



@Jakob Ehrhardt/pixelio.de

In Zeiten der Leere

In Zeiten der Leere

lasse ich meine Gefühle und Empfindungen zu
und versuche die verschiedenen Stimmungen
auszuhalten

damit ich mich mit

Leib und Seele regenerieren kann

In Zeiten der Leere

in denen äußerlich nicht viel geschieht

vertraue ich der Erfahrung der Brachzeit

weil auch im Nichtstun

Wachstum sich entfaltet

In Zeiten der Leere

die sich nach beglückenden Begegnungen

auch in mir ausbreiten kann

versuche ich einfach da zu sein

um den Erfahrungen nochmals

Raum zu geben zum Nachklingen

In Zeiten der Leere

in denen ich auf mich selber

zurückgeworfen bin

in Berührung komme mit

Enttäuschungen und Gekränktsein

laufe ich nicht weg

sondern nehme meine Gefühle ernst

so kann daraus neue Lebenskraft entstehen

(aus: Meditationen zum Gelassenwerden von Pierre Stutz)