

## 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

