

Spurensuche - Lebensspuren

Die Texte wurden für die geführte Meditation im Kirchen- und Frauengarten anlässlich der Landesgartenschau (LGS) in Trier im Jahre 2004 von Gislinde Fallaschinski und Petra Erbrath zusammengestellt. Sie sind aber auch für meditative Wanderungen an anderen Orten geeignet.

Ausgang - Kirche/Kapelle/Ruine (LGS: KirchenPavillon)

Begrüßung – Musik

Der folgende Text kann zu zweit im Wechsel gesprochen werden.

Schreite langsam, entspannt und ruhig.

Dein Gesicht trägt ein leichtes Lächeln.
Gehe wie jemand, der ganz ruhig ist
und ganz unbeschäftigt.
Nur gehen, nur atmen.
Entscheidend ist das Gehen,
nicht das Ankommen.
Jeder Schritt ist Leben, ist Frieden.
Lass dich durch deine Gedanken antreiben.



Unsere Schritte im Alltag sind schwer geworden
durch Sorgen, Ärger und Ängste.
Unsere Schritte sind eine Aneinanderreihung
von Tagen, Monaten und Jahren voller Sorgen;
dadurch sind unsere Schritte so schwer geworden.
Beginne wie ein Kind.
Geh so, dass deine Fußabdrücke
nicht Kummer und Sorgen hinterlassen, sondern Frieden.

Um fähig zu sein, in einer friedvollen Welt zu leben,
musst du hier auf Erden friedvoll gehen können.
Unsere Sorgen machen uns blind
für die Wunder dieser Erde,
sie zu sehen, aufmerksam zu betrachten,
achtsam zu gehen.

Wenn wir wollen, können wir allen Kummer ausziehen
wie eine Regenjacke.
Lass auf deinem Gesicht ein Lächeln erblühen.
Wag es einfach – warum denn nicht?
Und spüre, wie es dich entspannt,
schau jemand an, lächle grundlos in fremde Augen.
Atme dabei bewusst ein und aus:
Atmen, Lächeln, Schreiten.
Passe deine Schritte deinem Atmen an.
gekürzt nach Adelheid Meutes-Wilsing in "Frauenvisionen"

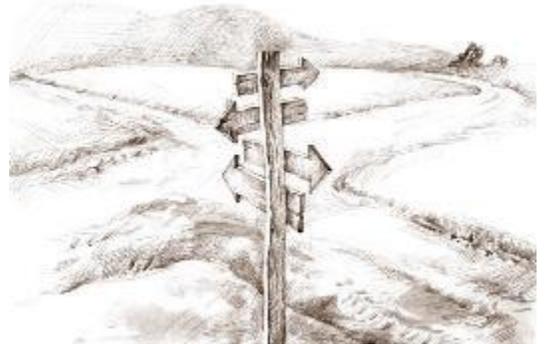
1. Haltepunkt – Dickicht

Die große Wegkreuzung

Erster Teil

Hoch oben in den Bergen wuchs ein Kind auf. Spielte sich in klarer Luft und auf sattgrünen Wiesen zur jungen Frau. Eines Tages packte die junge Frau ihr kleines Bündel und sagte zu Vater und Mutter, dass sie gehen wolle, um das Meer zu sehen. Denn während ihrer ganzen Jugend hatte sie sich nichts sehnlicher gewünscht, als einmal im Leben ihren Körper in das schäumende Meerwasser zu legen und auf den Lippen den salzig frischen Atem des Meeres spüren zu können. Die junge Frau ging den vertrauten Weg hinab ins Tal. Sie ging weiter, als sie je gegangen war, weil sie ein Ziel hatte.

Oft wurde sie eingeladen, doch ein wenig auszuruhen, und manchmal wurde ihr auch abgeraten, weiter zu gehen. Der Weg zum Meer sei zu weit und beschwerlich, wurde ihr gesagt. Aber sie ließ sich nicht beirren und ging weiter den Weg, den sie für sich gewählt hatte, der sie zum Meer führen sollte.



Halt an einer Kreuzung

Zweiter Teil

Eines Tages kam sie an eine große Wegkreuzung. Der Weg gabelte sich vor einem großen Gebirge in vier Pfade, von denen zwei links und zwei rechts um die Berge herumzuführen schienen. Die junge Frau wusste nicht weiter und setzte sich mitten auf die Wegkreuzung, um zu rasten. So saß sie lange Zeit auf der Erde und konnte sich für keinen der vier Wege entscheiden. Jeder schien ihr ungewiss. Manchmal glaubte sie, in stillen, schlaflosen, mondhellen Nächten ein leises, fernes Rauschen zu hören, als ob das Meer sie rufen würde.

Es war eine solche Nacht, als sie sich entschloss, einfach die Berge hinaufzusteigen. Die Wanderung war sehr beschwerlich. Durch beängstigend verwirrende Felsengärten, dichtes Unterholz und über steil abfallende Grate führte ihr Weg nach oben. Höher und höher stieg sie bei ihrer einsamen Wanderung. Manchmal glaubte sie auch, ihre Kraft würde nicht ausreichen.

Einschub

- am Ende von Dickicht, im Bereich von Bäumen

Für einen Baum gibt es noch eine Hoffnung:
Wenn man ihn fällt, dann schlägt er wieder aus.
Selbst wenn die Wurzeln in der Erde altern,
der Stumpf im Boden abstirbt und verdorrt –
er muss nur ein klein wenig Wasser spüren,
dann treibt er wieder wie ein junges Bäumchen.
Doch stirbt ein Mensch, so ist es mit ihm aus.

Hiob 14,7-9

Dritter Teil

- *Blick in die Weite*

Und dann endlich stand die Frau ganz oben. Der Ausblick überwältigte sie. Tief unten entdeckte sie, ganz klein jetzt, die Wegkreuzung, auf der sie so lange gesessen hatte. Sie sah die vier Pfade, die sich dort unten verzweigten. Der eine führte in eine große Stadt und darüber hinaus. Der andere schlängelte sich durch einen dichten Wald, aber auch er endete dort nicht. Der dritte wand sich durch das Tal. Und der vierte traf auf ein kleines Dorf und zog weiter.

Die Frau stand auf dem Gipfel des Berges und zitterte. Die vier Wege trennten sich vor dem Gebirge, umringten es und näherten sich einander in einer weiten Ebene, vereinigten sich und setzten ihre Reise fort bis zum Meer. Die Frau war inzwischen alt geworden, ihr Haar dünn und grau und ihr Rücken gebeugt. Sie hatte nicht mehr die Kraft, zurückzugehen an jene große Wegkreuzung, wo sie so lange gesessen hatte. Sie hatte keinen der Wege gewählt, war keinen bis zum Ende gegangen. Erst hier, hoch oben auf den Felsen, erkannte sie, dass jeder dieser Wege ans Meer geführt hätte. Und plötzlich wusste sie: Niemals in ihrem Leben würde der salzig frische Atem grenzenloser Weite ihre Lippen netzen. Und niemals in ihrem Leben würde sie das wildschäumende Wasser des Meeres auf ihrem Körper spüren.

gekürzt nach Roland Kübler

2. Haltepunkt – Steinbrocken/Geröll (LGS: Frauengarten)

- *große Steinbrocken/Felsen können zum Verweilen einladen*

Vater, bringe ihr nichts bei!

Es war einmal ein Mädchen, das hatte vier Brüder. Als gemeinsame Aufgabe hatten sie die Kühe ihres Vaters zu melken. Die Brüder waren aber mit dem Leben, das sie führten, nicht zufrieden. Sie wollten andere Möglichkeiten in sich selbst zur Entwicklung bringen. Sie wollten in ihrer eigenen Weise leben können, nach ihren eigenen Bedürfnissen.

Dies erzählten sie dem Vater. Der wollte sie jedoch nicht gehen lassen. "Wie soll es mit den Kühen weitergehen?" "Die wird unsere Schwester schon versorgen," antworteten die Brüder. "Wenn sie nun aber auch nach ihrer eigenen Art leben möchte?" fragte der Vater. Die Söhne überlegten eine Weile. "Vater, bringe ihr nichts bei, und sie wird weiter melken bis an ihr Lebensende." Der Vater ist noch nicht ganz beruhigt. "Vielleicht kommt sie doch noch dahinter, dass ihr das Leben mehr zu bieten hat."

Erneut überlegten die vier Söhne, gründlicher als vorher. Schließlich rieten sie: "Vater, sag ihr, dass Wissen, Verstehen und Begehren für ein Mädchen sündhaft sind." Der Vater lächelte und nickte zustimmend. Seine Söhne zogen in die weite Welt. Das Mädchen aber blieb zu Hause. Und das blieb so bis auf den heutigen Tag.



Stille

Ich bin eine Frau,
ein menschliches Wesen
von außerordentlicher Stärke,
Weisheit und Anmut.
Mein Frauenkörper ist
im Körper einer Frau entstanden.
Ich bin Tochter, Mutter, Schwester
in tausenden von
Fraugenerationen.

Ich bin eine Frau –
in mir lebt das Wissen
und die Erfahrung aller Lebewesen.
Ich kann dieses Wissen
und diese Erfahrung nutzen,
um eine Welt mit zu gestalten,
in der alle Menschen leben können.

3. Haltepunkt - Kapelle/Kreuz (LGS: Edelsteinaltar)

- kleine Edelsteine/Perle mitnehmen

Der folgende Text kann zu zweit im Wechsel gesprochen werden.



Kostbar bist du in meinen Augen (Jes 43,4)

"Kostbar und wertvoll bist du in meinen Augen ...," sagt Gott zu seinem Volk Israel.

"Kostbar und wertvoll bist du in meinen Augen", so dürfen wir fest und sicher glauben, sagt Gott zu einer jeden von uns. "Kostbar bist du in meinen Augen" können wir auch zueinander sagen.

Wir haben kleine Kostbarkeiten, kleine, schöne Halbedelsteine (Perlen) als Zeichen für diese Gedanken gewählt.

Kostbar bist du Frau –
mit deiner Gestalt,
mit dem Blick deiner Augen,
mit den Worten, die du sprichst,
mit der Gestalt deines Leibes, der Gebärde deiner Hände,
mit deinem aufrechten Gang,
mit deinen Gedanken und Träumen,
mit deiner einmaligen Geschichte.
Kostbar seid ihr Frauen,
mit der Vielfalt der Gaben, die ihr einander schenkt,
mit der Vielfalt des Lebens, das ihr miteinander lebt,
mit der Kraft, mit der ihr arbeitet, Leben gestaltet,
mit den Gedanken des Friedens, die ihr tut.

Kostbar seid ihr –
mit euren Schwächen und eurem Versagen,
mit den Um- und Irrwegen eures Lebensweges,
mit den Lasten, mit den Konflikten,
mit dem Unlösbaren, das euer Leben beschwert.
Kostbar seid ihr und bleibt ihr!

Kostbar seid ihr mir
in der Fähigkeit, Beziehungen und Gemeinschaft zu leben,
in der Fähigkeit, eure Gaben zu entdecken und zu fördern,
in der Fähigkeit, auch Schwächen gelten zu lassen, ohne zu verurteilen,
in der Fähigkeit durchzuhalten, Treue zu leben, Anteil zu geben und zu nehmen.
"Kostbar seid ihr in meinen Augen" – spricht Gott zu uns Frauen.

4. Haltepunkt – Labyrinth

Am Eingang zum Labyrinth



Es gibt nur einen schmalen Einschlupf in das Labyrinth.
Nur hier kannst du eintreten.
Es ist nicht einfach; der Lärm muss draußen bleiben.
Unterwegs weißt du meistens nicht, wo du bist,
ob nah oder fern dem Ziel.
Scheint es nah, ist es gleich darauf ungewiss –
wie immer auf dem Lebensweg.
Aber gib nicht auf!
Geh Schritt für Schritt, die Mitte umkreisend.
Wenn du sie findest, findest du dich selbst,
deine eigene Mitte
und zugleich Gott,
der alles umfasst und in dem die Welt,
ein jeder Mensch und du selbst
ihren Grund haben.

Die Menschen einladen, den Weg im Labyrinth / ihre Spuren zu suchen. Etwas Zeit lassen!

5. Haltepunkt - Lebensstühle

- einladen auf den Stühlen Platz zu nehmen

Sitzen

Jede von uns setzt sich viele Male am Tag hin, aber nur wenige sitzen friedvoll und freuen sich am Sitzen selbst. Für viele von uns ist es beim Sitzen, als hätten wir uns auf ein Kissen von glühenden Kohlen gesetzt. Kaum sitzen wir, wollen wir wieder aufspringen.

Unser Körper ist ein einziges krummes Fragezeichen. Unsere Fußsohlen haben keinen Kontakt mit der Erde. Unsere Beine verknoten sich. Das ist kein friedvolles Sitzen, kein Körper, der in sich ruht und friedvolle Ruhe ausstrahlt. Setze dich achtsam ganz bewusst hin und sitze, als säßest du auf einem wunderbaren Thron. Genieße das Geradesitzen. Deine Wirbelsäule genießt mit.

Adelheid Meutes-Wilsing in "Frauenvisionen"



Frauenleben

Dieser Text kann zu zweit im Wechsel gesprochen werden, evtl. hinter dem jeweiligen Stuhl stehend!

Beim Kinder-Stuhl

Du bist die Tochter eines braven und biedereren Herrn,
deine erste Welt war das rosa Kinderbett.

Du bist der Stolz deiner Eltern, jeder mag dich gern:
"Also ihr Töchterchen, so herzlich und so adrett!"

Und schon von klein auf haben sie dich alles gelehrt,
was du einmal brauchen wirst im Leben:

Du sollst der gute Geist sein und nachgeben.

Du musst den Papa um den Finger wickeln
und ihm schmeicheln, dann kannst du alles von ihm haben.

Aber wenn du älter wirst und du selber sein willst,
heißt es: "Kind, was tust du deinem Vater an!"

Beim Erwachsenen-Stuhl

Du bist die Gattin eines lieben Manns,
endlich kein Fräulein mehr, sondern eine richtige Frau.

Dein Vater hat dich ihm in Obhut gegeben,
und in der Kirche steckt ihr euch die Ringe an.

Er erhält dich jetzt und du sorgst für ihn,
und du gehst mit ihm auf Schritt und Tritt.

Du bist "Frau Doktor" geworden oder "Frau Chefin" sogar,
und wenn er lieb ist, hilft er ein bisschen im Haushalt mit.

Ja der Mann, der ist der Kopf, der Mann,
der weiß, wie es soll gehen,

und die Frau, die ist der Hals,

die Frau, die weiß den Kopf zu drehen,

und hinter jedem berühmten Mann steht eine große Frau ... und so weiter.

Und wenn du einmal allein auf Urlaub fährst,
o weh, dann hält die Ehe gewiss nicht mehr lang.
Ja und schließlich bist du schwanger geworden,
das glücklichste Ereignis kommt auf dich zu.
Denn endlich, endlich wirst du Mutter sein,
und ein jeder freut sich: "Es ist ein Bub!!!"
Und du musst dich opfern und dich selber aufgeben,
erst für den Gatten und jetzt für den Sohn.
Du sollst in ihm deine Erfüllung finden,
sein Erfolg wird einst dein Lohn!
Aber weine nicht, wenn der Abschied kommt,
wenn er seine Freundin nimmt und geht.
Denn gerade, wenn eine Frau glaubt, die Arbeit ist getan,
wird sie Großmutter.

Beim Stuhl des Wechsels

Das alles, Frau, lassen sie dich gerne sein,
aber du bist noch nie du selber geworden.
Du selber, Frau, mit deinem eigenen Leben,
mit deiner Freude und mit deinem Zorn,
mit allem, was du dir denkst in deinem Kopf,
und dem Gefühl, das dir im Herzen brennt,
mit dem Wind der Welt in deinen Haaren
und der Kraft in deinen Händen.
Und wenn du Mann und Kinder liebst,
so machen sie doch nicht dein Leben aus,
weil wirklich leben und glücklich sein
kannst du nur aus dir selber heraus:
mit deiner Stimme, die schreien möchte,
mit deinen Füßen, die selber gehen,
mit deiner Seele, die fliegen kann,
mit deinen Augen, die sehen.

C. Mitscha-Eibl

Beim Alters-Stuhl

Ich habe das Recht, mein Alter zu genießen,
statt mir zu wünschen,
ich wäre älter, jünger
oder zeitlos.
Ich bin jung.
Viele Wege stehen offen –
nicht alle kann ich gehen.
Ich vertraue meiner Kraft,
die Zukunft zu meistern,
genieße meine Möglichkeiten.

Das Leben rast weiter.
Im Strudel von Aufgaben,
Pflichten, Verantwortung
wird es verschlungen.
Ich freue mich an seiner Fülle.

Ich werde älter,
die Kräfte lassen nach.
Ich kann tun, wozu sie reichen,
neue Freiheiten erleben
und ein Gesicht voll Falten
interessant finden –
nicht nur beim Mann.

Ich habe das Recht,
den Wandel zu bejahen,
im Hier und Heute zu leben.
Susanne Eisele

6. Lied: "Mutter Geist" (CD, Frauen auf dem Weg, Nr. 3)

Mutter Geist mit deiner guten Hand. Mutter Geist halt mich fest.
Mutter Geist mit deiner guten Hand. Mutter Geist halt mich fest.
Schwester Geist mit deiner Fröhlichkeit. Schwester Geist mach mich stark.
Schwester Geist mit deiner Fröhlichkeit. Schwester Geist mach mich stark.
Freundin Geist mit deiner Zärtlichkeit, Freundin Geist hüll mich ein.
Freundin Geist mit deiner Zärtlichkeit, Freundin Geist hüll mich ein.

7. Abschluss - auf dem Platz der "Lebensstühle"

Einen Kreis bilden, die rechte Hand geöffnet zur Mitte halten, die linke Hand auf die Schulter der Nachbarin/des Nachbarn legen.

Segensgebet

Wir gehen an diesem Tag und in die kommenden Tage
im Vertrauen darauf, dass wir auf allen Wegen,
die wir zu gehen haben,
nicht allein gelassen, sondern begleitet sind
von Gottes Segen.
Gottes Segen komme zu uns –
stärkend und Mut machend,
Gottes Segen befreie uns
und lasse uns aufstehen in erfülltes Leben –
uns Frauen (und Männer), Gottesebenbilder.
Nehmt den Segen Gottes mit euch
und teilt davon aus – wem immer ihr begegnet.
H. Rosenstock/H. Köhler: Du Gott, Freundin der Menschen

Alternativ-Texte

Viele Jahre war ein alter krummer Baum meine Klage-
mauer. Als Kind habe ich ihm meine kleinen Geheimnisse
und Ängste anvertraut. Er hat geduldig zugehört, hat nie
dreingeredet. Er hatte Zeit. Er hat mich nicht ständig be-
lehrt und wollte nicht alles besser wissen. Er nickte mit sei-
nen starken Ästen und schwieg. Später hielt er Äpfel für
uns bereit, und im Herbst gab er ohne Murren seine Blät-
ter der Erde wieder zurück. Der Baum war auch mein
Freund. So bescheiden und krumm er am Wegrand stand,
so grenzenlos waren seine Anziehungskraft, Geduld und
Ausstrahlung. Manchmal denke ich an ihn zurück und
möchte mein Gesicht an seine raue Rinde legen. Vielleicht
habe ich durch ihn gelernt, mit Gott zu verhandeln. Ge-
wachsen aus der Erde, die Gott schuf, zeigte mir mein
Baum die Ehrfurcht, aber auch die Kraft im Glauben an Gott.
Frieda Krieger



Ein Gebet, das du murmeln solltest, wenn du in Zweifel gerätst, ob du überhaupt existieren darfst

Ich bin eine einzigartige Persönlichkeit,
ein Kunstwerk der schöpferischen Energie Gottes.
Ich bin lebendig.
Was ich will, das kann ich tun und tue es.
Ich weiche nicht zurück, sondern im Gegenteil:
Ich gehe den halben Schritt zu weit,
denn erst, wenn ich Grenzen überschreite,
spüre ich meine Kraft im Widerstand zu denen,
die mich brechen wollen.
Ich bin eine einzigartige wundervolle Person,
ein Kunstwerk der Schöpfung.
Mein Körper ist Tempel Gottes.
Ich bin ein Sturmwind – wer könnte mich einfangen?
Ich bin ein Vulkan – wer wollte mich aufhalten?
Ich bin der Erdbeben, der Berg,
der erwacht und kommt.
Nach Luisa Francia

Der Weg, die Zeit, das Ziel

Ich habe einen weiten Weg zurückgelegt,
doch bin ich weitergekommen?

Unterwegs gab es viel zu sehen.

Was habe ich aufgenommen,
mir zu eigen gemacht?

Hat mich etwas berührt,
bewegt und verändert?

Oder war der Weg nur eine Möglichkeit,
schnell ans Ziel zu kommen?

Ist die Zeit auf dem Weg
vertan,
verloren
oder gar sinnlos geworden?

Und das Ziel:
ein schöner Traum,
eine lästige Pflicht
oder ...

War vielleicht gar ich selbst
das Ziel meines Strebens,
die "höheren Werte" nur Vorwand,
bloße Verzierung?

Weiß ich, wo ich stehe,
was mich treibt,
worauf es ankommt?

Wenn ich zurückschaue,
sehe ich vieles mit anderen Augen:
meine Ziele –

die Träume, die Hoffnungen
und Pläne;

meine Zeit –
die Stunden, die Tage, die Jahre,
das Gestern, Heute und Morgen;

den Weg –
die Menschen, die mir begegneten,
und den Ort, an dem ich stehe.

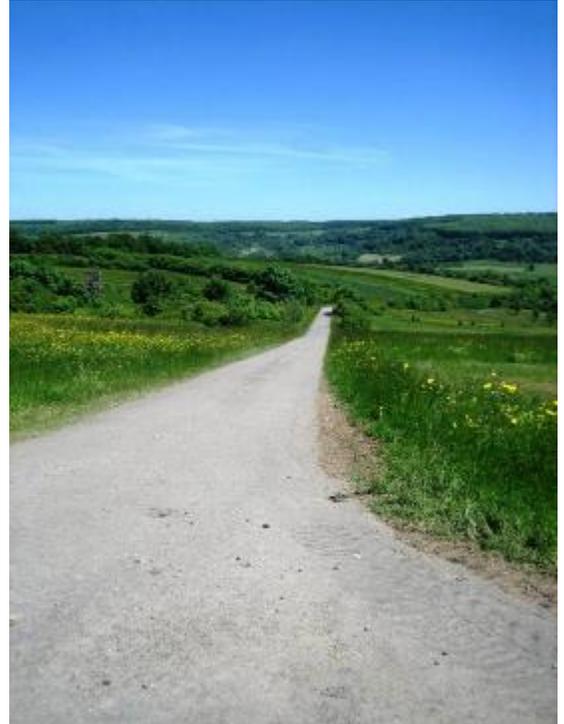
Da wünsche ich mir, Christus, dass du mir nah bist,
damit ich merke, was hilfreich ist und wichtig.

Christus, hilf mir, dass ich an den großen Kreuzungen
und an den kleinen Abzweigungen
in meinem Leben

deine Zeichen erkenne;
dass ich aufmerksam bin
bei jedem Schritt;

dass ich begreife, wie wichtig der Augenblick ist, den ich gerade lebe;
dass ich darauf vertraue, am Ziel meines Lebens zu sein, wenn ich in deiner Nähe bin.

Hans Flierl



Du bist meine Hirtin, Schöpferin Liebe

Du bist meine Hirtin, Schöpferin Liebe,
du nimmst mich zärtlich an deine Brust
in meinem Hunger nach Wärme und Nähe;
du blickst mich an aus Menschengen und suchst mich heim.
Du nährst mich mit Stille und Atem
im Lärm und Stress meines Alltags;
du stillst meine Rastlosigkeit,
immer mehr zu erreichen an Gütern und Macht;
du stillst meine Trauer, ganz unten zu hocken,
ein Nichts zu sein, für erfolgreiche Menschen;
du lässt meine Umwege zu und bleibst meinen Irrwegen nah;
du lockst mich mit zärtlicher Stimme auf heilende Erde,
dass meine betäubten Füße ertasten
Wohltat und Wunden, Heimweh und Rast;
im lebensfeindlichen Sog unsres Fortschritts,
im Düsenjägergeheul und der lautlosen
Todesdrohung bereiter Atomraketen
härtest du deinen Arm,
meine heilige Hirtin,
mich tröstend zu stützen,
mit Kraft zu wecken zum Widerstand;
du salbst meine Ängste und Wunden
mit Hoffnung;
du öffnest mir Quellen der Freude;
du reichst mir inmitten von Macht und
Profitgier das Brot des einfachen Lebens;
deine Freundschaft begleitet mich überall;
in deinen Armen, göttliche Liebe,
finde ich Heimat für alle Zeit.

Christa Peikert-Flaspöhler, nach Psalm 23

Niemand sucht aus

Man sucht sich das Land seiner Geburt nicht aus,
und liebt doch das Land, wo man geboren wurde.
Man sucht sich die Zeit nicht aus, in der man die Welt betritt,
aber muss Spuren in seiner Zeit hinterlassen.
Seiner Verantwortung kann sich niemand entziehen.
Niemand kann seine Augen verschließen, nicht seine Ohren,
stumm werden und sich die Hände abschneiden.
Es ist die Pflicht von allen zu lieben,
ein Leben zu leben,
ein Ziel zu erreichen.
Wir suchen den Zeitpunkt nicht aus, zu dem wir die Welt betreten,
aber gestalten können wir diese Welt,
worin das Samenkorn wächst,
das wir in uns tragen.

Giconda Belli aus „Wenn du mich lieben willst“

Ich habe das Recht, meine Zyklen zu bejahen

alle Phasen meiner Weiblichkeit.
Zyklus der Blutungen,
'regelmäßig' oder nicht,
meine Regel, mein Maß;
kein 'Abbruch' 'unreinen' Bluts,
kein Abgang eines enttäuschten Eis,
das keinen Samen abbekam,
keine Krankheit,
nicht weniger gut als Eisprung und Befruchtung.
Zyklus von Schwangerschaft und Geburt,
unbequem, angstvoll, schmerzhaft,
Glück und Erfüllung,
Geheimnis neuen Lebens.
Wandlungen der Wechseljahre,
natürliche Grenze
der Fähigkeit zu gebären -
nicht meiner Fruchtbarkeit,
neuer Lebensabschnitt
mit neuen Freiheiten
und Möglichkeiten.
Ich habe das Recht,
mein Frauenleben –
eingebettet in die Rhythmen der Natur,
in das Werden und Vergehen
der göttlichen Schöpfung –
zu erleben und zu bejahen.

Susanne Eisele

Ich habe das Recht, mich zu verändern

Bin keine Maschine,
vorhersehbar, berechenbar,
kein starrer Fels
in der Brandung des Lebens.
Ich bin lebendig und unterwegs,
anders als gestern und morgen.
Das kann schockieren,
Angst machen,
anderen und mir.
Doch ich habe das Recht,
mich zu freuen an meiner Vielfalt,
Ansichten und Rollen,
Werte und Ziele
loslassen,
meinem Kern zu vertrauen,
mich Neuem zu öffnen
und zu ändern.

Susanne Eisele

Im Auf und Ab meines Lebens

Ich schaue zurück
auf die Spur meines Lebens,
folge dem Auf und Ab,
den Biegungen und Kreuzungen,
verweile bei Menschen und Ereignissen,
die mich geprägt haben.
Wie bin ich hierhergekommen?
Wer gab mir Kraft und Mut,
Altes zu verlassen und Neues zu wagen,
Schwierigkeiten zu überwinden,
in der Wüste Wasser zu suchen
und im Dunkel auf das Licht zu hoffen?
Du bist es, mein Gott, der mich zum Leben rief.
Du bist es, der mich führte und stärkte.
Du hörtest mein Rufen
und holtest mich aus der Tiefe heraus.
Für Augenblicke verbargst du dein Antlitz,
vergaßest mich scheinbar,
ließest mich im Dunkeln allein.
Doch nach jeder Nacht der Angst
kam ein Morgen mit neuer Verheißung,
und du schenktest mir neues Leben.
Ich weiß jetzt:
Deine Güte ist immer bei mir,
du begleitest mich ein Leben lang.
Darum danke ich dir, mein Gott,
aus ganzem Herzen
und mit all meinen Kräften. Amen.
Nach Psalm 30

Trier, im Juli 2004

Zusammengestellt von Gislinde Fallaschinski und Petra Erbrath