

AUF DER SUCHE  
NACH DER KRAFT  
HEILIGER MÜTTERLICHKEIT

**WEGWORTE  
UND  
WEGBILDER**

VorWort

1 - RückSicht

2 - EinSicht

3 - AufWachen

4 - Wunden und Schmerz

5 - Weg gehen

6 - Wahr werden

NachWort

VorWort

**unbeholfenes Suchen  
nach den verschütteten Quellen  
der Mütter  
IrrWege  
überall  
stolpernd tastest du dich  
durch die Dunkelheit deiner Seele  
die den Weg birgt  
manchmal beweinst du  
deine Einsamkeit voll Trauer  
manchmal schreit alles in dir  
vor heiligem Zorn  
spüre  
die WiederGeburt des Lichtes  
als verletzliche Ahnung  
hinter deinen geschlossenen Lidern**

(aus den 46 WahrZeichen und WahrWorten der Mütter)

# 1. RÜCK-SICHTEN

verlassene SchneckenHäuser  
sammeln  
war eine Leidenschaft  
meiner Kindheit

bis heute  
bezaubert mich  
die Vollkommenheit  
ihrer Windung  
als Zeichen  
von Geborgenheit  
und Schutz

so neige ich mich  
zu jedem SchneckenHaus  
trage es bei mir  
als Hoffnung auf ein Zuhause  
das verlassen werden kann  
ohne Bitterkeit

die Würde  
Lebendigkeit  
und Wärme  
meiner GroßMutter  
nährte in mir  
die Ahnung  
uralter FrauenKraft

gern wäre ich ihre Tochter gewesen  
war sie doch die Einzige  
bei der ich mich geborgen fühlte  
und frei

als ich sah  
daß sie gehen wollte  
habe ich sie verlassen  
ohne AbSchied  
den tiefen Schmerz  
ihres VerLustes  
zu meiden

Mutter  
ich bin  
die Mutter  
die ich bin  
geworden  
ohne Tochter sein zu dürfen

wie also  
sollte ich vertrauen  
daß in mir  
Mütterlichkeit lebt

ich weiß jetzt  
ich  
bin nicht  
die Schlechteste  
von allen

gutgläubig und schutzlos  
durch den schmerzhaften Mangel  
an Wärme und Geborgenheit  
betäubt von Lärm und Geschwätz  
zerschlagen von roher Gewalt  
zwang ich mich Rüstung anzulegen  
da meine Haut bloß lag  
und ich blutete  
aus vielen Wunden

schwerfällig suchte ich Schutz  
fand meine Einsamkeit  
beharrte lange auf meinem Unglück

wartete angstvoll und blind  
fürchtete zu wachsen  
denn mein Herz war erzogen  
zur Härte gegen mich selbst

ungelenk begann ich irgendwann  
meiner Sehnsucht zu folgen  
zäh und eigensinnig  
ganz allmählich nahm der Schmerz ab  
vernarben die Wunden  
wagte ich Rüstung abzulegen  
bereit mich selbst zu schützen  
in all meiner Verletzlichkeit

um endlich berührbar zu sein

mit jedem lebenszerstörenden Zwang  
den ich ablege  
spüre ich den Schmerz meiner Schultern  
im BeWusstSein der aufgezwungenen Lasten  
des zurückliegenden Weges

jedes AufRichten meiner WirbelSäule  
mahnt voll Zorn das GeBeugtWerden durch GeWalt  
jeden VerRat  
den ich dornengleich aus meinem Herzen entferne  
spüre ich noch einmal als Schmerz in den Wunden  
die das nun fließende Blut  
reinholt und heilt

jedes Bröckeln der einengenden Fassade  
verstärkt den Drang  
auch die letzte Hülle  
von meiner Haut zu reißen  
daß Luft an die Wunden kommt  
und mir ein neues Fell wächst

mit jedem Heben des Kopfes  
mit jedem standhaltenden Blick  
werden die alten Erniedrigungen wach  
meine UnSicherheit  
nach Trotz und Wut  
nun endlich auch Würde und Stolz

meiner Seele sind die Flügel wieder gewachsen

gehäutet  
bin  
ich

meine Fühler  
melden  
jede unaufrichtige AnNäherung

und

ich ziehe mich zurück  
in den Schutz  
meiner innersten SchlangenWindung

unterbreche  
meinen  
langsamen  
Weg

hart und kantig  
fühle ich mich  
wenn ich die Reste  
mildernder UnAufRichtigkeit  
ablege

meine Knochen zeige  
im Fleisch  
das nie so weich  
nie so verletzlich war

meine Seele  
nackt  
doch endlich ohne Scham  
und Schuld

die sich nun abwenden  
und gehen  
sind  
einfach noch  
zu gut  
geschminkt

keine GeDuld mehr  
in mir  
für unsichere UnAufRichtigkeit

keine GeDuld mehr  
die fühlende Lebendigkeit  
des AugenBlicks  
in den Rachen  
der Angst  
zu werfen

der kleinlichen Furcht  
vor jeder berührenden BeGegnung

ich will nicht  
daß du von mir verlangst  
ich solle geduldig sein  
mit deiner Angst vor dem Leben

ich verweigere mich  
der Bitte um Schonung  
die ich auch mir selbst  
nicht mehr gewähren kann

zu lange schon gesäumt  
zu lange gewartet  
auf irgendetwas  
auf irgendeine BeGegnung  
die dann doch nicht zustande kam

wenn das verglimmende Feuer  
der Gemeinsamkeit  
die Kraft meiner Seele frißt

...

wie sollte ich da noch geduldig sein

wenn  
fast  
keine MenschenSeele  
mehr nah bleibt  
greift  
die Einsamkeit  
mit Bitterkeit  
und Kälte  
nach der letzten Glut  
meiner Seele  
die noch kämpft  
gegen die Sinnlosigkeit  
die noch immer  
HerzBeRührung sehnt

lebendige Wärme  
die gemeinsam genährt wird

wieder gefühlt:  
in jedem AbSchied  
ist ein Beginn enthalten

nichts Lebendiges geht verloren  
und UnGeLebtes  
kann nicht gehalten werden

wieder gespürt:  
wie nahe  
Schmerz und Lust  
beieinander liegen

wieder geahnt:  
in mir ist Hoffnung  
solange ich wage  
ohne jeden VorBeHalt  
zu leben

und irgendwo  
in mir  
sitzt noch manchmal  
ein kleines Mädchen  
das hofft  
alles möge irgendwann  
irgendwie  
einfach nur gut werden

weil es Angst hat  
vor Leid  
Schmerz  
Kälte  
Einsamkeit  
vor dem VerlorenSein

will nur Liebe  
Schutz  
GeBorgenheit  
traut sich nicht mehr

behutsam  
suche ich dann wirksamen Trost  
sage  
nichts bleibt  
alles fließt  
lebe bevor du stirbst  
und  
vergiss nicht zu wünschen  
vergiss nicht zu danken  
dem UnVorHerSehbaren

ich habe den Winter im Blut  
bin träge und faul  
knurre  
wenn ich meine warme und ruhige Höhle  
verlassen soll  
weil ich noch immer dort lebe  
wo das GeSchenk des Winters missachtet  
die RückZug und Einkehr gebietende Kälte  
gescholten  
und die tiefe Kraft der Dunkelheit  
beklagt wird

auch ich habe verlernt  
mich den reinigenden WinterStürmen  
entgegen zu stellen  
mich an sie zu lehnen  
mir den Rücken kraulen zu lassen

und  
Bitterkeit  
nagt mit spitzen Zähnen  
einen Weg  
aus der er-stickenden Bequemlichkeit

ich  
die den Winter nie mochte  
ziehe zur Mutter des Nordens  
den Winter in mir zu entdecken

im offenen Land  
voll wärmender Sonne  
stapfte ich knietief im Schnee  
mit kindlicher Freude  
ich spürte  
ich war nicht allein  
spielerischer ÜberMut  
zog mich  
in die unberührte Weite  
überrascht  
entdeckte ich drei Frischlinge  
die meinen träumenden Weg berührten  
nur kurz war mein Staunen  
unmittelbar folgte das Wissen um die WildSau  
die kommen würde  
und die Angst  
sie würde mich niederwerfen  
zum Schutz ihrer Kinder  
ich suchte einen AusWeg  
Rettung  
vermochte mich nicht von der Stelle zu rühren  
lief endlich  
wahllos  
ihr entgegen  
spürte ihr Ungestüm  
ihre Kraft  
in meinem Bauch  
...  
als wir uns ganz nah waren  
verletzte mich nichts

## 2. EIN-SICHTEN

verordnete Satttheit  
hat uns des Hungers  
beraubt  
und  
des Durstes

nur  
keine  
GrenzBeRührungen

in der Mitte  
lebt es sich  
sicherer

am Rand  
ist der Wind  
schärfer

ruft dich  
oder  
vertreibt dich

besser  
Hunger und Durst  
nie wieder  
entbehren

endlich  
eine fühlende Stimme  
die es wagt  
um den VerLust  
des Lebens  
zu klagen  
inbrünstig  
und  
ohne Scham

...  
die  
die schrecklichen VerLuste  
betrauert  
ohne  
die GeWissheit  
des Trostes  
nur wissend  
daß Sterbendes Raum gibt  
dem EntStehenden  
in der Mitte  
der Nacht

jede  
kann in diesem Leben  
wieder heil werden

wenn wir  
mit der Kraft der Gemeinschaft  
Leben gebären  
aus der Weisheit  
des mütterlichen Blutes

der Schmerz  
wird aufhören  
die Einsamkeit  
enden

im ZwischenRaum  
in der ZwischenZeit  
wächst  
in uns  
die heilende Kraft der Liebe

auch LebensVerachtung  
und Herrschaft  
läßt sich wandeln

es verlangt  
die Wehrhaftigkeit  
und den Mut  
fremde GeBote  
zu brechen  
und  
lauthals  
Klage  
zu führen  
mit Tränen in den Augen  
und  
Zorn in der Kehle

es gibt nichts  
zu verlieren  
nur die eigene Schwäche  
und Furcht

kraftvoll leben  
zum Wohle allen Seins

spüre  
dein innerstes BeDürfnis  
genau  
bevor du AnGeBote  
prüfst

übe dich dabei  
in SorgFalt  
und GeDuld

vertraue  
immer  
deiner eigenen Wahrnehmung

vieles  
ist entbehrlich  
wenn du genau fühlst

widerstehe  
den VerSuchungen  
der leichteren Wege

bleib bei dir  
um jeden Preis

jede BeGegnung  
die meinen Weg  
berührte  
urinnerte mich  
an die NotWendigkeit  
zu mir selbst zu gehen  
bei mir zu bleiben  
wie immer es sich auch anfühlen mag

nichts war verzichtbar  
und  
im Härtesten  
wurzelt  
meine Weichheit

ich bereue nichts

sich fühlen  
wie ein mutterloses Kind  
das die nährende Süße  
nie gekannt

den Hunger  
mit Brot  
gestillt

wenn du  
es lange genug  
kaust  
ahnt dein Gaumen  
die entbehrte Süße

weckst du  
deine Sehnsucht  
führt sie dich  
zum innersten Wissen  
um die ursprüngliche Quelle  
heiliger Nahrung

müde  
faul  
träge  
heute  
kein  
Wunder  
zu  
urwarten  
ich  
fließe  
nur  
zäh  
will  
nur  
Ruhe  
keine  
AnRegung  
nur  
mein  
Leib  
lebt  
leise  
meine  
Seele  
döst

## Schlummer

schwer werden  
in sich selbst einsinken  
eintauchen  
in die ZwischenRäume  
mühelos  
treiben  
mit dem StrandGut  
des noch UnGeTräumten

absichtslos  
zeitlos  
wunschlos

nur  
der eigenen Schwere  
folgen  
immer tiefer

gelegentlich  
nach oben gespült werden  
und  
wieder sinken  
nur  
ganz  
allmählich  
sehr langsam  
auftauchen  
zögernd  
zurückkehren

fruchtbare Leere  
wirbelt  
in meinem  
Bauch  
die  
alle Kräfte  
bindet

nichts  
soll  
nach außen  
dringen

Müdigkeit  
legt sich  
als schützender Schleier  
über  
jede  
meiner spärlichen BeWegungen

noch  
ist nichts  
spruchreif

Schweigen  
Mutter aller Worte

gebärend und verschlingend  
mit allen GeSichtern  
des Seins

Schwester der Stille  
Tochter der Ruhe  
nach dem Sturm  
und vor dem Sturm  
und  
immer  
und  
immer wieder

an - und abschwellend  
wie die Mondin  
in den Höhlen  
der Frauen

wie ein glimmendes Feuer  
aus unbekanntem Kräften genährt  
ist die Sehnsucht in mir  
zu schweigen

im dichter gesponnenen Netz  
meiner Ahnungen  
entsteht das Bild  
der Stille  
die Raum gibt

dem ursprünglichen Klang  
dem berührenden Wort  
dem innigen Gesang  
dem wilden Tanz

urinnernd  
die Urkraft  
der Mütter

### 3. AUF-WACHEN

brennende Wut  
tobt in meinem Bauch  
frißt sich ins Hirn  
will den Schädel sprengen  
alles niederreißen  
was einengt  
keine BeGrenzungen mehr dulden  
fremden GeBoten widerstehen  
schreien  
brüllen  
bis die Kehle heiser wird  
mich so ver-rückt zeigen  
wie ich bin  
infolge der GeWalt seit JahrTausenden  
infolge des VerSchweigens  
der EntWürdigung  
des Leides  
des Duldens  
der lebenszerstörenden Dummheit  
die jeden MitGeFühls  
und jeder VorAusSicht entbehrt  
jeder echten Leidenschaft  
und LebensFreude  
die den Schein mehr schätzt  
als das innerste Heiligtum der freien Seele  
als die tiefe Weisheit der Erde  
als den vielfältigen GeSang des Alls

fassungslose Bitterkeit in mir  
als ich wahr-nahm  
die Spuren der Mütter wurden verwischt  
Zeugnisse vernichtet  
UrInnungen getilgt mit grenzenloser GeWalt  
uns in die Irre zu führen  
mißhandelt  
vergewaltigt  
verbrannt  
bis zur SelbstVerLeugnung  
SelbstAufGabe  
BeSinnungslosigkeit  
bis wir willenlos wurden und brauchbar  
bei der VerGeWaltigung von Mutter Erde  
und  
ich verstand die dumpfe Wut meiner Blindheit  
begriff ihre RechtMäßigkeit  
begann mich zu wehren in hellem Zorn  
verbrauchte meine Kraft im Kampf gegen Herrschaft  
wurde müde und mutlos  
zog mich zurück  
als es stiller wurde  
hörte ich die Stimme meiner Sehnsucht  
stärkte meine Wurzeln  
suchte lebendige Nahrung  
für das BeGehren meiner Seele  
verließ das SchlachtFeld der Herrschaft  
auf dem ich mein Leben fast verloren hätte  
verließ die Stätten des Sterbens  
zu suchen die Quellen des Lebens  
auf unvorstellbaren Pfaden verstand ich  
dass die Zeichen nicht verloren waren  
sah den SilberStreif am begrenzenden Kreis

die alten Weiber  
waren schon tot  
oder fern

ich kannte ihre Warnungen nicht

nichts  
war zu hören  
nur Lärm

ich kannte nicht  
ihre EntSchlossenheit  
jede Grenze zu berühren  
nur Hast ringsum  
und laue GleichGültigkeit

ich kannte nicht  
ihre Wildheit  
die auch das Sterben verlangte  
alles war zerstückelt  
auch in mir  
bis ich dem Schmerz nicht mehr widerstand  
und mich zusammenfügte

jahrelang  
scham-haft  
gefangen  
in den GeBoten der Väter  
ent-mündigt  
von Herren

leise  
und kraftvoll  
drängt SchamLosigkeit  
in die Kerker  
bis sie bersten  
und die uralte Lust der Frauen  
hervorbricht

zu reinigen  
zu heilen  
die Wunden der Erde

noch einmal  
kehrt sie zurück  
die wilde Frau  
aus der nachtschwarzen Tiefe  
unserer uralten Seele

bringt noch einmal  
das wärmende Feuer  
auf das wir fühlend sehen können  
um endlich umzukehren  
uns zu besinnen auf das MenschenMögliche  
die Zauber  
für die wir verantwortlich sind im All

ein letztes Mal  
sind wir gerufen  
um AntWort zu geben  
verweigern wir sie  
vernichten wir mehr als nur uns

wohlgehütet  
und unverborgen  
ruht  
das GeHeimnis  
des Lebens  
in jeder Höhle  
meines Leibes  
unabhängig vom ZeitMaß  
des ihr eigenen Wandels

nur zu ahnen  
im heiligen Netz  
der WahrNehmungen  
aller Sinne  
in das eine sich einspinnen muss  
will sie die Wahrheit  
der Mutter des Lebens und des Sterbens  
teilen

dieser  
zuweilen schmerzliche  
Mangel  
an SelbstVerTrauen  
nährt  
Zweifel  
selbst dort  
wo meine Füße  
den Weg begrüßen  
und tanzen

tief in mir  
brennt der uralte Wunsch  
nach bedingungslosem GeBorgenSein  
im Schoß  
der Großen Mutter

dort sein dürfen  
und bleiben  
bis ich von selbst aufstehe  
um zu gehen  
mich zu finden  
und zurückzubringen  
um endlich heimzukehren  
auf verschlungenen Wegen

Hexen  
leben  
oft allein  
aus eigener EntScheidung  
zurückgezogen  
zu finden  
den nötigen Raum  
in der Zeit

sehnen  
eine Gemeinschaft  
von Freien  
im lebendigen Wandel  
nur dem innersten Werden  
und VerGehen  
verpflichtet

warten  
beharrlich  
und zäh

meiner Sehnsucht  
nach der Mondin  
und ihrem Zeitmaß  
in meinem Blut  
wachsen Flügel

dem Einhorn  
bin ich  
Schwester  
geworden

nun  
bin ich bereit  
der geflügelten Schlange  
zu begegnen  
und  
mir  
in ihr

Mond  
Mutter der Gezeiten  
dein Silberlicht  
gibt uralte Antwort

Mond  
Behütende des Blutes  
der Frauen  
deren Schmerz  
die Sehnsucht erinnert

Mond  
Zaubernde der Lebenskraft  
in den Nächten derer  
die sich noch wagen  
mit Leib und Seele  
zu träumen

## 4. WUNDEN UND SCHMERZ

schwarze Bilder  
malen  
für die verzweifelte Sprachlosigkeit  
meines verwundeten Herzens  
das nicht heil werden kann  
durch die Wunden der Erde

doch besser  
brennender Schmerz  
als bedeckt zu sein  
von taubem NarbenGeFlecht

die Lepra  
hat die Herzen  
der Menschen  
befallen

wohl denen  
die den Schmerz  
noch fühlen

unberührt  
streuen sie Salz  
in die Wunden  
die sie geschlagen haben  
ohne davon auch nur Kenntnis zu nehmen

der brennende Schmerz  
zwingt zur Notwehr  
mich zu retten  
bevor sie mich aussaugen  
und wegwerfen

sich das lächelnde Maul wischen  
das von Blut trieft

und  
sie wissen  
von nichts

Schmerz  
schlägt  
Krallen  
in jede Zelle  
ich  
beiße  
die Zähne aufeinander  
ganz fest

fürchtend  
den Schrei  
der an der Taubheit  
zerschellen  
müßte

hilflose Wut  
tobt  
wühlt  
einen Weg  
für den Schrei

schreien  
aus voller Kehle

alles herausschreien  
aus vollem Hals

bis der Druck  
im Bauch  
nachläßt

die Wut  
ihre Glut verliert  
und  
der Zorn verrauchet

was bleibt  
ist der bittere NachGeSchmack  
der NotWendigkeit  
des AusBruchs  
und  
das Ende  
einer Täuschung

ich weiß es  
wenn  
ich mich  
diesem Klang  
ganz öffne  
wird nichts mehr  
so sein  
wie bisher

und  
ich werde  
mein VerRücktSein  
leben müssen  
mit ganzer Seele  
mit ganzem Leib  
mit aller Kraft  
ohne jede Schonung

bis an den Rand gehen  
den Schrei  
freigeben

und  
wieder  
dringt  
aus dem UrGrund  
meiner Seele  
das vertraute KlageLied  
vom UnGeBorgenSein  
vom FremdFühlen

das immer wiederkehrt  
lauter wird  
deutlicher klagt  
und trauert  
bis es aus mir heraus  
zu schreien beginnt

schon lang  
warte ich  
auf diesen Schrei  
der meinen GeSang  
befreit

ich habe  
Angst und Schmerz  
gesehen  
in deinen Augen  
auch ich  
konnte die Trauer fühlen  
um den Verlust  
einer verbindenden Hoffnung

doch ich weiss  
jede  
geht  
nur so weit  
sie sich traut  
so weit  
sie sich wagt  
und  
manchmal  
bleibt  
eine  
gefangen  
in  
sich

verzage  
nicht  
noch nicht

gehe  
noch einmal  
los  
auch wenn  
die Angst  
vor der VerGeblichkeit  
dich müde macht

gib nicht auf  
noch nicht

beginne  
noch einmal  
mit allem Ernst  
und  
mit aller Lust  
zu leben  
und  
sei es  
im Staub  
der Erde

in deinem Innersten  
bist du  
der Gabe des Lebens  
verpflichtet

entstanden  
aus Blut  
Lust  
und Schmerz  
der Großen Mutter

halte dem Schmerz stand  
und lerne  
die Wandlung  
aus dem unaufhörlichen Quell  
deines Blutes

die Klage  
steht dir zu  
verwirfst du dich aber  
ehe du den letzten  
dir möglichen Schritt  
gegangen bist  
schlägst auch du  
Wunden  
in Mutter Erde

besinne dich  
mit all deiner Kraft  
wenn der Schmerz  
dein Herz zerreißt  
sieh  
die Wunde  
und reinige sie  
mit der heilenden Kraft  
deiner Tränen  
fürchte nicht  
die Schwäche  
bleib dennoch  
trotz allem  
bei dir  
verlasse dich nicht selbst  
schlage nicht Wunden  
ins Fleisch  
wage zu fühlen  
zu sehnen  
laß dich nicht daran hindern  
vom Zweifel  
der VerGeblichkeit schreit  
höre nach innen  
den leisen GeSang  
das tröstende Lied  
urinnere  
die Wärme  
die Sanftheit  
die Hoffnung  
und behüte sie  
in dir

allmählich  
spüre ich  
die Kraft und Weisheit  
der uralten Mütter  
in meinem Leib

in meinem BeGreifen  
verbinden sich  
Trauer und Schmerz  
mit  
Freude und Lust

und  
ich  
beginne  
zu ahnen  
daß VerZweiflung  
endlich  
ist

es gibt  
kein Er-Barmen  
keine Hilfe  
kommt gültig  
von außen

Wunder  
entstehen nur  
im hingebungsvollen Heilen  
indem du auch den Schmerz  
teilst

warte  
auf nichts  
folge vorbehaltlos  
deiner Seele  
und  
schütze deine Haut gut

warte nicht  
auf Hilfe  
von außen  
sie entsteht in dir  
wenn du  
gut für dich sorgst

nichts  
vermag  
dich  
zu zerstören

alles  
ist  
schon  
überlebt

trau dich  
noch einmal  
zu glauben  
nichts kann dich töten  
nur der VerLust  
deiner Hoffnung

nähre also  
mit aller Kraft  
deine Seele  
nichts  
kann dir dann geschehen

wie ein Blitz  
schlägt der Schmerz  
in dein träges Fließen

begehrt  
die FreiGabe  
deiner ungenutzten Kraft

verlangt  
daß deine Haut  
bloß liegt

will dich  
völlig  
ungeschützt

fordert  
von dir  
die Wunden zu heilen

angesichts  
der Wunden und Trümmer  
bleibt dir nur  
die heiligen Orte  
zu urinnern  
und aus der Kraft  
deiner Träume  
neu zu gestalten  
im ZeitRaum

das FremdSein  
verlangt  
dir den GrenzGang ab  
wahrhaftige HinGabe

dir bleibt also nur  
dich selbst zu führen  
selbst einzuweihen  
in UrInnening  
deiner Träume

wenn  
wieder einmal  
alles  
aus den Fugen gerät

und  
du  
dein inneres GleichGewicht  
verlierst

vergeht nur  
was schon verloren war  
damit Raum entsteht  
für das  
was kommen will

vergiss nicht  
in der Trauer  
um das VerGehende  
das EntStehende  
willkommen  
zu heißen

manchmal  
wird es eng  
in mir  
und  
Schmerz  
erinnert  
die Wunden  
die wahrzunehmen  
ich fürchte

ich weiß  
niemand  
kann sie für mich heilen

langsam  
wende  
ich  
mich  
ihnen  
wieder  
zu

wenn  
das Sterben  
als ungewollte Möglichkeit  
GeStalt gewinnt  
und  
das EntSetzen  
die Endlichkeit  
allen Lebens  
nahe werden läßt  
stecken wir den Kopf  
in den Sand  
fest und ungläubig  
auf Wunder hoffend

oder

stürzen  
in die kostbare Wirklichkeit  
des AugenBlicks  
die Wunder  
eigenmächtig  
zu wirken

aufgelöst  
und  
aufgewühlt  
zugleich

allem  
ein Ende  
bereiten  
und  
alles  
aufs Neue beginnen

Zeit der Häutung  
des Schwindens von Sicherheit  
des Wachsens von Hoffnung

tiefstes EinVerStändnis  
mit der ZwischenZeit  
des Wandels  
nichts mehr zurückhalten wollen  
es nicht mehr können

mir selbst vertrauen  
mit ganzem Herzen

WandlungsZeit

AufBruch  
und VerLassen  
nach eigenem Willen

das GeFühl  
not-wendiger Häutung  
das kein VerHarren mehr duldet

das Ende der GeDuld  
an diesem Ort  
in dieser Zeit  
mit mir

ein WachWerden  
in mir  
das ich nur ahnen kann

die HerAusForderung  
zu wachsen  
ins UnBeKannte  
mit Schmerz und Lust

die Zeit des ÜberGangs  
vom Sterben zum Leben



## 5. WEG GEHEN

nur immer schön brav sein  
klein und bescheiden  
verständnisvoll und nett  
damit  
nur keine  
die gähnende Leere ahnt  
die Mutlosigkeit  
und die Schwäche

nur immer den richtigen Ton  
das passende Wort  
zur rechten Zeit finden  
damit alles stimmt  
was ja doch nicht zusammen passt  
und  
nur gehalten wird  
durch Anpassung

nur keine eigene Regung  
keinen eigenen Traum  
nur keinen Anspruch  
nur keinen Raum verlangen  
für Leben  
...  
es könnte gewährt werden

du  
bist  
enterbt worden  
von der GeWöhnlichkeit  
des UnRechts

du weißt  
nichts  
wirst du hinterlassen  
außer einer Spur  
die nur gesehen werden kann  
mit den Augen  
der Liebe

doch  
fürchte  
dich nicht  
du weißt  
um die Einsamkeit  
in den Zeiten  
des Sterbens

ich kann  
keinen Sinn  
mehr finden  
in dem  
was mann  
hier Leben nennt

mich  
kann ich hier  
nicht mehr fühlen  
ohne zugleich  
den brennenden Schmerz  
zu fühlen  
dieser ÜberLebensLüge

die VerGeblichkeit  
alles GeSagten  
versiegelt  
den drängenden Fluss  
meiner Klage  
der mich nun weg treibt

verlasse  
alls  
was dich unglücklich  
und unfrei  
werden lässt  
auch  
wenn es sicherer scheint  
zu bleiben

wage  
den aufrechten Gang  
im eigenen ZeitMaß

wilde Tiere  
sterben  
im GeHege

nur die  
auf ihr eingeborenes Wissen  
verzichten  
überleben  
durch AnPassung  
an Herrschaft

mit BeFremden  
das eigene EntFerntSein spüren  
das uralte FremdFühlen  
neu urinnern  
im FernWeh

ahnen  
wie brüchig  
VerBindungen sind  
wo HerzBeRührung fehlt

den Bruch  
nicht mehr fürchten  
auf BeFangenheit verzichten  
sich dem AnSturm  
der Träume  
hingeben

Zeit  
nicht mehr messen  
sondern  
fließen lassen

die Ahnung  
in mir  
ist leibhaftig geworden  
eindeutiges GeFühl

Gehen  
WegGehen  
was immer  
auch kommen mag  
ist stimmiger  
sinnvoller  
als zu bleiben

mit Staunen  
und Dankbarkeit  
spüre ich  
die Kraft meiner Seele

wenn  
dich  
keine  
Stimme  
ruft

keine Seele  
verlangt

wird  
dein FremdSein  
offenbar

findest du  
den Weg

unter  
deinen Füßen

wie  
kann ich  
Raum finden  
in der Zeit

wenn  
tief in mir  
etwas  
unbeirrt mahnt  
keine Zeit zu verlieren  
und  
viertelherzige Vernünftigkeit  
nichts mehr beschwichtigt  
UnGeDuld  
an den Seilen zerrt  
in die ich mich noch gebunden habe

ohne Sicherheit  
warte ich  
was kommen wird

da ich weiß  
daß ich weggehen muss  
um meiner Seele willen

beginne ich  
zu fürchten  
daß mich das Sterben  
einholen könnte  
an dem Ort  
den ich im Innersten  
schon verlassen habe

ist  
die Seele  
wach

wird  
das Warten  
schwer

und  
UnGeDuld  
lässt  
AllTägliches  
schal werden

angesichts  
der SehnSucht  
endlich  
aufzubrechen

rasch  
werde ich  
fremd

meine Sinne  
nehmen  
AbSchied

folgen  
dem Herz  
das schon auf dem Weg ist  
nach Haus

unvermittelt

überraschend

kurz vor  
dem beabsichtigten AbSprung

noch einmal  
innehalten  
Atem holen  
und  
stehen bleiben

das VerSäumte noch tun  
das die Seele braucht  
um frei zu gehen  
ohne Schuld

im WegGehen  
wird der Blick  
schärfer

die EntFerneung  
lässt  
ZusammenHänge  
sichtbar werden

und  
Schmerz  
bricht hervor  
der nur verdrängt war  
aus Angst  
vor EntTäuschung

Zorn  
brennt  
schwärende Wunden aus

es  
bleibt  
nur  
tastend  
zu suchen

IrrWege  
zu wagen  
und  
auch  
Verletzungen

den ZwischenRaum  
zu durchqueren  
in der ZwischenZeit

nicht mehr  
brav mitspielen  
sondern  
aus der Rolle fallen

mit Lust  
aus der Reihe tanzen

sich wonnevoll häuten  
wenn das Fell juckt  
und  
Altes zurücklassen

im eigenen Saft schmoren  
und  
hingebungsvoll  
Nabelschau halten

ganz gemächlich  
wächst  
aus der GeWohnheit  
der VerLuste  
GeLassenheit  
die dich des Zitterns  
enthebt

jeder GrenzGang  
mindert  
die Furcht  
im GrenzLand  
das du nun ruhiger betrittst  
im Wissen  
um die UnAusWeichlichkeit

jeder Schritt  
den du gehen musstest  
wurde  
in der Tiefe  
deiner Seele  
geboren  
und genährt  
bis deine Kraft  
reichte  
für die BeWegung  
deines Fußes

ich beginne  
zu ahnen

jeder Schritt  
auf dem gewundenen Weg  
entfernt mich  
vom AnKommen

daß das BeWusstSein  
der immer weiter greifenden Schwingungen  
immer tiefer wird

daß es immer mehr werden  
mit denen wahrhaftiger AusTausch geschieht

überraschend  
nah und eng  
die VerBundenheit  
von Hartem und Weichem  
von Leere und Fülle  
von Licht und Dunkel

in mir

in der Fremde  
wird es offenbar  
die dort leben  
wurzeln fest

dich treibt  
die Sehnsucht  
die wohl weiß  
das fremde Land  
taugt zur Suche  
nicht zur Verwirklichung

Heimat  
findest du  
nur im Innersten  
wenn du  
immer aufs Neue  
ablegst  
was fremd ist

keine Ahnung  
was  
dann  
bleibt

im GrenzLand  
leben  
ist mir so vertraut  
daß ich mich dort  
als Fremde  
sofort  
angekommen fühlte  
zu Haus

das GeFühl  
gerufen zu sein  
von innen  
und außen  
unten  
und oben  
gestern  
und morgen

die SehnSucht  
heim zu kommen  
schlägt  
Wurzeln  
im steinig vertrauten Grund  
von Mutter Erde

ich weiß nicht  
wohin  
mich mein Weg  
führen wird

staune  
bei jedem Schritt  
wie ein Kind  
das im Spiel  
sich selbst  
entdeckt  
und  
die eigene Sicherheit  
im VerBundenSein  
mit allem Lebendigen  
wieder findet

aus der Geborgenheit  
des Ursprungs  
durch die Himmel  
fallen  
und  
der Schwerkraft  
folgen  
und  
irgendwann  
aufschlagen  
mehr oder minder hart  
je nach dem

dann wieder der Schwerkraft folgen  
und einem Weg

ein Rinnsal werden  
das irgendwo versickert  
oder  
einmündet  
in den Bach  
den See  
den Fluss  
das Meer  
und  
irgendwann zurückkehrt  
in die Geborgenheit des Ursprungs  
um wieder durch alle Himmel zu fallen

## 6. WAHR WERDEN

unaufhaltsam  
war sie in mein BeWusstSein gedrungen  
diese GeWissheit:  
der Boden auf dem ich stehe  
wird nicht mehr lange tragen  
was ich für sicheren Grund gehalten  
schwindet unmerklich

vor meinem inneren Auge  
das Bild einer Höhle  
auf deren Wölbung ich stehe  
wissend mit jeder Faser  
ich muss auf ihren Grund  
ahnende ZuStimmung  
mit Schrecken gepaart

dann wird sich also wieder alles ändern  
und ich muss in das Unterste hinein  
fallen  
stürzen  
fliegen  
ohne jede VorStellung  
wie es sich anfühlen  
wie lange es dauern wird  
und ohne GeWähr  
wie und wo  
ich je ankommen würde

nur wissend  
kein anderer Weg möglich

ich  
will  
Raum  
in dieser Zeit

zu lange  
schon  
gezögert  
fällt es mir schwer  
meinen Schritt  
vom Hunger  
nach wahrhaftigem Leben gehetzt  
zu mäßigen  
und  
die Gaben  
des AugenBlicks  
in liebevoller Aufmerksamkeit  
anzunehmen  
und  
meiner Dankbarkeit  
lebendigen AusDruck zu geben

nicht  
mehr  
zerteilt  
will ich leben

das innere Feuer  
läßt schmerzlich GeTrenntes  
endlich verschmelzen  
so daß ich eins werde  
mit mir

zu geben  
meine EigenArt  
für die WiederGeBurt  
lebendigen Sterbens

alle Eitelkeiten  
entfernen  
aus sich selbst  
auf das sie nicht umschlingen  
die Hoffnung  
sie in die Irre zu führen

leise Gefahr  
deren Gift  
den Tod bringt

wachsam bleiben  
und  
diese AnStrengung  
mit GeDuld  
immer aufs Neue  
vollbringen

beharrlich  
ist die EntTäuschung  
dringt in alle Winkel  
stöbert  
nach und nach  
jede noch so verborgene  
Täuschung  
auf

allmählich  
wirds leerer  
weniger  
verstellt den Blick

mein Selbst  
beginnt sich zu gewöhnen  
an die befreiende Schwere  
dieser Arbeit  
ihren bittersüßen GeSchmack  
der lange haftet  
sich in die UrInnerung  
unauslöschbar eingräbt

auf das  
nichts  
vergessen werde

wieder  
eine Hoffnung  
die sich als Täuschung  
enthüllt  
und  
wie eine SternSchnuppe  
in die verschlingende Dunkelheit  
eintaucht  
ohne  
dich  
zu berühren

doch  
schon immer  
ist die EntTäuschung  
die dunkle Schwester  
der SehnSucht

rastlos  
fördern  
meine Zweifel  
GeWißheiten  
aus den dunklen Kammern  
meiner Seele  
bringen sie  
ins helle Licht  
der Sonne  
drehen  
und  
wenden sie  
zeigen  
mit spitzen Fingern  
auf jede wunde Stelle  
verwerfen alles  
was nicht trägt  
dringen vor  
bis zum Kern

...

warten auf die Frucht

hartnäckig  
und zäh  
wurzelt MißTrauen  
im Grunde meines Herzens  
wohlgenährt  
aus den Verletzungen  
von AnBeginn

zögernd  
wächst  
VerTrauen  
in der SehnSucht  
meines Herzens  
urinnert Mimosen

und  
meine ZuVerSicht  
und Hoffnung  
roden  
PfahlWurzeln  
im Grunde  
meines Herzens

bereiten den Boden

welch ein Genuß  
den StarrSinn  
entbehren zu können  
und  
sich dem schweren Fließen  
allmählichen Werdens  
anzuvertrauen

ungewohnt  
schön  
wenn sich der Ort  
innerster Sicherheit  
durch die Wachsamkeit  
des Zweifels  
fruchtbar  
weitet

UnGeDuld  
liegt auf der Lauer  
in mir

sprungbereit  
angriffslustig

wirft mich aus dem GleichGeWicht  
knurrt  
wenn ich ihr zu wehren suche

mich der GeDuld zu widmen  
ihrer stillen Schwester  
mit dem längeren Atem  
die warten kann  
voller LangMut  
voller GleichMut  
beharrlich  
und  
sanft

zwischen ihnen  
übe ich mich  
in AuSGeWogenheit

wenn  
die UnRuhe  
durchs GeFlecht  
der Sonne  
wirbelt  
beschwöre ich  
die ZuVerSicht  
aus allen Zellen  
zu strömen  
gelingt es  
berühren sich  
meine Angst  
und  
meine Sehnsucht  
als Schwestern  
für die AusGeWogenheit des Glücks

ziellos  
umherstreifen  
ohne  
mich von der Stelle  
zu bewegen

ungebeten  
alle EinDrücke  
von außen  
nur geduldet  
durch GeDuld  
mit mir

hingegen  
einem Warten  
das nicht weiß  
worauf

einen Schnitt machen  
zwischen  
mir und der Welt

mich zu öffnen  
der Erde  
und  
dem All

das mein unsicheres Suchen  
gleichmütig aufnimmt  
gleichgültig einschließt

manchmal  
sehnt  
alles in mir  
nur  
das einfachste Tun

müde  
mein Kopf  
VerGeblichkeit  
umschlingt  
meine Seele  
will sie vom Schmerz  
der SehnSucht  
entbinden

noch  
einen Schritt  
gehen  
zu mir

in die nährende Kraft  
meines aufrechten Gangs

immer  
nachdrücklicher  
verlangt  
meine Seele  
nach Tiefe  
sich zu erden  
sich einzuwurzeln

immer  
kürzer die Zeiten  
die ich bereit bin  
im Seichten  
zu verbringen

gegenläufig  
die Suche  
nach Weite  
und  
die zunehmende Strenge  
in mir

vielleicht  
weil  
mehr Werdendes  
mehr Klarheit  
verlangt

der Mut  
den du brauchst  
für den nächsten Schritt  
ist die überraschende Frucht  
des beharrlichen Wachsens  
entlang den EinSchränkungen  
des Lebendigen  
und  
die Angst  
not-wendiges Zeichen  
für das WahrNehmen  
des rechten AugenBlicks

wenn du  
aus Angst  
vor EntTäuschung  
zu wünschen vermeidest  
entbehrst du  
der VerWirklichung  
aus eigener EntScheidung

wenn du  
aus Furcht vor VerLust  
BeGegnung verhinderst  
verzichtest du  
auf lebensspendende Wärme  
aus eigener EntScheidung

wenn du  
aufgibst  
und nicht mehr zu träumen wagst  
verschenkst du  
die Möglichkeit zu leben  
aus eigener EntScheidung

wenn du  
dich endlich entscheidest  
zu wünschen aus vollem Herzen  
zu träumen mit ganzem Sein  
zu leben aus eigener Kraft  
öffnet sich deine Seele  
der unendlichen BeGegnung

da alles geboren wird  
um nach eigenen Möglichkeiten  
unter zufälligen Bedingungen  
ganz zu leben  
und irgendwann zu sterben  
und sich einzuschwingen  
in den unvorstellbaren Schlangentanz

da es die Freiheit der Wahl  
also nicht gibt  
und dir unwiderruflich gewiss wird  
daß Fülle nicht geschaffen werden kann  
in der Zeit  
sondern nur im Augenblick  
enthalten ist

wenn du zu ahnen vermagst  
daß der letztendliche Sinn  
jenseits allen Wissbaren wurzelt  
dann kannst du beginnen  
die Schönheit deines UnvollkommenSeins  
zu spüren und zu genießen  
als einzigartige Schwingung des Lebens  
als Geschenk der Wandlung allen Seins

dann gestatte dir jetzt achtsam zu sein  
bereichere jeden Augenblick  
um Vergehendes und Kommendes  
und  
vergiss nie zu träumen

NachWort

**bewahre  
deine lebendige Kraft  
suche  
aufrichtigen AusTausch  
damit das Fließen  
gewährt wird  
verweigere Gaben  
aus AnStand und Höflichkeit  
gib nichts  
aus UnSicherheit  
nur aus dem tiefen Wunsch  
lebendigen Teilens**

**danke  
der Erde  
mit ganzem Sein**

(aus den 46 WahrZeichen und WahrWorten der Mütter)