

Lies ein Gedicht:

Suche die Kraft
bleib dazu stehn
komm bei dir an
atme die Luft
rieche den Duft
streichle den Stoff
schmecke das Salz
lass gestern los
nimm heute an
bleibe bei dir
wecke die Lust
spüre die Kraft
höre den Klang
fülle das Glas
koste den Saft
suche den Ton
öffne die Tür
schaffe dir Raum
hebe den Kopf
grüße den Tag
fühle was geht
sieh mein Gesicht
bleibe ganz da
trau dich heraus
folge dem Stern
komm in Kontakt
stelle dir vor:

Wunder geschieht!



Bild und Text: Ulrike Nübler,
angeregt von Ilma Rakusa, „Gedicht gegen die Angst“