



jo schäfer [hrsg.]

sylka kramer

*wenn du erschöpft bist
und müde*

geschenkte erinnerungen

„sprich nur ein wort,
so wird meine seele gesund“
(Matthäus 8,8)

Inhaltsverzeichnis

eingang

wenn du erschöpft bist und müde

wandelgang

das denken niederlegen

wandlung

schwingung

vollkommen

herausgerissen

fliegen

mutig

geirrt

glauben

die singende stimme

suchen

grenzsteine

stein am strand

horizont

tempi

inne halten

nicht jeden tag

in ruhe

wirken lassen

mit dem leben gehen

quellen

ein trostlos

der körper ist klüger

und jetzt?

tagwelt

löcher

nackt bis auf die knochen
kurs halten
frieden sein
atmen
nieselregen
bitten
dichte wolkendecke
das wieder
sehnsucht nach dem paradies
verflogen
lichten
weit - weit - weit
frieden
dämonen
gütig sein
herbst
geduld
jedes wort
nirwana
zart
milde
frühling
augen-blicke
acht winde
wetter
zu jedermanns füßen
nackt und bloß
wachen
das licht bei nacht
erwache
wachsen
stille am morgen
türspalt
das alter
was ist glück?
himmel und erde

schnee
himmel
frühmorgens
sanduhr
wehen
wir haben flügel
quitten
leben
die zeit
dort, wo ich wohne

ausgang

weil du erschöpft bist und müde

dank david hawkins, stefan kramer

gewidmet allen namen des lebens alex, alfred, almut, amoll, anagarika, anda, andreas, angelika, anja, anke, annette, antje, arjan, arnold, astrid, axel, ayya, barbara, beate, berta, birgit, birgitt, blau, bodhi, brigitte, bruni, carina, carola, carsten, catherine, chögyam, chökyi, chris, christa-luise, christel, christian, christina, claudia, conny, damaris, daniel, david, ddur, dirk, dorothea, eckehard, eckhart, else, emily, ester, eva, fatih, fladen, flora, florian, frank, franziska, friederike, fynn, gabriel, gabriele, gerda, gerhard, gertrude, gesine, gita, gitta, günther, gyatso, hainbuche, hannah, hannelore, harald, hark, hartmut, hedwig, helge, helmut, hendrik, henning, henry, hiltrud, horst, hovhannes, igor, ilja, ilka, ilse, inga, ingrid, irina, irma, irmgard, jack, jan, jana, jean-paul, joachim, jonas, jörg, josef, jürgen, kaccayana, kaffee, karin, karla-maria, katharina, kathrin, katze, ken, klaus, kutte, lars, leonard, lilie, manfred, margret, marcandré, maria, marie-elisabeth, martin, martina, matthias, meike, meinhold, micha, mikesch, milarepa, mohandas, monika, nele, nelson, nicole, nicoll, nikola, nyanabodhi, patrick, paul, peggy, peter, rainer, raphael, regina, reinhard, renate, rené, richard, rodney, rosali, rose, roswitha, rübe, sabine, sarah, schnee, sebastian, shunryu, silke, smilla, sönke, sogyal, stanislav, stefan, susanne, sven, tama, tee, teresa, thea, theresa, thilo, thomas, timo, tobin, ulf, valter, vivien, volker, wilhelm, wladimir, xaver, yildiz, yvonne, zoe

eingang

wenn du erschöpft bist und müde

wenn du erschöpft bist und müde
und dir sagst, dass du das einfach
nicht kannst: das leben

dass alles zu viel ist und dir
am morgen schon der kopf schwirrt
nicht hinterher zu kommen

dann möchte ich dir erzählen
von einer zeit, in der die sonne
am abend noch unterging

und die straßen der stadt ruhten
vom lärm, von neonfarben
und laternenlicht

eine zeit, in der die post
zwei wochen brauchte und ein
telegramm unerschwinglich war

die finger sich in schreibmaschinen-
tastatur verklemmten und
blaupapier die durchschläge schrieb

das waschbecken zur katzenwäsche
einlud und zum faxen machen
vor dem spiegel

eine zeit, in der das plumpsklo
über dem hof den nachttopf
unentbehrlich machte

und großmutter