

## Die Explosion der Gefühle

Gefühle wie eine Explosion,  
in mir, Tränen entstehen.

Die Stimme schweigsam,  
ein innerliches Schluchzen erklingt.

Worte die an mich herangetragen,  
tief in meine Seele sinken,  
lassen die Gefühle in mir jagen.

Mein Körper mit  
einem Zittern durchdrungen,  
einfach sie zulassen, sie erleben,  
ihnen freien Raum gewähren.

Sie unaufhaltsam  
aus der Seele streben.  
Erleichterung ich verspüre,  
dann eine Stille wieder.

Gedanken antasten,  
schließe meine Augenlieder.  
Innehalten, stehen bleiben,  
Momente geschehen,  
beginne das Leben,  
mein Leben zu sehen.

Anfang und Jetzt,  
was mag kommen?  
Die Liebe muss in mir  
haben einen Platz,  
nur nicht der Hass.

Das Licht ist bei mir,  
hat mich umgeben,  
so bin ich nicht allein.

Hilfe in meinem Leben,  
wenn auch nicht sichtbar,  
aber doch da,  
sich von ihm leiten lassen.

Sich begleiten lassen,  
ich versuche, den Weg zu sehen.  
Diesen Weg dann  
versuche ich zu gehen.

Wo führt dieser Weg hin?

© J.M.Schönfeld 31.07.2002