die wir anfassen oder sehen können. Es gehören auch unsere Seelenstimmungen und unsere Gedanken dazu. Sie haben die Kraft, uns und unsere Umgebung lichtvoll oder dunkel erscheinen zu lassen.

1. September 2013 00005

Meine Form

Wir gießen unser Leben sozusagen in eine Form, arbeiten jeden Tag daran und sind selbst für deren Gestalt verantwortlich – auch wenn wir nicht alle Faktoren beeinflussen können.

31. August 2013 00004

Ein kleines Stück

Durch unsere Wahrnehmung schaffen wir uns täglich unsere eigene Welt. Die ist für uns, für unsere Gesundheit, für unsere Kinder und Freunde sehr, sehr wichtig - sie ist unsere Realität! Unsere Entscheidungen und unser Wohlbefinden sind von ihr abhängig. Wichtig ist aber auch, ab und zu daran zu denken, dass unsere Wahrnehmung doch offensichtlich nur ein winzig kleines Stück von dem wirklich Wahrnehmbaren erfassen kann.

30. August 2013 00003

Die Schönheit hinter dem Schatten

Klar – die Welt, so wie sie ist, hat Licht- und Schattenseiten. An trüben Tagen droht uns die üble Seite zu verschlingen. Aber ... wie viel Schönes gibt es, dass wir noch nicht wahrgenommen haben?

29. August 2013 00002

Schwere und Flügel

Dem Tag einen Sinn zu geben ist mal leicht für mich, mal ist es wirklich schwerste Arbeit. Mal klebt die Schwere an mir wie ein überdimensionales Kaugummi, mal scheint mir die Aufgabe Flügel zu verleihen!

28. August 2013 00001

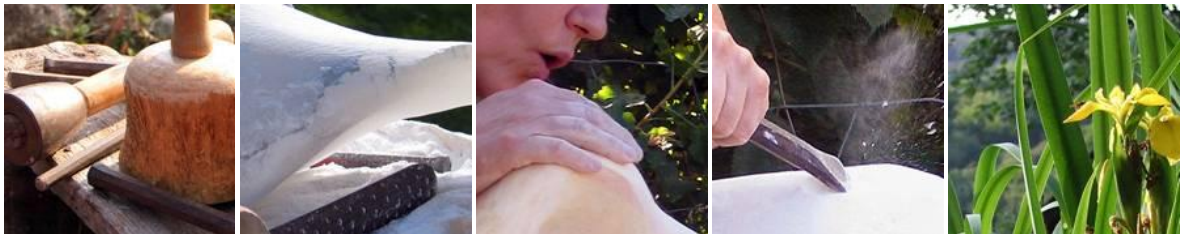
Keinen Sinn

Nein – das Leben hat für uns Menschen keinen Sinn – ja das glaube ich – außer dem Einen: Einzig und allein dafür da zu sein, dass wir die Gelegenheit haben, ihm einen Sinn zu geben – an jedem Tag, in jeder Millisekunde.

Wie es dazu kam...

Kleine Alltagsphilosophien

Gedanken für jeden Tag



Balenbach, im September 2013

Ihr Lieben!

Wie Ihr wisst, gehört für mich das Bildhauern, Formenfinden und das **Philosophieren über das Gestalten** und das „Gestaltet werden“ eng zusammen. Ich habe mich nun entschlossen den Gedanken, die mich durchziehen, ein Ventil zu geben, bevor ich mich selbst in einen Heißluftballon verwandele. Ich möchte jedem Tag, den ich durchlebe, ein paar Gedanken widmen. Es tut mir gut, sie aufzuschreiben und vielleicht tut es dem Tag auch gut – Gedanken für den Tag.

Es sind **Gedankensplitter**, die eine neue Berechtigung erhalten, wenn Sie mit Eurem Denken in Resonanz gehen oder Euch dazu anregen, eine eigene Sichtweise der Dinge zu entwickeln. Jeden Tag wird ein neuer Text auf www.karamulis.de zugänglich sein und immer auch alle vorhergehenden. Die Aussagen können per Rückmeldung kommentiert werden, so dass ich evtl. auch Formulierungen verbessern kann, wenn sie sich als missverständlich herausstellen. So arbeiten wir dann auch gemeinsam an dieser **Sammlung kleiner Alltagsphilosophien**, die über die Zeit wachsen und sich entwickeln kann.

Ich freue mich über **jede Art von Rückmeldung** von Euch!

Liebe Grüße

Euer Herbert Antweiler

