

Sabrina Gundert
Susanne Sorgenfrei

Nur ein Augenblick

Dem Leben begegnen
im Moment

Sabrina Gundert (Jg. 1988) begleitet Frauen in Coachings, Seminaren und mit ihren Büchern dabei, ihren eigenen Weg zu entdecken – und ihm zu folgen. Ihr Herzblut sind das Schreiben, die Natur und das Gehen des eigenen Herzensweges.

Bücher:

Hab Mut und geh – Das Herzensweg-Praxisbuch (2014), Auf dem Herzensweg – Lebensgeschichten spiritueller Frauen (2013), Handgeschrieben – Inspirationen zum Innehalten und Ankommen (2012)

www.handgeschrieben.de

www.frauencoaching-bodensee.de

Susanne Sorgenfrei (Jg. 1949) ist Atemtherapeutin und begeisterte Schreibende. Seit vielen Jahren nimmt sie ihr Leben, den Alltag und die Begegnungen darin auch schreibend wahr. Schreiben und Atem gehen dabei Hand in Hand und führen sie immer mehr zu sich selbst und in den jetzigen Augenblick.

www.ateminstitut-sorgenfrei.com

Sabrina Gundert
Susanne Sorgenfrei

Nur ein Augenblick

Dem Leben begegnen
im Moment

© 2016 Sabrina Gundert und Susanne Sorgenfrei

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand,
Norderstedt

ISBN 978-3-7386-5599-5

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
dnb.d-nb.de abrufbar.

Coverfoto: manun/photocase.de

Buchumschlag und Illustration: Julia Maria Fellner,
Steiermark, Österreich

Satz: pixelpfad.de

Inhalt

Willkommen	7
Wandlung	9
Augenblicke	15
Begegnung mit mir	25
Mitten im Leben	35
Glücksmomente	45
Am Küchentisch	51
Unterwegs	63
Stille	69
Liebe	81
Zum ersten Mal	97
Vergangenes	103
Leben	109
Textnachweise	119

Willkommen – jetzt hier, in diesem Augenblick!

Meist braucht es nicht viel, damit wir glücklich sind. Eigentlich nur ein waches Hiersein – hier und jetzt. Dann vermag sich ein flüchtiger Moment – in der Küche, in der Begegnung mit einem geliebten Menschen, ja, sogar in der vollen Bahn – in einen besonderen Augenblick zu verwandeln.

Susanne und ich kennen uns nun viele Jahre und haben immer wieder festgestellt, wie ähnlich die Themen unserer Gedichte sind. Obwohl fast 40 Jahre zwischen uns liegen, kreisen wir doch immer wieder um das, was unser Leben als Menschen ausmacht: die Liebe, die Begegnungen, der ständige Wandel, die Stille, das Alltägliche.

So lassen wir unsere Beobachtungen des einen Augenblicks in diesem Buch zusammenfließen, sich miteinander verweben.

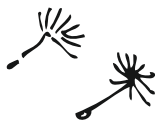
Es sind Augenblicke, die jeder für sich stehen und die doch ineinandergreifen. Sie laden ein, das Buch an einer beliebigen Stelle aufzuschlagen und ganz einzutauchen in den jeweiligen Moment.

Nicht mehr und nicht weniger.

Herzlichst,
Sabrina Gundert und
Susanne Sorgenfrei.



Wandlung



DAS RAD DES LEBENS

Das Rad dreht sich stetig weiter.
Zieht Kreis um Kreis
vom Ursprung bis zum Ziel.
Doch in der Mitte,
in der Nabe,
ist alles still.
Immer.
Das Rad des Lebens
zieht seine Kreise
um die tiefe Stille herum.



ALTERN

Nein, nicht jung und unbändig!
Die Fohlen auf der frischen Wiese springen sehen
und die Müdigkeit spüren.
Den Abstand zwischen den Jahren
der Wildheit, der Dummheit,
des kopflosen Agierens und
dieses stillen Hinschauens wahrnehmen.
Nein, nicht wild, nicht unbändig.

Eine große Stille breitet sich aus.
Das Ich ist nicht mehr wichtig,
muss nicht seinen Veitstanz
der Lebensbewältigung aufführen.
Betrachtendes gewinnt Raum.
All die jungen Menschen in ihrem Lebensdrang
freundlich ansehen können.
Nicht mehr mitmischen müssen.
Beschaulichkeit.
Ja, das ruhige Beschauen der quirligen Welt,
immer weiter rückt sie ab,
weiter wird der Horizont.
Immer größer der Überblick.
Nein, keine Trauer!
Freundliches, ja liebevolles Zusehen.
In den Hintergrund treten können, fast
verschwinden.

Ist das alles?

Nein, nur die eine Seite.

Weit öffnet sich die Tür nach innen.

Ruhiges Wandern durch die Speicherräume des Lebens.

Bedächtiges In-die-Hand-nehmen einzelner Stücke:

Frohes, Verrücktes, Seufzer, ach ja, auch Tränen.

Ein ganzes Jahr lang Tränen!

Ein ganzes Jahr lang auf der Stelle treten.

So jung, so dumm, so wenig Person.

Die dunklen Räume der inneren Grotte sehen,

mit fragenden Augen,

leisem, amüsiertem Kopfschütteln.

So wild, so anstrengend,

so unbewusst.

Abfall und Schätze

eines vergangenen Lebens.

Abgefallenes, Abgelebtes, überflüssig Gewordenes.

Und dann das Leuchten: Hier und da ein Glimmen,

das Glühen einer unvergänglichen Erfahrung.

Ewigkeitsgefühl in diesem Leben.

Plötzlich ein helles Aufleuchten, das kommt schon jahrelang:

Malen, malen, malen.

Auf riesiger Leinwand Sand streuen und den dunklen Staub der Pinienkerne.

Mit großem Pinsel darübertanzen, fette Kleckse
heruntertropfen lassen. Rot, rot, rot.

Unbändig, jawohl: Unbändig den Kopf hin und her
schütteln, alle Haare im Drehen fliegen lassen.
Abheben und mit blauen Füßen wieder landen!

Auf den Bauch platschen, nackt.
Ein Ganzkörperbild,
erkennbar am Abdruck der aufliegenden Stellen.
Hohlräume, Aussparungen, Farbloses:
Ergänzung des Ganzen.
Los kommt, werft euch auf mein Bild, malt mit!
Ein kunterbuntes Menschenbild,
Farbnuancen ohne Zahl.
Wortfetzen, auch sie landen zwischen den Farben;
Töne, in Noten eingebunden, Fingerspuren,
die Linien ziehen.
Was für eine Lebenscollage!
Wild und herrlich und – schön.



DIE HÄUTUNG

Jetzt bin ich da.
Kann mich nicht mehr verstecken.
Habe die Haut des Mich-klein-Haltens abgestreift.
Nackt fühle ich mich,
noch unberührt und völlig neu.
Noch weiß ich nicht,
wo mich dieser Weg hinführen wird,
wo ich rauskommen werde.
Doch eines ist gewiss:
Die, die ich vorher war,
gibt es nicht mehr.
Sie hat sich gehäutet wie eine Schlange,
deren Lebenskorsett ihr schon lange
viel zu eng geworden war.

Augenblicke



PULS DES LEBENS

Das Herz.

Ohne sein Schlagen kein Puls.

Keine Lebendigkeit,

kein Straßenlärm,

in den Cafés kein Summen der Gespräche.

Ein großer Übersetzer ist der Pulsschlag,

aufmerksamer Anzeiger der Verhältnisse.

In der Stadt zeigt er die Geschwindigkeit,

das Gewirr der Abläufe nebeneinander.

Die Ruhe der Parkanlagen,

das leichte Kräuseln des Windes auf den

Teichwellen.

Das Herz der Großstadt sind die Herzen.

Kreuz und quer pulsieren ihre Verbindungsadern.

Anstöße zum Reden, zum Fühlen, zum Leben.

Der menschliche Pulsschlag pocht neben dem der Technik.

Fahrzeuge, Maschinen, Gebäude,

alles eine Frage des Tempos.

Alles hat seine Zeit.

Menschenzeit, Menschenpuls,

Erdezeit, Puls der Natur.

Feuerfunkenglut
leise
ganz leise
Windhauch
Sterne
Windstoß
Aufglühen
Fliegen
Verglühen
Sterne am Horizont.