

Sonja Pistracher

wellenschwer

und

federleicht



Illustrationen Katja Berndt

Impressum

Autorin: Sonja Pistracher
wellenschwer und federleicht
13. Mai 2020 bis 13. Mai 2021
Design: Katja Berndt
2021
ISBN: 978-9-4036-3065-6
© Sonja Pistracher

Nachdruck und Vervielfältigung jeder Art, auch auf Bild-, Ton-, Daten- und anderen Trägern, insbesondere Fotokopien, sind (außer zum privaten Gebrauch unter Angabe der Autorin) kommerziell nur nach Absprache mit der Autorin erlaubt und möglich.

WELLENSPIEL UND FEDERLEICHT

Sonja Pistracher

Illustrationen Katja Berndt

Verlag - meinbestseller.de

Inhaltsverzeichnis

Cover

Titel

Impressum

Einleitung

Goethe, Weimar und ich

Herein! Ich bin schon da?

Schwäche versus Stärke

Dem Schlaf entrückt

Dunkle Momente

Die Welt wird stumm

Elternstreit (*aus der Sicht eines Babys*)

Schmerz

Vatertag

Merci - gut, dass es dich gibt

Meine eigene Macht

Kleine Glücksmomente

Altaussee

Traum

Juli

Mein Besuch in Weimar

In den Wolken leben

In mir

Des, was i mog (Rätsel)

Marillenmarmelade

Sornarsonur (Enkel)

Fürchtetränen

Leise und Vage

Was ist Glück
Ich hab geträumt
Behüten will ich dich
Meine Sehnsucht nach Meer
Depression
Sommerhitze
Krieg und mein Frieden
Der Liebe wegen
Ekel
Regentropfen
Es gibt die kleinen Wunder
Morgenbetrachtung
Dein Schatz
Weil ich im Traum dich so vermisst
Kindertage
Erfrischend
Alltagssorgen
Mama
Sei ein Baum
Älter werden, begleitet von Demenz
Später
Morgenstund
Danke
Visionen
Der Stein im Schuh
Ein guter Tag
Schlaflosigkeit
Geborgenheit und Liebe
Auszeit
Glück der Sehnsucht
Danach

Muss ich mir Sorgen machen
Fortpflanzung (Rätsel)
Hoffnungsschimmer
Der Spätherbst
Schmeicheleinheiten
Gedankenreisen
Ameisengleich
Frühstücksgäste
Besserwisserei
Mein Auto
Weil ich ein guter Mensch ja bin
Annehmen
Ist uns die Welt Völlig egal?
Wehklagend blass
Glücksgefühl
Gedanken zum Welttierschutztag
Phobien
Es war einmal ein Mädchen
Ins Burnout gemobbt
Ich bin vernetzt
Ich war wohl pubertär
Rechts ein Küsschen, links ein Küsschen
Romantikraub
Himmelwärts
Great Barrier Reef
Zu spät
Der Zug des Lebens
Seelenzauber "Pochette dämour"
Um Haaresbreite
Gegensätze
Abgrundtief

Gegangen
Altruismus
Das Glück, verschieden zu sein
Emanzipation
Streit
Lockdown II
Gefühle
November
Wien, 2.11.2020
Vereint mit dir
Es war einmal und wird stets sein
Zitate mit Hintergrund (*angelehnt an Goethe*)
Martini
So will ich sein
Herzklopfen
Tiefenentspannung
Auf deinen Spuren
Hab ich dich wirklich eingeladen
Wenn der Himmel die Erde berührt
Was einmal war
Verzeihen?
Die Gefahr in uns
Liebesgeflüster
Und die Krippe sagte dazu
Covid-Emotionen
Gefangen
Brief an das Christkind
Eine Weihnachtsgeschichte
Ein kleiner brauner Teddybär
Weihnacht hab Dank
Es fragt das Kind

Am Sammelplatz
Silvestervorsätze
Tauche ein in das Wort
Ärzte, die hsl. Rattenbisse an Kindern behandeln (in den
Flüchtlingslagern in Griechenland)
Elfi - 11i - in Dankbarkeit
Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz
Einen Reim will ich mir machen
Kennst du den Moment
Wenn der See in sich ruht
Kühlschrankgedanken
Für Euch
Geborgen
Die Nachweihnachtstage
Wohlstand
Kommentarlos
Ärgernis und Wut - alles wieder gut
Monoton und Stereotyp
Erinnerungsgedankenträume
Schneeflocken streicheln mein Gesicht
Zwiegespräch
Wahnsinn und Hilflosigkeit
Fluchtgedanken
Küchenpanik
Die Tücken mit den Mücken
Unhandliches Handling
Die Schatten werden länger
Luv gier
Täuschen und Tarnen
Dem Himmel bereits nah
Zeitlose Selbstbestimmung

Die Welt - mein Raumschiff
Die Reifezeit im Lenz
Seelenruhe
Handspiel
Räder mit silbernen Speichen
Mir fallen die Augen zu
Maria Lichtmess 1. Feb
Zivilcourage
Tablettenabhängig
Fröhlichkeit
Einst
Hand in Hand
Verbundenheit ist keine Phrase
Am Pulsschlag des Lebens
Akzentuiere und kommentiere
Valentinstag - a Blumerl muass her
Im Einklang
Urvertrauen gesucht
Virenantsprung
ES ist da
Erkennen, entfalten, vertrauen
Dem Danach geschuldet
Die Waage
Grau und Weiß als Virusblocker
Grundsätzliches
Sterben lebt sich leicht
Vom hehren Augenblick
Wenn das Erleben der Lust am Wandern Gestalt annimmt
Rätsel
Heilende Zeit
Sticheleien

mma und Schokolade
Schweine sind klug, sie vergessen nie
Des Lebens weise Spuren - 3 Versionen
Man sollte ihn küssen
Leises Erwachen
Mich dünkt, ich hör ein Flehen
Ich koche heute innerlich
Falsch abgebogen?
Schwereloses Blatt
Schwerelos
Frühlingsgefühle
Weltschmerz
Schicksal, das nicht mehr trägt
Dich zu lieben war mein Plan
Entflogen meiner prickelnd Lust
Vertreibung aus dem Paradies
Klingende Worte
Worte ohne Grenzen
Wie Zauberei
Klamotten
Bin ich neurotisch?
Nicht, was wir sollen ist das Ziel
Der Motor des Lebens
Stille in mir
Eine Herzgeschichte
Schicksal oder Plan
Allein
Nur ein Haarband
Kummer - Freude - Übermut
Der Rhythmus
Stille im Ursprung

Konrad Lorenz und meine Gedanken dazu

Reiselust im Kopf

Leere

Mutlose Tage

Abschied aus dem Poetenforum "poeten.de" am 13. Mai
2021

Wettbewerbe "Die Feder des Monats"

Endlich

Am Jadebusen

Das Kuckucksei

Es war einmal

Licht und Schatten

Nimm fremdes Schicksal in die Hand

Am offenen Fenster

Am geschlossenen Fenster

Sonja Pistracher

Danke

Weitere Bücher von Sonja Pistracher:

EINLEITUNG

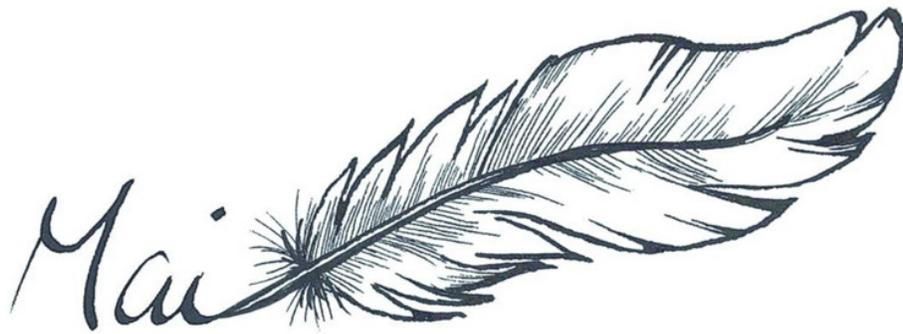
Dieses Buch ist dadurch entstanden, dass ich die Corona-Lockdown-Zeiten dazu nutzen wollte, mehr zu schreiben, mich in einem Forum anderen gleichgesinnten Poeten zu stellen bzw. durch sie meine Metrik zu verbessern. Ich hatte Glück, weil ich mit offenen Armen aufgenommen wurde, die Kritik fundiert, die Freude am gemeinsamen Schreiben groß und die Intensität dieses Jahres mir unwiderruflich sehr viele schöne Momente geschenkt hat. Allen Poeten auf www.poeten.de, die zu meiner Zeit und zwar vom 13. Mai 2020 bis 13. Mai 2021 jeden Tag mit mir die Freude am Wort gelebt haben, danke ich mit diesem Buch auf das Herzlichste. Vor allem auch dem Herausgeber dieses Forums, der erst die Möglichkeit dafür geschaffen hat. Im Folgenden möchte ich statistisch einige Fakten auf den Tisch legen, um nie zu vergessen, was in diesen Tagen des Corona-Pandemiejahres geschah:

Erster Corona-Fall in Österreich: 25. Feb. 2020
Höhepunkt der ersten Infektionswelle: 26. März 2020
1057 neue Fälle täglich
Höhepunkt der zweiten Welle: 11. Nov. 2020
9174 neue Fälle täglich
Höhepunkt der dritten Welle: 23. März 2021
3544 neue Fälle täglich

Ab 16. März 2020 erster Lockdown / am 1. Mai aufgehoben
Ab 03. Nov. 2020 zweiter Lockdown / ab 7. Dez. aufgehoben
bzw. bis Ende Dez. Lockdown light
Ab 26. Dez. 2020 dritter Lockdown / Mitte Feb. teilw.
aufgehoben
Vom 1. bis 11. April 2021 Lockdown verschärft in NÖ, Wien,
Bgld.

Erste Impfungen ab dem 27.12.2020

Nach völliger Entspannung im Mai / Juni beginnen die Zahlen der Neuinfektionen ab Juli 2021 wieder zu steigen. Diesmal sind vor allem Jugendliche mit der Delta-Variante zwischen 15 und 25 betroffen.



GOETHE, WEIMAR UND ICH

Ich bin hier
und es ist mir,
als ob die Welt
sich erhellt,
als ob verführt
gespürt
sich Vergangenheit
mit der Zeit
im Jetzt
vernetzt.

Die Gegenwart
gepaart
mit Zeit
rückt vor
um das Zuvor
zu erheben,
mit dem Bestreben,
es mit Bedacht
zu erreichen
es anzugleichen.

Gefühle fühlen
und spülen
die Zeit der Nacht hinweg,
weil zu eng,
und atemlos,
das, was zu groß
dem Schoß
der Welt entstiegen,
mich in den Schlaf will wiegen.

Bis ins Innerste trifft
mich das Erkennen,
um mich
beim Namen zu nennen,
sodass fiebrig leicht
es mein Gemüt
erreicht
und es erblüht
in meinem Jetzt
dergestalt
nur Wortgewalt.

Sie trägt mich fort,
bleibt stehen
an einem Ort,
ich kann ihn sehen,
der eingebettet
rettet,
schenkt, verwöhnt,
sich nach Erfüllung sehnt.
Benommen
angekommen,
spür ich ein Beben,
vergangenes Leben,
erkenne Vertrauen,
ein Schauen,
und Demut und Lust,
mich fallen zu lassen,
will fassen
die Reime, das Wort
immerfort.

Welch glücklich Empfinden,
ist Wolfgang
von Goethe,
der stete

Begleiter in mir,
gerade hier,
ich danke dafür.

Einstiegsgedicht am 13.05.2020 / Kategorie Wortspieldichtung

HEREIN! ICH BIN SCHON DA?

Hab ich's gehört
verkehrt
wahrgenommen
das „HEREIN“,
es war kein Gruß,
sondern dem Muss
geschuldet,
dass zu schnell
zur Stell ich war.

„Du bist schon da?“
war Frage nicht,
nur Klagsverzicht,
denn es findet
sich kein Zeichen,
um zu erreichen
dies „Herein“,
kein Geläut
hat heut
dein Ohr vernommen
es ist wahr,
ich war schon da!

Affront für dich
an sich,
geahndet und dargelegt,
was nicht Pflicht,
doch vielmehr
guter Ton,
obschon
zum Schein dein Herein
mich geziert verführt,
ohne Glocke einzutreten,

weil ich dachte,
ich sei erbeten.

Blodgeintrag am 13.05.2020 / Kategorie Blodgeintrag

SCHWÄCHE VERSUS STÄRKE

Schwäche ist gelebte Demut,
die voller Stärke in sich ruht,
durch Gegenwehr darin bestärkt,
was nur ein kluger Kopf bemerkt.

Stärke schenkt dem Gegenüber
wenn sie erblühend sich bewegt,
Überlegenheit und manchmal Sieg,
doch auch Vernichtung, Leid und Krieg.

Nur die Willenskraft hat Größe
und gibt sich nicht die Blöße,
dass Hilflosigkeit dort mündet
wo sie den Weg zurück nicht findet.

Denn schwach zu sein erzeugt auch Mut,
der keinem wirklich etwas tut,
kraftlos sein ist zu erkennen,
dass es zielloses Verrennen.

Mit einem Grinsen hinzutreten,
um stete Tiefen zu erraten,
lässt den Gaukler gar vermuten -
am Widerstande zu verbluten.

Ist es Heldentum, sich nicht zu zieren
den andern als Verlierer vorzuführen,
seine Mankos gerne aufzudecken,
um guten Eindruck zu erwecken?

Doch generiert Schwäche eine Kraft,
die Vorteil für den andern schafft,

der stark und sicher danach giert,
darin gebündelt Allmacht spürt.

Wer Schwäche allerdings kreierte,
die sich als Dummheit deklariert -
dann ist sie wohl nur noch zum Schrei'n,
und es nicht leicht, ihr zu verzeih'n.

Eingestellt am 17.05.2020 / Kategorie Gedanken

DEM SCHLAF ENTRÜCKT

Des Schlafes Ruh beraubt
und mit erhobenem Haupt
vor Wachsein bebend
die Nacht durchlebend,
so lag ich lang verloren da,
bis der Tag geboren war.

Eingestellt am 20.05.2020 / Kategorie Gedanken

DUNKLE MOMENTE

Um diese Tage
führ ich Klage,
bin betroffen
und offen
für Veränderung,
die gut mir täte,
weil diese stete
Wiederholung dessen
unvermessen
hoch als Preis dafür,
dass zwischen dir und mir
ein Loch entsteht,
das weitergeht
und ohne Einsicht
am Schweigen zerbricht.

Was schade ist,
weil du mir bist
viel mehr,
doch leer
empfinde ich
dann dich,
der nicht erkennt,
es brennt
zu laut, zu tief, zu hoch in mir -
die Angst davor,
was ich verlor
in dem Moment,
der kein Erbarmen kennt,
der hochgespielt,
aufgewühlt,
sich potenziert
und mich und dich verliert.

Um diese Tage
führ ich Klage,
weil sinnlos verloren
sie scheinen
und mein weinen
darüber
dir lieber,
als nachzugeben,
aufzuleben,
einzusehen,
zu mir zu stehen
und aufzuhör'n,
abzuwehren,
die Pflicht, das Soll,
weil übervoll
ich suche, was sonst bliebe -
vielleicht Liebe.

Ins Dunkel gestürzt sind es
Gedanken, die ein Licht suchen.

Eingestellt am 28.05.2020 / Kategorie Herzensangelegenheiten

DIE WELT WIRD STUMM

Die Welt wird stumm,
bevor der Sturm, der sich nicht legt
über sie mit einer Stärke fegt,
die sie erschüttert
und atemlos erst dann erreicht,
wenn ihr Zustand einem Wahnsinn gleicht.

Die Welt wird stumm
und gibt nicht auf,
obwohl zu Hauf
der Mensch die Ohnmacht spürt,
während die Angst sich anschleicht
und voll Wucht den Tag an jede Nacht verliert.

Die Welt ist stumm
betroffen, bleich
und selbst das Wörtchen „reich“
interpretiert sich zitternd,
den Verfall der Zukunft witternd
anders, leidgeprüfter, kraftlos eben und will doch leben.

Die Welt, die stumm
sich präsentiert und ungeniert ankämpft
gegen Goliath, der unsichtbar,
doch wahr uns Menschen schockt,
während er in jedem Winkel hockt,
kompensiert mit aller Kraft
den Druck auf jeden, der nun in einer Einzelhaft.

Die Welt erkennt
im dunklen Drama dieser Zeit,
es ist soweit, dass, um uns selbst zu schützen,
jeder von uns muss jedem nützen

und dass nur so unser aller Zukunft mag gelingen,
wenn wir gemeinsam, bevor verzweifelt, das Leid zu Boden
zwingen.

Die Welt sind wir,

die sich vereint

und stärker als die Sonne scheint,

voll Kraft, Dankbarkeit und tief empfundener Empathie

aufsteht, weitergeht, gebündelt ihre Energie

dem Alltag übergibt und schenkt,

sodass gelenkt wird jeder weitere Schritt

und als Segen geht auf unser aller Wege mit.

Eingestellt am 31.05.2020/ Politisches und Gesellschaftliches

