

**Regina Franziska Rau**

# *Mein Traumfänger*

**Erzählungen**

***unvergessliche Begegnungen  
und Gedichte***



*Mein Traumfänger*  
*Regina Franziska Rau*

*Meine Gedichte und Prosa*  
bis 2016



© Regina Franziska Rau

## Impressum

Ohne ISBN  
Bestellnummer 006

1. Auflage 2024  
Schlehdorf

Umschlaggestaltung: Regina F. Rau  
Alle Rechte vorbehalten

Kopien für private Zwecke und gewerbliche Zwecke, auch  
auszugsweise, nur mit Genehmigung von mir.

Weitere Bücher von mir findet ihr auf der Seite  
[www.regina-rau.de](http://www.regina-rau.de) → Buch Bestellung / Download

## Kontakt

Reuterbühler Str. 13  
82444 Schlehdorf  
E-Mail: [tanz-der-farben@regina-rau.de](mailto:tanz-der-farben@regina-rau.de)  
URL: <https://www.regina-rau.de>

Im Herbst 1959 erblickte ich in München das Licht der Welt. Nachdem ich die mittlere Reife abgeschlossen hatte, sammelte ich Berufserfahrung in der Behinderten- und Altenbetreuung, sowie als Textverarbeitungs-Sekretärin, Programmiererin, Wirtschaftsinformatikerin Webdesignerin und Künstlerin.

Später folgten Zeiten als: Lebens-Künstlerin, seit 2007 offiziell (bis heute) als Lebensberaterin, Ernährungsberaterin, Reinkarnationstherapeutin und Malerin. Ich verstehe mich als Traditions- und System-Brecherin, sowie Friedensbotschafterin. Ich breche gerne mit alten, verkrusteten Traditionen und Verhaltenssystemen - und lasse daraus etwas Neues entstehen.

Über eine schwere Erkrankung meines Sohnes als Baby kam ich in mehreren Begegnungen mit Gott zunächst zum Veganismus und wenig später zur Rohkost. Dies führte zu einer dramatischen und tiefgreifenden Veränderung meines gesamten Lebens.

Folgende Bücher habe ich geschrieben - ihr könnt sie über meine Webseite beziehen:

[https://www.regina-rau.de/F\\_Deutsch/F\\_Buch/Buch\\_Download.html](https://www.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Buch/Buch_Download.html)

1. **Der Wille des Menschen** - was die Ernährung mit Gott, der Reinkarnation und dem Zustand auf unserem Planeten zu tun hat. Einblick und Ausweg aus der globalen Katastrophe
2. **Was die Heiligen Schriften zu unserer Ernährung sagen** - augenöffnende Auszüge aus den größten Religionen der Welt  
Christentum: Bibel - Ur-Christentum - Essener Schriften - Gnosis - Evangelium des vollkommenen Lebens; Islam: Qur-Ân; Judentum: Thora – Talmud - Kabbalah; Hinduismus – Buddhismus: Veda – Upanishaden - Palikanon“
3. **Und die Erde wird neu Erblühen** - wichtige Botschaften zu unserer Zeit  
Gemeinschaftliches Werk mit dem Kirchenhistoriker Franz Susman
4. **Betrachtung von Richard Wagners Parsifal** - Himmel oder Hölle
5. **Mein Traumfänger** - Gedichte und Prosa
6. **Rezeptbuch: Frohkost** - im Regenbogen der Jahreszeiten  
Exotische Früchte, Fruchtemandalas, Grassaft, Smoothies, Wildkräuter-Salate, Blatt- und Gemüsesalate, Pilzzubereitungen, Gemüseplatten, Gourmet-Rohkost (Pizza, Spaghetti Bolognese, Rahmchampignon, Rahmcurry, Knödel-/Nudelrezepte, Suppen, Brote (Fladen), Kuchen, Torten, Konfekt, Desserts, Quiches + Gemüsekekchen; sowie: Übergangskost - Rezepte für die Umstellung von Kochkost zur Rohkost
7. **Reginas Wildkräuterlexikon** - Gesammeltes Wildkräuter- und Heilwissen
8. **Mein Leben mit Gott** - Leben verändernde Erfahrungen im Zusammenleben mit der höheren geistigen Welt



## Inhaltsverzeichnis

Impressum .....	3
Kontakt .....	3
Vita .....	4
Inhaltsverzeichnis .....	6
Einführung .....	9
Teil 1 .....	11
Erzählungen – Unvergessliche Begegnungen .....	11
An die Felsenbirne .....	12
Das Eichelhäher-Pärchen - Die Vögel - meine Begleiter .....	13
Das Reh .....	15
Der verwünschte Prinz - Der Schafbock .....	16
Die Smaragd Eidechse .....	19
Die Nachtigall .....	22
Die Stute und ihr Fohlen .....	23
Das Zeitfenster und Die Warnung Der Libellen 1996 – Wanderung durch den Böhmerwald .....	25
Mein Pilgergang Auf Dem St.Gunther-Steig .....	27
1999 von Niederalteich über Lalling zum Frauenbründl bei Rinchnach .....	27
Das Wundersame Licht .....	32
NachtWanderung .....	35
Der Landstreicher - Begegnung mit dem 'Steppenwolf' Uwe Schade .....	37

TEIL 2 .....	40
Gedichte über: Liebe, Sehnsucht, Sucht, Wiedergeburt, Leidenschaft, Begegnungen, Natur, Wut, Krieg, Frieden, Glück .....	40
Abenddämmerung.....	41
An Meinen Stern.....	42
Die Liebe .....	43
Die Sucht.....	44
Elemente .....	46
Emotionen .....	47
Fluss in der Mitte .....	49
Duftender Wind.....	50
Frühlings-Erwachen .....	51
Heimatlos .....	52
Macht Der Gedanken - An meinen geliebten Wald.....	53
Mein Engel Im Stein.....	55
Mein Stiller Begleiter .....	56
Rückblick.....	59
Wanderer ... durch Zeit und Raum .....	61
Sehnsucht Sommer-Gewitter .....	63
Auf Hohen Wegen - dem Karwendelgebirge gewidmet .....	64
ZuNeigung .....	67
ZeitenWende .....	68
Welt .....	73
Spüre Das Leben .....	74
SonnenAufgang .....	75
MorgenGruß An Die Fliege .....	76
MondscheinSonate – Geliebter Mond .....	77
RubinRote Kostbarkeit.....	78
Heut Ist Mein Tag .....	79
Glück.....	80
Geliebter Wald .....	81
Helden Der Straße - den Brummifahrern gewidmet .....	82
Gemeinsam All-Eins.....	84
Wer Bin Ich? .....	85
FehlerSuche .....	87
Verhängnisvolles Erbe .....	88
Amerika .....	89
AbSprung .....	90
Und Gott Sprach... ..	91
Befreite Liebe .....	93

Zug Der Weissen Wolken.....	95
Wege .....	95
Wer Bist Du? .....	97
Der Spiegel - Geständnis an mein Ich .....	100
Trennungsschmerzen .....	102
WunderBare Begegnung .....	104
Kosmischer Traum .....	105
Geliebter Feind .....	107
Geliebte Seele.....	108
Mein lieber Freund – dies ist kein Abschied .....	109
Gemeinsam Verschieden .....	110
Prinz Aus Meinem Traum .....	111
Perl-Mutt .....	113
Krankheit .....	114
Für Meine Geliebte Mutter .....	116
Für Die Väter Dieser Welt.....	118
Tempel Der Liebe.....	121
SommerSonnWend .....	122
ErnteDank.....	123
Die Farben Des Herzens.....	125
Senioren Club .....	126
Heil Land ... Weihnacht.....	127
Das Universelle Gesetz des Echos - Brief an ALDI USA .....	132
So geht es in unserem Körper und auf der Welt zu .....	134
entsprechend unserer Nahrung .....	134
An Alle Borderliner & Coabhängige und deren Angehörige ... und ganz besonders für Dich .....	137



# Einführung

*Während vieler Jahre, in denen ich mich auf der Suche nach mir selbst befand, ging ich meiner nie gestillten Sehnsucht auf den Grund. Tief in meinem Innern befand sich ein tiefes Loch, auf dessen Grund ich nicht zu schauen vermochte. Die seelischen Schmerzen waren oft so groß, dass ich oft das Gefühl hatte, auseinander zu fallen, oder einen Berg hinab zu stürzen und unten nie anzukommen.*

*Ich versuchte diesen schrecklichen Gefühlen und Träumen, die ich nachts hatte, zu entkommen. Deshalb ging ich bald jede Nachts aus und betäubte mich mit Alkohol und Tabletten - oder mit Liebschaften. Aber das konnte die Leere und das Gefühl, nur halb hier zu sein, nicht vertreiben.*

*Während meiner Fahrt durchs Leben reiste ich auch in viele Länder Europas, sowie 5 Jahre Türkei und 1 ganzes Jahr mit Rucksack und Schlafsack in der Türkei. Dort erfuhr ich in der Natur unglaublich heilsame Stunden. Oft ging ich zu Anfangs in die Natur hinaus, um von meinen seelischen Schmerzen Linderung zu erfahren. Es war oft ein Kampf mit mir selbst, bis ich endlich ins Freie ging. War ich dann einmal draußen, wollt ich am liebsten nicht mehr zurück nach Haus.*

*Immer öfter zog es mich ins Grüne, anfangs noch im Tal und an den Flüssen entlang wandernd, blieb ich oft draußen und schlief am Fluss oder in einem Wäldchen. Morgens weckten mich die Vögel mit ihrem frohen Gesang - oder der Fluss erzählte mir etwas vom Leben. Ich sprach mit den Pflanzen und Steinen. Sie erzählten mir ihre Geschichte und ich erzählte ihnen von mir. Je öfter ich sie besuchte, desto mehr erzählten sie mir vom Leben.*

*Die Natur umarmte mich. Der Wind strich mir durch die Haare und der würzige oder liebliche Duft der Wälder, Wiesen und Felder beflügelte meine Sinne. Vor allem aber begegnete ich der wunderbaren Stille, die mich vieles bis zum Grunde des Seelenmeeres erblicken und begreifen liess. Ich erfuhr die unfassbare Größe und Schönheit Gottes, und dass er mich im Seelenfunken, der in meinem Herzen wohnt, stets begleitet und immer für mich da ist. Dass er mich hält, tröstet und warnt oder mir Rat gibt, wenn ich es brauche. Dass er mir ein Licht weist und mich an der Hand führt, wenn ich darum bitte. Und so füllte sich langsam das tiefe Loch in meinem Innern - und meine schmerzenden inneren Wunden begannen zu heilen.*

*Mit der Zeit zog es mich in die Berge, wo ich oft tagelang mit dem Rucksack und Schlafsack verbrachte, ohne Verpflegung oder ein Zelt dabei zu haben.*

*Das Einzige, was ich dabei hatte, war entweder eine winzige Flasche (125ml) mit Sonnenblumen- oder Olivenöl und ein klein wenig Steinsalz oder ein ganz schlichtes Dressing mit Öl, Gemüsesalz und Zitronensaft in einem kleinen Marmeladenglas, das ich mir zu Hause vorbereitet hatte.*

*Mutter Natur zeigte mir, wie ich herausfinde, ob sie eßbar seien. Und so lebte ich jeweils von den eßbaren Pflanzen, die gerade am meisten wuchsen. Oft machte ich in den luftigen Höhen ausgiebige Morgenspaziergänge, um sie zu sammeln. Nie nahm ich von einer Stelle den ganzen Büschel weg, sondern immer nur ein paar Blätter oder Pflanzen. Manchmal, wenn ich eine besonders schöne gesehen hatte und sie pflücken wollte, baten sie mich, sie stehen zu lassen, da sie das Familienoberhaupt seien - oder gar der Häuptling eines ganzen Familien-Verbandes. Jedenfalls kam es mit den Wildkräutern nie dazu, daß ich mehr aß, als ich satt war, obwohl die Pflanzen sehr schmackhaft sind - vor allem mit ein wenig Dressing.*

*Derartig mit allem verbunden, lernte ich, auf meine innere Stimme zu hören - für mich die Stimme Gottes. Im Innern nahm ich vor allem in den Bergen oder im Hochgebirge - und wenn ich draussen blieb - gelegentlich auch die Stimme von Pflanzen und Tieren wahr nahm, die nicht selten sehr wichtige Botschaften für mich hatten. Wie zum Beispiel wie sie mir helfen könnten, bei Heilungsvorgängen oder bei dramatischen Wetterumschwüngen - oder den richtigen Weg zu finden!*

*So habe ich für mich den Schlüssel des Lebens gefunden, der mich seit Jahren all die Schwernisse des Lebens mit bleibender Zuversicht überwinden läßt. In meinem Lebenswerk „Der Wille des Menschen“ habe ich einige meiner unglaublichen Abenteuer auf dieser ErdenMutter kompromisslos und unbeschönigt niedergeschrieben. Sie stellen ebenso wie meine dazugehörigen Lösungsansätze eine unglaubliche Klarheit bezüglich vieler bisher ungelöster Lebensfragen dar.*

**Teil 1**

**Erzählungen**

**Unvergessliche  
Begegnungen**

## AN DIE FELSENBIRNE

Ich ging ohne Gedanken an den Gärten der Landshuter "Noblesse" vorbei, da fing mich das geheimnisvolle Leuchten deiner Früchte ein. Du strahlst so tief, scheinst in andere Welten hineinzureichen...

Purpurn und blauviolett - seidiger Schimmer... Du hast die Farbe Lila vollkommen in dir vereint. Und es leuchtet aus deinem Inneren, als wäre da ein Türchen - fast kann ich es sehen, wenn ich nur nah genug hinsehe. Und einen feinen Klang sendest du aus ...

Ein Krönchen aus einem Kranz von deinen Früchtchen ziert vielleicht das Haupt einer holden Elfen-Königin.

Elfenkönigin Als ich so dastand und über dich sinnierte, überkam mich ein ungebändigter Drang danach, deine Perlen zu kosten. Wir gehen so achtlos an dir vorbei... Als Zierpflanze bekamst du deinen Platz im Garten zugewiesen. Und da stehst du nun und bietest deine Früchte feil. Und wir - nehmen nur noch das Angebot im Laden wahr. Und du bietest uns immer noch - dem verirrteten Konsum trotzend - strahlend deine Gastfreundschaft an.

Ich zupfte ein paar von den leuchtenden Birnchen von deinen Ästen. Es mochte mir scheinen, dass ich vom Anblick deiner Früchtchen trunken wurde. Ich konnte mich kaum satt sehen daran.

Deine Beeren fielen in meinen Mund und verströmten ihren lieblichen Geschmack von süßem Beerenwein... Da wusste ich: 'Du trägst Götterfrucht!'

Ich fing an zu singen ... und dieser Tanz ist nun für dich...

Landshut, Juni 1999

Anmerkung: Der Baum wurde bereits wenige Wochen später im darauffolgenden Herbst gefällt: Als ich eines Tages diesen Ort wieder aufsuchte, und dort nur noch einen kahlen Flecken und den Stumpf vorfand, weinte mein Herz - es fühlte sich so an, dass mein treuer Freund hingerichtet wurde.

Landshut, Anfang Juli 2000



# **DAS EICHELHÄHER-PÄRCHEN**

## **DIE VÖGEL - MEINE BEGLEITER**

Es gab eine Zeit, da verbrachte ich meine Zeit gerade mit ein paar Bekannten in den Bergen in einer einsamen Hütte. Dort war das Wasser noch gemütlich auf dem Holzofen zu heizen. Es gab auch kein Bad, dafür aber einen Bach, der unweit vom Haus entfernt fröhlich vor sich hin gluckste.

Eines Tages ging ich mit Schreibblock und Bleistift bewaffnet in den nahegelegenen Wald, um dort in der Ruhe und Abgelegenheit einen Brief zu schreiben, der mir schon länger auf dem Herzen lag.

Dieser Ort schien mir geeignet, um mich ganz auf meine Gedanken und meine Gefühle zu konzentrieren.

Der Wald war feucht von den tiefhängenden Wolken. Ich ging eine Weile nachdenklich umher, um ein passendes Plätzchen zu finden, wo ich mich setzen konnte. Im dichten Tann fand ich einen Baumstumpf, der mir gefiel. Da saß ich und reflektierte über meine Gefühle und wie ich alles in Worte fassen und zu Papier bringen könnte... Der Bleistift zog schwer seine Linien auf dem Papier, die Gedanken wollten mir nicht klar erscheinen.

Es schien mir, als könnten sich keine Worte für das finden, was ich ausdrücken wollte. Plötzlich ertönte hinter mir ein zärtliches Schwatzen - ich fühlte mich an die Stare im Frühjahr erinnert, wenn sie sich voller Hingebung ihre langen Geschichten erzählen.

Das Geräusch war so nah, dass ich mir gar nicht vorstellen konnte, was es sein könnte. Ich rührte mich nicht. Irgendetwas war da hinter mir und krächzte. Mal energisch, mal leise. Und ich saß wie angewurzelt, um das Wesen nicht zu verscheuchen. Es blieb da und 'erzählte' weiter. Da sagte ich leise: "Nun gut! Ich werde mich jetzt umdrehen!" und ich drehte mich im besonders langsamen Zeitlupentempo in die Richtung, aus der ich die Stimme vernahm.

Und dann traute ich meinen Augen nicht. Vor mir saß fast auf Augenhöhe ein Eichelhäher auf einem Ast, legte sein Köpfchen schief und sah mich an. "Sag mal - wenn das ein Märchen ist, dann wird das Bild wohl gleich verblassen! Ich werde mich jetzt wieder umdrehen - und wenn ich dann wieder hinschaue und du bist immer noch da - na dann bin ich

vielleicht jetzt mitten im Märchen!", sagte ich. Dann drehte ich mich langsam um und schrieb wieder ein bisschen weiter. Für ein paar Augenblicke war es jetzt tatsächlich still. Ein paar Zeilen später hob dasselbe Schwatzen wieder an - nur diesmal etwas 'wichtiger'.

Ich legte meinen Block nieder und drehte mich erneut langsam um. Nun saßen zwei Eichelhäher aneinander gekuschelt und äugten mich zärtlich an. Es waren vielleicht zwei Meter bis zu dem Ast, auf dem sie in Augenhöhe mit mir saßen. Während ich sie anblickte, kuschelten sie sich noch behaglicher zusammen. "Ihr seid aber zwei wunderschöne Wesen!" sagte ich zu ihnen. "Bestimmt wollt ihr mir irgendetwas sagen! Aber leider verstehe ich eure Sprache noch nicht so gut. Du wolltest mir wohl deinen Gefährten vorstellen. Das ist sehr lieb von dir. Ihr passt wirklich wunderbar zusammen. Vielleicht wolltest du mir damit etwas zeigen?! Danke ihr beiden! Ich werde mich jetzt wieder umdrehen und meinen Brief fertig schreiben."

Augenblicklich fühlte ich mich, als hätte mir jemand ein schweres Gewicht von der Brust genommen. Ich wandte mich wieder meinem Brief zu und hatte das Gefühl, als wäre ein Vorhang von meinem Herzen gezogen. Die Angst davor, nicht zu sagen, was mich bewegte, verblich und der Bleistift schien wie von selbst über das Papier zu fliegen.

Als ich den Brief fertig geschrieben hatte und aufstand, um zur Hütte zurückzugehen, waren die beiden Vögel fort. Aber das Lächeln auf meinem Gesicht und in meinem Herzen war geblieben.

Hausham - am Schliersee, Frühjahr 1989

# DAS REH

Schon seit einiger Zeit war mir aufgefallen, dass die Tiere des Waldes mich oft erstaunlich nahe herankommen ließen, bevor sie Reißaus nahmen. Oder es kam vor, dass sie, wenn ich schon vor ihnen stand, gemächlich aufstanden und langsam fortgingen.

Dieser Umstand gab mir zu denken. Ich dachte darüber nach, ob es Zufall sei - oder ob es vielleicht etwas mit mir zu tun haben könnte.

Zu dieser Zeit wohnte am Rusel bei Deggendorf, im Bayrischen Wald. Ich hatte mich entschlossen zu einer 40 km entfernt liegenden Wallfahrtsstätte - Maria Bründl - zu pilgern. Da kam ich nach einigen Stunden Wanderung an einem Bach vorbei, wo zwei Angler versunken ihren Angelfreuden nachgingen. Ich fragte sie nach dem Weg - und sie erklärten mir beide, dass ich mich auf dem falschen Weg befände.

Daraufhin folgte ich ihrer Wegbeschreibung und kam nicht lang darauf an eine Waldlichtung. Dort sah ich von weitem einen Hund im Gras stehen. Ich näherte mich ihm etwas langsamer, weil ich vor großen Hunden ebenso großen Respekt habe. Vor allen Dingen, wenn sie mir in so freier Wildbahn begegnen. Ich kam näher, der Hund blieb an seinem Platz stehen. Ich kam noch näher und der 'Hund' neigte sein Haupt, um im Gras zu äsen. Ich konnte es kaum glauben. "Bist du nun ein Hund - oder nicht?!" Fragte ich noch aus kurzer Entfernung. Als ich noch näher herangekommen war, sah ich, dass da ein Reh seelenruhig vor mir graste. "Sag mal, das ist doch auch nicht alltäglich - oder? Machst du das immer so?" fragte ich das Tier. Es hob kurz denn Kopf, sah mich an - und äste dann ungestört weiter. Ich ging ganz langsam weiter - und kam auf ca. 4 Meter heran. Da hob das Reh seinen Kopf und blickte mich gerade heraus an. Für Momente versanken unsere Blicke ineinander. Das Reh machte sich wieder daran, unbeirrt weiterzugrasen. Und ich stand da - wie angewurzelt und schaute ihm zu.

Da hörte ich in der Ferne das Geräusch eines Mofas. Die Straße war von hier etwa dreissig Meter entfernt. Als ich gerade den ersten Zipfel des Mofafahrers hinter den Bäumen erblicken konnte, hob das Reh den Kopf, blickte mich an, dann sah es in die Richtung wo der Mann mit dem Mofa auf der Straße fuhr - und es setzte mit Riesensprüngen in den Nahen Wald davon...

bei Lalling/Bayrischer Wald, Sommer 2000

## DER VERWÜNSCHTE PRINZ - DER SCHAFBOCK



Es war einmal in der Türkei... Ich lebte gerade bei meinem türkischen Freund, dessen Kind ich trug. Die Eltern meines Freundes hatten ein kleines Häuschen in Manyas - mitten auf dem Lande. Dort gab es viele Elfen und Kobolde, zumindest konnte ich bisweilen ihre Schatten an den Wänden sehen.

Die ganze Umgebung und auch die Ereignisse erinnerten mich an eine wahr gewordene Episode aus Grimms Märchen. Da war noch die schöne, wilde Schäferhündin Susie. Mit ihr verstand ich mich sehr gut. Und da waren 20 Schafe, mit welchen wir uns den Platz auf dem winzigen Anwesen teilten.

Das Häuschen hatte nur 4 Räumchen, jedes so groß, wie bei uns ein größeres Badezimmer. Und da war noch der kleine Hof vor dem Garten. Alles war dürftig aus Ziegelsteinen selbst errichtet, notdürftig verputzt und mit Kalk geweißt. Die Türen hingen schräg in den Angeln...

Es war wirklich abenteuerlich. Oft fühlte ich mich wie aus einer anderen Zeit in diese Märchen hineingefallen. Nur - dass ich nicht wusste, wie ich wieder herauskommen sollte, wenn ich genug gesehen hatte. Aber das ist eine andere Geschichte.



Eines Tages saß ich wieder einmal draußen im Hof auf der Bank vor dem Häuschen und nähte mit der Hand ein kleines Mäntelchen für meinen Sohn, auf dessen Geburt wir alle gespannt warteten.

Die Sonne schien und ein laues Lüftlein regte sich. Alles war friedlich und ruhig. Die Schafe schienen ihr Mittagsschläfchen zu machen. Auch im Haus regte sich nichts. Ich nähte und sinnierte so fröhlich vor mich hin, war tief in meinen Gedanken versunken. Da zupfte mich plötzlich etwas von hinten am Kleid. Ich drehte mich erschrocken um. Da stand ein Schafsbock. Er schaute mich keck an und verleibte sich genüsslich mein Kleid ein.

Ich schalt ihn und erklärte ihm, dass ich das Kleid noch benötige und musste es ihm wieder aus dem Maul ziehen. Da kam er von vorne und senkte das Haupt ein wenig. Ich blickte ihm direkt in die Augen und sagte unmissverständlich "NEIN!" Da kam er noch näher und schnupperte an mir. Er sah mich lange und durchdringend an. So lange, dass ich plötzlich seine langen, pechschwarzen Wimpern entdeckte. Und dass sein Gesicht sehr edle Züge trug. Wie die eines edlen Mannes. Da tat sich vor mir eine Welt auf - mit Schlössern und Schirmeien, mit hübschen Frauen und Blumengärten...

"Was denn?", sagte ich, "Du wirst doch kein verwünschter Prinz sein?" Er blickte mich weiter durchdringend an. Er wurde immer schöner vor meinen Augen - und ich musste verlegen zur Seite blicken. Er wich meinem Blick nicht aus. Da fragte ich ihn, was ich denn für ihn tun könne. Er wandte seinen Blick nicht fort. Ich überlegte kurz und sagte dann: "Sag mal - du hast doch sicherlich ein paar sehr schöne Frauen! Bringe sie mir doch und zeige sie mir!" Er verschwand augenblicklich. Ich nähte ruhig weiter und war erleichtert, wieder meine Ruhe zu haben. Da zupfte es mich erneut am Kleid. Ich schaute nicht auf und drehte mich nur ein wenig zur Seite. Aber aus dem zaghaften Zupfen wurde grobes Rupfen und so drehte ich mich doch um.

Da stand mein "Prinz" in voller Pracht! Er hatte alle seine Frauen mitgebracht und strahlte über das ganze Gesicht! Ich konnte es kaum glauben. "Du bist aber ein stolzer Prinz!" sagte ich zu ihm. "Ich bin mir nicht sicher, ob ich wache oder träume. Am Ende bist du wirklich ein Prinz!"

Ich stand auf und ging ins Haus. Immer wieder musste ich an diese ungewöhnliche Begegnung denken.

Einige Zeit später zur Regenzeit, als die Schafe kaum noch nach draußen durften, fragte ich einmal nach, wo denn der Bock seinen Stall hätte. Dann suchte ich ihn auf. Der Stall war sehr dunkel. Da gab es nur eine kleine Luke in der, durch die das Licht in Strahlen einfiel. Der Bock stand gerade zur Wand gedreht, als ich herankam. Er drehte sich um und kam mir entgegen. Ich blieb an der Türe stehen. Und wieder sah ich sein Gesicht so klar wie beim ersten Mal. Wieder wurde ich verlegen. Ich sagte laut:

"Und wenn nun alle kindlichen Gedanken näher bei der Wahrheit wären - was dann?!"

Da trafen die Sonnenstrahlen, die durch die Luke fielen direkt in die Augen des Schafbocks. Und da leuchteten sie wie das Feuer des Smaragds in seiner prachtvollsten Glut. Dieser Anblick war sehr feierlich.

Ich bedankte mich für diese seltene Begegnung, wünschte ihm ein erfülltes Leben in dieser Erscheinungsform und ging zutiefst berührt wieder fort.



Manyas/Türkei, November 1986

## DIE SMARAGD EIDECHSE

Ich lebte zu dieser Zeit zusammen mit meinem Mann in der Türkei in dem Dorf, wo auch seine Eltern lebten. Es war ein sehr idyllischer Platz am Meer, etwa 50 Meter über dem Wasserspiegel. Mein Mann hatte für uns ein Häuschen auf einem herrlich lauschigen Grundstück mit Meeresblick ergattert. Es gehörte einem Bauern, der mit seinem Vater bekannt war.

Es war wie immer früh am Morgen, die ersten Sonnenstrahlen lugten schon um die Hausecke, als wir erwachten. Ich stand auf, Mein Mann lag noch im Bett. Zuerst öffnete ich immer alle Fenster und Türen. Die klare frische Morgenluft durchflutete die Räume und das Gemüt.

Danach pflegte ich meist, noch eine Weile gemeinsam zu kuscheln. Auch diesmal war es so. Als ich wieder aufstehen wollte, traute ich meinen Augen nicht. Mitten im Zimmer saß eine wunderschöne Smaragdeidechse.

Ihre Farben leuchteten in satten Tönen der Blau- und Grün-Palette. Sie schienen sich ständig zu verändern. Im ersten Moment wusste ich gar nicht, worüber ich mich mehr wundern sollte. Darüber, dass dieses herrliche Tier plötzlich hier im Zimmer stand, oder über das prächtige Farbenspiel seiner Schuppenhaut, an dem ich mich kaum satt sehen konnte.

Die Eidechse sah ich züngelnd im Zimmer um. Auch mein Mann schien wie verzaubert von der Schönheit des Tieres. Inzwischen begann ich mir ernsthaft Gedanken darüber zu machen, was wir tun könnten, um das Tier nicht zu verschrecken, und um es möglichst behutsam wieder aus dem Haus zu bekommen.

Mir war klar, dass es ohne einen gewissen Tumult nicht gehen würde, falls ich sie einfangen sollte. Die Eidechse würde sich vielleicht so sehr erschrecken, dass sie ihren herrlichen Schwanz verlieren würde. Eidechsen haben diese von der Natur eingerichtete Vorrichtung, dass wenn man sie zu hart am Schwanz zu fassen bekommt, der Schwanz einfach abfällt.

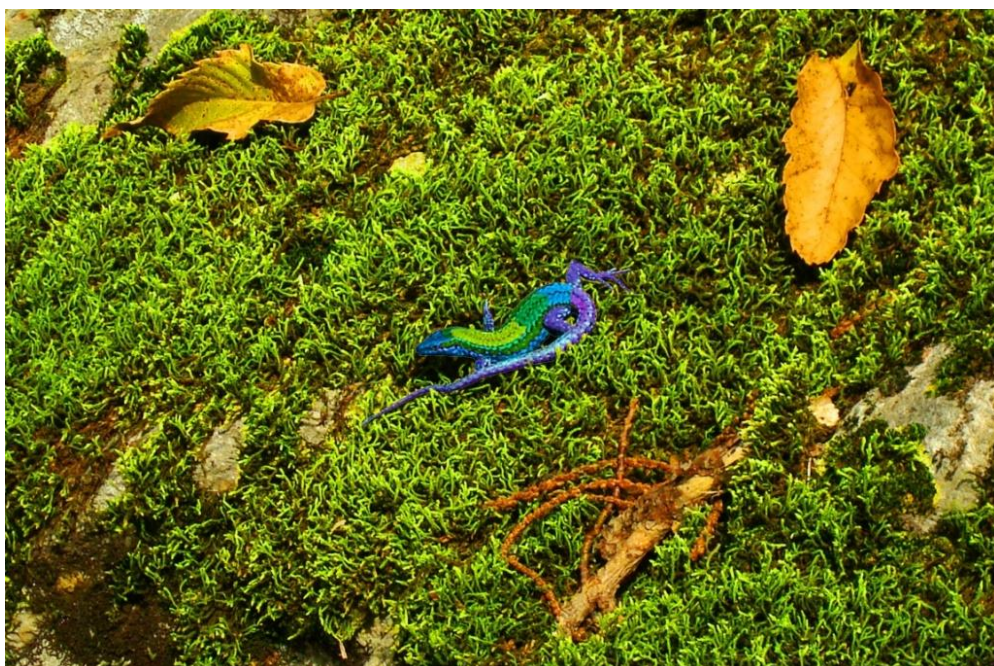
Das wollte ich verhindern. Außerdem war zu befürchten, dass sie sich nicht der Türe zuwenden würde, sondern sich in irgendeine Ecke flüchten würde und sie am Ende überhaupt nicht mehr aus dem Haus käme.

Das einzige, was mir in dieser ungewöhnlichen Situation einfiel, war zu beten. Ich legte innerlich alle meine Bedenken dar. Dann sagte ich laut zu der Eidechse: "Komm, das Beste wird wohl sein, wenn du auf meinen Arm kommst - und ich dich dann unverseht nach draußen bringen kann. Wenn ich dich mit einem Tuch oder einem Eimer jagen würde, bekämst du Angst und hättest bestimmt keine gute Erinnerung an den Menschen.

Das wäre doch schade! Und du würdest den Ausgang nicht finden. Denn wir können nicht den ganzen Tag zu Hause bleiben oder die Türen und Fenster offen lassen, wenn wir fortgehen!"

Es kam mir fast kindisch vor, so mit dem Tier zu sprechen. Aber irgendetwas in mir sagte mir, dass es der einzige Weg war. "Ok - lieber Gott", sagte ich weiter "ich werde jetzt einfach meine Hand ausstrecken und abwarten, was du dazu meinst!" Ich beugte mich so langsam es ging nach vorne und streckte in Extra-Zeitlupentempo meine Hand aus: "Komm!", sagte ich leise "komm auf meine Hand, damit ich dich nach draußen tragen kann!"

Da saß sie - die Eidechse und schaute reglos vor sich hin. Sie blieb eine Zeit lang züngelnd so sitzen. Dann legte sie ihr Köpfchen schief und sah mich unvermittelt an. Ihre Augen blickten flink im Raum herum und blieben dann wieder an den meinen hängen. Irgendwie hatte ich plötzlich das sonderbare Gefühl, als würden wir uns verstehen. Noch einmal forderte ich sie auf, auf meine Hand zu kommen.



Da bewegte sie langsam ihre Beine und kam tatsächlich auf mich zu. Ich wagte kaum zu atmen, dachte, dass ich mir bestimmt etwas einbilde, zu glauben, dass es möglich wäre...

... aber sie kam!

Sie kroch mit einem Ausdruck der Selbstverständlichkeit auf meine Hand - fast, als lächelte sie, kroch weiter hinauf, bis auf meinen Unterarm. Dort blieb sie ruhig sitzen.

Ich traute mich kaum, sie anzusehen, geschweige denn anzusprechen, um sie nicht doch noch zu verschrecken. Dennoch sagte ich, indem ich ihr in die Augen sah: "So, jetzt werde ich gleich aufstehen und dich nach draußen tragen! Bleib nur ruhig sitzen!" Dann stand ich langsam auf. Die Eidechse schien es zu genießen. Es lag kein Schreck in ihren Augen, keine Unruhe.

Ein herrliches Gefühl der Freude, der Dankbarkeit und des Vertrauens durchströmte mich. Fast wie selbstverständlich trug ich die Eidechse mit normalen Bewegungen nach draußen, während ich ihr erzählte, welch ein herrliches Wesen sie war und wie ein wunderbar vertrautes Gefühl es war, sie auf dem Arm zu spüren...

Als ich hinter dem Haus ein geeignetes Plätzchen erreicht hatte, setzte ich meinen Arm auf den Boden und forderte sie auf, herunterzuklettern. Aber sie blieb sitzen, äugte mich aus wachen, klugen Augen an. Erst als ich mit meinem Finger an ihrem Hinterteil nachschob, machte sie sich langsam daran, auf den Boden zu klettern. So blieb sie neben mir sitzen, und lief auch nicht fort, als ich selbst wieder ins Haus ging.

Ich sah noch ein paar Mal nach ihr und genoss die Freude über dieses von Vertrauen gesegnete Ereignis. Nach einer Weile beobachtete ich, wie sie langsam im hohen Gras verschwand.

Cinarcik bei Yalova/Türkei, März 1992

## DIE NACHTIGALL

Ich lebte zu dieser Zeit mit meinem Ehemann in der Türkei, in einem Häuschen bei dem kleinen Dörfchen Çınarcık. Das liegt etwa 20 km entfernt von dem seit dem schweren Erdbeben bekannten Yalova. Oder ca. 200 km südöstlich von Istanbul - Luftlinie über den Bosphorus ca. 50 km. Mein Mann und ich hatten uns dieses Häuschen gemietet. Es stand auf einem Hang mit herrlichem Ausblick auf das weite Meer. Hinten war das Haus umgeben von wilden Wiesen, eingesäumt von stattlichen, herrlich blumig duftenden Lindenblütenbäumen, die in ihrer vollen Blüte standen.

Abends lag ich oft noch lange wach und badete mich in den Erinnerungen der erfrischenden Ereignisse des Tages.

Der Mond schien an diesem Abend durch das Fenster und tauchte das Zimmer in sein geheimnisvolles Licht. Da erfüllte ein sehnsüchtiges Abendgebet die Lüfte. Stets begann der Gesang behutsam und tröstend - strich die Wunden meiner Seele glatt und nahm mich mit in seine luftigen Gefilde. Auf weißen Wolken glitten die Klänge durch das Dunkel der Nacht, zeichneten Bilder der Glückseligkeit in den endlosen Raum. In tiefster Hingabe sang der Vogel seine Weise und ein Beben lief durch mein Innerstes.

Ich sah mich als Kind - so unbeschwert und voller Vertrauen in das Leben selbst im Garten sitzen, über blumenübersäte Felder und Wiesen laufen hinein in die duftenden Wälder lachend - Hand in Hand mit meinem liebsten Gefährten. Und dann sah ich, wie dieser kindliche Traum verblasste, mehr und mehr im gehetzten Trubel der Verwirrungen und Irrungen des Lebens zerfiel. Und Tränen schossen mir in die Augen.

Eine tiefe Ahnung von einem Ozean des Friedens, von unsäglichem Glück und grenzenloser Liebe jenseits von allen Unbill des verstrickten Lebens erfasste mich. Und der Gesang des Vogels beruhigte mein pochendes Herz und trug mich hinein in die Welt der Stille.

Cınarcık bei Yalova/Türkei, Frühjahr 1992

## DIE STUTE UND IHR FOHLEN

Es war in der Türkei in Bitez - in der Nähe von Bodrum, genau in der Südwestlichen Ecke der Türkei - am Meer.

Mein damaliger Gefährte, unser Sohn und ich hatten dort unsere beiden Hauszelte auf einem lauschigen Stück in einer Bucht aufgestellt. Der Touristen-Strand war eine gute Ecke weit entfernt.

Wir hatten von einem Koch, der für eines der Lokale in der Nähe kochte, die Erlaubnis, auf seinem Grund zu campen. Das Grundstück war auf der rechten Seite von Espen umfriedet, die im lauen Wind leise raschelten und deren Blätter silbrig winkten. Dort hatten wir unsere beiden Zelte aufgestellt. Ich hatte mich gleich in dieses Fleckchen verliebt.

Hinter unseren Zelten trennten uns ein paar natürliche 'Hecken' von dem unbearbeiteten, wilden Stück des Grundstücks, das dem Anschein nach einmal als Garten genutzt worden war. Ein geheimnisvoller Pfad schlängelte sich durch das dichte Gewirr von Ranken und Büschen, vorbei an Zitronen- und Orangenbäumchen.

Granatapfelblüten und Früchte leuchteten verlockend im satten Grün der Zweige. An einer hohen Pappel rankten mächtige wilde Weinreben, voll von dunkelroten satten Trauben. Dieses Plätzchen schien mir wie ein Traum, der Wirklichkeit geworden war. Der Bauer, dem dieses kleine Paradies gehörte, hatte uns erlaubt, dass wir uns nahmen, so viel wir wollten. Er hatte uns förmlich aufgefordert, ja nicht zu bescheiden zu sein - und eines Tages war er mit einem vollgepackten, überquellenden Korb voll der herrlichsten Köstlichkeiten aus seinem Garten vor dem Zelt erschienen und hatte uns mit freudestrahlendem Gesicht erklärt, dass alles für uns sei.

Von diesem Tag an verbrachte ich zusammen mit meinem Sohn eine herrliche Zeit in den Gärten des Bauern und auf den dahinterliegenden Wiesen, wo wir uns mit den süßen Früchten den Tag versüßten. Die großflächigen Wiesen waren umrankt von schwerduftenden Brombeerranken, die sich unter der Last ihrer dunklen lila Süße bis zur Erde neigten.

Mein Sohn und ich standen in den Beeren, während die Sonne mild und gülden auf unsere Haut schien. In der Ferne spielte ein kleiner Hirtenjunge auf einer Schalmei sehnsüchtige Lieder, dass mir das Herz

dahinschmolz. Ich war verliebt bis über beide Ohren in dieses herrliche Land.

Eines Tages entdeckte ich auf einer Wiese eine Stute mit ihrem Fohlen. Sie grasten dort ohne Umzäunung. Die Stute war an den Hinterläufen mit einer relativ locker gehaltenen Kordel am Davongaloppieren gehindert, doch sie konnte sich angemessen frei bewegen. Mein Sohn mochte diese großen Tiere sehr und so besuchten wir sie fast täglich. Ich beobachtete das Verhalten des Muttertieres, uns gegenüber wenn wir es begrüßten - und gegenüber seinem Fohlen. Sie hob stets ihren Kopf und räusperte sich vernehmlich, schüttelte ihre Mähne und blickte mir gerade in die Augen. Dann stupste sie ihr Kleines mit der Nase am Hintern und bezeigte ihm, dass es sich näher an sie halten solle. Ich ging in den ersten Tagen nicht sehr nah zu ihr hin, machte aber bald dieselbe Geste der Begrüßung, räusperte mich auffällig und schüttelte meine Haare im Wind, während ich ihr gerade in die Augen blickte.

Nach ein paar Tagen schienen mir ihre Augen zu blitzen, wenn sie uns kommen sah - und sie schien es nicht mehr für nötig zu befinden, ihr Kleines vor uns zu warnen und in Schutz zu nehmen.

Eines Tages wollte mein Sohn seinem Vater die herrlichen Tiere zeigen und überredete ihn mitzukommen. Wir erklärten ihm gerade, wie wunderbar unsere Begrüßung klappte und dass die Pferde uns schon bis zu sich herankommen ließen. Als wir an der offenen Weide ankamen, wollte ich ihm die Begrüßungszeremonie zeigen.

Doch der forsche Schritt meines Freundes hatte die Stute stutzig gemacht und sie verhielt sich wieder zurückhaltend. Da sagte er zu uns beiden: "Jetzt zeige ich euch mal, wie man das mit Pferden macht!" Und er ging geradewegs auf die Pferde zu, sagte in sehr selbstbewusstem Ton: "Na, Tag - wie geht's Euch?!", und streckte der Stute hurtig und unerschrocken seine Hand entgegen.

Da senkte sie den Kopf, legte die Ohren an - und im nächsten Augenblick bäumte sie sich auf und galoppierte in unerwartet tollen Sprüngen trotz der Kordel an den Hinterläufen auf ihn zu.

Der nahm nur noch seine Kappe und machte sich aus dem Staub ... nicht ohne zuvor den Pferden noch zugerufen zu haben: "Ihr blöden Viecher!" Als er fort war, sah uns die Stute an - als wollte sie sagen: "Kann ich was dafür!?"

**Bitez bei Bodrum/Türkei, August 1988**



# **DAS ZEITFENSTER UND DIE WARNUNG DER LIBELLEN**

## **1996 – Wanderung durch den Böhmerwald**

Ich kenne ein Zeitfenster bei Zelezna Ruda an der tschechischen Grenze im Bayrischen Wald. Als ich dort mit zwei Freundinnen und meinem Sohn ein paar Tage lang durch die Wälder wanderte, entdeckte ich es - und die anderen haben es dann selbst erlebt und getestet und ordentlich gestaunt.

Der Wald, durch den wir liefen, war karg, die Stämme der Tannen kahl. Es wuchs kaum Moos oder Farn. Alles fühlte sich sehr trist an.

Plötzlich war es mir, als verschwömmte für Bruchteile von Sekunden die Luft vor mir (nicht in meinem Kopf), und als ich weiterschritt, waren die Bäume plötzlich üppig grün, die Stämme hatten eine leuchtende Farbe, die Äste wuchsen bis auf Kopfhöhe herab.

Hier und da lugte ein Wesen vom Baum auf mich herab: Eichhörnchen, ein Specht und Eichelhäher. Das war so auffällig, dass ich sofort wieder ein paar Schritte rückwärts ging. Da war wieder dieses verschwommene in der Luft - und die Bäume waren wieder kahl und trist wie eh. Ich ging wieder nach vorne und dasselbe wiederholte sich... Die anderen schauten mich ungläubig an und fragten mich, was denn da sei. Da sagte ich ihnen: schaut selbst - das ist ja unglaublich. Sie machten es mir nach und beschrieben dasselbe!

### **Die Warnung der Libellen**

Später kamen wir am "Certovo Jezero" (Übersetzung: Teufels-See) an. Dort fanden wir es so schön, dass wir dort, wo jetzt noch ein Pärchen saß und schmuste, unser Nachtlager aufschlagen wollten, sobald sie verschwunden waren. Als sie gegangen waren, dämmerte es bereits. Wir saßen noch auf einem sonnengewärmten Felsen und wollten gerade unsere Schlafsäcke auspacken, als eine riesige Libelle direkt vor meinem Gesicht herumflog. Sie flog so lange und aufgeregt vor meiner Nase, dass ich das Gefühl nicht loswurde, dass sie mir etwas sagen wollte. Ich sagte also zu ihr: "du schöne Libelle - ich habe das Gefühl, du möchtest mir etwas sagen. Was es wohl ist?!" Die Libelle brummte weiterhin vor meiner Nase herum. Die anderen drei schauten wieder mal verdattert drein und reckten ihre Hälse, um genau zu beobachten,

was da bei mir vor sich ging... und wieso ich so seltsam mit diesem kleinen Wesen sprach.

"Nun - ich weiß, dass du mir gewiss etwas sagen willst! Aber du musst wissen: ich bin der Sprache der Elfen nicht mächtig - und so bitte ich dich von Herzen, dass du dir etwas ausdenkst, um dich deutlicher zu machen!" Da summte die Libelle noch einen Augenblick wie ein Mini-Helikopter vor meinen Augen herum und drehte dann im Steilflug ab. Wir schauten uns verdutzt an. Es dauerte aber kaum eine Minute, da kam sie wieder: und mit ihr ein Schwadron weiterer Libellen. Es waren bestimmt mehr als 5 Libellen. Und sie alle flogen nun in Augenhöhe in Formation vor meinem Gesicht. Und ich hatte das deutliche Gefühl, dass sie mir direkt in die Augen sahen! Und dann war es, als könnte ich ihre Gedanken wahrnehmen: "Ihr müsst hier verschwinden! Hier ist nicht gut bleiben für euch! Hier finden nachts Dinge statt, wo man euch nicht hier haben will. Und zudem ist das, was sich hier abspielt nicht gut für euch!"

Ich war platt! Also jetzt .... ""Ok liebe Libellen - ich bin euch sehr dankbar, dass ihr uns Bescheid gebt. Und wir werden sofort eine andere Schlafgelegenheit finden gehen. Seid gesegnet und Danke nochmal!" Die Libellen summten wie zustimmend und drehten dann alle im perfekten Formationsflug ab.

Das war ein Erlebnis! Die anderen schauten staunend drein und alle waren wir der Meinung, dass es zwar ungewöhnlich war, aber dass es durchaus sein konnte. Denn der See wirkte in der Tat plötzlich recht finster und es wehte ein recht kühler Hauch. Wir machten uns sofort auf und stiegen den Berg höher hinauf. Dort fanden wir nach weiteren 15 Minuten eine herrliche bemooste Stelle, windgeschützt von Bäumen und Sträuchern - und ein paar Waldvögel sangen ihr Gute-Nacht-Lied. Jetzt fühlten wir uns richtig zufrieden und wohligh. Wirklich - was es alles gab! Am See hätten wir bestimmt bald gefroren - und wer weiß, was sich am Teufelssee nachts abspielt...

Wir haben noch lange über diese und weitere sehr auffällige und ungewöhnliche Erlebnisse bei dieser mehrtägigen Wanderung gesprochen.

So ist manche Erfahrung, die man gern unter "Hirngespinnste" abtut, oft viel reeller als man glaubt - man braucht bloß mit dem Herzen hinzusehen und hinzuhören... Ich wünsche euch viele fröhliche Entdeckungen.

**Böhmerwald, 1996**

# MEIN PILGERGANG AUF DEM ST.GUNTHER-STEIG 1999 VON NIEDERALTEICH ÜBER LALLING ZUM FRAUENBRÜNDL BEI RINCHNACH

## **Erster Teil** - Bayrischer Wald, Sommer 1999

Von Niederalteich nach Lalling - Anfang der Pilgerung im Sommer 1999

Ich hatte einmal von einem Kapellchen - dem Frauenbründl gehört. Dieser Name hatte mich so fasziniert, dass ich beschloss dort hinzuwandern, zumal ich herausfand, dass es sich am St. Gunthersteig befand. Dieser Steig hatte mich wegen der Sagen des St. Gunther neugierig gemacht. Er soll sich allein mit einer Machete bewaffnet durch den dichten Wald geschlagen haben, als es in der Deggendorfer Gegend noch kaum Straßen und Besiedlung gab. Eines Tages setzte ich meinen Entschluss in die Tat um. Der Weg ging sich vom Kloster Niederalteich sehr vielversprechend an. Doch bald stellte sich heraus, dass die Beschilderung am Weg so dürftig war, dass es weniger ein Pilgergang, als eine Art "Schilderjagd" wurde. Ich verlief mich unaufhörlich und auch meine Karte konnte mir nicht weiter helfen. Die Strecke ging auf weiten Teilen dann an der stark befahrenen Schnellstraße entlang. Ich war recht enttäuscht, als ich in Lalling ankam. Doch nahm ich mir fest vor, den zweiten Teil dennoch zu gehen. Denn von hier an konnte der Weg laut Karte nur noch über Land und durch den Wald verlaufen. Doch es sollte fast ein Jahr vergehen, bis ich mich zum zweiten Teil der Strecke aufmachte.

## **Zweiter Teil** - 28. und 29. April 2000

Von Lalling nach Rinchnach/Gehmannsberg zum Frauenbründl

Als ich erwachte, lachte mich durch das Dachfenster bereits der blaue Himmel an und lud mich ein, mein Vorhaben zu verwirklichen. Ich hatte aber ungeachtet dessen ein gemischtes Gefühl am Morgen. Die Begeisterung war jetzt nicht so groß, wie gestern Abend. Aber ich wusste, wenn ich es jetzt nicht wagen würde, müsste ich lange darauf warten, bis mir solch eine Idee wieder in den Sinn kommen würde. Und - ich

hatte letztes Jahr nicht zu hoffen gewagt, dass ich die begonnene Pilgerwanderung tatsächlich zu Ende bringen würde.

Und das wollte ich mir auf keinen Fall nehmen lassen. So stand ich mit neuem Tatendrang fröhlich auf und richtete meinen Rucksack her. Das Buch "Boten des Lichts" von James F. Twyman musste mit. Ich hatte es mir letztes Jahr gekauft und mir schon so lange vorgenommen, es zu lesen. Die Pilgerwanderung sollte der passende Rahmen dazu sein.

Wanderung Die Luft war sehr mild und lud mich ein, eine Nacht am Ziel im Freien zu verbringen. Ich packte einen leichten Schlafsack ein (es war ja herrlich warm), eine Schlafunterlage und ein Leintuch, eine leichte Hose, eine Leggings und ein T-Shirt. Als Besohlung wählte ich ein paar gut sitzende Sandalen Außerdem durften zwei herrlich duftende Wachskerzen nebst Streichhölzern nicht fehlen, damit ich das erreichte Ziel auch gebühlich zelebrieren könnte.

Gegen 10 Uhr ging ich von Lalling aus Richtung Panholling los. Ich war voll von feierlicher Stimmung und in meinem Herzen betete ich das "Vater unser" für alle, die mir lieb sind und für alle Menschen auf dieser Welt, die Leid erfahren und nicht verstehen, was ihnen geschieht.

Die Vögel flöteten ihre herrlichen Liedlein dazu und die Blumen blinzelten mir in betörenden Farben zustimmend zu. Der Duft des Waldes drang in meine Nase und weitete mein Herz. Endlich - so lange hatte ich mich danach gesehnt - frei zu sein wie ein Vogel und an nichts zu denken. Die Füße spürten weichen, samtene Boden. Bald wurde es mir zu warm und ich zog die leichteren Sachen an, die ich eingepackt hatte.

## **Was ich auf meinem Weg fand**

Wanderung Herrlich stille, vom Grün des Frühlings getränkte Natur. Fröhlicher Gesang der Vögel, die mein Gemüt mit ihrem Geflöte erheiterten und mir kräftig Mut machten, wenn ich glaubte, nicht mehr weiter zu können.

Wunderschönen, urwüchsigen Schachtelhalm, der mich für Augenblicke in das verschwundene Reich der Giganten entführte.

Herrlich plätschernde kleine Bachläufe, die mich mit ihrem frischen, glitzernden Nass erquickten. Darin fand ich verführerisch funkelnden Glimmer, dessen Anblick mich in Gedanken in die Welt der Goldschürfer und Nuggets Gräber trug. Und es erinnerte mich auf sonderbare Weise an die Glanzpunkte meines Daseins.

Satte Gerüche und süße, würzige Düfte in der Luft, an welchen ich mich wie eine durstige Gazelle labte.

Auf einer einsamen Weide fand ich eine einfache alte Holzbank. Darauf lagen hübsch nebeneinander zwei bunte Eislöffelchen, die sich sonnten. Ich setzte mich dazu und ließ mich vom lauen Wind streicheln. Ich schloss die Augen... Eine liebende Hand schloss sich um meine und ich fühlte, wie mich endloses Vertrauen durchfloss. Ich fühlte mich von innen umarmt, leuchtende Augen blickten mich unendlich zärtlich an.

Was ist wirklich, was ist Illusion! Wo sind die Grenzen?

Ist nicht oft das, was wir äußerlich als reell wännen, in Wahrheit laute Illusion. Und ist nicht das, was wir manchmal tief in unserem Inneren erfahren, so reell, und um so viel lebendiger als das maskierte Geschehen um uns herum?! Ist nicht unser ganzes Handeln und alles was wir erleben angefüllt mit Maskierungen, die wir aus Angst vor Verletzungen und aus Angst davor, das Schöne in uns wieder zu verlieren - aufsetzen!

Ich genoss den honigsüßen Geschmack des Traumes und ließ ihn wieder los.

Da war der Geruch der Fremde, von Bauernhöfen und Zimmereien, der mich bisweilen an meine Kindheit erinnerte. Süßsauerlicher dampfender Dung, der glücklichen Hühnern einen paradiesischen Platz zum Scharren bot. Hühner, die sich "völlig losgelöst" in kühlen Kühlen am Boden kuschelten.

Bauern zerfurchten mit schwerem Gerät die verhärtete Ackerkrume, darunter kam saftige, satte, herrlich duftende braune Erde zum Vorschein.

In der Gegend von Rinchnach war ich mir meines Weges nicht mehr so sicher. Da stand ein einsames Haus am Wegrand. Dort sah ich einen Mann, der hinter seinem Haus Holzscheite aufstapelte. Ich fragte ihn nach dem Weg - und nach dem Namen eines großen majestätischen Vogels, den ich schon seit geraumer Zeit dabei beobachtet hatte, wie er über der Gegend seine Kreise zog. Der Mann sah mich an und wirkte seltsam auf mich. Er antwortete nicht - ich konnte mir sein Verhalten nicht erklären und wurde ein bisschen unsicher. Während ich ihn eingehender musterte, fragte ich ihn noch einmal. Da bemerkte ich, dass seine Hose offen stand und sein "Haussegen" heraushing.

Jetzt war meine Verwirrung perfekt. Ich wusste nicht, ob ich ihn auf seine peinliche Misslage aufmerksam machen sollte oder nicht.

Möglicher Weise war es ihm ja gar nicht peinlich - und so entschied ich mich für das letztere. Aber ich ließ mir nichts anmerken. Er begann mir in allen Einzelheiten zu erklären, warum er nicht wüsste, wie der Vogel heißt - aber er konnte wenigstens meine Befürchtungen beseitigen, ob ich wohl den falschen Weg eingeschlagen hatte. Ich verabschiedete mich eilig und zog kopfschüttelnd weiter.

Weg Ich kam vorbei an Höfen, die mich an uralte Märchen erinnerten, von denen ich schon seit Kindheit her geglaubt hatte, dass sie reine Erfindung wären. Da waren große Scheunen über Ställe gebaut, so dass die Tiere direkt unter dem Holzdach im frischen Stroh lagen.

Der Weg nach Mariabründl zog sich endlos hin. Und wie es schien, würde ich erst bei Anbruch der Dämmerung ankommen. Und ich hatte nicht genügend Ausrüstung mitgebracht. Zwar hatte ich einen Schlafsack dabei, aber es schien sehr kühl zu werden - das Wetter zog langsam zu, der Himmel bedeckte sich. Ich entschied mich dennoch dafür, den Weg nun zu Ende zu gehen. Die Idylle begleitete mich über die stillen Felder während die Dämmerung hereinbrach. Gerade diese diffuse Stimmung ließ mein Herz höher schlagen. Ich dachte wieder an das Reh, das nicht vor mir gescheut und mich sogar angesehen hatte, während ich mit ihm sprach.

Als ich das letzte Stück zur Kapelle im Wald antrat, überraschte mich ohrenbetäubender Lärm. Ein Planiererraupenfahrer walzte durch das dichte Tann - überall sah es aus, als habe Rübezahl in blinder Raserei seine Wut ausgelassen. Ich musste auf dem steilen Weg nach oben in einem tiefen Graben waten, der bis nach oben führte. Offensichtlich arbeitete man daran, die Kapelle mit Strom zu versorgen. Ich achtete darauf, dass ich nicht auf die Stromkabel stieg. Endlich verschwand auch der ohrenbetäubende Motorenlärm. Der Raupenfahrer hatte sich wohl auf den Heimweg gemacht.

Endlich sah ich schneeweiß und jungfräulich die Kapelle durch die Bäume schimmern. Mein Herz hüpfte vor Freude. Ich setzte mich auf eine Bank und aß glücklich meinen Abendapfel, wusch mich in dem Kapellenbrunnen, der fröhlich vom Quellwasser gluckste. Dann ging ich in die inzwischen stockdunkle Kapelle und zündete feierlich meine mitgebrachte Honigwachskerze an, fühlte, dass dieser Abschnitt der Abschluss eines Lebenskapitels für mich bedeutete. Das Dunkel in der Kapelle erinnerte mich daran, wie ungewiss mein Weg vor mir liegt - und dass ich ihn immer wieder im Vertrauen gehe -

und wie ich dann ein ums andere Mal überrascht bin, wie sicher ich vom Leben getragen werde.

Ich nahm meinen Schlafsack und machte mich auf die Suche nach einem geeigneten Plätzchen im Wald. Das war bei den steilen Abhängen gar nicht so leicht. Direkt bei der Kapelle wollte ich nicht schlafen. Ich fühlte mich in der Nähe der Kapelle nicht so wohl. Als es dunkel wurde, hatte ich sogar das Gefühl, dass sich dort - zumindest im Moment - ungute Geister aufhalten würden. Vielleicht wegen der momentanen Bauarbeiten. Und ich wollte nicht am Morgen von einem Arbeiter überrascht werden. Dies hier war nur für mich bestimmt.

Ich fand eine kleine Kuhle neben einem größeren Stein. Dort versuchte ich es. In der Nacht wurde es zuerst windig, dann kam ein Sturm auf. Ich zog meine Jacke wieder an und versuchte weiterzuschlafen. Dann begann ich zu frieren. Immer wieder blinzelte ich aus dem Schlafsack heraus, um zu sehen, ob die Dämmerung wohl schon anbrach.

Irgendwann hörte ich die erste Amsel schlagen. Da wurde es mir warm ums Herz und ich konnte endlich schlafen. Aber gegen 5 Uhr früh erwachte ich erneut. Es war inzwischen bitterkalt. Da packte ich meine sieben Sachen zusammen, bedankte mich für das herrliche Erlebnis und machte mich auf den Heimweg.

An den Höfen brannten schon Lichter - ich fühlte mich wie Hänschen Klein - und ich freute mich spitzbübisch darüber. Als ich i, nächstgrößeren Ort Rinkam ankam und mich nach einer Busverbindung umsah, bekam ich die Auskunft, dass es in meine Richtung so gut wie keine gäbe. Also stellte ich mich in altem Vertrauen zum Trampen an die nächste Kreuzung hin, und war schon recht bald darauf wieder zu Hause.

# DAS WUNDERSAME LICHT

Es war Sommer 1988. Ich arbeitete in Herrsching am Ammersee. Während der Mittagspausen ging ich gerne zum See - und genoss das leise Plätschern der sanften Wellen an den Kiesstrand. Oder ich ging in eine nahegelegene Kapelle und ließ die herrlich stille und feierliche Stimmung auf mich wirken, die vom Duft der von den Blumen auf dem Altar herüberströmte, noch verstärkt wurde.

Eines Tages ging ich wieder einmal in die Kapelle. Da fand ich auf dem Pult der Holzbank, auf der ich immer saß ein kleines Heftchen. Ich schlug es auf und sah eine Abbildung eines Mönchs, wie er vor einem großen hölzernen Kreuz mit Jesus kniete... Eine Seite weiter war ein Novize abgebildet, der ebenfalls vor diesem Kreuz kniete und wie um Gnade bittend nach oben sah. Dann las ich, dass das Foto von einem Freund ohne sein Mitwissen gemacht worden war. Ich wunderte mich über diese Bemerkung, da ich nichts Ungewöhnliches auf dem Foto gesehen hatte - und ich sah es mir noch einmal genauer an. Ich las, dass sich der Novize auf seine Einweihung hatte vorbereiten wollen.

Als ich das Bild noch einmal betrachtete, fiel mir auf, das derselbe Jesus am Kreuz von einer Seite vorher - auf dem Foto mit dem Novizen wie vom Kreuz enthoben davor schwebte und dem Novizen seine Hände entgegenstreckte. Sein unendlich liebevoller Blick war auf den jungen Mann gerichtet - als wollte er sagen: "Siehe, ich bin frei! So bist es auch Du! Siehe, ich lebe, da ich mich über das Kreuz erhoben habe! So bist auch du des Kreuzes enthoben!"

Als ich dieses Bild sah, durchströmte mich unsagbarer Frieden. Ich saß eine ganze Weile da in dieser winzigen Kapelle und träumte selig vor mich hin. Dann legte ich das Heftchen wieder hin und ging hinaus.

Dieser Fund ließ mir aber fortan keine Ruhe mehr. Ich wusste, dass jeder ein Zeichen bekommen würde, wenn er nur lange genug und mit offenem Herzen darum bitten würde.

Ich hatte unweit der Kapelle einen Kreuzweg entdeckt, welchen ich ein paar Mal besuchte. Da kam mir plötzlich eines Mittags die merkwürdige Idee, mit einem Fotoapparat wieder hierher zu kommen und von allen Kreuzen je ein Foto zu machen. Die wollte ich dann zur Entwicklung bringen und sehen, was sich tat.



Gedacht - getan. Ich kam eines sonnigen Tages mit einem Fotoapparat zu besagtem Ort. Ich hielt zuvor ein kurzes Gespräch mit meinem inneren Jesus und fragte ihn naiv wie ein Kind, ob er mir denn auch so ein wunderbares Zeichen senden könnte, wie diesem Novizen aus dem Heftchen.

Das erste Foto knipste ich von der Treppe, die zum Kreuzweg hinauf führte. Dann ging ich hinauf und fotografierte nacheinander alle Kreuze. Ich kam mir dabei irgendwie albern vor, und gestand meine Zweifel vor einem der Kreuze - wie ein Kind, das sich schämt, weil es bei der Vorbereitung eines Streichs ertappt worden war. Doch was ich angefangen hatte, wollte ich zu Ende bringen.



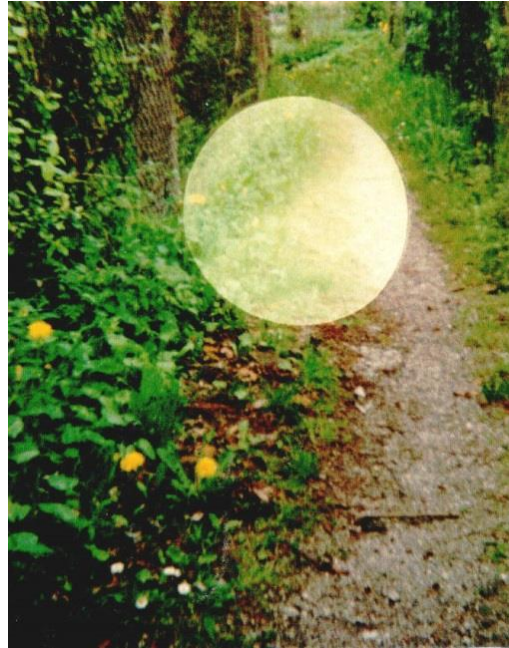
Als ich die Kreuze hinter mir hatte, machte ich am Ende noch eine Aufnahme von dem schmalen Pfad, der den Kreuzweg zwischen zwei Zäunen entlang wieder verließ.

Mit dieser 'Beute' in der Tasche zog ich zufrieden davon. Ich brachte den Film am nächsten Tag zum Fotografen zum Entwickeln. Dann wartete ich eine sich scheinbar endlos hinziehende Woche lang geduldig und ging wieder hin, um die Fotos abzuholen.

Der Fotograf begrüßte mich gleich herzlich und sagte, dass ich nicht enttäuscht sein solle, da auf dem gesamten Film nichts zu erkennen gewesen wäre, was sich zu entwickeln gelohnt hätte. "Wenn ich sie entwickelt hätte", so teilte er mir mit - "wären alle Aufnahmen bis auf die ersten beiden und die letzte schwarz gewesen. Diese beiden ersten Fotos und das letzte habe ich entwickelt!" Ich bedankte mich, zahlte und ging hinaus, um mir die Bilder anzusehen..

Das erste Foto zeigte wie erwartet die Stufen zum Kreuzweg. Die zweite Aufnahme zeigte das erste Kreuz von unten und die Füße des hölzernen Jesus. Und das, obwohl ich meinen Fotoapparat auf das ganze Kreuz gerichtet hatte. Ich war erstaunt. Die letzte Aufnahme des Films zeigte einen Weg zwischen zwei Zäunen verlaufend, so wie ich das Bild aufgenommen hatte.

Doch darauf fand sich ein großer kreisrunder heller Fleck. Die restlichen Negative waren tatsächlich ohne irgendein erkennbares Motiv. Ich betrachtete eingehend das Bild mit dem Fleck. Dann ging ich wieder zum Fotografen und beschwerte mich, dass er eine ätzende Flüssigkeit hatte auf das Foto tropfen lassen. Er erklärte mir, dass dies nicht sein könne und der Fleck nicht seine Schuld sei, da auf dem Negativ dasselbe zu sehen sei. Ich fand mich damit aber nicht zufrieden und meinte, dass er dann eben etwas habe



auf das Negativ tropfen lassen. Er erwiderte, dass das nicht gut möglich sein könne, denn jede ätzende Flüssigkeit hätte zur Folge gehabt, dass nur noch ein heller Klecks zu sehen gewesen wäre - und nicht - wie offensichtlich durch den Fleck hindurch - die Wiese, die Blumen und den Weg zeigen würde...

Da wurde ich stutzig, entschuldigte mich und ging mit den Fotos nach draußen. Ich ging zu meinem speziellen Strand, wo ich mich stets zum Träumen hinsetzte und betrachtete lange das Bild. Ganz langsam und leise dämmerte mir, was ich hier erlebte... und während ich es sah, fühlte ich mich unwürdig und schämte mich. Dann war ich erschüttert über die Größe dessen, was ich da gerade erfuhr und weinte. Gleichzeitig durchströmte mich eine ungeahnte Kraft und Freude. Da sprang ich wie ein Kind auf, lachte und grüßte alle Menschen freundlich, so dass sie sich erstaunt umdrehten...

Jetzt hatte ich die Botschaft verstanden:

"Suche mich nicht in den toten Dingen dieser Welt,  
denn ich bin der Anfang und das Ende -  
Ich bin das Licht!"

Sommer 1988

# NACHTWANDERUNG

An einem schönen Winterabend, als es schon lange dunkel geworden war, rief mich meine Freundin Ellen an. Sie fragte mich, ob ich nicht Lust hätte, mit ihr zur Alpenvereins-Hütte am Rusel bei Deggendorf zu spazieren, da sich dort ein paar nette Leute zusammengefunden hätten. Der Weg geht durch den "finsteren" Wald. Und sie traute sich nicht alleine. Und ob ich dazu Lust hatte! Zu solchen Gelegenheiten auf gemeinsame nächtliche Wanderungen im Wald lasse ich mich nicht zweimal einladen.

Ellen und ich fuhren gegen 21.20 Uhr zur Wegmacherkurve am Rusel, dem Berg, der direkt an Deggendorf fußt. Von dort aus gingen wir eineinhalb Stunden durch den tief verschneiten, nebelverhangenen und stockfinsteren Wald. Ellen hatte mir vorgeschlagen, mit ihr auf die Alpenvereinshütte zu gehen. Aber so sehr wir uns auch anstrebten, wir fanden sie nicht. Schon an der ersten Waldwegkreuzung verliefen wir uns. Wir gingen zurück und versuchten es noch einmal. Ellen hatte eine Taschenlampe mitgebracht. Auch ich hatte eine Funzel dabei. Ellens Taschenlampe ging schon nach wenigen Schritten aus. Meine funktionierte erst gar nicht. Ich war begeistert. Ellen schien es weniger gut zu gefallen. Sie drückte sich eng an mich. Diese Wanderung erinnerte mich an meine frühesten Kindheitsträume. Einmal im Dunkeln durch den verschneiten Wald laufen...

Da entdeckte ich im nebligen Dunkel ein leises Leuchten unter dem Schnee. Ich sagte: "Mensch Ellen - schau doch mal! Was ist denn das? Ob es wohl im Winter Glühwürmchen gibt? Davon habe ich noch nie gehört!"

Ellen zuckte mit den Achseln. Nach einer Weile glomm es wieder grünlich unter dem Schnee hervor, diesmal von einem Ast von einem Baum herunter, der leicht abseits des Weges stand. Ich wurde sehr aufgeregt. Ich ging hin und schüttelte daran. Der Schnee fiel plumpsend in den Bach, der am Wegrand entlang floss. Aber das Leuchten blieb. "Du - ich habe in alten Büchern von einem Leuchten im Moor gelesen. Früher sollen Menschen dieses Leuchten öfter gesehen haben! Und dann haben sie daran geglaubt, dass dies die Seelen von Verstorbenen seien, die im Moor versunken waren!" Ellen schmiegte

sich noch enger an mich - und gab mir zu verstehen, dass ihr meine Geschichten Angst machten. Aber ich meinte es ernst. Ich konnte mir das seltsame Glimmen nicht erklären. Ich sagte: "Aber die Indianer berichten auch davon, dass altes, verwesendes Holz während des Moderns bisweilen glimmt. Wenn das stimmt, dann habe ich so etwas zum ersten Mal in meinem Leben gesehen! Du - ich kann dir gar nicht sagen, wie glücklich ich mich jetzt hier so ohne Licht im Wald fühle!" Ellen zog mich vorwärts und sagte nichts.

Der Wald stand in sein weißes, undurchdringliches Gewand aus Schweigen gehüllt, der Schnee knirschte unter unseren Füßen. Ich atmete selig die kühle, nach Schnee riechende Luft. Der Nebel lichtete sich langsam und wir entdeckten ein einsames Haus. Ich konnte mich nicht erinnern, hier schon einmal ein Haus gesehen zu haben. Als wir daran vorbeigingen, fühlte ich, dass wir die falsche Richtung wählten. Ich erklärte Ellen, dass wir an einer winzig kleinen Gabelung, die ich bereits beim ersten Mal gesehen hatte, abbiegen müssten. Aber sie war sich sicher, dass es der falsche Weg sei.

Wir liefen eine weitere halbe Stunde ohne Erfolg. An einer Weggabelung überredete ich Ellen, es ein drittes Mal zu versuchen. Noch einmal trafen wir auf das Glühen im Wald.

So oft wir auch hin und her gingen, wir konnten die Hütte nicht finden. Ich hab mich insgeheim gefreut wie eine Schneekönigin, weil solche Abenteuer mich erst richtig anstacheln. Als wir wieder aus dem Wald herauskamen, hätte ich am liebsten noch eine Runde drangehängt. Aber es war schon 23.00 Uhr und meine Freundin wollte jetzt nur noch nach Hause fahren.

Wir sprachen uns ab, am nächsten Tag noch einmal dort hinauf zu fahren, um vielleicht bei Tageslicht sehen zu können, was uns in der Nacht verborgen geblieben war. Als wir in etwa auf der Höhe waren, wo ich das Glühen vermutete, wischte ich den Schnee beiseite - und musste schallend lachen: man hatte winzige selbstglühende Leuchstäbchen an der Strecke verteilt, damit wir den Weg im Dunkeln besser finden sollten. Und genau an der Gabelung, die mir so verdächtig vorgekommen war, hing das letzte glühende Stäbchen, das wir in der Nacht gesehen hatten...

Am Rusel bei Deggendorf/Bayrischer Wald, Februar 2002

# DER LANDSTREICHER

## BEGEGNUNG MIT DEM 'STEPPEWOLF' UWE SCHADE

Ich war an einem nieselnden Tag in der Stadt unterwegs, um ein paar Besorgungen zu machen. Es kommt hin und wieder einmal vor, dass vor einem Kaufhaus oder vor dem Rathaus Menschen mit Hut oder einem Kärtchen sitzen, die um 'Almosen' bitten. Es gab eine Zeit, da gab ich grundsätzlich jedem etwas. Doch dann machte ich die merkwürdige Beobachtung, dass ich mich hinterher manchmal sehr unwohl gefühlt hatte. So hatte ich mir vorgenommen, wacher auf mein inneres Gefühl zu achten, bevor ich geradewegs meinen Geldbeutel zückte.

An diesem Tag war ich besonders tief in Gedanken versunken. Ich wollte nicht mehr in der Stadt bleiben - aber ich wollte auch nicht nach Hause fahren. So ging ich mit dem Fahrrad hin und her an den Schaufenstern der Kaufhäuser vorbei. Durch die Palisaden der Altstadt. So kam ich auch mehrere Male an der Stadtparkasse vorbei.

Als ich ein paar Mal diese Runde gedreht hatte, da rief mich etwas zum Innehalten. Da war doch etwas?! Ich schaute mich um und sah einen Mann neben einem Geschäft unter den Palisaden sitzen. 'Das ist wieder ein Bettler' - ging es mir durch den Sinn. Und ich ging diesmal weiter. Als ich eine Weile gegangen war, dachte es wieder in mir: 'da war doch etwas!' Diesmal war es klarer. Ich kehrte sofort um und ging noch einmal dorthin, wo der Bettler gesessen hatte. Er war immer noch da.

Es war ein Mann - wie es schien über 60 - er war in einen älteren grauen Anzug gekleidet, hatte längere graue Haare. Ich bekam ein gutes Gefühl für ihn und gab ihm 2 Mark. Dann ging ich wieder fort.

Als ich wieder eine Weile gegangen war, spürte ich dieses seltsame Gefühl zum dritten Mal. 'Da war doch etwas!!'

Ich ging also wieder zurück, um zu sehen, was ich wohl 'vergessen' hatte. Ich stellte mich eine Weile zu ihm hin. Dann fiel mir sein Fahrrad auf, das an der Seite an einer Säule stand, und es entging mir nicht, wie gepflegt dieser Mann trotz seiner Lebensführung aussah. Und dann sah ich etwas, das ich tatsächlich noch nie gesehen hatte:

Aus einer der prallvollen aber ordentlichen altmodischen Gepäcktaschen, wo ich auch einen Schlafsack oder Decken vermutete lugte eine Flasche heraus. Ich dachte: 'Na klar - der Fusel muss immer mit' -

und mitten im Denken wurde mein selbst erzeugtes Bild über Landstreicher total umgekrempelt. Es war eine Milchflasche!

Das erinnerte mich sofort an meine Jugendzeit, wo ich eine zeitlang unter den Isarbrücken in München - oder im Englischen Garten genächtigt hatte. Ich hatte mich damals immer in die Studenten- Schwestern- und Zivi-Heime geschlichen, um heimlich in einem der Gemeinschaftsbäder eine Dusche zu nehmen oder gemütlich auf die Toilette zu gehen. Kleidung hatte ich mir ultra-billig auf Flohmärkten besorgt. Und das waren manchmal richtig modische und teure Fetzen. So war ich nie besonders aufgefallen.

Als ich so darüber nachsinnerte, fühlte ich plötzlich eine tiefe Verbundenheit mit diesem fremden alten Mann. Dann gab ich mir einen Ruck und erklärte ihm, daß wie schön und wie mutig ich es finde, dass er sich für die Hauslosigkeit entschieden hatte. Jetzt sah ich auch das Schildchen, das er vor sich stehen hatte. Darauf stand:

**Uwe Schade, fahrender Landstreicher.**

Viele Bilder stiegen in mir auf - erlebte und ungelebte Augenblicke meines Lebens vermischten sich. Wir unterhielten uns eine Weile und er erklärte mir, dass er nur sehr selten mit den Vorübergehenden über seine Lebensweise spräche, da sie sich nicht dafür interessierten. Seine Augen begangen zu glühen - die meinen vermutlich auch.

Irgendwann verabschiedete ich mich und ging fort.

Aber wieder meldete sich dieses Gefühl, dass ich etwas übersehen hatte. Ich ging zum wiederholten Male hin zu ihm, um der Sache auf den Grund zu gehen. Ich schaute mich noch einmal richtig um - und da sah ich, dass er einen Stapel kopierte Hefte vor sich liegen hatte. Darauf stand: **Lyrrik eines Landstreichers, 'Die Harmonie der Welt'**. Jetzt fühlte ich mich sehr betroffen. Ich entschuldigte mich von ganzem Herzen, dass ich so blind und unaufmerksam durch die Welt renne - und ich nahm sofort eines der Hefte mit.

Als ich es zu Hause las, kamen mir die Tränen in die Augen. So etwas hatte ich noch nicht erlebt. Da plötzlich erkannte ich, dass ich einem echten *Steppenwolf*, so wie ihn *Herman Hesse* in seinem Buch beschreibt, begegnet war!

Ich fühle eine feierliche Stimmung, während ich diesen Text gleich wiedergebe.

Landshut vor dem Rathaus, Oktober 2000

Das Heft und mehr über Uwe Schade könnt ihr auf meiner Homepage lesen:

**Uwe Schade - fahrender Landstreicher - geboren 1923**

**Lyrik eines Landstreichers „DIE HARMONIE DER WELT“**

[http://www.regina-rau.de/F\\_Deutsch/F\\_PoetP\\_Seit/LP-Landstr.html](http://www.regina-rau.de/F_Deutsch/F_PoetP_Seit/LP-Landstr.html)

.

## **TEIL 2**

### **GEDICHTE ÜBER**

**LIEBE,  
SEHNSUCHT, SUCHT,  
WIEDERGEBURT,  
LEIDENSCHAFT,  
BEGEGNUNGEN, NATUR,  
WUT, KRIEG, FRIEDEN,  
GLÜCK**



## ABENDDÄMMERUNG

**K**nacken...

**K**nistern vertrockneter Zweige und Blätter  
**u**nter meinen Füßen.

**J**auchzendes, sattes Grün der Tannen und Gräser.

**S**ehnsuchtsschwangerer Atem des Waldes,  
**l**ieblich und geheimnisvoll,

**v**erbindet sich mit dem Seufzer meiner Lippen

- **w**ie zu einem innigen Kuss

**i**m **A** Abendrot

Freiberg/Bayrischer Wald, Mittwoch 15. Juli 1998



## AN MEINEN STERN

Am Tag, als ich die Welt erblickte,  
warst du schon da und wachtest.  
Weil dich der Himmel zu mir schickte,  
damit du auf mich achtest.

So oft schon wurde mir dein Wachen  
begnad'te Lebensrettung.  
Drum kann ich heute fröhlich lachen -  
aus Dunkel wurde Lichtung.

So manches Mal wusst' ich nicht weiter  
in meinem Strickgespinste.  
Du warst zur Stell als Wegbereiter -  
zeigtest mir viele Künste.

Nur deinem Charme bin ich erlegen,  
weil du mich niemals zwangst.  
Warst treuer Freund auf meinen Wegen -  
gebrochen ist die Lebensangst.

Ich danke dir von ganzem Herzen,  
dass du so treu mich leitest  
Drum leuchten heute diese Kerzen,  
Kerze weil du mich stets begleitest.

Freiberg bei Deggendorf - Bayrischer Wald, 19. Juli 2000



# **DIE LIEBE**

**Die Liebe ist kein Zauberwort**

sie lässt sich nicht erjagen -  
auch suchen nicht von Ort zu Ort,  
soweit die Füße tragen.

**Du findest sie tief innerlich,**

wenn du ganz leise bist -  
weil sie von ihrem Wesen her  
nur still zu fühlen ist.

**Sie ist schon da, eh' Du sie sprichst,**

das ist der Liebe Sinn...  
sie führt den Menschen, den es dürrt'  
zu wahren Leben hin.

**Kein Wert wird ihrem Wesen recht -**

Schon gar nicht blinde Treue -  
und wer es doch damit versucht,  
der zeigt am Ende Reue.

**Ihr Wesen ist von reiner Art**

ganz ohne Gier und Hast,  
wer sie für sich (allein) gewinnen will -  
fällt sich nur selbst zur Last.

**Verschied'ne Wege führen hin -**

doch eins ist ihnen gleich:  
nur durch die Stille im Gemüt  
kommt man in ihr Reich.

**Es spricht sie, wer mit off'nem Sinn**

- frei von Gedankenmeeren.  
Die Menschen weltlichen Gesinns  
von ihren eigenen Kräften zehren.

**Ein Mensch, der frei ist wie ein Kind,**

dem wird sie sich erschließen.  
Das Leben - frei - so wie der Wind,  
wird fortan ihm ersprießen.

Freiberg bei Deggendorf/Bayrischer Wald , Dienstag 15. September 1998

# DIE SUCHT

Ich bin des Menschen Schreckgespenst  
für den, der auf der Flucht,  
für den der nach Verdunkelung -  
der zu vergessen sucht.

Wer sich in dunkle Räume flüchtet  
um Wahrheit zu entflieh'n,  
der findet dort sein Bett gerichtet -  
kann nicht mehr weiterzieh'n.

Ich halt' ihn dort an diesem Ort  
verweb' ihn in Gedanken  
ich strick ihn ein in einem fort  
in seine eig'nen Schranken.

Wenn ihn dann hungert nach dem Sinn  
komm ich - und bring ihm Sachen -  
schenk' täuschend echte Illusion  
die niemals satt ihn machen.

Und bald schon merkt er den Betrug -  
doch ahnt er nicht die Art...  
und weiter fährt er mit dem Zug  
im Tunnel irrer Fahrt.

Mal ist es das, mal ist es dies  
was ihm den Hunger stillt  
so darbt er hin im Wunschverließ  
weil Gier ihm heimlich schwillt.

Es bläht ihn auf und macht nicht satt  
es ist nur hohler Schein  
weil er noch nicht gefunden hat -  
des Lebens echten 'Wein'...

Ich lenk's Gemüt in verborgene Räume  
unbewusster, nie erfüllter Träume.  
Ich gaukel beständig lebendigen Trug

zementier' Illusion und geschickt den Lug.

Sie winden sich in tausend dunklen Qualen  
müssen meine Lüge mit ihren Schmerzen zahlen  
Mein Schein zerrt sie in dunkle Tiefen -  
Es sind die Geister, die sie riefen...

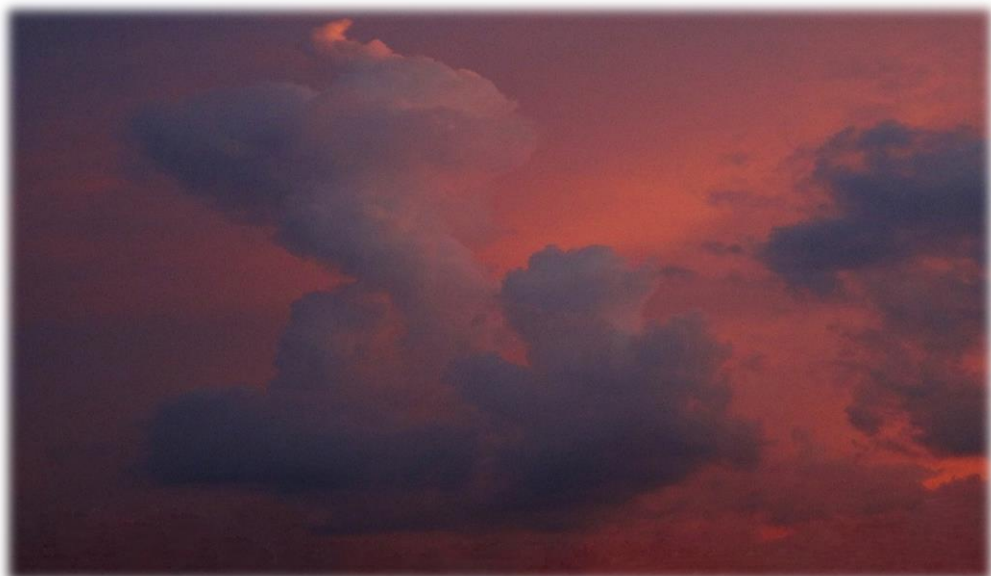
Man findet mich noch eh' man mich gesucht.  
Und letztlich hat mich mancher noch verflucht.  
Ich bin zu haben - für den, der nicht gescheit.  
Da wo ich bin - ist Abschied nicht mehr weit.

Drum rat ich Dir sieh mutig hin -  
in allen Lebenslagen  
such keine Schuld bei mir -  
für deine Lebensfragen.  
denn ich bin nur der Trägheit Sumpf -  
ich mach dir deine Sinne stumpf.

Denn ich bin reine Maske nur,  
die Wahrheit zu vertuschen  
vergälte dir Genießen pur -  
um Leben zu verpfuschen.

Das Leben zeigt die Wahrheit dir,  
lass sie nur mutig ein -  
so wird ein helles Licht in dir -  
dein Wegbegleiter sein...

Freiberg bei Deggendorf/Bayrischer Wald, 14. Juli 1999



# ELEMENTE

## Feuer ...

*Element der Vergänglichkeit,  
der ewigen Verwandlung.  
Du lehrst mich zu geben  
und nimmst mir die Furcht  
vor dem Übergang.  
Du spendest mir die Kraft  
mich bedingungslos zu schenken.*



## Wasser ...

Element der Reinigung  
und der ewigen Wiederkehr  
Du lehrst mich das Fließen  
und nimmst mir die Furcht  
davor, heil zu werden.  
Du spendest mir die Kraft,  
in die Tiefen zu tauchen.



## Luft ...

Element der Bewegung  
und des ewigen Seins  
Du lehrst mich das Fliegen  
und nimmst mir die Furcht  
vor der Stille.  
Du spendest mir die Kraft.  
aus den Tiefen zu schöpfen.



## Erde ...

Element der Geborgenheit  
und der Manifestation.  
Du lehrst mich meine Schritte  
und nimmst mir die Furcht  
vor meinem Weg.  
Du spendest mir die Kraft  
alles Gelernte anzuwenden.



Deggendorf/ Bayrischer Wald, Mittwoch, 17. Oktober 2001

## EMOTIONEN



*Ich bin wie der Wind*

mal saus' ich geschwind  
hin und her im Takt der Gezeiten.  
Mal wieg ich mich still -  
- mal tarn' ich mich lind  
und flieg Über endlose Weiten.

*Mal versteck ich mich im Lächeln,*

mal hörst du mich im Weinen.  
Mal liebe ich das Schwatzen -  
und manchmal auch das Greinen.

*Ich zerre gern in deiner Brust*

und hänge in den Knien.  
Es ist mir eine große Lust,  
an deinem Herz zu ziehen.

*Verzerrte Bilder stell ich her -*

und tolle Wunsch-Gedanken.  
Verwirrung stiften freut mich sehr - ich  
weise dir die Schranken.

### *Die Wut im Bauch*

schürt flattriges Gewühle,  
gärt auf und schafft  
verlorene Gefühle...

### *Du fühlst es ganz deutlich*

- deiner Sehnsucht brennen -  
willst noch im Taumel  
der Welt nachrennen –

### *Ein Blick nach innen*

- ein gewagter Schritt  
ganz tief hinein  
- da kann ich nicht mit!

### *Da erkennst du den Stoff*

- aus dem ich bin  
Denn mir - ist nur  
nach Verwirrung der Sinn.

### *Das bläht mich, das nährt mich*

- das hält mich am Leben  
so musst du mir stets  
neue Kraft von dir geben...

### *... Denn ich bin vom*

bloßen Schein der Sohn  
ich bin in allem  
die klebrige Emotion...

*Freiberg bei Deggendorf  
Bayrischer Wald, 13. Juli 1998*



# FLUSS IN DER MITTE

Leutlos gleitet der mächtige Fluss dahin,  
inmitten des tobenden Treibens der Stadt um ihn herum.  
Der Boden erbebt vom Hasten, Rasen und Rackern  
ahnungsloser, von Selbstzweifeln getriebener Menschen.

Die Luft flimmert vom wütenden Greinen  
missbrauchter Elemente.  
In wunderbarer Gelassenheit treiben die Fluten  
des mächtigen Wassers leise glucksend dahin,  
umsäumt von wispernder, vom Leben getränkter, grüner Kraft.

Uralte Bäume - weise wie der Wind in ihrem Geäst  
beugen sich über ihn in liebender Pose -  
Und für einen Augenblick hört man die Stille...  
Sie durchdringt das weltliche Getöse mit gewaltiger Kraft -  
Erinnerung durchflutet die Brust...

Fragen drängen herauf...  
Fluss, wo kommst du her?  
Fluss, wo reist Du hin?

Mächtig erhebt sich die innere Stimme -  
Still!  
Schau!  
Spür!  
ICH BIN...

*Landshut, Juli 2000*



## *DUFTENDER WIND*

### Güldene Ozeane

von süßlich duftendem Getreide  
wiegen sich in sonnendurchfluteten  
satten Wogen.

Bewegte Wellen,  
durchzogen vom silbrigen Glanz ihrer Ähren,  
zerzaust von der Wildheit  
der regengetränkten Stürme,  
durchziehen die sanften Hügel.

### Unendliche wunderbare Weite,

durchatmet von der Freiheit  
hochfliegender Falken,  
breitet darüber ihre Schwingen.

### Inmitten der wogenden Stille

ruhen die stillen Wäldchen  
wie Inseln der Geborgenheit,  
erfüllt von leise wispernden Stimmen,  
von erzitternden Weiden  
und tuschelnden Blättern  
- und dem Duft wilden Getiers.

Lockwisch/Ostsee,  
Dienstag 18. August 1998

## FRÜHLINGS-ERWACHEN

Sag - spürst du schon die Dämmerung -  
das Große Licht erwachen?  
S' liegt in der Luft, es sprosst die Erd',  
lässt Kinderherzen lachen!

Und wie die satten Wiesen blüh'n -  
im schönsten Kleid sich zeigen.  
Die Blumen zieren sich darin,  
in herrlich buntem Reigen.

Sieh dir nur an die Blütenpracht -  
zum Hochzeitstanz geschmückt.  
Der Bäume wunderbares Werben -  
auch mein Herz hat verzückt.

Die Vöglein tummeln sich darein -  
sie bauen sich ihr Nest.  
Und stimmen selbst ihr Loblied an -  
zum großen Frühlingsfest.

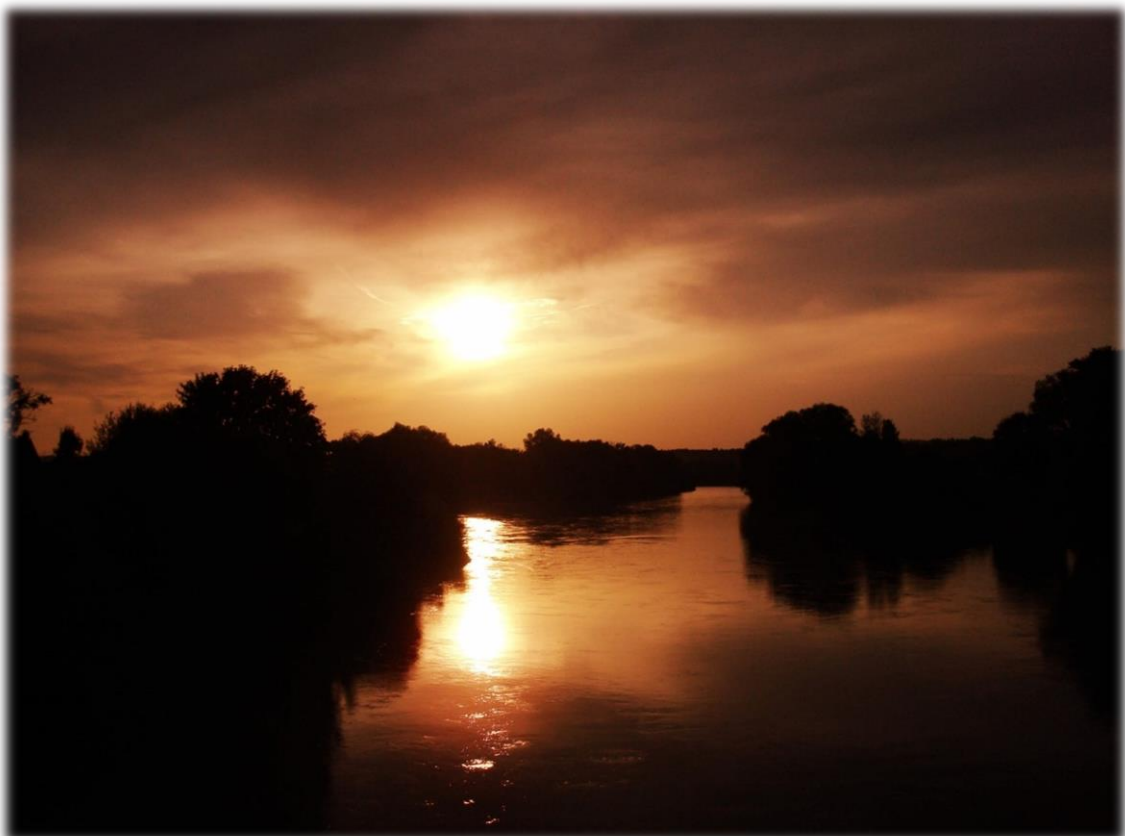
*Deggendorf - Bayrischer Wald,  
Mai 2001*

## HEIMATLOS

Wenn Wurzeln keinen Boden finden,  
wenn Heimat nur im Herzen singt,  
kann Seele ihren Schmerz verwinden,  
wenn sie sich in die Lüfte schwingt!

Dann fühlt sie Heimat jederorts  
Wo Ursprung's Silberfunken sprühen  
Kann Freiheit tiefen Frieden spenden -  
Wo sie im Herzen niederglühn.

*Icking/Südbayern, Sonntag, 30. Juni 2002*



# MACHT DER GEDANKEN

## *An meinen geliebten Wald*

*Als mir heute der Trubel zu groß wurde,*  
und meine allgegenwärtigen,  
nimmermüden Gedanken zu laut,  
dachte ich daran, dich zu besuchen.

*Hastig zog ich meine Stiefel an - und rannte los,*  
meine Gedankengefolschaft beflissen hinter mir her.  
Sie schrien sich gegenseitig an:  
"Soll ich dies tun - oder das?"  
"Ist es so besser - ist jenes erlaubt?"  
"Wie ist es richtig zu lieben?"  
"Darf ich jene Pflanze schön finden,  
wenn doch diese meine Sinne schon berührte...?"

*Ich stieß mich an Steinen,*  
und trockene Zweige,  
deren Knistern und Knacken ich sonst so liebe,  
verkeilten sich zwischen meinen Beinen,  
stachen mir in die Waden.  
Brennesseln schienen sich  
besonders tief zu mir herabzuneigen,  
verbrannten meine Schenkel.  
Ich wurde zornig auf dich - warum tust du mir weh?  
Hatte ich nicht schon genug der Schmerzen  
über die unbeantworteten Fragen in mir selbst?

*Da kam ich jäh an eine Lichtung,  
wo drei große Fichten standen -*

mit starkem Stamm und hohem Wuchses.  
Zwei hatten eine große Wunde an ihrem Fuße.  
Ringsherum lagen Späne  
und das einst so muskulöse  
mächtige Holz zu Mehl vermahlen.  
Aus dem Stamm tropften dicke harzige Tränen...  
Ein winziger Käfer hatte sich  
in die starken Stämme gefressen.

*Da erst begriff ich die zerstörerische Kraft  
wuselnder Gedanken.*

Sie fällen Riesen -  
und ich hatte sie genährt.

*Da erst begriff ich, dass du mich die ganze Zeit  
gerufen hast,*

einen Augenblick der Ruhe bei dir zu verweilen -  
und ich hatte dich nicht gehört,  
taub vom Treiben in meinem wirren Kopf.

*Da erst ließ ich mich in das Gras neben deinen  
wunden Wurzeln fallen*

und weinte mit dir.

Freiberg bei Deggendorf/Bayrischer Wald,  
Donnerstag, 23. Juli 1998

## MEIN ENGEL IM STEIN

*Du* kamst zu mir,

in einem Moment großer Freude.  
Ich hatte dich schon früher gesehen  
- doch nun warst du zu mir gekommen.

*Schlicht* und bescheiden

wirkt deine äußere Gestalt,  
Doch du ließest mich Dein Geheimnis schauen,  
das Du in Dir trägst.  
Du birgst das Wasser uralter Zeiten...



*Du* hast mich gerufen -

und ich nahm deine Einladung an.  
Zaghaft und schüchtern zwar,  
doch innerlich voller Freude über Dein Rufen.

*Da* zeigtest Du mir das Tor zu Deinen Tiefen:

ich stellte mich davor wie ein Kind vor dem Weihnachtsbaum  
in der Erwartung, dass der Heiland  
auf einer Himmelsleiter herabgestiegen kommt....

*Da* öffnete sich das große Rad,

wie die Öffnung einer Blende -  
und ich durfte einen Augenblick  
die Tiefen Deines blauen Ozeans schauen.

*Unvergesslich* ist das

Gleissen der Sonne,  
die ihre Strahlen  
durch das unendliche Meer  
von mystischem Blau sandte,  
bevor Du Deine Tore  
wieder vor meinem Augen verschlossen hast.



*Unvergesslich* ist die Stille, der Frieden,

der mich in diesem Raum umfing....

Deggendorf/Bayrischer Wald, Dienstag, 20. November 2001

# MEIN STILLER BEGLEITER

dieses Gedicht ist *Robert Redford* gewidmet

*Ich* liebe die Stille, die Sonne,  
den Wind und das Meer.  
Mein Fuß scheut die lauten Wege -  
mein Ohr meidet das klirrende Lachen  
illusionärer Gesellschaft,  
und meine Hände scheuen sich,  
Wunschwelten gegen Geld zu kreieren.

*Ich* liebe, was Du an Stille  
hervorgebracht hast,  
an liebender Betrachtung,  
behutsamer Erkenntnis.  
Deine Erkenntnis war mir Spiegel  
und wie ein begleitender Stern  
während der Jahre,  
die ich still neben dir wandelte.

*Der* Blick meines Herzens  
senkt sich tief in Deine klaren Augen  
die ich nur in meinem Innern wirklich sah,  
denn du bist mir in diesem Leben  
nur in bewegten Bildern begegnet.

*In* alle Winkel, die sich vor mir auftaten,  
leuchtete ich,  
stöberte in den Illusionen  
gemachter Träume -  
und doch fand ich Dich stets -  
in Stille, Respekt,  
Achtung vor dem Leben,  
in wacher Betrachtung -



selbst im Gewirr der gemachten Täuschung.

*Ich* fühle, Dich zu kennen ... seit langer Zeit -  
auch wenn unsere Wege  
sich sichtbar nie kreuzten,  
so berührten sie sich doch  
stets unsichtbar.

*Begegnung* - frei,  
wie ein Falke hoch über den Wolken -  
und doch so beständig  
wie die Sonne am Firmament,  
die mich des Morgens  
aus dem Schlaf küsst -  
auch, wenn Wolken sie verdecken.  
Meine Gefühle ertasteten Dein Gesicht,  
das vor mir erscheint,  
wie die Berge und Täler  
einer uralten, herrlich wilden  
und doch unberührten Landschaft.

*Jahre* des stillen Begleitens  
- seitdem Du Dich aus dem Kokkon  
Deiner Jugendzeit geschält hast.  
Jahre der Wandlung  
und der stillen Betrachtung  
Deines Wesens  
im Spiegel der bewegten Bilder.  
Es sind nur Illusionen -  
und doch reflektierten sie  
wie tausend kleine Glasscherben  
Deine Wesenheit in meiner Seele -  
fand ich mich in Deinem Spiegel wieder...

*So* lange habe ich mich  
nach diesem Augenblick gesehnt -  
Dir nah zu sein,  
das was ich in mir sehe,  
zu spüren.  
Jetzt, wo wir uns gegenüberstehen,  
fehlen mir die Worte...  
spricht mein Herz  
die Sprache des Schweigens,  
wo nur das Echte Bestand hat.

*Du* hast Dich der Welt geöffnet -  
so weit, daß es mir wehtat -  
in der Erkenntnis, daß eigene Scheu,  
daß Mangel an Selbstvertrauen  
mich zurückhielten.  
Deine wunderbare Hingabe  
an das Leben  
macht mich betroffen -  
fordert mich auf,  
den Tanzboden zu betreten...

*Jetzt*, wo Du so nah vor mir stehst,  
sagen mir Deine Augen,  
was mich mit Dir verbindet...

*Freiberg bei Deggendorf/Bayrischer Wald,  
Donnerstag 08. Oktober 1998*

## RÜCKBLICK

*Als ich hier von der Schule ging*  
Und mich im Weltennetz verding  
da war ich nach erst 16 Jahren  
noch sehr naiv und unerfahren.

*Hinaus ging's und gleich in die Ferne*  
Dass ich vom Leben mir was lerne.  
In viele Räume konnt' ich sehn,  
doch blieb ich drinnen niemals steh'n.

*Ich fühlte mich nie etwas wert*  
und was ich tat, war stets verkehrt.  
Ich konnt' nicht rennen mit der Herde  
Wusst' nie ob mal was aus mir werde.

*Stets war ich Wanderer ohne Ziel,*  
der öfters auf die Nase fiel.  
Erst mit den Jahren wurde klar,  
dass auch mein Weg gezeichnet war.

*Ich sah die Hölle, sah viel Leid*  
Doch auch des Himmels hellen Schrein.  
So wurd' für mich gar manches klar  
Was andern stets verborgen war.

*Was andern Himmel hat bedeutet*  
mir Höllenqualen hat bereitet.  
Wo andre Hölle nur versteh'n,  
konnt' ich verborg'ne Schätze sehn.

*Der Mensch verstrickt in Sicherheit*  
schafft sich und andern großes Leid.  
Er fühlt Gefängnis wo er steht -  
weil er nicht mit dem Leben geht.

*Wenn wir nicht Sicherheit erstreben,*  
kann Leben uns viel Weisheit geben.  
Weil nicht blockiert von blindem Wahn  
Es munter fröhlich fließen kann.

Icking/Südbayern, Sonntag, 30. Juli 2002

## **WANDERER**

### **... durch Zeit und Raum**

**Raum um Raum** kannst du durchschreiten,  
streifen durch verschied'ne Zeiten  
auf Straßen wo Historie reich  
ob Mittelalter - Drittes Reich  
ob Hunnenkriege Keltensage  
Römersieg und Niederlage  
Moderne hier, Antike dort  
zur gleichen Zeit am selben Ort.

**Du glaubst, du lebst in der Moderne**  
das Andre schon in weiter Ferne -  
und andre Zeit längst schon verblichen  
Antike neuer Zeit gewichen.  
Was du auch siehst, wo du auch bist  
ein kleiner Teil vom Ganzen ist's.

**Vom Eisberg siehst du ganz bestimmt**  
Die Spitze, die stets oben schwimmt.  
Der Teil, tief unten existiert  
Doch sind wir Menschen stark fixiert  
auf das, was unser Auge kennt,  
Die Tiefe drunter ist uns fremd.

**Zur gleichen Zeit ist beides wahr**  
Das was wir sehn - was unsichtbar.  
Es existiert zur gleichen Stelle  
stets das Wasser und die Quelle.  
Ohne Wurzel wächst kein Baum  
vereinen beide Raum am Raum.

**Wir müssen in die Tiefe schweifen,**  
um unsere Wurzeln zu begreifen.  
Dort ist, was wir für gestern halten  
Dort finden sich die Urgestalten  
Die Kriege führten, Welt verbogen

Wüst durch alle Länder zogen...

**Nicht Fremde müssen wir bekehren**

Missionieren und belehren  
Unsren eignen Schatten sehn  
einen neuen Weg begeh'n.  
Du kannst täglich neu bedenken  
Den Wagen neue Bahnen lenken.

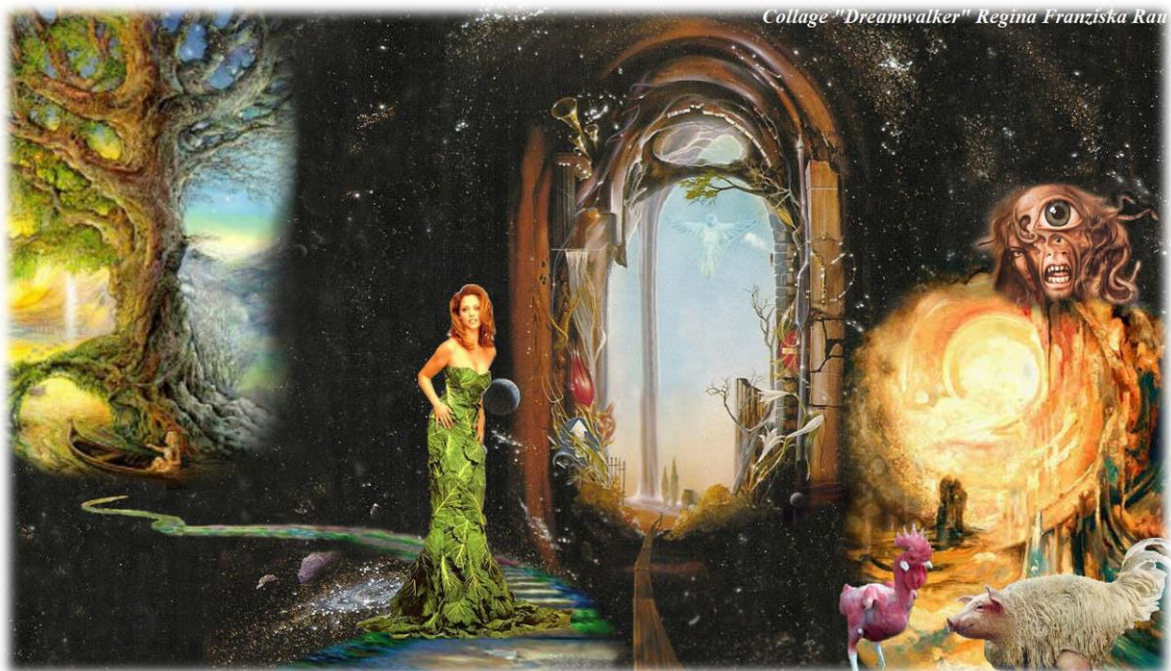
**Sich selbst verachten, andre hassen?**

Sich selbst annehmen, leben lassen!  
Das ist die Wandlung, ist der Sinn  
Transformation und Neubeginn.  
Im Selbst, Vergangenheit verdrängt  
der Schlüssel in die Zukunft hängt.

**Wenn alles Hier im Jetzt vereint**

Dann ist es Zeit, dass wir geeint  
Vergang'nes Unrecht uns verzeihen  
gegenseitig uns befreien.  
Eisberg schmilzt als ob nichts bliebe  
gelöst im Ozean der Liebe...

Deggendorf/Bayrischer Wald, 10. Juli 2002



Collage "Dreamwalker" Regina Franziska Rau

## *SEHNSUCHT SOMMER-GEWITTER*

*Tief ziehen die Wolken über die steilen Hänge  
schwer hängt der Duft satter Wiesen in der Luft.*

*Schweres Gemüt mengt sich mit Donnerrollen  
Sehnsucht wallt gleich ungestümer Wolkenhaufen  
bricht durch - regnet sich frei.*

*Blitze zucken - durchschneiden unbewussten Raum -  
- gleichsam was dunkel ist erhellend...*

*versöhnliche Gefühle drängen herauf  
und das Trüppeln des Regens wird vertraulich,  
verliert sein Gewicht auf der drückenden Brust.*

*Regne dich frei - geliebte Seele -  
- lass alles von dir fließen...*

*Annehmen, was dunkel ist -  
und dann...*

*... befreit den Sonnenschein genießen*

*Freiberg bei Deggendorf/ Bayrischer Wald, 13 Juli 1999*



# AUF HOHEN WEGEN

dem Karwendelgebirge gewidmet

In luft'ger Höh' auf rauen Zinnen  
fühl' wie es lebt - in allen Sinnen,  
dort droben kommst du für und für  
an deines eig'nen Spiegels Tür.



So manches was dein Aug' erblickt -  
von unten her ist's dir geschickt  
tief aus der Seel, ganz unbewusst,  
lebt alles dir in deiner Brust.

Hier oben hat nichts mehr Bestand,  
was drunten dir Bedeutung fand.  
Die Stille reinigt dein Gemüt  
dass dir dein wahres Ich erblüht.





**A**ll das, was du bisher verdrängt  
In enge Masken hast gezwängt,  
will sich hier oben nun befrei'n,  
bist mit dem Berg hier ganz allein.

**U**nd all die Wesen, die hier wohnen  
Elfen, Wichtel, Trolle Gnomen -  
was bisher dir verborgen war,  
wird dir bewusst - die Sinne klar!



**G**erufen hast du einst die Geister -  
hier sind sie alle deine Meister.  
Was du bisher nicht wolltest seh'n -  
hier musst du vor dir selbst besteh'n

**H**ervor tritt deine Lebensangst,  
der dich zu stellen du noch bangst.  
Sie lähmt und schwindelt deine Schritte,  
nimmt dich hinfort aus deiner Mitte.

**D**er Abgrund gähnt - die Weite lähmt,  
noch sind die Rösser ungezähmt,  
die bisher lenkten deine Schritte  
aus Angst vor deinem Lebensritte.

**D**as was jetzt hilft - ist pur vertrauen  
und endlich glasklar hinzuschauen!  
Einlassen auf das Jetzt und Hier -  
der Weg erscheint ganz fest vor dir.

**G**eläutert kehrst du dann nach Haus,  
gemeistert hast du deinen Graus.  
Vertrauen hat den Schritt gelenkt  
Dein Leben wurde neu geschenkt.

**L**ebe nun weiter im Vertrauen,  
dir alles mutig anzuschauen,  
was aus der Tiefe drängt hervor!  
So öffnet sich des Himmels Tor!

Geretsried/Bayern, Donnerstag, 3. September 2010



## ZUNEIGUNG

Zwei Halme die sich zueinander neigten,  
sich still und heimlich ihre Liebe bezeigten.  
Ein Tautropfen sie miteinander verband,  
denn es fehlte ihnen die tastende Hand.  
Die Sonne brach sich in ihm in gleißendem Licht,  
zeigte im Spiegel ihnen ihr inneres Gesicht.

Ein zartes, kaum merkbares Zittern der beiden  
umfing sie in wogendem, umwerbendem Reigen.  
Sie wiegten sich innig voller Leidenschaft,  
im Tanz vereint in liebender Kraft.

Ein Wind strich vom Süden her über das Feld,  
das glutgolden und hold von der Sonne erhellt.  
Er säuselte sanft nach unsichtbarer Regie,  
seine Geschichte in vertrauter Melodie...

Die Halme indes begannen zu erbeben,  
schielen in erhobenen Welten zu schweben.  
Da löste die Perle ihre strahlende Hand,  
die die Liebenden im Augenblick  
mit der Ewigkeit verband

... und glitt davon...

Die Halme indes hoffen still und leise,  
dass auf dieselbe wunderbare Weise  
never Morgen, never Tau sich findet,  
der sie erneut in Liebe verbindet.

Lockwisch/Ostsee,  
Sonntag 23. August 1998

# ZEITENWENDE

Der Mensch erlebt auf dieser Erde schon vier Mal das Stirb und Werde. Die Zahl der Rasse ist die sieben - sie steht im Weltenbuch geschrieben. Und nun erscheint zum fünften Mal am Horizont der heil'ge Gral.

Die Länder Indien, Ägypten, Rom erfuhren höchste Blüte schon. Doch Habsucht, Macht und Gier war auf der Stirne dunkle Zier So musste ihre Macht schon weichen - und auch die Griechen sahen Zeichen.

Dann hielten Einzug die Germanen mit Hochmut, Stolz auf ihren Fahnen. Auch Mexiko blieb nicht verschont, Machtsucht - auf Pyramiden thront! So mischten sich erneut die Rassen - Menschen mussten Menschen hassen.



Maya, Inkas und Azteken  
Hatten einst der Götter Segen.  
Auch ihre Ära ging zu Ende -  
es kam durch Spanier neue Wende.  
Der Mensch indes hat nichts gelernt -  
Was seine Seel, sein Herz erwärmt.

So ging der Spanier großes Reich -  
dahin über den großen Teich.  
Mit Raub und Plündern und viel Morden  
kamen sie in großen Horden.  
Die Sklaverei seit je gehandelt,  
hat noch nie zum Heil gewandelt.

Amerika steht vor der Wende  
es naht der Menschen großes Ende.  
Der Menschen Schatten hat die Macht  
es hält der Finstre Fürst die Wacht.  
Ein Leben in rasanter Schnelle  
Fortschritt, Technik, Mikrowelle.

Wir schlafen den Dornröschenschlaf  
Es naht der Wolf im Pelz vom Schaf.  
Wer Gleichmut übt und sich besinnt,  
die Rettung wohl für sich gewinnt.  
Ein Auge hier in dieser Zeit -  
Ein Auge in der Ewigkeit!

Das, was für uns unsichtbar -  
ist dennoch hier - und wirklich wahr!

Nur dann, wenn wir uns trauen  
in unser Inneres zu schauen -  
sind alte Bande aufzulösen,  
die handeln lassen uns im Bösen.

Die Sicht versperren wir für's Licht.  
Was auch geschieht, wir sehen's nicht.  
Auf Dauer hilft nur In-Sich-Gehen  
Andre Dimension zu sehen.  
Die In-Sicht ist das Schloss zum Tor  
sonst steht uns Finsteres bevor.



ES naht wie damals schon zuvor  
Die Sintflut an der Erde Tor!  
Doch ist es diesmal nicht das Wasser  
Das Neider, Gierer, Menschenhasser  
Zu fürchten haben als Vernichter -  
Der Rote Planet ist nun der Richter.

**V**om Sonnensystem Thylar naht  
Gigant Herkolobus in großer Fahrt.  
Wie Jupiter so groß - sechs Mal,  
Gebirge der Erde fahren zu Tal.  
Atomtests rissen große Spalten  
in unsere Naturgewalten.

**N**un aus dem Weltall eilt zur Stunde  
Heilung für der Erde Wunde  
zu lange hat man dort gesehen,  
in welche Richtung wir hier gehen.  
Fortschritt nennen wir den Wahn,  
der lenkt die Erde aus der Bahn.

**A**US dieser Fahrt kann nur entrinnen  
Wer wendet sich mit Herz nach innen.  
Den Keim der Liebe dir entdecken -  
Du musst ihn neu zum Leben wecken...  
Sie ist die Arche, die uns sicher schifft  
um dieses dunkle Zeitenriff...

*München, Mittwoch 07. Februar 2007*





*Tief dringt Dein filigranes, hauchfeines Geflecht  
aus Wünschen, Sehnsüchten und Träumen in mich ein.  
Darin verwoben die Dinge, mit welchen Du Deine Opfer lockst -*

*Verlockende Augen, versprechende Herzen,  
leuchtende Rubine und strahlender Besitz -  
leuchtend - täuschend echt - fast wie das Große Licht:  
die Sehnsucht der Herzen, die in Dir wohnen...*

*Schmerz, quillt heraus aus meinen Tiefen -  
will sich trösten... will sich halten  
an Deinem festgefrohr'nen Glanz.*

*Schmerz, geboren aus uralter Vergangenheit -  
will sich wehren... gegen den Dorn,  
den Du vor dem Auge verborgen hältst.*

*Und Dein Gebilde will sich verhaken -  
- will sich in mir verhärten.*

*Ich nehme sie an, die verschlüsselte Botschaft Deiner Gaben,  
die sich im Innern der Dinge... aus Deinem Netz verborgen halten.*

*Ich nehme die Wahrheit Deiner Geschenke,  
die Du mir darin bringst -halte Deine Hand,  
blicke Dir tief in Deine schillernden Augen.*

*Und das Gebilde löst sich auf ...  
... im Fluss der Liebe,  
der alles durchströmt.*

Freiberg bei Deggendorf/Bayrischer Wald, Donnerstag 09. Oktober 1998



## SPÜRE DAS LEBEN

Fühlst du den Hauch des sanften Windes,  
wie sein Atem Deine bloße Haut berührt...  
wie sein Streicheln dich kost  
und dir mit wunderbarer Sanftheit sagt:  
ich will dich -  
- fühlst du das?

Lass es zu, lass es ein  
das innige Gefühl, ganz nah bei dir zu sein  
es ist das Leben!

Spürst du den Kuss des milden Regens,  
wie sein Wasser dich benetzt  
und deine Sinne klärt ...  
wie dein Körper sich sehnt,  
sich nackt mit ihm zu einen  
und sagt - ich will dich -  
- spürst du das?

Lass es zu, lass es ein  
das innige Gefühl, ganz nah bei dir zu sein  
es ist das Leben!

Siehst du den hellen Schein am Firmament,  
wie am Morgen sich die Sonne aus dem Horizont erhebt,  
wie das Licht in alle Wesen dringt und sie belebt  
und sagt - ich erfülle dich -  
- siehst du das?

Lass es zu, lass es ein  
das innige Gefühl, ganz nah bei dir zu sein  
es ist das Leben!

Hörst du das sanfte Rufen in der Stille  
wie eine Stimme dich ergreift und dein Herz berührt  
wie deine Seele sich streckt und erblüht -  
- ihr zu begegnen  
und sagt - ich liebe dich -  
- hörst du das?

Lass es zu, lass es ein  
das innige Gefühl, ganz nah bei dir zu sein  
es ist das Leben!

Freiberg bei Deggendorf/Bayrischer Wald, 26. November 1998

# SONNENAUFGANG

Morgendämmerung

Du wunderbare Botin des Tages.

Küsst mir mit warmen Lippen den Schlaf aus den Augen

Berührst mich mit den Fühlern deiner lebenserweckenden  
Strahlen.

Morgenrot Du färbst meine Haare mit sanfter Glut,

Badest meine Haut in deinem erquickenden, frischen Glanz

Und kleidest mich in dein herrliches Gewand aus Licht.

Ich folge dem Tanz deiner Melodie aus Farben

Und tauche hinein in den neugeborenen Tag.

*Lockwisch/Ostsee, Sonntag 23. August 1998*



## *MORGENGRUß AN DIE FLIEGE*

Wieder treffe ich dich an deinem vertrauten Platz an der Wand.  
Lange schon vor mir  
hast du dir den Schlaf aus den Gliedern geputzt,  
bist wie immer zu fröhlichen Neckereien aufgelegt.

Ich spreche in meiner Kindersprache zu dir.  
Du duckst dich aufmerksam,  
schaust mich aus großen Augen an,  
trippelst auf deinen zartgegliederten Beinchen,  
machst einen kleinen Sprung...  
saust im Sturzflug durch meine Haare  
und sitzt wieder auf deinem vertrauten Platz an der Wand  
und schaut mich an.

Ich habe dich verstanden...  
und mache jetzt -  
- meinen Luftsprung zur Begrüßung des Tages.

*Freiberg bei Deggendorf/Bayrischer Wald, Donnerstag 23. Juli 1998*



# MONDSCHHEINSONATE – GELIEBTER MOND

Wenn ich nachts über die Hügel gehe  
und der Mond meinen Schatten  
samten auf das Moos malt...

Wenn meine Augen sich dann  
zum Firmament erheben,  
und die Milchstraße sich silbern  
in meinem Herzen widerspiegelt ...

Wenn die lichten Flüsse in meinem Innern  
nach oben fluten und den Raum erfüllen -  
dann bebt das All in freudiger Erquickung ...

Dann flüstere ich deinen Namen,  
zeichne dich mit meinem Herzen  
und empfangе dein Licht über den Äther.

Dann erheben wir uns über den Horizont  
der weltlichen und irdischen Begrenztheit  
und tanzen zu den Klängen der himmlischen Harfe  
den Tanz der Ewigkeit ...

Hagen/Westfahlen, Dienstag 19. August 2003



# RUBINROTE KOSTBARKEIT

**W**underbare Perlen,  
wie Ketten gefädelt  
wie leuchtende Rubine  
trunken vom Sonnenlicht  
und voll des überschäumenden Geschmacks  
umrahmt vom saftigen Grün ihrer Blätter  
vergängliches und doch stets neu erstrahlendes Juwel  
**geliebte Johannisbeere**

Freiberg bei Deggendorf/Bayrischer Wald, Donnerstag 16. Juli 1998



## HEUT IST MEIN TAG

'Carpe diem' und 'pflücke den Tag' -  
wer's nicht recht versteht -  
- für den ist es Plag.

Auch ich konn't es lange Zeit  
nicht recht versteh'n,  
warum and're so genau meinen Weg vor sich seh'n.

So sagten sie mir, was zu tun und was recht  
doch ging's mir mit fremder Entscheidung sehr schlecht.  
Da haben stets Andre gepflückt meinen Tag,  
weil ich noch nicht sah, was vor Augen lag.  
Ich fragte mich immer ob's recht, wie ich's mach -  
so wurde mein Leben stets Anderer Sach.

Mir fehlte Entscheidung - mir fehlte der Bauch -  
er fehlte, weil ich dachte: 'mit dem Kopf geht es auch'  
Nun - der Kopf ist klug - er weiß genau das 'Wie'...  
doch 'Was' er zu tun hat, das weiß er wirklich nie.  
Der Bauch trifft Entscheidung - er sagt's dir ganz genau -  
versuchst Du's mit Kopf - entsteht endloser Stau.

Das Herz vereint nun beides still  
weil Welten es vereinen will.  
Das Herz knüpft die Brücke zwischen Kopf und Bauch  
drum mach ich heut von diesem Schatz Gebrauch.  
'Heut' ist mein Tag!  
... und stimmte jeder ein,  
würd's ein herrliches Fest der Glücklichen sein!

*Deggendorf/Bayrischer Wald, Freitag, 23. März 2001*

## GLÜCK

*Die Wolken - umsäumt von silbrigem Schrein,  
ziehen bedeutungsvoll und unbeirrt über das Land.  
Wilder Geruch von Freiheit streift meine Sinne.  
Ich folge ihrem Flug, berührt von innerer Schönheit.  
Tief atme ich den singenden,  
vibrierenden Duft in mich hinein -  
fühle innige Geborgenheit, Bestimmung und Glück.*

*Tholey/Saarland, Freitag 6. November 1998*



## ***GELIEBTER WALD***

Bei jedem Schritt macht mich dein betörender Duft trunken.  
Geruch von süßen Nadeln und Baumrinden,  
vermischt mit der herben Note modernden Holzes.  
Ich spüre dich

Als ich vor einiger Zeit aus dem Lärm der Stadt  
wieder zu dir kam,  
wandelte ich in Dir umher und suchte dich  
- und konnte dich doch nicht finden.  
Das Toben der Stadt hatte mich dumpf gemacht.

Jetzt fühle ich ...  
wie du deine behutsamen Arme nach mir ausstreckst,  
um mich sanft zu umarmen.

Jetzt spüre ich ...  
die Sehnsucht nach dem Tag,  
wo ich auf deinem herrlich würzigen Erdboden schlafen möchte  
in den sternklaren Nachthimmel hineinträumen  
während mich die Halme deiner Gräser streicheln.

Freiberg/Bayrischer Wald, Mittwoch, 23. Juli 1998



# **HELDEN DER STRASSE**

## *den Brummifahrern gewidmet*

Ich trampe leidenschaftlich gerne und möchte aus diesem Grund auch den vielen LKWFahrern auf diesem Wege dafür danken, dass ich sie über teilweise sehr weite Strecken begleiten durfte.

Der Wind in den Haaren, die Sonne auf der Stirn  
die Melodie meiner Liebe im Herzen,  
lasse ich die Bilder verträumter Landschaft  
an mir vorüberziehen.

Vor mir öffnet sich die Straße...  
verliert sich am Horizont,  
wie ein ewiges Locken der Ferne.  
Die weißen Streifen gleiten dahin,  
bilden einen harmonischen Takt  
mit der Melodie in meinem Herzen.

Endlose Weite - ich atme deinen Duft...  
Mein Lied ist getragen vom Sirren der Räder  
Vom allesdurchdringenden Brummen der Motoren...  
Ein Hauch von Freiheit streift die Sinne,  
der Geschmack von Ewigkeit...

Über den Asphalt pulsiert der Strom von Menschen,  
die sich nach der Ferne sehnen,  
Dämmerung bricht herein, verstärkt die Sehnsucht  
nach der Berührung des Immerwährenden...

Weißer und rote Lichter  
bilden Feuerbänder, -  
geballte Energie schlängelt sich  
durch die Täler  
wie ein feuerspeiender Drache  
aus uralter Zeit,  
verschwindet über den Hügeln,  
fließt in unbekannte Weiten...

Das Hupen eines Horns erfüllt den Augenblick  
Mit dem fröhlichen Gruß eines schwerbeladenen Kollegen.

Augenblicke... Momente der innigen Freundschaft,  
welche die Helden der Straße  
miteinander verbindet,  
berühren mein Herz...

und ich singe ein Lied für Euch,  
das Lied von der Sehnsucht  
eines Tages "zu Hause" anzukommen,  
eines Tages anzukommen...

Hagen/Nordrheinwestfalen, Juli 2003



## GEMEINSAM ALL-EINS

Zwei Samen aus der Erde Schoß geboren  
sahen sich an, wuchsen gemeinsam empor  
im Äther sind sie gemeinsam geborgen -  
- das Universum steht staunend davor.

Silbern flimmern ihre Ähren im Wind.  
Sie binden sich nicht, und...  
lauschen doch fröhlich einer dem andern.  
Einander achtend - so nah sie sich sind,  
sie wachsen zum Licht, und...  
können einig durch ihr Leben wandern.

*Lockwisch/Ostsee, August 1998*



## WER BIN ICH?

Ich bin wie der Wind  
Du kannst mich nicht halten,  
Du kennst mich schon als Kind  
in ewig wandelnden Gestalten.

Du begegnest mir auf Schritt und Tritt  
wohin Du auch gehst - ich geh' immer mit.  
Wohin Du auch blickst,  
Du erblickst immer mich.  
Und was Du auch tust -  
ich begleite Dich.

Sei still ... und sieh hin!  
Du musst es nur wagen -  
denn ich hab' die Antwort  
auf all Deine Fragen.

Wie ein Echo bin ich  
wie Deiner Stimme Schall,  
Ich zeig Dir Dein Tun  
in klarem Wiederhall.

Manchmal liebst Du mich sehr  
oft kannst Du mich nicht ertragen  
und wirfst in meine Tiefe  
ein Bündel voller Klagen.

Ich werf' sie Dir zurück,  
ganz gewandelt in Liebe -  
wenn du gut hinsiehst,  
erkenntst Du die zarten Triebe...

Oft willst Du Die Zeichen nicht -  
sie sind Dir unerhört,  
weil es nur - so denkst Du schlicht -  
geplantes Leben stört.

Doch was Du siehst –  
ist nicht nur Schein -  
    ein Rätsel voller Siegel -  
sei ohne Angst –  
laß mich nur ein -  
    ich bin  
    Dein eigener Spiegel...

Landshut, Montag 14. September 1998

## FEHLERSUCHE

Menschen hasten durch ihr Leben  
auf der Suche nach sich selbst.  
Menschen dürsten nach Bestätigung,  
nach Zustimmung - und zuletzt -  
nach der Erlaubnis, so zu sein,  
wie sie sich fühlen - wie sie gerade sind.

Menschen verurteilen das Leben anderer  
auf der Suche danach,  
ihr eigenes Leben zu rechtfertigen.

Menschen - auf der Suche nach Fehlern -  
an sich selbst - an Anderen.  
Menschen - auf der Suche nach Schuld -  
im eigenen - und im So-Sein der Anderen.

Entwicklung zulassen,  
die gut ist - so wie sie ist.

Wie viel Schuld hätte der Rosenstrauch,  
der zur Zeit seiner Blüte  
auch Knospen trägt und Früchte!  
Wäre die Frucht schuld, weil sie nicht Knospe -  
und die Knospe, weil sie nicht Frucht?

Braucht ein Rosenstrauch eine Rechtfertigung  
für sein So-Sein im Augenblick -  
im Wandel der Gezeiten?

Freiberg bei Deggendorf/Bayrischer Wald, Donnerstag 30. Juli 1998

## VERHÄNGNISVOLLES ERBE

Wie oft schon sah ich die nimmersatten,  
fetten Nacktschnecken,  
die sich mitten auf dem Weg an der Üppigkeit  
der zertretenen Artgenossen weideten -  
nichtachtend hinterdrein nahende,  
schwere wälzende Räder und Stiefel -  
nichtachtend ringsherum das überquellende,  
saftige Grün der Weiden.  
Und wie oft schon dachte ich dann bei mir:  
Was für ein Gleichnis!

*Freiberg bei Deggendorf/Bayrischer Wald,  
Donnerstag 30. Juli 1998*





# AMERIKA

Der Himmel war so blau  
so tief wie der Ozean...  
die Sonne stand hoch am Firmament -  
und die Erde bebte vom Misstrauen,  
von der Missgunst und der Habgier  
der Neuankömmlinge.

... und die Erde färbte sich rot  
vom Blut der sterbenden Urahn

Der Himmel war so blau  
so tief wie der Ozean...  
die Sonne stand hoch am Firmament -  
"Heute ist ein guter Tag zum Sterben",  
sagte einst Häuptling "Sitting Bull",  
bevor man ihn hinterrücks erschoss...

... und sie begruben sein Herz  
an der Biegung des Flusses...

Der Himmel war so blau  
so tief wie der Ozean...  
die Sonne stand hoch am Firmament -  
"Heute ist ein guter Tag zum Sterben",  
sagten die Fädenzieher  
und sie sandten ihre Dämonen ...

... und die Erde erbebte vom Brüllen  
der fallenden Giganten...

*Deggendorf/Bayrischer Wald, Dienstag, 27.November 2001*

# ABSPRUNG

Stehen auf dem unsicheren Kontinent  
bekannter Vergangenheit  
Gefangen im Versuch,  
lebendige farbige Momente einzufangen  
und wieder und wieder zu wiederholen -  
bis sie glanzlos werden... verstauben...  
zu leblos farblosen Bildern verblassen.  
Angestaubt und ängstlich frierend im Ungewiss  
bangt das gehätschelte Seelchen -  
und neben ihm fließt ruhig  
    der gewaltige - mächtige Fluss,  
dessen Rufen bisher ungehört -  
- und unbemerkt seine Kraft.

Noch einmal in den mächtigen Wirbel hinter mir schauen,  
den Atem anhalten, wie um dem Sog zu entfliehen.  
Im taumelnden Schwindel der Gewissheit,  
dass Vergangenheit verweht.

Noch einmal die Bangigkeit meines Herzens  
vor der Befreiung spüren...

... und ...

im lebendigem Mut der Verzweiflung  
in die schweigenden Fluten des mächtigen Flusses tauchen,  
    der nach vorne strömt  
    der nicht nach hinten schaut.

Gegenwart empfängt mich im herrlichen Treiben,  
heißt mich willkommen -  
    - Welch eine Überraschung!

Unerwartet spüre ich die wunderbare Geborgenheit,  
die mir jetzt so sonderbar vertraut erscheint.

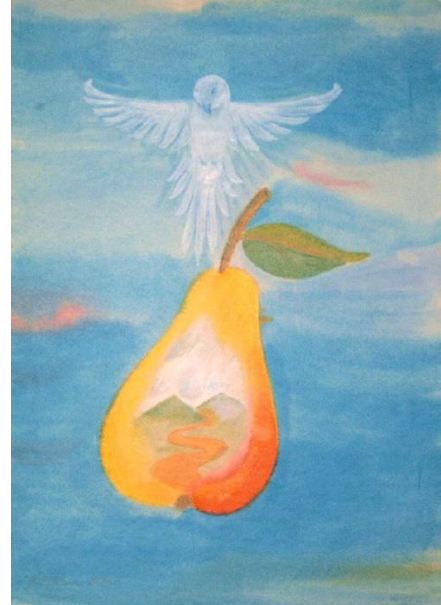
Flamme Liebe durchflutet mich,  
durchdringt mein ganzes Sein.

Tholey/Saarland, Freitag, 06. November 1998

## *Und GOTT SPRACH...*

*Wann werden wir lernen,  
ihm zuzuhören,  
ihn endlich ausreden  
zu lassen:*

*Im Baum, in der Luft,  
der Erde, den Meeren.  
im springenden,  
fliegenden, schwimmenden  
- ja im entstehenden Wesen.*



*Anstatt IHM das Wort im Munde abzuschneiden  
und zu ersticken für unseren Gaumen  
- für unsere Gelüste  
durch: das Gemetzel an jeglichem Wesen  
durch unsere Hand;*

*Und anstatt IHM das Wort  
im Munde zu verdrehen  
durch den WAHN unserer GEN Technik,  
Industrie und Wissenschaft...*

*UND GOTT RICHTETE DAS WORT  
AN UNS  
IN DEN **FRÜCHTEN** DIESER ERDE*

*Wann werden wir  
die toten Schriften niederlegen  
und die lebendigen Bücher und Zeitungen lesen,  
die ER für uns - an uns schrieb -  
und die wir kaum beachten:*

*Die **FRÜCHTE** der Bäume und Sträucher  
werden unsere Augen auftun  
- denn in ihnen ist die Information  
und die Nahrung des Geistes verborgen -  
und die Medizin zur Heilung jeder Krankheit*

**DAS TOR ZUR FREIHEIT**

**Für Leib und Seele**

**UND GOTT SPRACH...**

*und Kranke wurden wieder heil*

**UND Gott spricht...**

*und alles wurde wieder hell*

**LASSEN WIR IHN AUSSPRECHEN**

*Lassen wir die Tiere leben*

**UND HÖREN WIR IHM ZU**

*in der Kommunion mit den **Früchten** der Erde*



München, Ostern April 1989

## BEFREITE LIEBE

Nun kann ich's endlich sagen  
es ist mir eine Lust  
ich muss es nicht mehr tragen,  
das Band um meine Brust.

'Ich liebe dich'...

Jetzt ist es klar,  
ich lieb dich so,  
wie du grad bist -  
es ist so wunderbar.

Kein Jagen mehr und Fragen -  
ob meine Liebe recht.  
Kein Sinnen mehr nach Zustimmung -  
denn das Gefühl ist echt.

Kein Bangen, kein Erwarten,  
nicht Regel lenkt die Weise.  
und Treue halt ich mit dem Höchsten nur...  
auf dieser Erden-Reise...

So bleibt der Liebe Strahlen,  
egal was auch geschieht!  
Denn das was sein kann wie es ist -  
muss kein Schmerz bezahlen...

'Liebe mich'

Du sagst - Du liebst mich -  
und doch seh' ich die Frage,  
seh' hinter deinem Blick  
die ungesproch'ne Klage.

Sag' doch lieber: *liebe mich*  
dann wär' es offen raus.  
Doch so bläst du nur Tag für Tag  
die off'ne Flamme aus.

Du sagst - du liebst mich  
Auf meiner 'Scham' Dein Blick  
ich fühle mich so nackt wie nie  
das ist kein echtes Glück.

Sag' doch lieber: *ich hab Druck*  
dann wär es offen raus  
Doch so bläst du nur Tag für Tag  
die off'ne Flamme aus.

Wenn Du mich so vereinnahmst,  
bist Du für die Tiefe blind -  
- kannst auch nicht mehr sehen,  
dass wir uns nahe sind.

Verlangen ist nicht Liebe,  
Und Liebe nicht Verlangen.  
Und hängst du nach den Trieben  
musst du um deine Liebe bangen.

Du siehst nur mich vor Augen,  
siehst nur noch mein Gesicht.  
Doch Deine eig'ne Schönheit -  
Dein Licht - das siehst Du nicht.

Lass deine Wünsche gehen,  
lass Drängen einfach los.  
Dann wirst du bald verstehen -  
Sie waren Trugschluss bloß.

Und alles wächst von selber  
grad' so, wie's wachsen soll  
so wird die Flamme heller -  
das Leben wundervoll...

Landshut, September 1998

## ZUG DER WEISSEN WOLKEN

Endlose Weiten ...  
Der Wind zaust in den Haaren.  
Sonnenstrahlen huschen  
durch silbern glänzende  
schneeweiße Wattewolken  
über das erntegereifte Land.

Kraniche ziehen in den Aufwinden  
ihre weiten Kreise.  
Schwalben durchkämmen  
die satte Luft in kühnem Flug.

Sei still mein Herz und lausche...

Lockwisch/Ostsee, Mittwoch 19. August 1998

## WEGE

Wege leiten dich in jeden Winkel deines Innern  
Wege verleiten dich von dir fort  
Wege begleiten dich, ohne dass du es ahnst  
Wege tragen dich zu deinem Ziel  
Wege führen dich drum herum  
Wege kreuzen deinen Weg  
Wege machen Schleifen, vor und zurück  
Wege entfernen sich voneinander  
Wege verbinden  
Ohne die Berührung deines Fußes wäre da nichts...

Hagen/Nordrhein-Westfalen, August 2003





## **WER BIST DU?**

Als ich dich das erste Mal sah,  
fand ich in meiner Brust einen mächtigen Sog,  
der mich hinzog zu dir.

Als wir uns das erste Mal umarmten,  
fand ich in meinem Schoß einen mächtigen Sog,  
der mich hinzog zu dir.

Als wir uns das erste Mal tief begegneten,  
fand ich in meinem Inneren einen mächtigen Sog,  
der mich hinzog zu dir.

Der Sog war mächtig wie ein Wirbel,  
der keine andere Richtung zuließ.  
Er sah aus wie ein schwarzes Loch,  
das alles verschlingt - selbst das Licht -  
um irgendwo wieder aufzutauchen  
in einer neuen Ordnung, einem neuen Sinn  
wohin?

Da war die Ahnung von einem Tor  
Tasten danach im Dunkeln  
doch ich drehte mich im Kreis -  
vielleicht wollt ich die Wahrheit noch nicht sehn.

Ich schwebte im Raum wie ein ungeborener Fötus,  
schwerelos wie ein Astronaut an der Nabelschnur -  
und suchte nach dem Ausgang  
wohin?

Und suchte nach dem Eingang  
wohin?

Ich fühlte dich, doch ich konnte nichts sehen!  
Ich sprach es: es sei, als wenn zwei Seelen sich küssten.

Kaum hatte ich es gesprochen,  
da sah ich mich plötzlich allein,  
wurde verlegen,  
weil ich dich in der Tiefe nicht fand.

Weiter rasten wir hilflos durch den Tunnel  
der Verstrickungen, Irrungen, Wirrungen  
wir liebten aneinander vorbei,  
verstanden nicht den Sinn unserer Taten,  
verstanden nicht den Sinn unserer Worte.  
Enger und enger schnürte es uns die Luft.

Im Taumel des Erstickens  
tauchte ich erneut ein  
in den Ozean der Gefühle von einst,  
endlich bereit, die Wahrheit des Vergang'nen zu schauen.

Und endlich klärte sich mein innerer Blick -  
vage nur, wie in angebrochener Dämmerung,  
doch hell genug, um zu sehen.

Umschlungen waren unsere Körper  
in tiefer, zärtlicher Leidenschaft,  
in tränenerfüllten Küssen  
trafen wir uns endlich wieder,  
ahnten von einer langen gemeinsamen Reise  
im Rad der Wiederkehr.

Es war die Aussöhnung nach langer, stummer Qual,  
in verzweifelterm Ringen um das Verstehen der Dunkelheit  
und der ohnmächtigen Verstrickungen in qualvoller Geschichte.

Wir hatten uns gefunden - um uns endlich zu vergeben.  
Wir hatten uns gefunden - um uns in Liebe von der Angst zu  
lösen.

Wir hatten uns gefunden - um uns endlich von den 'Ketten' zu  
befrein.

Ich liebe Dich

Nun ist es, als müsste ich noch einmal tausend Tode sterben,  
noch einmal in die Tiefen meiner Unbewusstheit fallen  
noch einmal im Feuer der Leidenschaft verbrennen  
noch einmal im Ozean verwirrter Gefühle ertrinken...

Noch einmal trauern ungetrauerte Vergangenheit,  
gewähren lassen ungelebte, schwärende Wut im Bauch.  
Noch einmal Durchleben sterbende Erinnerung  
- in der Gelassenheit der gelösten Betrachtung.  
Vergeben unverziehener Erfahrung am Du und am Ich.

Ich liebe Dich

Es ist nur die Angst,  
die Angst vor dem Neuen...  
die Angst vor dem Licht...

Sterben lassen die Dämonen illusionärer Träume  
Fallen lassen das Bild vergangenen Leids  
Verbrennen lassen das Gewirr vertrockneter Emotionen  
Fortspülen lassen die Gebirge der lähmenden Angst.

... Nur die Angst stirbt ...

Hineintauchen in die Schöpfung  
Schwingen im Trapez ohne Sicherung  
Tanzen auf dem Seil ohne Netz.

Der erste Versuch, die neuentdeckten Flügel zu gebrauchen.  
Auf starken Schwingen der Zuversicht und des Vertrauens  
hineintauchen in das Meer der tragenden Lüfte...

Lockwisch/Ostsee, Mittwoch 26. August 1998

# DER SPIEGEL

## Geständnis an mein Ich

... doch ich war nackt  
und ich erkannte es,  
und ich kleidete mich erneut  
mit dem Gewand  
der sterblichen Begrenztheit -  
für eine neue Reise,  
für einen neuen Versuch.

Ein starker Wirbel riss mich jäh  
aus dem Raum des 'Jetzt'  
hinein in das Gewebe des 'Morgen',  
hinein in die Illusion der Zukunft -  
gebaut aus den Ängsten meiner Begrenztheit.  
Und ich verlor DICH aus den Augen.

Ich suchte Dich  
und verhedderte mich in den gespannten Leinen,  
gewoben aus der Angst vor dem Neuen.  
Ich verstrickte mich in den Kampf  
zwischen dem 'Sein' und dem 'Morgen'.

Da sah ich in diesem Spiegel meinen Irrtum  
und wandte mich um, um zurückzukehren.  
- Und ein ungeahnter Sog erfasste mich  
und zog mich zurück  
und weiter, bis hinein in das 'Gestern'.

Taumelnd fiel ich in das Netz  
der vergangenen unerlösten Träume.  
Es raubte mir schier den Verstand,  
doch ich konnte mich nicht lösen.  
Unerträgliche Qual über das Geschaute hielt mich fest,  
ich glaubte an meine Schuld, an die Unerlösbarkeit...

Ich versuchte zu kämpfen, um mich davon zu befreien.  
Doch je mehr ich mich aufbäumte und kämpfte,  
desto enger zogen sich die Maschen.

Ich fand mich umgeben von den Mauern  
meiner eigenen Ängste.  
Sie waren wie glasklare Spiegel, die mir mein Inneres  
durch die Projektion der Anderen zurückwarfen.  
Eingesperrt war ich mit ungebändigten Gedanken,  
die die Gestalt wild reißender Tiere annahmen.

Da erkannte ich in diesem Spiegel meinen Irrtum  
und ergab mich.

Die Schlingen lösten sich wie von selbst,  
die wilden Tiere legten sich sanftmütig  
zu meinen Füßen nieder  
und ich fand die Türe meiner Gefängniszelle offen.

Nun sitze ich hier und staune über die offene Türe...

Nun bin ich frei - weil offen ist...  
Nun ist offen, weil ich endlich frei bin -  
ich bin offen - weil ich frei bin!

Ein Hofnarr auf dem Weg des Lebens  
im Vertrauen auf das Leben selbst.

Mit wem sprach ich?  
Bist Du es?  
Bin Ich es?

... es ist einfach:

ICH BIN

Lockwisch/Ostsee, Montag 24. August 1998

## TRENNUNGSSCHMERZEN

Meine Mitte im Du  
- ein verlassenes Ich -  
und - Du in meiner Mitte.

Und immer noch fühle ich mich schuldig -  
dass ich dir nicht sein konnte, was du dir wünschtest -  
dass sich die Grenzen zwischen uns verwischten -  
dass ich im Du umherirrte wie du im Ich...

Schmetterlinge in meinem Bauch  
Ketten um meine Brust  
Wehe Erinnerungen in die Vergangenheit  
... in die Zukunft?  
Ein geliebtes Gesicht  
- verblass mir nicht!

Mit starken Banden verbunden  
gewoben aus dem Stoff der Vergangenheit.  
Gegenwart hat sich gebildet  
lässt Vergangenes nicht mehr zu.

Gemeinsam erlebtes Glück,  
Augenblicke der ungetrübten Liebe  
berühren sanft das Gemüt.  
Ein Lächeln huscht über das entspannte Gesicht.

Gedanken grübeln,  
blähen sich auf zu Balladen der Illusion,  
frieren Momente ein zu schmerzhaften Ewigkeiten.  
Ohnmächtigkeit im sicherheitsvernebelten Verstand.  
Tausend Tode sterben in der Vergänglichkeit  
allen Seins.

Gemeinsam gelittenes Leid  
taucht herauf aus dem Ozean der Erinnerungen

kämpft verzweifelt um Bestand.  
Unerfüllte schwelende Sehnsüchte quellen im Innern,  
verlangen nach kühlender Erlösung.

Das Bild will verblassen.  
Die ersten Lichtstrahlen suchen ihren Weg  
zum trauernden Gemüt.  
Doch Gedanken lenken den Sinn  
mit betübtem Blick  
auf die schmerzende Wunde.

Momente der Bewusstheit  
geben den Blick frei in höhere Wahrheit  
erblühen im Glück innerer Freiheit  
Liebe kann fließen  
- Momente -

Nicht festhalten  
- den Augenblick genießen  
und darin wachsen.  
In der Erfahrung den Sinn -  
nicht in den Träumen ...

Die Vergangenheit als das,  
was sein kann verstanden  
- nicht - was es dem Verstand nach  
sein sollte.

Leben im Augenblick  
- gelöst von Bildern  
und Emotionen der Vergangenheit.

Befreites Herz  
und klarer Verstand  
führen dich sicher  
an der Hand...

Lockwisch/Ostsee, Dienstag 25. August 1998

# WUNDERBARE BEGEGNUNG

Es gab einst eine Begegnung,  
die glich einem Blitz,  
der gleichsam, da ich ihn wahrnahm  
schon wieder entschwunden war.  
Es war wie eine sanfte Umarmung meiner Seele,  
die dich kannte -  
danach versank die Erinnerung  
in der Tiefe des Universums.

Der Weg wollte es,  
dass ich dir wieder begegnete.  
Dein bewegtes Bild - über den Äther  
berührte mich -  
- entfesselte eine ungeahnte Kraft  
und der kleine Funken der Erinnerung  
entfachte ein Feuerwerk der Empfindungen.

Durch viele Leben haben wir uns begleitet,  
in inniger Liebe verbunden und wieder gelöst -  
Erinnerungen verblichen -  
- den Schmerz heilte die Zeit...  
Da kreuzte dein Weg wieder den meinen -  
- und ich erkannte dich...

Ein Beben und Zittern ging durch mich hindurch,  
schmerzhafte, bange Erinnerung wurde wach.  
Doch die Zeit der Reife ist angebrochen,  
jäh Freude durchflutet mich  
- über das Wiedersehen.

Deine Stimme durch die Stille zu hören,  
- so nah -  
- so vertraut und so voller Zärtlichkeit...

Ich lausche hinein und spüre darin deine innige Umarmung.

Freiberg bei Deggendorf/Bayrischer Wald, Montag 23. November 1998

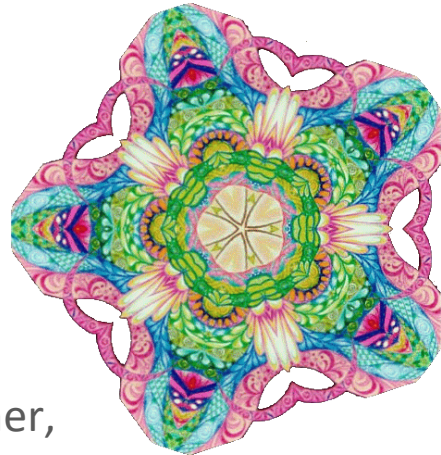


# KOSMISCHER TRAUM

Elemente liegen brach  
Ungenutzte Energien nützen sich selbst,  
werden eigenständig.  
Wellen im Kopf brechen auf, brechen durch.

Stratosphäre durchbrechen -  
freischwebend im Raum  
sehe ich die feine Grenze  
zwischen Sein und Dasein.

Feine silbrige Nabelschnur  
verbindet den Fötus mit dem Äther,  
genährt... frei schwebend,  
absichtslos,  
schwerelos...



Sphären berühren sich,  
verschmelzen,  
dehnen sich aus... verdichten sich -  
atmen mit dem kosmischen Herzschlag.

Den Raum betreten -  
es atmet mich ein -  
es atmet mich wieder aus,  
es pulsiert mich... durchflutet mich,  
plätschert wie ein sonnengefluteter Bach  
durch die tragende Stille.



Pulsierende, lebendige Stille,  
flutender Frieden,  
grenzenloser Raum...

Begrenztheit im begrenzten Denken,  
Begrenztheit durch begrenzten Traum.  
Begrenztheit im begrenzten Handeln...  
Gelöstheit im Lassen,  
im Lösen... im Geschehen lassen...  
im Zulassen -  
Aufgabe im Aufgeben -  
Horizont zulassen,  
Begrenztheit zulassen...  
Eins werden -

Eins sein...

Hagen/Nordrheinwestfalen, Juli 2003

## **GELIEBTER FEIND**

Oh Held bist du empor getragen  
Aus Mittelalter, Heldensagen  
Wo Ritterschwert und Schwerterstreich  
Und blutige Kriege siegesreich.

Einst kämpftest du um Treu und Ehre  
gegen Banden, Kriegerheere.  
Was mit Gewalt wurde bezwungen,  
endlos um`s Halten wird gerungen.

Jubelschrei und Hörnerklang  
Doch so ein Frieden hielt nicht lang.  
Eure Gestalten - göttergleich  
Wurden gefeiert - Reich um Reich.

Die Haare wild vom Wind gestreift,  
der Blick in weite Ferne schweift.  
Edelmut und Treueid  
zierte eure Stirn derzeit.

Nun stehst du wieder - tapftrer Held,  
im ewigen Kampf mit dieser Welt.  
Im Hadern mit den alten Schwüren  
Die stets auf`s Kampffeld wollen  
führen.

Der Feind - Sieg oder Niederlage -  
ist Spiegel allzeit - Tag um Tage...  
In deine eigne Tiefe musst du sehn  
Um diesen Kampf nun zu besteh'n.

Doch diesmal führst du - edler Held  
Nicht Schwerter gegen diese Welt  
Ein Licht tief aus der Seele dringt,  
dein Herz flammende Liebe singt...

Die Welt getaucht in dieses Liebe -  
was ist's,  
was dir vom Trug noch bliebe?



Deggendorf, Donnerstag 29. Mai 2003

## GELIEBTE SEELE

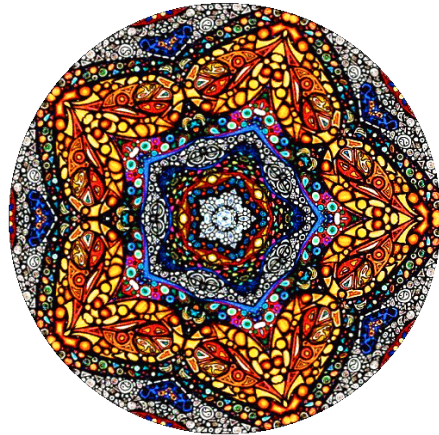
Ich kenne die Täler,  
die Hügel - und  
die Gebirge deines wunderbaren Körpers,  
deines geliebten Gesichtes -  
seit so langer Zeit,  
und werde nicht müde,  
dich täglich zu besuchen  
und deinen Anblick  
aus tiefstem Herzen zu genießen...

Ich streife sanft über deine Haut,  
jede Falte, jede Erhebung...  
und mein Herz seufzt vor Rührung,  
seufzt von der Liebe,  
die aus meinem Innern strömt,  
wenn ich an dich denke,  
wenn ich dich ansehe!

Und mein Herz blutet, wenn es spürt,  
wie sehr du dich selbst verachtest,  
all deine Besonderheiten,  
all deine Einmaligkeiten,  
verleugnet im aussichtslosen Kampf  
um die äußerliche Unsterblichkeit...

denn diese findet aus dem Innern statt,  
wenn der Geist sich aus dem Kampf  
hinein ins Vertrauen löst  
und annimmt, was ist:

dann kann die Liebe  
zwischen zwei Menschen  
sich vereinen ohne Angst,  
unbeschwert, rein und leicht ...  
dann kann die Liebe  
verjüngen, tragen und halten...



Geretsried, Juli 2003

## MEIN LIEBER FREUND – DIES IST KEIN ABSCHIED

Nicht sterben soll dir Mut und Hoffnung  
nicht sterben soll dir der Freude Klang  
... denn was da stirbt - sind alte Muster  
sie hielten dich ängstlich ein Leben lang.

Du dünkst dich allein - doch das ist nicht wahr  
auch wir sind bei dir - wir denken an dich  
du bist umringt von einer sphärischen Schaar  
du bist getaucht in göttliches Licht.

Die Schatten - sie werden immer besteh'n  
sie helfen uns werden, was wir wirklich sind.  
So wirst du künftig die Schlüssel drin sehn -  
denn du bist geboren als eines Königs Kind.

Ein neuer Horizont wird nun erwachen -  
noch kannst du es nicht recht versteh'n  
und bald wird ertönen dein klingendes Lachen  
geh mutig weiter - dann wirst du es sehn.

Den "Buckel" musstest du immer verstecken  
hast dich verachtet und sehr dafür gehasst.  
Doch bald schon wirst du ein Wunder entdecken  
und Heilung - der alte Groll schnell verblasst.

Was du gehasst hast - du Kind der Sonne  
sind deine eignen Flügel – sieh' sie dir an!  
Dann wirst du entdecken des Lebens Wonne  
- und welch schönen Sinn es haben kann!

Breite aus deine Schwingen, flieg' hoch hinauf  
spreng deine Fesseln - spür deine Kraft!  
Die Engel sind bei dir - sie helfen dir auf  
schöpf neuen Mut - bald hast du's geschafft!

In Liebe

Geretsried, Montag, 17.07.2006

## GEMEINSAM VERSCHIEDEN

Silbrige Graslichtung Weites Meer  
von Halmen und Gräsern...

Jeder Grashalm  
so einzigartig und ungestüm,  
so zerzaust und widerborstig,  
mal biegsam und geschmeidig,  
mal geknickt und verhakt  
und völlig zernagt.

So eigenartig, so verschieden  
doch gemeinsam -  
- wunderbares Gewoge  
gezaust vom Wind,  
harmonischer Reigen

... und ...

im Miteinander  
herrliche Musik

Lockwisch/Ostsee, Sonntag 23. August 1998

# PRINZ AUS MEINEM TRAUM

Sag - bist Du auch ein Prinz aus meinem Traum,  
für den ich einst in anderer Zeit und andrem Raum,  
im hellen Schein der Tempelfeuer tanzte?



Sag - bist Du der Sultan aus fernen Tagen,  
für den ich sang zu lindern all die Fragen,  
die seines Herzens tiefer Glut entbrannten?

Für große Herrscher sang vom Stein der Weisen  
und reiner Liebe ich, um Gottes Licht zu preisen,  
doch verfiel ich mich ganz in deiner Augen Glanz.

Da war mir nicht mehr so wichtig der Himmel  
gemeinsam ritten wir auf deinem Schimmel  
in dein Land, das mir bis dorthin unbekannt.

Ich konnt' mich deiner Schönheit nicht erwehren ...  
ich wünschte dich ganz für mich zu begehren,  
vergaß meinen Tanz und die Gedichte ganz.

Deine Braut zu sein war mein einziger Traum.  
doch zerfiel er bald wie eine Burg aus Schaum,  
dein Schloss mir gewiss ein goldenes Verlies.

Du warst sehr gütig, doch warst du niemals da  
und ich wurde sehr traurig, bis ich es einsah -  
ich begann zu handeln, um die Zeiten zu wandeln.

Ich wünschte zu gehen in mein eignes Land.  
Mein Wort hatte mich an deine Seite verbannt.  
Da beschwor ich dich heimlich in dunkler Nacht.

Von nun an nahm das Schicksal seinen Lauf,  
vom Horizont her zogen dunkle Wolken herauf.  
Wir begannen zu hassen, das Gefühl wog schwer.

Im Tod fanden wir erneut des Lebens Dharma  
doch verband uns noch unser unerlöstes Karma  
das auch die Grenzen des Todes nicht kennt.

Wir trafen uns in diesem neuen Leben wieder,  
doch hielt uns das Karma von damals noch nieder.  
Wir waren nicht frei, warn im Leid uns verbunden.

Wir liebten uns wieder, kamen wieder zu Fall  
es drehte sich der Spiegel im Schicksalsball -  
zeigte uns frei im Detail unser uraltes Drama.

Ich sah das Gesicht wahrer, himmlischer Liebe  
Die nur ohne weltliche Bindung mir bliebe,  
da fasst ich den Mut, die Verknotung zu lösen.

Ich sah dass die Heilung für uns durch Vergeben -  
den Weg uns in Liebe bereitet für ein freies Leben  
und löste mich in langem Abschied von dir.

Nun sind sie wieder da - die Gedichte die Lieder.  
Ich schreib sie hier auf - ich erinnere mich wieder  
Und tanze erneut - nun zum Dank an den Himmel...

Deggendorf/Bayrischer Wald, 08. Februar 2003



## PERL-MUTT

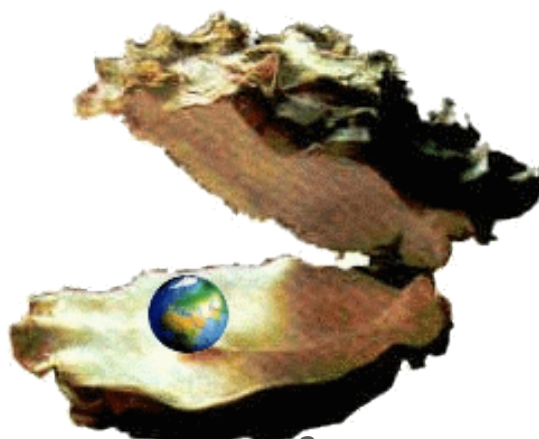
Im Wasser lebt ganz tief am Grund  
ein holdes Wesen - Perlenmund...  
es öffnet mutig sein Gehäuse,  
geht fröhlich auf Erkundungsreise.

Es tastet sich mit blinder Hand  
am Felsenriff - Korallenwand -  
des Staunens satt gräbt es sich ein  
versteckt sich in den Sand hinein.

Ein Sandkorn reibt am Muschelherzen  
da bildet dort sich ob der Schmerzen  
die Perle zart zum Schutze sich  
die leuchtet leis' und wunderbarlich

Nun in der Schale hingeschmiegt  
ihr großer Schatz verborgen liegt.  
doch ist's ihr Schatz - nur ihr zum Schutz  
und nicht für Menschen Eigennutz.

Deggendorf/Bayrischer Wald, 08. Februar 2003



# KRANKHEIT

Die Krankheit ist ein  
Mummenschanz  
Sie ist ein kleiner Krieg.  
Wenn wir nicht in der  
Seele ganz.  
Sie tanzt mit uns den  
Schleiertanz  
Und Siechtum ist ihr Sieg.



Ganz gleich wie wir lateinisch mahnen  
es ist ganz einerlei  
in welches Wort wir rahmen  
Sie zeigt uns neue Bahnen,  
und macht die Seele frei.



Die Heilung unsrer Seele Leid  
auf die sie uns verweist.  
Neid frisst an der Seele Kleid...  
Hast und Gier machen sich breit  
viel Un-Heil es verheißt.

Der Mensch übt sich in Ungeduld  
und krankt tief im Gemüt  
er sucht stets bei den andern Schuld  
und macht aus seinem Fehler Kult  
doch Krankheit ist's, die blüht.

Sie ist nicht Feind - Arzt ist sie dir  
wenn ignorant und taub sind wir  
weist Siechtum uns die letzte Tür  
aus unsrer stumpfen Welt.

Schmerzen sprechen klare Sprache  
sie raunen dir ins Herz  
Sie sind des Seelenkleides Wache  
begleiten dich in heil'ger Sache  
sie treiben keinen Scherz.

So hört gut hin - dein Leben rennt,  
bevor du ihn fortschickst,  
wo dich der Schmerz im Körper brennt  
weil er die Fehler deines Denkens kennt  
- wo du dich selbst erstickst.

Der Schmerz den du dir unterdrückst  
die Stimme ignoriert -  
Ein Informant ist dir geschickt  
in deines Herzens Tiefe blickt  
Weil du nicht zugehört...



Der Mensch - er ist ein seltsam' Tier  
In Eile und in Hast  
beugt sich unwürdiger Last in Gier  
um Sicherheit und Goldgezier  
und niemals macht er Rast.

Doch kommst du in des Herzens Ruhe  
löst Krankheit sich bald auf.  
Es schwinden alles Leid und Schmerz,  
befreit erholt sich auch das Herz –  
... es blüht des Lebens Lauf !

*Deggendorf/Bayrischer Wald, 08. Februar 2003*



## FÜR MEINE GELIEBTE MUTTER

Einst wiegtest du mich an deinem Herzen  
Beschützttest mich vor Not und Schmerzen  
Große Mühsal nahmst du für mich auf dich  
Dein Sorgen und Bangen galt nur für mich.



Viel Freude hast du mir im Leben bereitet  
Deine Liebe hat meinen Weg stets begleitet.  
Wir sangen und tanzten und saßen im Moos,  
Doch ich weiß - es war nicht immer famos.

Es drehte sich das Lebenskarussell -  
Die Jahre vergingen oft viel zu schnell.  
Ich verließ das Haus und ließ Dich allein,  
Um nun für meine Kinder Mutter zu sein.

Du hätt'st wohl gern noch so manchen Rat  
verwirklicht gesehen von mir in die Tat  
Doch musste ich meinen eignen Weg geh'n,  
um mich und mein Leben recht zu versteh'n.

Heut ist mein Kind selber erwachsen  
und macht im Leben seine eignen Faxen.  
Erinnerung steigt hoch an Vergangenheit  
Ich denke an dich und mein Herz ist weit.

Meine liebste Mutter ich sag es dir heut,  
mit deinem Licht hast du mein Leben erfreut.  
Dir schenk ich heut meine Dankbarkeit -  
und leg für dich an mein schönstes Kleid!

Lass' mein Lachen heute dein Herz erfreuen,  
Deine sorgenvollen Gedanken zerstreuen.  
Nichts ist in unserem Leben so rar  
Wie es die Lebensfreude allzeit war.

Dies Stückchen will ich dir heute schenken,  
mag dein Gemüt es zum Frohsinn lenken.  
Erinnerung wecken an eine frohe Zeit...  
gestern und morgen - für alle Zeit....

*Deggendorf, Dienstag 14. April 2003*





## FÜR DIE VÄTER DIESER WELT

Es ist nicht leicht etwas zu schreiben  
Und Prosadichtung zu betreiben  
Für die, die uns so oft gefehlt  
Es hätte doch so viel gezählt!

Erst heute können wir versteh'n,  
warum wir euch so selten geseh'n!  
Ihr habt da draußen in der Welt  
Die wicht'gen Dinge für uns bestellt.

Politik, Technik und Philosophische Sachen  
Das konnten die Mütter für uns nicht machen.  
Schlimme Erinnerung ist's für viele,  
die Position in einem grausamen Spiele.

Eine Flucht nach hinten könnt man es nennen  
wie Männer vor den Gefühlen wegrennen!  
Mann tarnt es als Arbeit, Pflicht und Krieg  
Und glaubt ganz innig an den totalen Sieg.

Die Männer verstanden die Welt nicht mehr:  
Warum kämpfen die Frauen nur so sehr  
um ihre Freiheit, um inneren Frieden,  
der früher uns nur durch Gewalt beschieden.

Ein helles Licht erscheint am Horizont  
Ihr müsst jetzt nicht mehr an die Front!  
Ihr braucht jetzt Heilung für euer Herz -  
Balsam und Liebe für euren Schmerz.

Jahrtausende lang haben Männer geglaubt,  
Sieg wird errungen durch Macht und Raub.  
Selten haben sie nach innen gelauscht.  
wo stets die Brandung der Sehnsucht gerauscht.

Die Sehnsucht nach Gefühl und Liebe -  
sie hatten Angst vor seelischer Hiebe.  
Gefühle für Männer waren niemals erlaubt  
So ham' sie sich stets ihrer Seele beraubt.

Einst fragte mich jemand in den Dünen:  
"Wann wird die Wüste wieder grünen?"  
zur Antwort gab ich ihm dies uralte Wissen:  
"Wenn Tränen des Fühlens dürfen wieder fließen!"  
Wir ham' euch geliebt, gesehnt und vermisst,  
während ihr die Vaterlandsfahne gehisst.

Es ist an der Zeit, das Herz zum Himmel zu heben,  
statt den Kriegen jetzt wieder Gefühle zu leben  
Heute umarme ich alle Väter der Welt  
dass eure Liebe Kindergesichter erhellt!

Denn nur durch eure Gefühle kann leben  
Was ihr euren Kindern in Liebe könnt geben!  
Harmonie, Lieb und Freude soll nun werden,  
ab heute mit allen Menschen auf Erden...

*Geretsried, 7. Mai 2009*





Diese Seerose widme ich dir lieber Papa



# TEMPEL DER LIEBE

Du bist mir begegnet wie das Gleißeln der Sonne,  
das einen trüben Teich durchdringt.  
Das sanfte, unendlich zärtliche Strahlen deiner Augen  
liebte mich grenzenlos,  
drang tief in meine finstersten Räume.

Da begann mein Universum zu erbeben -  
ein leises Flimmern begann im Zentrum  
meiner intimsten Spirale zu erglühen...

Es war wie das Erwachen eines neuen Tages  
in der Morgenröte nach langer Dunkelheit  
- Götterdämmerung in pink rosa -  
und tauchte das Universum in das Licht  
heiliger Liebe

Goldene Ströme durchzogen die Säule  
aus purem Licht,  
die sich darin erhaben emporhob.

Die Ströme stiegen empor  
und wölbten sich im Äther,  
bogen ab und entschwanden im All

Eine güldene Spirale  
wand sich in der Säule empor,  
sie umkreiste nach oben steigend  
sieben geöffnete Tore,  
ein jedes strahlend wie ein Stern.

Tiefe Stille durchflutete das All,  
durchdrungen von einem süßen, lautlosen Ton -  
- das Singen der Engel...  
und begann vor Freude meine Flügel zu entfalten,  
öffnete meine versiegelten Pforten,  
bereit der heiligen Einladung deines tiefsten inneren Wesens  
in den heiligen Tempel der Liebe zu folgen.

*München, Sonntag 23.07.206*

# SOMMERSONNENWENDE

Die Sonne hat den höchsten Stand  
mit größter Kraft scheint sie auf's Land.  
Ein Fest der Reife symbolgleich -  
steht Frucht und Ähre voll und reich.

Es wiegt sich der Roggen sanft im Wind  
und lachend spielt im Garten das Kind.  
Die Lärche singt hoch über den Feldern,  
würziger Duft dringt aus den Wäldern.

Das ganze Jahr wächst's und gedeiht -  
doch dies ist nun der Wende Zeit.  
Es welkt das satte Grün der Felder  
Es tanzt im Wind das Laub der Wälder.

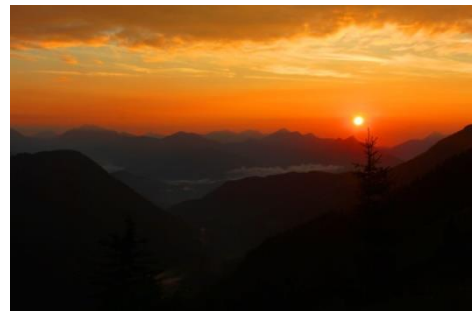
Die Bauern fahren üppige Ernten ein -  
der Tag wird verlängert mit Kerzenschein.  
Doch heute feiern wir ein großes Fest  
Zu Ehren der Sonne, die uns leben lässt.

An Veitsfeuern man fröhlich die Sonne besingt  
So mancher mutig durch die Flammen springt.  
S'ist, wie wir wissen, uralter Brauch  
Die Kelten lang vor uns kannten ihn auch.

Feuerräder rollten glutrot die Hügel hinab  
Nächtliche Fackelzüge zu den Feuern es gab.  
Den Maibaum, der uns lieb und teuer,  
warf man in mancher Gegend ins Feuer.

Alte Gewohnheit kannst du nun trennen  
auf Zettel geschrieben im Feuer verbrennen.  
Alte Übel lass im Feuer verschwinden -  
gestern in Liebe mit dem Heute verbinden.

Holunderkücherl duften süß und fein  
Kinderaugen laden zum Tanzen ein  
Die Johannifeuer leuchten heut weit.  
Jetzt beginnt die stillere Zeit.



Freiberg bei Deggendorf/Bayrischer Wald, Donnerstag, 29. Mai 2003

Anmerkung: Holunderkücherl ess ich nur noch vegan 😊

# ERNTEDANK

wieder geht ein Zyklus zu Ende -  
von der Blüte bis zur reifen Frucht...  
vom Samen bis zur Ähre steht die Frucht satt  
und getränkt von der güldenen Sonne.  
Durchflutet vom Licht des Himmels -  
bietet sich die Natur uns an.



Jetzt ist sie da, die reife Zeit, und wir danken  
Gott für die eingebrachte Ernte, den Ertrag unserer Arbeit.  
Vor den Altären in unserer  
Kirchen stehen liebevoll geschmückte Körbe  
mit Acker- und Gartenfrüchten.



Ein Grund, diesen Segen gebührend zu feiern mit  
Almabtrieb, Erntekronen und Festwagen, mit  
Blasmusik, Tanz und großem Erntedankabend.

Nahezu jedes Nahrungsmittel  
ist heute zu jeder Jahreszeit verfügbar.  
Noch nie mussten die Menschen

einen so geringen Anteil ihres Einkommens für die Ernährung ausgeben wie heute.



Im Augenblick des Feierns wird uns bewusst, dass unser tägliches Brot im Grunde gar nicht so alltäglich und selbstverständlich ist, wie wir es in der modernen Überflussgesellschaft gewohnt sind.

Ein Blick über Europa - über unseren Tellerrand hinweg, hinaus in die Welt... zeigt dies sehr deutlich. Was nützt uns modernste Wissenschaft und Technik ohne den Segen Gottes, ohne unsere Brüder, den Regen, den Wind und die Sonne...



Das Erntedankfest ist deshalb heute wiederkehrender Anlass für uns alle, uns an die von Gott geschenkte Schöpfungsordnung zu erinnern Und die Natur zu achten und zu ehren... Ist sie doch unsere Mutter, an deren Busen wir uns nähren.

*Freiberg bei Deggendorf/Bayrischer Wald, Oktober 2003*

# ***DIE FARBEN DES HERZENS***

Leise rascheln die Herbstblätter  
unter meinen Füßen  
erzählen mir von einer langen Reise  
durch Zeit und Raum.



Sie tanzen... ihren Tanz der Farben,  
der bunten Gedanken  
der Sehnsüchte und Träume...  
Manchmal spricht eines davon zu mir.

Es erzählt mir von der Geburt...  
von Leben zu Leben.  
Es spricht von der Freude  
mit dem Wind zu fliegen  
und von der Zeit des kleinen Todes,  
wenn der Schnee kommt...



Es spricht von Wandlung und Wieder-  
kehr im Frühling, wenn der weiße  
Schnee Abschied nehmend seine  
Arbeit enthüllt.

Und wenn ich dann  
die herrlich bunten Blätter  
auf dem Boden suche,  
trauere ich vergebens.

So erhebe ich meine Augen  
gen Himmel - zu den Baumkronen  
- und erkenne:



Alles ist Transformation  
im Licht!

Röhrmoos bei München/Dachau, Mittwoch, 22. Oktober 2008

# Senioren Club

Senioren im Club fragten mich schon oft  
was ich mir vom Club der Senioren erhofft.  
Ich sei noch so jung und passte nicht gut  
zu solch hohem Alter - ich hätt tollen Mut.

Doch fühl ich mich hier im Kreise der Alten -  
wie im Weisenrat - die Ratssitzung halten.  
Manch wirre Träume um Jugend sich ranken,  
kann Alter sie wandeln in weise Gedanken.

Sie wollten im Leben hohe Ziele erreichen  
das Schicksal setzte gar manch klare Zeichen.  
Sie sahen den Krieg, sahen sinnlose Pein,  
und sind sich einig - so soll's nimmer sein.

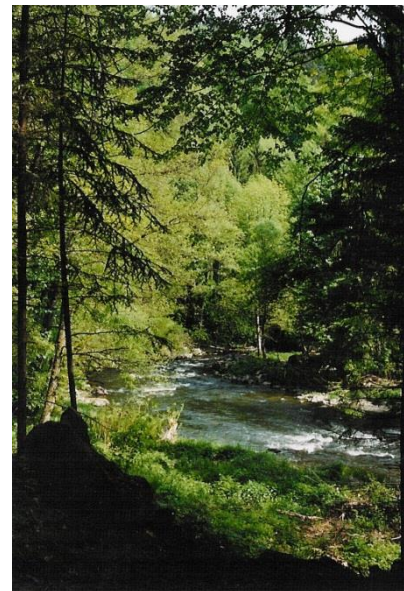
Mit Tabus von früher brechen nun viele,  
die Moral wird ersetzt durch freiere Ziele.  
Traditionen werden kritisch hinterfragt,  
es wird überlegt, was man politisch sagt.

Nicht weil es verboten, was man so denkt,  
doch weil eigenes Denken Geschichte lenkt.  
Wenn die Jugend rüstet zu neuen Kriegen  
die Alten im Rat der Besinnung obsiegen.

Sie sitzen beisammen gemütlich zum Singen  
beim Malen manch herrliche Werke gelingen.  
Sie spielen mit Karten und Billard vergnügt  
Beim Tanzen im Kreis sich mancher verjüngt.

Sie wandern und radeln verträumte Pfade,  
und suchen sich lieber die stillen Gestade.  
Sie hüten viel Weisheit aus ihrem Leben  
und können den Jungen so manches geben.

Ich dank euch Ihr Lieben, für dieses Geschenk  
und sende meine Liebe, wenn ich an euch denk!



*Deggendorf/Bayrischer Wald, Mittwoch, 08. Februar 2003*

## *HEIL LAND ... WEIHNACHT*

„Jesus ... Christus,  
Kristall des Lichts!“

Damals...  
hast Du Dein Leuchten in die Finsternis  
unter den Menschen gebracht -  
warst Vorbild für viele Verzweifelte,  
Verblendete und Suchende.

Deine Liebe wob Leben zusammen -  
ließ Herzen erblühen,  
wo vorher Wüste brannte.  
Dein Licht ließ Finsternis zu Sonne erglüh'n-  
Zuversicht entflammte,  
wo vorher Angst und Verzweiflung schmerzte.

„Christus!“  
Inbegriff des Lichts und der Liebe -  
so lange hab ich dich gesucht...  
in den Tempeln, Gotteshäusern  
und Kirchen dieser Welt...

Ich suchte bei den Menschen und  
in deiner herrlichen Schöpfung,  
fand wunderbare Fauna und Flora -  
im Augenblick höchster Freude zerstört.

Ich fand hoffende Menschen,  
die Menschen in Liebe vertrauten -  
in einem Moment der Enttäuschung -  
Liebe in Hass gewandelt...



Ich fand Verwüstung und Zerstörung  
getrieben von Hass, Neid und Gier.  
Allem voran die Angst -  
schürte stets neues Leid.

Ich irrte in der Welt umher,  
Dich im Gewirr zu finden.  
Überall ringende Menschen -  
schreien nach deiner Wiederkehr.

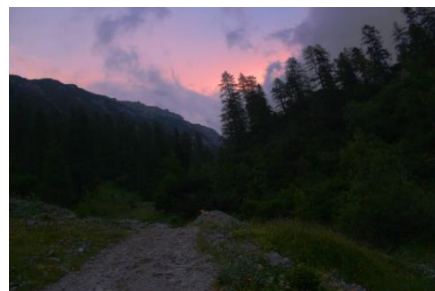
Ich fand im Wahn meiner Angst  
und der Raserei im Streben  
nach weltlicher Sicherheit  
nicht Deine heilsame Nähe.

Die Angst, dass nicht gesorgt ist -  
die Angst, nichts behalten zu können.  
die Angst vor der großen Umwandlung  
hat uns Menschen blind gemacht...

Im Dickicht der Verstrickungen –  
als Dunkel mich verzweifelt regierte –  
als Leid sich nicht mehr steigern ließ,  
da ließ ich ohnmächtig los.

Da fand ich Dich im Augenblick  
des Lösens von allem Zwang  
in meinem vergess'nen Inneren  
in dieser Tiefe wieder.

Strahlendes Licht durchflutete  
mein ganzes Wesen  
Weihnacht ..,  
findest Herberge du in mir -  
Geburt in meinem Herzen



*Deggendorf/Bayrischer Wald, Samstag, 26. Oktober 2002*



Das obige Gedicht hatte ich 2002 geschrieben, als ich noch im Bayrischen Wald wohnte - und dort durfte ich es auch beim Deggendorfer Seniorenclub bei der Weihnachtsfeier vorlesen. Es entstand in Gedanken daran, dass an Weihnachten viele Menschen vor lauter Gaben unter dem Weihnachtsbaum gar nicht mehr spüren, was sie eigentlich an diesem Abend zusammenführt, welches Licht sie leitet, während sie innerlich großen Mangel leiden ...



## ***DAS UNIVERSELLE GESETZ DES ECHOS***

Am 07.04.2016 schrieb ich diesen Brief an ALDI USA. Die Leute bekamen diese Tage vor dem ALDI sehr traurige Filme darüber zu sehen, wie ihre tierische Kost erzeugt wird und reagierten sehr bestürzt.

Seit 27 Jahren lebe ich vegan frohköstlich (100% vegan - 80-100% rohköstlich) und setze mich für die globale Freilassung der Tiere ein. Der Weg ging über schwere Krankheiten bei mir selbst und auch bei meinem kleinen Sohn, der schon wenige Wochen nach seiner Geburt an einer schweren Hautkrankheit litt, die so stark eiterte, dass er am ganzen Körper mit 5 Mark-Stück großen Eiterpusteln übersät war, die wie Wasserhähne tropften. Die Ärzte im Krankenhaus erklärten mir damals, man wisse nicht, was es sei - und wir müssten uns darauf einstellen, dass er das lebenslang haben würde. Mein Arzt bescheinigte mir nach meiner Schwangerschaft eine Nahrungsmittel-unverträglichkeit - ich konnte so gut wie gar nichts mehr essen, was ich früher gerne aß. Schon als Kind hatte ich ständig Magenkrämpfe, nachdem ich Milch getrunken hatte. Später - als ich schon arbeiten ging, war mir fast pausenlos den ganzen Tag schlecht. Mit 21 hatte ich laut meinem Arzt „Gicht wie eine Achzigjährige“, etc. pp. Zuletzt begann ich mit Gott zu hadern und wollte meine Verbindung zu ihm „kündigen“.

Doch es kam ganz anders. Nachdem ich in meinem Streit mit Gott nach den Ursachen unseres Leids auf dieser Erde – vor allem für die Kinder - fragte, bekam ich zwei große Visionen, im Abstand von ca. einem Jahr. Nach der Ersten wurde ich in der selben Sekunde Vegetarier, und nach der zweiten wurde ich binnen weniger Wochen zusammen mit meinem Sohn und meinem Mann Rohköstler. So bin ich seit 1988 (27 Jahre) Vegetarierin und seit 1989 Rohköstlerin. Mit den Jahren öffne-

te sich durch diese spezielle Lebensweise mein Bewußtsein mehr und mehr ... und es kam immer Information direkt von innen! Dazu mehr in meinem Buch „Der Wille des Menschen“.

Wir brauchen keine Tiere, um zu leben, im Gegenteil. Tiere sind ganz genau genommen Aas, also nichts, wovon unser Körper sich wirklich ernähren könnte - im Gegenteil!

Getötete Nahrung - ob durch Schlachtung oder andere Tötung und durch Erhitzung ist TOT! Alle Vitamine, Vitalstoffe, welche uns die Großindustrie ab dem Kindergarten vorbetet zu essen, SIND TOT!

Ausserdem kommt hinzu, dass der Bauplan, der in den Zellen der Tiere eingepägt ist, absolut nichts in unserem Körper zu tun hat. Es ist ein schwerer Eingriff gegen unsere eigentliche Natur. Auch auf das Thema „Esse keine Tiere“ gehe ich in meinem Buch: „Der Wille des Menschen“ ausführlich ein und beleuchte es von verschiedenen wichtigen Gesichtspunkten, für die niemand ein Wissenschaftler sein muss, um sie zu verstehen! Weiterhin erfährst Du, wie Du Dich grundreinigst und Dich auf vitale Nahrung umstellst, was eine Umstellung insgesamt bewirken kann und vieles mehr.

„Iss roh, dann wirst du froh!“ und „Iss Gras, damit du nicht in's Gras beißen musst!“

Um einen kurzen Einblick zu geben, und um auch meinem Ziel nahe zu kommen, eines Tages alle Tiere und alle Menschen, die es wollen, befreit zu sehen - veröffentliche ich hier am Schluß meines Traumfängers meinen Brief an ALDI:

## *Brief an ALDI USA*

Meinungsfreiheit, Bildungsfreiheit, keine freie Wahl, wie er sein Leben erfüllen will, bekommen. Er wird seine Familie auseinander fallen sehen, wird ansehen, wie seine Kinder der materiellen Welt verfallen und von ihr verschluckt werden.

Der Mensch bekommt keine freie Energie - da können die tollen Wissenschaftler noch so viel "tolles" erfinden... er wird seine Gesundheit verlieren und da kann die Pharmazie noch so tolle Mittel erfinden - er wird nicht mehr gesund (weil seine Seele unter seiner Gefühllosigkeit leidet). Feinde von überall her werden ihn bedrängen.... und da kann die Polizei oder das Militär sich noch so ausgeklügelte Dinge einfallen lassen... es wird keine Gnade geben, so lange der Mensch nicht zuerst die Gnade und das Mitgefühl die er für sich wünscht und erlebt - seinen anderen Mitvölkern der Erde zukommen lässt.

Deshalb nenne ich inzwischen die Tiere "das andere Volk", damit möchte ich versinnbildlichen, dass sie ebensolches Recht auf dieser Erde haben, wie wir es für uns als Grundrecht erheben und einfordern.

In diesem Sinne möchte ich sie ermutigen, einmal darüber nachzudenken: welche Erde und welches Leben möchten Sie für sich und ihre Kinder vorfinden, wenn sie nach ihrem Tode wieder hierherkommen?

Denn Fakt ist: wir kommen so lange wieder, bis wir das Gesetz - welches ohne Ausnahme im gesamten Universum gültig ist - das Gesetz des Echos verstanden haben - in unserem Herzen zutiefst verankert haben.

Das Gesetz des Mitgefühls und der Liebe;

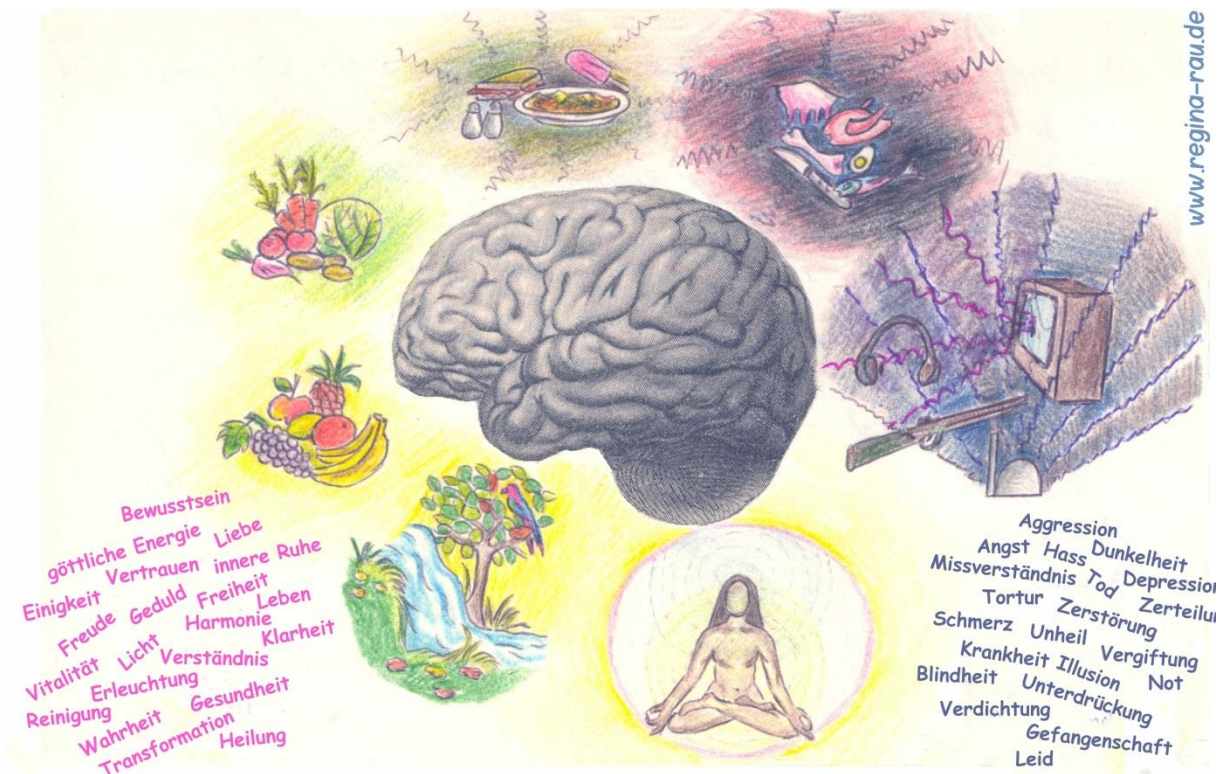
Vitamine, Minerale, Eiweiss, Medikamente, Pharmacie, auch Homöopathie etc.pp. ... die der Mensch von den Tieren bezieht, geben ihm ein "geborgtes" Leben - oder "geborgte" Gesundheit,

vermeintliche Heilung, bis das Echo die Zahlung einfordert. Ernährung von Pflanzen tut das nicht, sofern sie nicht total degeneriert ist. Sie führt auch nicht zu Krankheit.

Lassen Sie die Tiere frei! Machen sie die ihnen möglichen Schritte hin zu mehr Mitgefühl! Zeigen Sie, dass es auch anders geht .... es gibt genügend tolle Pflanzenkost, die der Mensch essen kann - eine Bedienung an den Tieren ist nicht nötig.

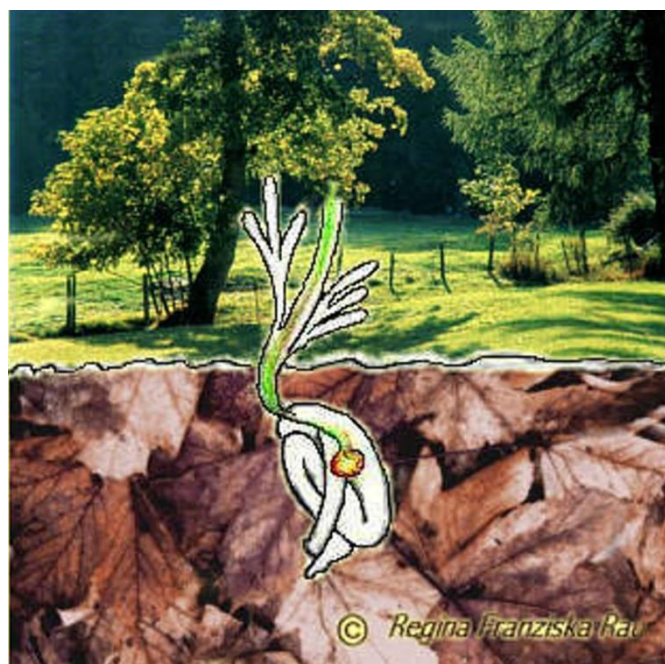
Ich grüße Sie von Herzen  
Regina Franziska Rau

## SO GEHT ES IN UNSEREM KÖRPER UND AUF DER WELT ZU ENTSPRECHEND UNSERER NAHRUNG



Wir sind körperlich und geistig eher als zarte Pflanzen angelegt, denn als wilde Tiere, für die wir uns gerne ausgeben! Langes Siechtum und schwere seelische Depressionen sollten uns längst wach gerüttelt haben...

**Gras macht froh und vital!**





### Gras-Smoothie

Grassaft und Gras-Smoothies geben mir die Kraft, die ich mit 17 nicht hatte... Mit 50 wurde ich langsam fit, um in die Berge zu gehen! Habt Mut, geht hinaus und trinkt Euch satt und gesund an der Natur ! Ich proste auf Eure Gesundheit ! Eure Regina

[www.regina-rau.de](http://www.regina-rau.de)

So sieht's mit der Milch und allen daraus bestehenden Produkten aus und bei Eiern ist es auch nicht besser!

Pflanzliche Milch /Plant-Milk		tierisch animal-
Kokosnuss Coconut	Haselnuss Hazelnut	Kuh-Milch Cow-Milk
<p><u>sehr Selen haltig</u> frisches Fruchtfleisch = ca. 45 % Wasser, 36,5 % Fett (&gt; ungesättigte Fettsäuren), 9 % Ballaststoffe, 4,8 % Fruchtzucker, 4 % Eiweiß, Vitamin C = Immunsystem, 1,2 % Mineralien: Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, <b>Kalzium</b>, Selen, Zink</p>	<p>Viele Ballaststoffe, gesunde Fettsäuren; <b>Kalzium</b>, Zink; Protein; Kalium; Vitamin E = zellschützend; Mineralstoffe = Sauerstoffzufuhr Gehirn; Gerbstoffe = Haut- + Darmfunktion; Lezithin = Gehirn auf Trab.</p>	<p><b>Eiter, Blut, Wachstums-Hormone, Antibiotika, Angst, Leid ...</b> Enthält Mio. Eiterzellen! <b>Kalzium-Entzug-Osteoporose</b> ist sehr zerstörend für unseren Planeten. Emotionale &amp; physische Leiden: Kuh + Mensch Unterstützt die KALB-fleischindustrie. <b>Ist nur geeignet für BABY-KÜHE!</b></p>
Mandel Almond	Cashew	
<p>&gt; <b>Vitamin E</b>; = antioxidative Wirkung, schützt Zellen vor Arterienverkalkung; stärkend f. Schwangere + Stillende. &gt; <b>Magnesium</b>; gesunde Aminosäure; <b>Kalzium</b>; Kalium; Phosphor</p>	<p><b>Sehr sättigend</b>; ungesättigte Fettsäuren; Eiweiß; B-Vitamine = Gehirn, Nervensystem; Magnesium, Kalium; Eisen; Phenolsäuren und Protease-Inhibitoren = krebsvorbeugend</p>	



## ***AN ALLE BORDERLINER & COABHÄNGIGE***

### ***und deren Angehörige ... und ganz besonders für Dich***

Diese Zeilen schreibe ich für Dich,  
und für alle, die sich mit ihren Schatten quälen  
und immer, wenn ihr keine Hoffnung seht ...  
Versucht es einmal: lasst alle tierische Nahrung sein, denn:  
der Mensch ernährt sich vom TOD, nicht vom LEBEN,  
darum ist seine Seele krank und von Dunkelheit umfungen.

#### ***Darum regiert Angst die Welt***

Angst vor dem Leben  
Angst vor der Liebe  
Angst vor den eigenen Gefühlen  
Angst vor sich selbst...

#### ***es ist die Angst,***

dass es keine Hoffnung gibt,  
dass ich nicht geliebt werde,  
dass ich nicht geborgen bin,  
dass nicht gesorgt ist für mich,  
dass ich dich verlieren könnte,  
dass ich nicht liebenswert bin,  
dass alles umsonst war oder ist...

#### ***Mache jetzt diese Übung:***

#### ***All diese Ängste aus uralter Zeit***

und den daraus quellenden tiefen Schmerz:  
lege ich jetzt in diesem Augenblick  
in die allmächtige Heilkraft der Liebe  
in die Hand Gottes,  
und lasse sie gehen ...

**das immerwährende Herz Gottes pulsiert in mir**

Liebe umströmt mich und beflügelt meine Seele,  
ich bin geborgen in Deinem Schoß,  
Ich bin Dein Kind,  
Du trägst mich auf sanften Flügeln  
großer Frieden breitet sich in mir aus  
helles Licht durchflutet meine Seele

**Auch DU bist ein Kind Gottes,**

Ein Name Gottes ist: "Der Verzeihende",  
ein anderer: "Der Barmherzige" ...  
Vertraue seiner All-umfassenden Liebe,  
Und **lasse alle Ängste LOS!**

**Wiederhole diese Übung regelmäßig ...  
dann wirst du den Segen bald selbst spüren!**

es ist verziehen - es ist vergeben  
es ist gesühnt seit Jesu Auferstehung,  
doch wenn wir das Leid immer wiederholen,  
müssen wir es auch immer wieder selbst erfahren!

Du bist geliebt und angenommen  
nimm nun auch Dich selbst an.  
Schließe Dich selbst in Deine Arme - und glaube an Dich!  
Vertraue dem Leben!

Wer selbst Liebe und Mitgefühl gibt,  
dessen Echo ist Liebe und Mitgefühl!  
Nähre dich vom Leben (Pflanzen)  
damit die Flamme, die schon so lange tief in deinem Innern  
glüht, hell erleuchten kann!

Was immer Du auch tust - wo immer Du auch bist,  
erinnere Dich an Deinen innersten Wesenskern  
denn Du bist gewollt, Du bist geliebt,  
Du bist einmalig und unersetzbar...

**In Liebe**

*Geretsried, 31 Mai 2007*