

Gedichte zum Frühlingsanfang 2021

Zugesendet nach einem Naturgangimpuls im uma-newsletter zum 1. Februar 2021:

«Geh über die Schwelle und während du herumstreunst, fühle deine alte Haut – was ist es, was noch an dir hängt, aber längst fällig ist, abgestreift zu werden? Dann zwänge dich durch ein Dickicht oder, wenn du keines findest, zwischen zwei engen Bäumen durch oder wetze dich an einem Baum oder grossen Stein rundherum ab, um physisch zu fühlen, wie sich deine alte Haut abstreift und damit auch der Winter zu Ende geht. Indem du dich durchzwängst oder abwetzt, betrittst du das Reich der zarten Frühlingsgöttin. Was nimmst du nun wahr? Wo führt sie dich hin? Welche Atmosphäre lässt sie in der aufsteigen? Nimm bewusst mit allen Sinnen wahr und lass deine sinnlichen Wahrnehmungen sich verdichten – bis sich ein Gedicht wie von alleine formt (Gedicht sind nichts anderes als verdichtete Wahrnehmungen deiner Beziehunghaftigkeit, hier mit der Frühlingsnatur). Bringe dieses Gedicht über die Schwelle in deinen Alltag zurück und lass dich davon durch die Frühlingsjahreszeit begleiten.»

Brigid

Du singst dein Lied - Brigid, du nimmst mich mit - Brigid, singst mir dein Lied, dein Lied - Brigid.

Ja, du machst alles neu, darin bleibst du dir treu
mit deinem Lied, - dein Lied - Brigid

Auch wenn der Wind noch kühlt Leichtigkeit mich umhüllt – in deinem Lied, dein Lied - Brigid

Bringst voller Zärtlichkeit der Welt ein neues Kleid – mit deinem Lied, dein Lied - Brigid

Tanzt wie ein kleines Kind verrückt im Frühlingswind – tanze dein Lied, dein Lied - Brigid

Dunkelheit endlich bricht, lockst mich ins neue Licht – mit deinem Lied, dein Lied - Brigid

Steh ich ganz staunend hier, öffnest die Augen mir - mit deinem Lied, dein Lied - Brigid

In dieser neuen Zeit werden die Welten weit – in deinem Lied, dein Lied - Brigid

Manchmal, du glaubst es kaum, öffnet sich neuer Raum mit deinem Lied, dein Lied - Brigid

Ich sing dein Lied, Brigid, und spür du nimmst mich mit, gemeinsam singen wir dein Lied -

Brigid! Brigid! Brigid!

Anne

Ich verschenke mich aus der Quelle der Selbstliebe.

In mir ist alles heil.

Ich wachse um ganz zu werden.

Nehme meinen Raum - aus der Quelle der Selbstliebe.

Ich tanze zwischen den Welten, bleibe dabei leicht und in Bewegung - aus der Quelle der Selbstliebe.

Lara

schlangengleich streife ich ab,

was zu eng geworden,

weite mich in die sich erneuernde welt,

dem licht entgegen,

bin so eins mit ihr.

Robert

Schwarze Steine

Mit weißen Schneehauben

Umspült von eisig kaltem Wasser
Ein Nest aus Ästen
Ich: das Ei
Von der Sonne gewärmt

Da!
Überraschung!
Ein schwarzer Vogel
Mit weißem Bauch
Taucht ein ins eisige Nass
Schwimmt ein paar Züge
Sagt: Tu es mir gleich!

Ich ziehe meine Schuhe aus
Und tauche ein
In den Frühling
Spüre: Autsch - Lebendigkeit
Tut auch weh

Ich lache
Lebendigkeit
Schwarz und Weiß
Ein Kreis
Nina Lyne

Abschaben

Aufplatzen
Den Körper spüren
Und das Leben

Altes loslassen
Was nicht leben kann
Sich öffnen für Überraschungen
Und das Leben

Alte Hüllen zerfetzen
Soweit es geht
Den Rest erledigt das Wachstum von innen
Und das Leben.
Silke

Verbindung von Himmel und Erde.

Gut verwurzelt und mit Leichtigkeit auf den Schwingen des Vogels in die Lüfte steigen.
Meine Ideen und mein Wissen sind Nahrung für Alle.
In all dem die Balance finden.
Zu mir stehen und meine volle Grösse zeigen.
Mich dem andern verschenken in Hingabe und mich mit meinem Wissen und meinen
Talenten einbringen.
Nicole

Sehnsucht und Anhaften

Das Alte hinter mir lassen : JA!

Das Träge loswerden: JA!

Ruhe, Erholung - Leicht und Unbeschwert. Danke !

Ich weis zu schätzen was ich hatte!

NEUES will kommen: Willkommen!

Ich tue den Schritt - hinüber - verweilen , treiben lassen,

Neues wollen - auf bekannten Wegen herauskommen

Angst bringt mich vom Weg ab: Ich darf so sein, mit meiner Angst !

Gestrüpp finde ich nicht auf dem Hauptweg - der ist eh vereist.

Ich suche unbekannte Pfade. Überwinde mich, durch eine schmale Stelle zu steigen.

Alte Haut abstreifen

- sie ist mir vertraut

- hat mir gute Dienste geleistet

- war komfortabel

Es braucht mehr als ein "Gestrüpp"

Trauer steigt auf - Tränen sind nah

Ich baue, werde tätig, genieße

besuche Birken, küsse ihre glatte, "reine Haut"

Atme.

Ein großer Wacholder lädt mich ein.

So nahe drängt es mich zu dem Strauch. Ich spüre mich.

Hier ist Wandel. Was lasse ich als Dank da?

Das Elementarste von mir, ist in diesem Moment meine alte Haut!

ICH FÜHLE.

Verspannung - Einengung am ganzen Körper

Abschütteln.

Verklebungen - hängen und bröckeln wie alter Putz

Meine Augen sehen eine faszinierende Landschaft.

Ich schreite. Versuche meinen Körper geschmeidiger zu bekommen.

ICH FÜHLE

Traurigkeit, Zartheit, Ungeschützt sein, Traurigkeit,

es schüttelt mich innerlich, ALLEIN

anlehnungsbedürftig, sehnsüchtig

frisch, kalt, hoffnungsvoll

Schön nicht zu denken.

FRÜHLINGSGÖTTIN BERÜHRE MICH. WECKE MEINE SINNE.

und habe Geduld mit mir

Carola

Ein Frühlingstag bei Eis und Schnee,

ein flacher Spalt, ein Tor!

Ich stehe, mit flauer alter Angst davor.

Wie wird es geh'n, was wird gescheh'n?

Ein schmaler Spalt und der Entschluss,

den Weg darin zu nehmen.

Ein enges Öhr, gezwängtes Tor, ich tauche ein.....

und tret' hervor.
Leicht wippend die Frühlings-Amsel im Angesicht,
raunt sie im Flug,
lass zurück den alten, alten Trug und schau....schau....schau....!

Peter

Still liegt das Weiß

und ich in weichen Federn
und ohne Tat und Drang schleicht leis die Sonne über's Land
und lockt und lädt mit ihrem zarten Schein manch Frühlingsboten ein.

In tiefste Tiefen Dunkelheit verborgen
ist alles lieb umsorgt
im Jetzt liegt Gestern und Morgen
und auch die Ewigkeit

Wer kümmert sich um Sorgen
wenn in jedem Kampf die Schatten sind verwoben
wie gleich ist das der Existenz

Yva

(Frau) Frühling

weiter, weiter, weiter
immer weiter,

sonnig hell,
lebendig schnell,

warm und schwitzig,
manchmal listig,

drängend langsam,
tief und stark,

hart, überraschend,
so, wie ich es mag.

Kathrin

Eine rote Beere, umgeben von goldenem Moos.
Erinnerung an einen strahlenden Herbst.

Worauf willst Du Deinen Fokus richten?
Auf die Schönheit oder den Schrecken?

Plötzlich ist der Wald wieder da,
dieser sanfte, weiche, friedliche Wald,
der vor ein paar Jahren abgeholzt wurde.
Er steht da, vor mir - wiederauferstanden!

Frühling.

Sabine

so entsteht Neues –
ohne dass du etwas tust

gefallene Bäume
drehen ihre Wurzeln nach oben
klage nicht zuviel
pflücke vielmehr die zutage geförderten Edelsteine

die Sonne steigt höher
bringt ihr Licht bis zu dir
freu dich nicht zuviel
trete vielmehr aus dem Bann des Schattens

dann fällt das Licht des Himmels
auf die Schätze der Erde
und Neues entsteht –
ohne dass du etwas tust

Ursula

Glasklar, durchdringend, sanft und frisch,
tönt Neues aus den Wipfeln
Bucheckern an feinen Zweigen tanzen
voll Erinnerung an Gewordenes im Winde

Der feine Ruf des frischen Lebens ermutigt:
Lass zurück, streif´ ab
Nichts geht verloren,
Neues entsteht daraus.

Der Regenwurm durchzieht das Alte
Duftend frische Erde
bleibt zu meinen Füßen.

Matthäus

Der Frühling schlummert in der Erde,
der Frühling schlummert in der Luft.

Er will uns alle betören
mit seinem wunderbaren Duft.
Komm lass Dich ein, lass Dich ein -
auf die Freude und das Sein.

Lass die Blumen blühen
und spriessen Dein Grün.
Willkommen in dieser Zeit.
Will-kommen diese Zeit.

Mirjam

Frühlingshauch!

Wieder ist ein Jahr vergangen,
dunkler Winter zieht dahin,
Schweres, das mich noch umfängen,
löst sich nun auf in neuen Sinn!

Leise, zärtlich und fast unbemerkt,
öffnet sich mein Herz ganz unbeschwert!

Einen Hauch von Frühling kann ich schon spürn',
das Leben in mir fängt sich wieder an zu rührn,
einen Hauch von Frühling kann ich in mir schon spürn'
das Leben fängt sich nun wieder an zu rührn!

Udo

morgenschwärze

es ist fünf uhr morgens
und ich frage mich:
wann werde ich endlich ernst?
jetzt mal ernsthaft? ernsthaft ernst?
im ernst?
nein, ich will nicht ernst sein,
ich bin natalie,
ich war viel zu lange ernst!
ich will das kleid des waldes sehen
ich will den wind im gewande fühlen,
ich will im regen tanzen,
ich will hier sein
ich will leben spüren
ich will spüren leben
ich will, ich will, ich will...
nur sein, nur horchen, nur...
dem leben lauschen
im fluss fließen
...nichts...

Natalie

Ruhen.

Kühle, unter mir. Kühlfeuchte Erde.
Atmen. A(h) - Ich bin.
In den Kronen, umschlossen von Nebel.
Noch zeigt sie sich nicht, die weite Sicht.
Also dann: Lauschen.
Hoch, runter, hinein, hinaus...weiter, weiter.
Hell im Außen erklingen sie, die vielen Stimmen
- weiter Lauschen: Was findest du innen?
Nüchtern getragene Erdenruhe.
Siehst du den Weg nicht? Steig hinab, (er)gebe dich den Wurzeln. ErSCHLAFfen.
Folge dem Vogel in dir. Hoch hinauf, weiter hinauf, weite Weite weitet dich.
Folgen, auf deinen Beinen laufend.
Du bist ja hier, all-eins in dir.

Mechtap

DIE NATUR WIRD ES RICHTEN

Tief unten komm ich zur Ruh`
Schnee deckt mich zu
Winterzeit - noch nicht bereit

An- Halten
Aus- Halten
Der Seele Zeit geben

Frühling
Er kommt- bald
Das ist gewiss
Sabine

Weiß küsst Schwarz

immer wieder
sacht, ganz zart senkt es sich
verhüllt, bedeckt, ummantelt –
verwandelt – alt in neu
wohlbekanntes wird fremd –
wie magisch das Neue entsteht!

Weiß küsst Schwarz
immer wieder

Ich bin die, die ich bin
immer wieder
immer wieder
immer wieder neu

wie magisch das Neue entsteht!
Katrin

Tanzen will ich

orientierungslos, unbeholfen
nichts wissend in Bewegung sein
Lächelnd begegnet sie mir, nimmt mich an die Hand
tanzt den Tanz des Neuen mit mir
Trauen will ich mich
neue Wege gehen an ihrer Hand
getragen vom Lächeln, lasziv und schön
lebendig
Gib mir die Hand zum Tanz
lass mich schauen und staunen
Neues erleben, Neues wagen
dem Leben begegnen und in die Augen schauen.

Karin

„Winter-Rucksack“

Die Wahl ist getroffen,
der Weg nun weit offen.
Du darfst ihn ruhig wagen,
denn du bist getragen.
Die Göttin, sie stützt dich,
nährt und beschützt dich.

Lässt blühen und fliegen,
dein Rucksack bleibt liegen.
Vom Leben getrieben...

Karl

winter noch

liegt in der luft
blätter
gefallen und welk
betrachtet von aussen
gar herbst.
doch dahinter
unten
und durch hindurch
gespanntes warten
sich sehnen
nach leichtigkeit
grünkraft und licht.

Maria

zum bersten gebracht, das kettenglied
manneskraft erwacht, glied für glied

Diego

Dream seeds... (Übergang zur Frühling)

...deep in the dreaming of the old ones.
Heavy my legs, dry and crackling my skin.
But I feel safe and warm under winter's blanket.
Time is just a smell
Only Instincts tick off the moments,
each and every breath, dreaming me, holding me.
Action stilled, held in the dreaming of the ancestors.

Then a hazel path, laid down in rows, to a threshold:
An old apple tree, stooped over, and under, the weight of long gone fruits.
Standing there... I become aware... A conscious decision...
The gateway is too small to allow for last season's luggage
I must leave my baggage behind, there is no room for coats and hats!
I bend, I crouch, I twist, I climb, push carefully aside, things that seem to want to hold me
here.

On the other side...
the sun is waiting
the buzzard circles towards me,
and over me and into the sun,
The light so blinding I cover my face with my hands
-the buzzard, a silhouette between my fingers
calls out of the sky
"What are you

...I'm watching"
I watch with him
Maria

Brombeerranken, ranken, ranken über den Weg.
Machen alles zu, schließen, verschließen alles,
schließen Wege, schließen Türen, schließen überwuchernd Straßen.
Brombeerranken ranken, ranken, ranken über meine Beine, über meinen Bauch,
meine Brust, ranken über mein Gesicht, ranken drüber rüber.
Brombeerranken, ranken, ranken, ranken in den Himmel hoch und landen bei den Wipfeln.
Hoch, hoch, hoch und machen alles zu,
Verschließen wild, verschließen grün und verschließen heftig
ranken heftig, undurchdringlich.
Brombeerranken ranken, ranken, ranken, ranken, ranken über den Weg.

Eine erste Mücke sirrt verwirrt in aufsteigendem Dampf
Sirrt verwirrt im Himmel, im Regen, im feinen Schnee.
Das tropft und dampft und ist alles noch ganz kalt, starr und nass.
Eine erste Mücke sirrt verwirrt, schwirrt verwirrt gen Himmel.
Der Frühling naht, der Frühling naht, der Frühling naht.
Als wär nicht alles in alter Gicht,
Nass und grau und braun.
Brombeerranken ranken, ranken im Dickicht und verschließen alles.
Brombeerranken ranken.

Und ich, nach vielen Runden? Wohin will ich ranken?
Ist etwas einfach aus sich heraus oder muss ich es glauben? Will ich glauben?
Und ja: Eine Analogie ist eine Analogie, nicht mehr und nicht weniger.
Ein Gedicht ein Gedicht, nicht mehr und nicht weniger.
Oh je – da ist es wieder „Das Nichts nichtet“, wie Heidegger raunte
Und „der Brunnen brunzt“, wie Osterwalder persiflierte.
Will ich glauben? Nein, sehen, wahrnehmen, riechen, fühlen, schmecken, erkörperen,
bewegtbewegen – das will ich – aber glauben?
Daniel

Lichtlein hell in meiner Hand
führ' mich durch das fremde Land.
Lichtlein hell und Flammen Tanz
führt mich ins Leben, und zwar ganz!
Beat

Birkengabel
Birkengabe Birkengabel zwirbelt
Um den Erdennabel
Hell und Weiß im
Lichtmessweiß

Birkengabe Birkengabel zwirbelt
Hell die Frühlingsluft herbei
Bald ist der Winter Einerlei

Nestchen in der Birkengabel
Bald du dich mit Leben füllst!
Trillili Trillilaaa
Bald ist der Frühling DA !!!!
EvaSue

Es isch verbii, es isch verbii
So lani`s ganz la sii
I la los, das isch famos.
Drunder bini neu, jung u zart
Es isch e wunderbar verletzliche Art
Ds Härz geit uf, wird wyt
Es isch genau di richtig Zyt
Es fiins Lächle erfüllt mis Gsicht
U d`Freud überkunnt meh Gwicht
Dankä Natur u Ärde
Dass DAS het könne wärde 😊
Beatrice

Lichtmess

Eintauchen ins schwarze, Wasser
Eisige Seeumarmung.
Altes abstreifen,
sich ausstrecken nach dem unsichtbaren Frühling.
Keimende Samen begrüßen.
Den verborgenen Kräften vertrauen.
Dem Licht, dem Grün, dem Leben.
Barbara

Licht

es wird hell
langsam
wird es hell
grün und weich bettet dich
das Moos
meine Geliebte
streif alles ab
was du nicht mehr brauchst
danke und lass es gehen
schreite deinen Weg
meine Geliebte
in Verbundenheit
Frühling
Anonym

Tropf, tropf

Tropf, tropf.

tropft es auf meinen Kopf.

Tropf, tropf -

doch wenn ich mich nicht täusche
macht kein einziger Tropfen Tropf - Geräusche:

da ist ein

bssst

ein plup, tp, k, dippp

es macht klapp und zp und bop und puck

ein tap, sww, rd und mba

und zwischendrin üüüüü -

oben vom Baum.

dann wieder

zap und rk und pppo und t

und rilzilp zilp

oben vom Baum.

es macht

klips und gulp und kst

und über allem das

wroooooom broom

vom Hubschrauber.

Tropf, tropf.

tropft es auf meinen Kopf.

Tropf, tropf -

und ich könnte schwören:

Ich kann jeden Tropfenton einzeln hören.