

Hingeschaut



Foto: Regina Hagmann

Manchmal kann ich es
nicht mehr hören,
auch wenn ich diese Worte
aus meinem eigenen Mund
nur zu gut kenne,
dass alles zu viel ist,
und dass die Ruhe fehlt
und der Stress immer größer wird,

nein, anders,
in der Fülle leben,
lebendig verbunden in allem,
und dabei ruhig,
im Augenblick verweilen,
im Jetzt,
und dabei ist es egal,
ob ich unterrichte,
die Wäsche wasche
oder kleine Sterne falte,
ob ich auf dem Sofa liege
oder ein Gespräch führe,
Menschsein ereignet sich
augenblicklich.

Regina Hagmann

