

The background of the image is a soft, misty landscape. A path or road winds through the scene, leading towards a large, bare tree in the distance. The overall tone is quiet and contemplative, with a palette of muted greens, greys, and browns, accented by the bright red text.

Gundi Dobler

*Das weiße Buch
der tiefgreifenden
Gedanken*

Inhalt

„Vorwort“	
„Anonym“	1
„Frauenpower“	2
„Freundsein“	3
„Geduld“	4
„Im Gleichgewicht“	5
„Gewissensfrage“	6
„Jahresende“	7
„Klarheit“	8
„Möglichkeiten“	9
„Körpersprache“	10
„Gottvertrauen“	11
„Seite an Seite“	12
„Herzfenster“	13
„Seelentauchen“	14
„Balance der Gefühle“	15
„Gedankenwanderung“	16
„Jahresschritte“	17
„Lebensjahre“	18
„Bauchbeben“	19
„Himmelsruf“	20
„Kleiner Mann ganz groß“	21
„Dornröschenfrost“	22
„Sinnessprache“	23
„Universum“	24
„Walfischherz“	25
„Werte“	26
„Verantwortung“	27
„Der Tanz“	28
„Mittel zum Zweck“	29
„Weihnachten“	30
„Wortkarussell“	31
„Marienmantel“	32
„Maria“	33
„Lebenspoesie“	34
„Herzkristalle“	35
„Wenn Hände ineinander liegen“	36
„Ein Flüstern“	37
„Kollegen“	38
„Augenblicke“	39
„Glücksmomente“	40
„Herzenslichter“	41
„Reichtum“	42
„Mit Licht durchs Leben“	43
„Mut zur Langeweile“	44
„Jeder kennt es ...“	45

Vorwort



Die vergangenen Jahre wurde ich immer wieder gefragt: „Wann kommt dein drittes Buch?“

Da immer mehr Menschen das Internet nutzen und eBooks im Vormarsch sind, möchte auch ich mich nicht dem technischen Fortschritt verschließen und meine Gedichte auf diesem Weg zugänglich machen. Mein eBook „Das weiße Buch der tiefgreifenden Gedanken“ enthält 45 neue Gedichte, die, wie immer, aus meinem Herzensgrund kommen und meine Überzeugung spiegeln, die Dinge beleuchten und zum positiven Denken anregen können.

Der Titel wurde mit dem Hintergrund gewählt, dass dieses eBook, im Gegensatz zu meinen vorherigen Büchern, reinen Textinhalt besitzt, der nicht mit farbigen Fotos begleitet ist. Die Gedanken basieren auf meinen Gefühlen, Wahrnehmungen und sie kommen aus der Tiefe meines Herzens.

Ich möchte dem Leser eine Gedankenreise ermöglichen, tief in seine Seele, wo man sich stets aufs Neue finden und entdecken kann! Viel

Freude dabei und schöne Stationen für Sie, um im Alltag eine Pause einzulegen und der Seele ein wenig Wellness zu schenken!

Bellenberg, 04. März 2012

Anonym

Wir stehen hier Seite an Seite
mit Menschen, die uns nahe sind,
oder auch nicht...

meistens finden wir keine Zeit,
uns über andere Gedanken zu machen...

oftmals ohne böse Absicht,
aber wir verleihen dem Ganzen
zu wenig Gewicht!

Ein Blick in das Gesicht unseres
Nachbarn ließe uns schon mehr erfahren
und das könnte genügen...

ein aufmunterndes Lächeln vermag
Herzen zu öffnen und Anteilnahme
zu signalisieren...

es wäre ein Weg, sich zu öffnen und
auf andere zuzugehen, ohne
sich stillschweigend zu belügen!

Augenblicke

Sie widerfahren uns und besuchen uns
für einen Bruchteil von Zeit,

wenn wir sie wertschätzen,
entwickeln sie sich zur Kostbarkeit.

Man muss sie nur wachsam erkennen und
die Seelentür zum Eintritt offen halten,

so können wir unser Herz bunt bemalen und
unser Inneres in Harmonie gestalten.

Sie können schön und beflügelnd sein und
uns zum Himmel erheben,

manchmal werfen sie auch einen grauen Schatten
auf unser bisheriges Leben.

Sie sind unser Lebenspuzzle,
erweitern unseren Charakter und die Persönlichkeit,

der Bilderrahmen dafür ist Aufmerksamkeit und Zeit!

Glücksmomente

Das Glück macht dich leicht,
du glaubst zu schweben und es zaubert dir
Zufriedenheit und ein Lächeln aufs Gesicht!

Es kommt und geht
jedoch wie es will und festhalten ...
nein ... das lässt es sich nicht !

Manchmal versteckt es sich unter einer Tarnkappe
und du kannst es nicht auf den ersten Blick erkennen...

denn es verbirgt sich hinter Gesten und Kleinigkeiten
und die lassen sich nicht immer bei
ihrem wirklichen Namen nennen!

Wenn du deinem Gespür Vertrauen schenkst,
wirst du immer wieder überrascht sein,
wie viel Glücksmomente du jeden Tag erleben darfst !

Frauenpower

Die Gedanken und Gefühle sprechen
die gleiche Sprache

Das Gefühl der Zusammengehörigkeit
singt ein Lied

Gemeinsam verbrachte Zeit ist mit
einem Urlaub zu vergleichen

Die Freundschaft wird liebevoll mit einer
Gießkanne gegossen

Das Vertrauen ist eine Säule,
die das Miteinander trägt

Ein Lachen findet den Weg in den
hintersten Seelenwinkel

Die Ideen sind grenzenlos und
düngen den Boden der Zukunft

Die Gewissheit, dass dies nicht nur
leere Worte sind, trage ich aus
Erfahrung in meinem Herzen!

Freundsein

Ein Mensch,
bei dem ich genau weiß,
er ist immer für mich da

Ein Grund,
Zeit zu finden,
um diese gemeinsam zu verbringen

Eine Gelegenheit,
Gedanken auszutauschen
und ein Seelenbad zu nehmen

Eine Schulter,
um sich anzulehnen
und neue Kraft zu tanken

Ein Lachen,
das ansteckt und sich
vor alle Sorgen drängelt

Die Gewissheit,
dass es jemanden gibt,
der manchmal einen Gedanken schickt

Ein Bedürfnis,
dafür stets einen
Raum des Lebens zu öffnen

Geduld

Du musst an dir arbeiten,
deine Wünsche bilden Warteschlangen

so manches braucht seine Zeit und
du kannst keine sofortige Lösung verlangen!

Man sagt,
sie bringt Rosen und Du hoffst,
es ist keine Illusion

es wäre viel befreiender sie zu verlieren,
doch im Grunde,
was bringt es dir schon?

Hinter Geduld steckt auch Hoffnung
auf die Aussicht,
dass sich etwas bewegt

sie kann dich bestärken und
belohnen und die Erfüllung wird
dir zu Füßen belegt!

Nur missbrauchen darf man sie nicht,
denn alles im Leben hat seine Grenzen

ansonsten neigt man zu naiven und
unrealistischen Tendenzen!

Im Gleichgewicht

Im Gleichgewicht ist jemand,

der mit seinem Lächeln Herzen öffnen kann

der durch seine Hilfsbereitschaft
eine stützende Säule ist

der in seinem inneren ein Zimmer
für die Fröhlichkeit reserviert hat

der offen auf andere zugehen kann
und meistens sagt, was er denkt

der auf sein Gefühl vertrauen darf
und so den richtigen Weg geht!

Herzenslichter

Wenn es dunkel um dich ist
und dein Herz traurig singt,
kommen manchmal Lichtblitze aus der Welt,
die dich umringt.

Es sind Botschaften von Menschen,
die an dich denken und ihre Schritte
bewusst in deine Nähe lenken.

Nimm sie an der Hand,
die ausgestreckten Arme,
um Halt zu spüren und dich nicht
in Einsamkeit zu verlieren.

Es sind manchmal warme Lichter,
an die du gar nicht dachtest,
als du dich auf den Weg in die Dunkelheit machtest!

Gewissensfrage

Was ist Recht, was ist Unrecht?

Tauche tief in Deine Seele ein,
um in dir zu lauschen und zu fühlen,

um es schließlich für dich alleine zu entscheiden!

Jahresende

Das Jahr neigt sich dem Ende zu,
die ersten Schneeflocken tanzen und
wir besinnen uns,
es wird Zeit für die innere Ruh.

Der Teekessel pfeift leise vor sich hin,
wir lehnen uns in die Sofakuschelkissen und versinken
mit unseren Gedanken darin.

Viele Tage und Stunden sind
vorübergezogen, manche hell erleuchtet,
andere von Stirnfalten durchwoben.

Was bringt das neue Jahr in unserem Leben,
wird uns etwas Liebes genommen oder
Freude gegeben?

Es sind auch immer schöne Augenblicke dabei,
die bunte Bilder in den Alltag malen,
doch diese gehen meistens viel zu schnell vorbei.

Die mühsamen Tage machen uns oft
mehr Kopfzerbrechen und manchmal
spüren wir den Stress nahe beim
Herzen stechen.

Und diese Termine, dass sie sich
immer so breit im Kalender machen müssen,
die Muse hat selten Gelegenheit,
uns so richtig zu küssen.

Die Gedanken drehen sich im Kreis
und man fragt sich, was man dran
ändern kann, liegt es nur in fremder
Hand oder haben wir einen Anteil daran?

Das Leben hat zwei Seiten und es
gibt sicher so manche Lasten,
die wir uns selber bereiten.

Wollen wir sie wirklich ändern oder
finden wir Ausreden, um sie weiterzuleben?
Geben wir uns Gewohnheiten hin oder wollen wir
Besseres erstreben?

So dreht sich das Gedankenkarussell,
bis es uns ganz schwindelig ist und
man die Ursache all dieser
Überlegungen vergisst.

Ach ja ... genau ...Weihnachten
kommt und damit eine besinnliche Zeit,
die Küche füllt sich mit Plätzchenduft und
die Bäume sind verschneit.

Der Zeitpunkt, um inne zu halten und
in sich zu gehen, ehrlich zu sein und
sich selbst zu verstehen...

manchmal an andere zu denken und
ihnen vielleicht ein klein wenig von
unserer verplanten Zeit zu schenken.

Die Gewissheit, dass Luxus und Geld
nicht alles ist, weil man dabei die
Nähe und die Wärme vergisst.

Das neue Jahr, in dem man alles
besser machen will?
Diese Frage stellen wir uns,
doch die Antwort bleibt still!

Klarheit

Gedanken kreisen und überschlagen sich,
der Weg gleicht einem Labyrinth.
Zweifel und Ängste klopfen an,
ein Gefühl, das die Luft zum Atmen nimmt.

Aussichtslos stehen die Stunden in der Schlange,
der Tag scheint in hoffnungsloses Grau getaucht.
Das Lächeln ging verloren und statt dem Glanz der
Augen ist der Ausdruck matt und verbraucht.

Er räkelt sich müde und erwacht aus der Betäubung,
der Selbstwert, der gewöhnlich in der Seele wohnt.
Das Vertrauen richtet ihn mühsam auf,
appelliert an seine Basis, ohne dass es ihn schont.

Die Entschlossenheit schreitet voran,
kämpft sich durch Dunkelheit und Dickicht.
Der Atem lebt durch die Willenskraft und
der Herzschlag pulsiert zu neuem Licht!

Reichtum

Reich ist,
wer pure Zufriedenheit tief in sich spürt
und den Drang nach Macht und
Gier verliert

Menschen,
die wahre Liebe und ein glückliches Lachen in sich tragen
und somit JA zum Leben sagen

Reich ist jemand,
der seine Gesundheit schätzt und andere,
die schwach sind, nicht verletzt

Einer, der ehrliche Freunde an seiner Seite hat,
die ihn begleiten,
weil sie ihm viele funkelnde Glücksmomente bereiten

Reich ist,
wer jeden Morgen aufwachen kann,
um im Alltag seine Frau zu stehen,
oder seinen Mann

Sind wir nicht reich,
Dinge zu sehen,
riechen und zu schmecken,
ständig Neues zu entdecken?

Es ist auch ein Reichtum,
den Neid zu verachten
und nicht nach dem Dasein
anderer zu trachten

Reichtum ist das Verständnis,
das wir verschenken und zurück bekommen,
wortlos oder mit Trostfäden versponnen

Das Gefühl,
das in uns lebt und unsere Seele in Geborgenheit hüllt
und unser Herz mit wohliger Wärme füllt

Täglich finden wir einen kleinen Juwel in unserem Leben,
wir müssen ihn nur vorsichtig in unsere Herzentiefe legen!

Möglichkeiten

Ein Leben begleitet von Freunden,
die den Weg säumen
die stützen
bereichern
erfüllen.

Ein gewöhnlicher Tag
der durch Nichtigkeiten zu einem
wichtigen wird
der erinnert
ermahnt
lacht.

Eine Stunde
und was man mit den Minuten machen kann
sie vergeuden
genießen
lernen.

Ein Mensch
hat viele Möglichkeiten sein Leben zu
gestalten
es ertragen
träumen
verändern.

Oftmals kommt es auf unsere
Einstellung und Entscheidung an,
wie es weitergeht!

Körpersprache

Eine Schulter zum Anlehnen
bedeutet Geborgenheit und
Vertrautheit

Ein Arm ist wie ein Schutzmantel
und schützt andere vor dem
Fall

Eine Hand vermag zu führen,
zu stützen und Zärtlichkeit
zu schenken

Gottvertrauen

Morgens aufwachen und mit
Zuversicht in den Tag schreiten

Menschen kennen,
denen wir vertrauen und die
uns dabei begleiten

Für andere eine Stütze sein und jemand,
der die Arme ausbreitet

Bei jemandem Zuflucht suchen,
wenn uns etwas drückt und Sorgen bereitet

Liebe und Herzenswärme in sich spüren
und an andere verschenken

Glauben spüren und leben,
dem eigenen Gefühl folgen,
egal was andere denken

Die Mitmenschen akzeptieren wie sie sind,
auch wenn sie manchmal anders leben

Hoffnung wachsen lassen und die
Hand reichen, um zu vergeben

Seite an Seite

Den Menschen zu finden, der mit uns
Seite an Seite durchs Leben geht,
ist etwas, das es nirgendwo zu bestellen gibt.
Manchmal muss man eine ziemlich lange Zeit warten,
bis man angekommen ist und sich
ineinander verliebt.

Viele denken, sie können nicht allein
leben und stürzen sich übereilt
in eine Beziehung zu der nächstbesten Person.
Die Zeit zeigt,
dass es nicht passt und man fragt sich frustriert,
was brachte es schon?

Einige leben trotzdem nebeneinander her
und halten dieses Dasein aus,
ein Leben lang oder zum Absprung bereit.
Sie belügen sich selbst und sie vergeuden damit
unwiederbringliche, kostbare Zeit.

Andere hätten den Menschen gefunden,
der zu ihnen passt und können sich
nicht von Herzen für ihn entscheiden.
Dieses Abwarten ist oft auf Angst und Feigheit
aufgebaut und es wird verletzen,
zumindest einen von beiden.

Wir sollten auf unser Gespür vertrauen,
auf unseren Bauch, der
uns meist die Wahrheit unverblümt erzählt.
Es sollten tiefe Gefühle sein
und nicht Luxus oder Versorgungsgründe,
warum man einen Partner wählt.

Dieser Mensch muss unser Herz berühren
und wenn man woanders lieber wäre,
ist es die falsche Person.
Man sollte diese Entscheidung für sich selbst treffen
und was andere davon halten ...
wen interessiert das schon?

Herzfenster

Oft genügt eine Sekunde,
ein Blick,
ein Lächeln,
das eingefangen wird,

um zu spüren,
wie sich ein Gefühl
in unsere Seele schleicht.

Es entsteht Neugier und der Wunsch,
sich kennen zu lernen.

Augenblicke können unter Umständen
unser Leben verändern.

Seelentauchen

Lass Dich fallen in die Tiefe deiner selbst
und höre auf die leisen
Töne deines Herzens.

Wenn die Melodie nicht harmonisch klingt,
dann ändere die Komposition!

Mit Licht durchs Leben

Das erste,
was man bei der Geburt erblickt,
ist das Licht der Welt
und damit werden wir ins Leben
hineingestellt.

Ohne Licht gäbe es kein Wachstum
und kein Leben,
es wäre sinnlos für uns,
in die Zukunft zu streben.

Licht schenkt Hoffnung
und erfüllt uns mit Wärme und Geborgenheit,
weist uns den richtigen Weg,
sei er auch noch so weit!

Es strahlt aus unserer Seele,
wenn wir es im Herzen tragen,
man erkennt es in den Augen,
ohne etwas dazu zu sagen.

Die Angst weicht,
wenn ein Lichtstrahl die Dunkelheit durchbricht,
wir fühlen Sicherheit und große Zuversicht!

Kerzenlicht zaubert Gemütlichkeit
und man kann die Stille spüren,
manchmal die Gedanken in die Tiefe führen.

Das „Ewige Licht“ zeigt uns den Weg,
wenn es Zeit ist,
von hier fortzugehen,
wenn wir müde sind,
uns im Alltag zu drehen!

Balance der Gefühle

Bewusstsein heißt, der Wahrheit ins
Gesicht zu sehen und den
tieferen Sinn zu erkennen.

Mut ist nötig, diesem Weg zu folgen,
aus eigener Kraft und Überzeugung.

Der Wille macht uns stark und räumt
viele Hindernisse aus dem Weg.

Die Liebe verleiht uns die Weichheit,
dies zu tun,
ohne jemanden dabei zu verletzen!

Gedankenwanderung

Brich in Gedanken auf mit all deinen Träumen,
pack alles, was du brauchst,
was willst du noch versäumen?

Du musst dich entscheiden,
was dir wirklich wichtig ist,
feste Regeln und gewohnte Sicherheit,
oder das, was du vermisst!

Doch sei gefasst auf Blitz und Donner,
die Alltagsroutine kämpft um dich,
sie lässt dich nicht so einfach los und
versetzt dir manch blutigen Stich!

Jahresschritte

Du setzt den ersten Schritt in ein
neues Lebensjahr und erhoffst,
viele deiner Wünsche werden wahr.

Es folgen weitere Schritte,
Tag für Tag, doch es ist ein Wechselspiel von
Leichtigkeit und Plag!

Doch bedenke, was wärest du,
wenn der Weg nur stetig eben ist,
vielleicht ein erhabener Mensch,
bei dem man das Verständnis vermisst?

Die kleinen Schritte helfen doch dabei,
etwas Atem zu holen und man hat nicht das Gefühl,
es wäre die Zeit gestohlen.

Du findest dabei Momente,
um vieles zu überdenken und in dich zu gehen,
deine Seele zu streicheln und dich
in einem anderen Licht zu sehen.

So fühlst du wieder Kraft für den Weg,
der sich vor dir erstreckt,
gehst ungewohnte Pfade und hast
vielleicht neue Stärken in dir entdeckt!

Lebensjahre

Das Alter sagt aus,
wie lange wir auf dieser Erde atmen,
wie viel gelebte Zeit schon hinter uns liegt,

nichts jedoch, wie wir uns fühlen
und ob nicht manchmal
das übermütige Kind in uns siegt!

Viele bedrückt es, wenn sie gewisse
Altersgrenzen überschreiten,
die Jugend in den Hintergrund rückt,

doch wir können die Frische
im Herzen erhalten, trotz der Reife,
die uns nun schmückt!

Mit der Zeit zu gehen hilft dabei,
uns im Mittelpunkt zu drehen und
im Jetzt zu leben,

durch Fröhlichkeit und Neugier
können wir unserer Seele einen
zeitlosen und lebendigen Anstrich geben!

Bauchbeben

Wenn ein Lachen zum Leben geboren wird
und sich auf den Weg begibt,
dann nimmt es unseren ganzen Körper
gefangen und lässt ihn erbeben.

Es ist ein befreiendes Gefühl,
wenn wir einen Anlass dafür finden und
durch diese Kleinigkeit erkennen wir,
wie schön es ist zu leben.

Wir tun es viel zu selten und was ist schöner,
als ein lachendes Gesicht?
Es ist ansteckend für andere und
öffnet oft versteinerte Herzen.

Unser Gesicht wird liebenswert
davon gezeichnet und es bleibt
anderen nicht verborgen, wenn wir fröhlich sind
und unbeschwert scherzen!

Die Seele schwingt wie beim Seilhüpfen
und in uns verbreitet sich Wohligkeit und Wärme,
das Herz macht sich so richtig breit.

Ein Lachen entschärft manch schwierige Situation,
es baut eine Brücke und begleitet die versöhnende Hand
nach einem Streit!

Himmelsruf

Hilf uns dabei,
darauf zu vertrauen,
dass das Guteletztendlich siegen wird
und schenk uns die Würde,
manchmal Ungerechtigkeit zu ertragen.

Stütze uns,
wenn wir schwach werden
und richte uns wieder auf,
wenn wir fallen ...
gib uns Antwort auf unausgesprochene Fragen.

Ermahne uns zur Zuversicht
und schenke uns den nötigen Mut,
wenn Leiden über uns kommen,
die man nicht zu ändern vermag.

Schenke unserer verletzten Seele Trost,
denn sie ist vielen Verwirrungen
und Angriffen ausgesetzt,
Tag für Tag!

Ermuntere uns,
deinen Befehlen zu folgen,
andere anzunehmen,
wie sie sind und jederzeit bedingungslos zu lieben.

Begleite uns auf dem Weg durch unseren Alltag,
appelliere an unsere Hilfsbereitschaft,
denn nur so können wir die Gleichgültigkeit besiegen.

Kleiner Mann ganz groß

Sie sind überall zu finden, Menschen,
die sich nur großartig fühlen,
wenn sie andere klein machen
und ihre Launen verbreiten
Angst und Seelenschmerz ...

ungerechte Kritik und Selbstgefälligkeit
bereiten oft schlaflose Nächte und
sensible Menschen trifft man auf diesem Weg
schmerzvoll ins Herz!

Eigentlich müsste man sie bedauern,
denn diese Haltung kennzeichnet eigene Schwäche,
Unzufriedenheit und die Seele
schreit vor Armseligkeit ...

da hilft nur,
vertrauensvoll an sich selbst zu glauben,
um sich den Rücken zu stärken und klare Grenzen zu setzen,
denn irgendwann verliert „der kleine Mann ganz groß“
an Glaubwürdigkeit!

Dornröschenfrost

Die Natur wacht wieder auf,
nach monatelanger Winterstarre und
scheinbarer Leblosigkeit,

doch das Leben schlummerte nur
unter dem Mantel der frostigen Verborgenheit!

Nun wird der Tag erhellt und
mit leuchtenden Farben bunt angemalt,

mit dem Ergebnis,
dass die Seele tanzt und
ein fröhliches Lächeln erstrahlt!

Sinnessprache

Die Augen vermögen tief zu sehen und
sich Einblick zu verschaffen

Die Ohren lauschen in die Seele anderer und
beleben uns dadurch

Die Nase führt uns dorthin,
wo wir in Wohlgefühl schwelgen

Die Haut nimmt Impulse auf und
verschenkt streichelnd Wärme

Das Herz befindet sich im Wechsel von
Höhenflug und Traurigkeit

Universum

Es umgibt uns nicht greifbar,
jedoch umfassend

Es lenkt uns,
wenn wir vertrauen und
in uns lauschen

Es fängt unsere Gedanken auf,
wenn wir uns öffnen

Wir sind nur ein kleiner Teil davon!

Mut zur Langeweile

Zeit zu haben ist eine wunderbare Kostbarkeit,
doch hältst DU sie wirklich für DICH selbst bereit?

Wann hast du das letzte Mal genussvoll Langeweile gespürt,
die deine Seele zu einem sanften Schaukeln verführt?

Vielleicht ist die Angst,
nicht dabei zu sein oder etwas zu verpassen der Grund,
warum wir keine freien Lücken für uns übrig lassen?

Der Wunsch zum Müßiggang ankert
in manchem Herzen drinnen
und wir hätten die Macht nein zu sagen,
um unsere Freizeit zu bestimmen!

Komm doch mal nach Hause
und schalte dein Telefon aus,
leg dich hin und mach ein Date mit der Ruhe aus!

Es ist leider so,
dass fast überall die Hast und Ungeduld regiert,
kein Wunder, dass sich unser ICH im Dschungel der Termine verliert!

Wie wäre es einmal anstatt Terminen und Fülle
mit Leere und Beschaulichkeit, ich glaube,
die Enge um dein Herz würde wieder weit ...

Die Gedankenfrage ist,
bist du dir selbst genug
oder ist das Terminepflastern nur
ein Dazugehörenwollen und Selbstbetrug?

Wenn du ganz still wirst,
fühlst du wieder tief in dich hinein
und so manche wichtige Zerstreung
ist dann viel weniger wert als deren Schein ...

Beim Müßiggang bekommt die Kreativität
neue Inspiration und Kraft,
die der ständige Druck und die Alltagshetze niederrafft!

Vielleicht hast Du nun einmal Lust
auf ganz viel Langeweile und den Mut nein zu sagen,
zu der Freizeiteile !

Walfischherz

Es wäre riesengroß und
viele Gefühle passen hinein

manchmal ist nur der Gürtel zu eng geschnallt

und die Angst verhindert es,
das Herz zu öffnen...

Andere hätten ja die Chance,
die Seele zu verletzen

einzudringen bis zum tiefen innersten Kern

und man fürchtet,
zu viel von sich selbst zu offenbaren.

Wer jedoch nur das Negative der Möglichkeiten sieht

wird nie lernen,
wie schön es ist,
sich zu verschenken

um zu erfahren,
welche Wärme zurückkehrt,
wenn wir Liebe geben!

Werte

Es ist nicht das Geld und der Luxus,
was unser Leben reich macht und
uns Zufriedenheit schenkt.

Es sind nicht andere,
die uns glücklich machen und
unserem Dasein einen tieferen Sinn verleihen.

Es ist unwichtig,
was andere von uns denken,
solange wir selbst von unserem Tun überzeugt sind.

Es ist keine Schande,
Schwäche zu zeigen und
Fehler vor sich und anderen einzugestehen.

Es ist so,
dass die wahren Werte in uns ruhen,
wir müssen nur auf sie vertrauen!

Verantwortung

Wir lernen sie unseren Kindern,
sie sollen für ihre Aufgaben
alleine verantwortlich sein.

Wir beobachten sie bei Erwachsenen,
für sie ist es oft nur ein Wort und
die Ausübung Schein.

Wir sind entsetzt über die Politiker,
sie scheinen sie manchmal
gänzlich zu vergessen.

Wir müssen bei uns selbst anfangen,
sie zu übernehmen und
die Folgen zu ermessen.

Wir können mit ihr
unseren Charakter stärken,
denn sie erweitert das Feld
der Selbständigkeit.

Wir alle haben eine Verantwortung zu tragen,
für die Welt,
das Recht und die eigene Persönlichkeit!

Der Tanz

Musik erfüllt und belebt den Raum,
dringt mit Macht in die Menschen ein und
jeder tanzt seine eigene Geschichte,
ganz mit seinen Gedanken allein.

Der Körper gleitet fast von selbst,
wie der einer Katze im Lichtertanz,
erfüllt mit Wärme und Magie,
nimmt Zurückhaltung und Distanz.

Die Gedanken machen sich auf den Weg,
der Körper fühlt sich leicht und ohne Last,
man ist der Hektik für Stunden entronnen,
vergisst seelischen Druck und Hast.

Schließ die Augen und lass dich gehen,
tanze so, als könntest du mit der Seele sehen,
fühl die Musik und gib ihr die Macht,
damit sie dich berauscht und begleitet durch die Nacht.

Mittel zum Zweck

Geben und Nehmen sollte sich die Waage halten
und etwas Besonderes sein

das macht man gern und bedingungslos,
sonst wäre man bieder und klein.

Wir müssen jedoch lernen,
dass Menschen uns für eigene Zwecke nützen

manchmal dauert es eine Weile,
bis wir dies erkennen wollen und
uns davor schützen!

Weihnachten

Was bedeutet Weihnachten?

Es sind die Gedanken und die Liebe,
die in uns wohnen

Die Geschichten der Erinnerung,
die lebendig atmen

Die Wärme im Herzen,
die wir gerne mit anderen teilen

Die Zeit die wir mit Freude
an liebe Menschen verschenken

Der Friede und die tiefe Zufriedenheit
im letzten Seelenzipfel spürbar !

Wortkarussell

Man kann sich in der Bedeutung
von Worten verlieren,
sie können ermutigen,
in den Himmel erheben und
diskriminieren

Sie streicheln die Seele balsamhaft
oder nehmen durch gewollte Verletzung
die letzte Energie und Kraft

Sie verzaubern beflügelnd die Sinne
und schicken die Gedanken auf die Reise,
manchmal verunsichern sie bewusste Weise

Sie schenken Nähe und Vertrauen,
bauen Brücken von einem Menschen zum andern,
machen es leicht,
den anstrengendsten Weg zu erwandern

sie vermögen zu trösten
und Wunden zu heilen,
wenn sie im Herzen des anderen verweilen

Worte machen uns frei,
seien sie gesprochen oder geschrieben,
erklären unsere Angst oder das,
was wir lieben!

Marienmantel

Maria, du hüllst uns ein in einen Mantel
des Schutzes und der Geborgenheit,
berührst unser Herz mit Wärme
und mütterlicher Zärtlichkeit.

Du reichst uns die Hand,
auf der Suche nach Gerechtigkeit,
leuchtest wie ein klarer Stern
und vertreibst die Wolken
der Verwirrung und Mutlosigkeit.

Dein Anblick erfüllt uns stets mit Zuversicht
und schenkt neue Hoffnung.
Du bist uns Trost und Zuflucht
für unsere Gefühle und Gedanken.

Du besiegst unsere Traurigkeit
und stärkst uns den Rücken,
wenn wir unsicher sind
und in unseren Entscheidungen
wanken.

Maria

Heilige Maria Mutter Gottes,
du bist die Wächterin über unseren Ort
und beschützt uns vor Unglück
und Katastrophen.

Du bist da,
wenn unsere Sorgen und Gebete
zu dir dringen und hältst dein Herz
für unsere inneren Nöte offen.

Wir werden von dir erhört,
wo immer wir auch zu dir rufen
und du bist nicht nur in der Kapelle
oder unserer Kirche zu finden.

Es sind unsere Gedanken und Gebete,
die sich unsichtbar mit deinen
entgegengestreckten Armen verbinden.

Du bist mitten unter uns,
im Alltag und auf allen Wegen,
die wir beschreiten,

führst uns behutsam durch die Zeit
und wir lassen uns vertrauensvoll von dir leiten!

Lebenspoesie

Du bist die Malerin für dein weiteres Leben
und hast die Macht,
es in bunte Farben zu tauchen,

mit einem Lächeln und Zuversicht
kannst du Wärme und Lebendigkeit
in dieses Bildnis hauchen.

Vergiss nie,
deine Gefühle zu zeigen
und aufrichtige Liebe zu schenken,

dann wirst du erkennen,
dass viele Menschen mit Zuneigung
und Achtung an dich denken.

Lebe so, dass du beim Blick in den Spiegel
nicht vor dir selbst erschrickst

und dich in falschen Mustern
und fadenscheinigen Kompromissen
verstrickst!

Herzkristalle

Die Gefühle werden unerwidert
in Leichenstarre verwandelt und
in einem gläsernen Sarg versteckt.

Die Herzenswärme wird
zu einem harten Eisberg verzaubert
und mit harschigem Schnee bedeckt.

Die Geborgenheit erlischt
bei einem Windhauch eisigen Schweigens
und Unnahbarkeit.

Das Vertrauen flieht vor Ausreden,
Lügen und versteckt sich
in der Dunkelheit.

Das Lächeln ist verstorben
und liegt
in einem frostigen Seelenkeller begraben.

Die Liebe wurde zur Illusion
und die Traurigkeit triumphiert erhaben!

Wenn Hände ineinander liegen

Lasst uns die Hände ineinander legen
und gemeinsame Ideale pflegen ...

So entsteht Gemeinschaft und
eine wachsende Kraft,
es ist doch schön,
wenn man es zusammen schafft!

Lasst uns neugierig sein,
was andere denken und
so eigene Ideen
auf gemeinsame Wege lenken.

Man kann viel bewegen,
wenn man aneinander rückt
und zusammenhält,
denn oft ist uns allein die Sicht
dafür verstellt.

Wir können mit kleinen Taten
Großes erreichen,
spüren die Wärme im Herzen
und setzen für andere ein Zeichen!

Ein Flüstern

das sind Worte,
die leise wie ein Windhauch
aus unserer Seele dringen,

Silben,
die zärtlich und
gefühlvoll unserem Mund entrinnen.

Ein Flüstern

streichelt die Sinne dessen,
dem die Botschaft gilt,

manchmal ist es ein Geheimnis,
spannend und in einen zarten Schleier gehüllt!

Ein Flüstern

kann harte Worte mit Weichheit verzaubern,

die Stille und leise Vertrautheit lässt
unserer Innerstes wohligh erschauern.

Jeder kennt es ...

der Alltag hat uns fest im Griff
und die Tage jagen durchs Jahr,
an Silvester überlegt man sich,
was eigentlich war!

In der Kindheit wurden uns zu Hause
und in der Schule innere Werte gelehrt,
so manches davon blieb
in der täglichen Hast nicht ganz
unversehrt.

Wir haben immer zu wenig Zeit
und alles ist viel zu schnell vorbei,
mancher hält es tapfer aus,
doch der andere bricht dabei seelisch entzwei.

Man hat verlernt über Gefühle zu sprechen
und sie an der Oberfläche zu tragen,
vor allem Männer glauben,
sie müssten sich den Ausdruck dieser versagen.

Ein Lachen und Herzenswärme sind der Schlüssel,
um die Seelenwaage im Lot zu halten,
die Zuversicht und die Liebe helfen uns,
das Leben erfüllt und harmonisch zu gestalten.

Wer sich selber liebt,
der wird von anderen hören,
dass die Seele durch die Augen strahlt,
jeder hat die Kraft,
dass er sein Leben bunt bemalt!

Kollegen

Viele Stunden arbeiten wir Seite an Seite,
begegnen uns für viele Augenblicke
und doch wissen wir nicht wirklich,
wer und wie die anderen sind.

Wollen wir es eigentlich ehrlich wissen,
was sie denken und fühlen,
woher sie kommen und wohin sie gehen,
ob sie auch tatsächlich glücklich sind?

Oder fehlt uns einfach die Zeit,
um zu fragen und es herauszufinden,
aus welchen Puzzleteilen
sich der Einzelne zusammensetzt,

worin seine Stärken liegen
und welche Angst er vor seinen Schwächen hat,
ob unsere Gedankenlosigkeit
ihn vielleicht manchmal verletzt?

Verschenken wir auch manchmal ein Lächeln,
das uns ja eigentlich nichts kostet,
sondern uns eher davor bewahrt,
dass unsere Seele verrostet?

Freunden oder dem Partner
schenkt man eigentlich viel mehr Aufmerksamkeit,
doch ...verbringen WIR
nicht miteinander genauso viel Zeit?