

Kraftquellen im Alltag

Das steht so für mich nicht mehr an,
dass ich immer nur arbeiten kann.
Im Alltag brauch ich eine Entspannungsphase,
am Sonntag gar den ganzen Tag als Ruheoase.

Beim Gebet oder einer Meditation
spontan aus meiner Alltagssituation
schalt ein paar Gänge ich zurück,
spür in Ruhe und Stille auch mein Glück.
Auch Angst und Sorgen nehm ich wahr,
relativier's jedoch ein bisschen,
spür den festen Boden unter meinen Füßen
und Luft zum Atmen ist genug da.
Wie graue Wolken ziehn Gedanken weiter,
so werd ich langsam wieder heiter.
Getragen von des Atmens Rhythmus,
komm zum Vertrauen ich zurück auch,
erwarte nun Glück für mich auch.
So geht's danach auch besser wieder,
hab klar den Kopf, voll Schwung die Glieder.

Scheint die Sonne so hell in meine Wohnung,
gibt's mir Freude, Tatkraft für mein Tun und Schwung.
Schau noch dazu ich auf bunte Blumen im Jahreslauf,
die selbst bei grauem Wetter farbenprächtig leuchten auf,
fühl ich mich wieder geborgen im Jahreskreise
und zuversichtlicher auf meiner Lebensreise.

Gutes Essen ist mir nicht nur ein Genuss,
sondern ich halt mich damit auch gut in Schuss.
Auch „Lesefutter“ brauch ich als geistige Nahrung,
teile damit anderer Menschen Ideen und Erfahrung.

Wenn am Abend die Sonne geht unter,
halten Gespräche am Telefon und Musik mich munter,



viel Stille...

brauch keinen Abend allein traurig rumzuhängen,
kann doch konzentriert lauschen musikalischen Klängen.

Wenn morgens ich nicht muss aus dem Haus,
dann schlafe ich sehr gerne aus.
Dies gibt mir Ausgeglichenheit
für des übrigen Tages und der Woche Stressigkeit.

Und es hält mich am Tage munter,
wenn zwischendurch ich mal tauche unter
in die Couchdecke und liege eingehüllt nun,
mal ohne etwas zu bedenken, ohne etwas zu tun.

Mehr als ich's brauche, will ich aber nicht liegen,
denn Ruhe und Zufriedenheit kann ich besser genießen,
wenn meine Wohnung sauber, geordnet und aufgeräumt ist,
so starr ich nicht immer auf unerledigten Mist.
Bei vielen Baustellen immer behalten die Nerven,
sich mit Bekannten und Freunden ruhig gegenseitig helfen.
In Zukunft lieber wenig Baustellen haben zuhaus,
sich nacheinander konzentrieren darauf.
Zu tun gibt's ja sowieso genug.
Wenigstens eine wichtige Sache schaffen am Tag,
das ist es, was ich auch gerne mag.
Dies Erfolgsgefühl gibt mir Rückenwind für den Flug...
in die Freizeit, oft auch unter anderen,
mit Gesang und Tanz und gemeinsamen Wandern.

Auch mal aus dem Wohnort rauszukommen,
lässt gleich Gefühle von Kurzurlaub aufkommen,
dies kann beim Wandern oder Radeln geschehn,
auf sanften Hügeln, an Flüssen und Seen.

Mit andern Menschen unterwegs und gemeinsam im Tun zu sein,
die Verbundenheit spüren tagaus, tagein,
das gibt Freude und Kraft für den nächsten Tag,
was auch immer da kommen mag (S.L.)



... und viel Weite