

Es gibt einen Raum

*Gedichte von der Reise zu kraftvoller Empfindsamkeit
oder
Gedichte über GFK-Seminare*

von

Phillip Reißenweber

I: Ankommen / Wachsen / Euphorie

Es gibt einen Raum,
da tanze ich frei mit meinen Sorgen
bin einfühlsamlebendig
und wunderbargedborgen
Dort lebe ich verspielt im Hier-und-Jetzt
bin im Kontakt mit mir
Und wenn du den Raum betrittst
zieht es mich hin zu dir
und ich spüre, dass ein Lächeln in mir wohnt
Ich spüre viel in diesem Raum
was draußen oftmals untergeht
es mitzunehmen ist manchmal nicht so leicht
Und es geschieht in diesem Raum
was draußen unvorstellbar scheint
und wofür ein Wort allein nicht reicht
Ich begegne Sanftmut
ich begegne ihr in mir
ich begegne ihr in dir
und sie wächst
als wäre es das Normalste auf der Welt

II: Wiederkommen / Erwartungen / Selbstzweifel

Es gibt einen Raum
da gehe ich mit Wünschen hin
ich will dort fühlen und wachsen
und werden, wer ich bin
ich will dort tanzen und Lebendigkeit berühren
mit einem Wort: ich will die Flamme nähren
ich will einen Funkenreigen zwischen dir und mir
So erfüllt betrete ich den Raum und spüre
dass eine zittrige Fühllosigkeit in mir wohnt
Ich beginne erfolglos
das Verspielt-Sein zu spielen
um bloß nicht aufzufallen
Ich begegne Zweifel
ich begegne ihm in mir
und er wächst
Es ist das Verständnis in Deinen Augen
das mir erlaubt
wiederzukommen
traurigerweise
und das schlussendlich die Glut neu entfacht

III: Sehnsucht / draußen sein / Empfindsamkeit

Es gibt einen Raum
nach dem ich Sehnsucht habe
denn in der Welt hier draußen
finde ich nur schwer in mich hinein
Ich kann hier weder
verspielt mit meinen Sorgen tanzen noch
einfühlsamlebendigsein
und in den Begegnungen mit dir und anderen Menschen
spüre ich den Schattenwurf der Rollen, die in uns wohnen
Ich vermisse Empfindsamkeit
ich vermisse sie in mir
ich vermisse sie in dir
auch wenn ich weiß, dass sie in allen Menschen schlummert
und nur gedämpft wird
von Hektik und Gewöhnung und Gewalt
Sie hier draußen zu nähren ist mühsam
als würde man ein Feuer
immer nur mit dünnen Ästen füttern
Dabei wird ihre Wärme hier
besonders dringend gebraucht

IV: Gewöhnung / Zerrissenheit / Neuanfang

Es gibt einen Raum
in dem ich mich zu Hause fühle
Ein Teil von mir hat dort
eine zweite Kindheit verbracht
und wird jetzt mit großen Schritten erwachsen
Manchmal tanzt er
mit einer Selbstverständlichkeit durch den Raum
die an Gewalt grenzt
Und ich bin blind für unsere Achtlosigkeit
Erst die Erschütterung
als ich merke, wie leicht es uns fällt
Empathie vorzutäuschen
lässt uns straucheln
und wir können eine Weile wieder nur
sehr, sehr kleine Schritte machen
Ich begegne verletztem Stolz
und gebrochenem Selbstvertrauen
ich begegne ihnen in mir
und wir weinen ein bisschen zusammen
und ich spüre, dass eine neue Klarheit in mir wohnt

V: Weich werden / Trauern / Heilen

Es gibt einen Raum
wo Empathie
die reines Feuer ist
und genährt wird von dem Kreis, der sie bezeugt
eine Schmiedeglut in mir entfacht
die das was lange hart war
endlich weich und formbar macht
Und so begegne ich dem Satz,
der mir als Kind ins Herz geschmiedet wurde
als mein ganzes Wesen noch zart
und voll glühender Empfindsamkeit war
Und ich begegne diesem Satz wie einem Feind
und zähle die Wunden auf, die er mir geschlagen hat
Aber kein Feindgedanke, kein Krümel gefrorener Wut
übersteht dieses Feuer
und ich spüre, wie viel Trauer in mir wohnt
über zu wenig gelebtes Leben
und die vielen Momente, in denen etwas
das hätte schön werden können
schal blieb und stumpf

VI: Aufwärmen / Nachdenken / Rausschauen

Es gibt einen Raum
in dem ich wirklich leuchten kann
in krapplackfarbenen Tönen
Wo kein kalter Wind
meine innere Flamme verweht
und ich mir in der Not
meinen Wolfspelz anziehe
Wenn es dort an einem nicht mangelt, dann Wärme
Und ich mag den Mensch, der ich bin, wenn ich dort bin
bin vielleicht auch ein bisschen verliebt
Und ich mag den Mensch, der du bist, wenn du dort bist
bin vielleicht auch ein bisschen verliebt
Ich begegne Versonnenheit
ich begegne ihr in mir
und erschrecke ein bisschen
Denn ich spüre, dass um den Raum eine Welt wohnt
und ich weiß noch, ich hatte gesagt
dass ich irgendwann selbst die Hand werde
die meine innere Flamme beschirmt
weil auch draußen zu leuchten sich lohnt

VII: Selber machen / Innehalten / Lächeln

Es gibt einen Raum
den ich gestalten und
mit meiner Flamme wärmen will
Wo andere verspielt
mit dem Hier-und-Jetzt tanzen
während sie gleichzeitig ihr inneres Leuchten nähren
und funkenschlagend einfühlsamlebendig sind
Ich begegne hohen Ansprüchen
ich begegne ihnen in mir
und spüre, dass ein Lächeln in mir wohnt
(das tut es oft in letzter Zeit)
Es gibt einen Raum, den ich gestalten will
warm genug, damit es sicher ist
ein paar Schichten unserer Draußenkleidung abzulegen
die irgendwie stört, wenn man
sich zeigen und
einander berühren möchte
Außerdem verbirgt sie
die inneren Flammen der anderen
ohne die man den Raum nicht aufwärmen kann

VIII: Einladung / Neugierde / Aufregung

Es gibt einen Raum
den auch du betreten kannst
und dessen Schwelle vor dir liegt
Die Geschehnisse darin mäandern
zwischen spielerisch und tief
doch immer ist dort intensive Menschlichkeit
(einen Teil davon bringst du selbst mit
auch wenn du es vielleicht nicht ahnst)
Und wenn du spürst, dass eine Sehnsucht in dir wohnt
nach kraftvoll-empathischem Rudelgesang
ist dieser Raum auch dein Raum
In dem Moment wo sich dein Anfängergeist
und dein Mut die Hände reichen
einander zunicken und sagen „Jetzt!“
begegnest du Neugierde
du begegnest ihr in mir
und vielleicht auch in dir
ganz sicher in den Augen der anderen
die aus den gleichen Gründen dort sind wie du
und vielleicht genauso aufgeregt

IX: Leere / Funken / Zuversicht

Es gibt einen Raum
der manchmal leer bleibt
Ein Raum, in dem ich
wenn er voller Menschen ist
tanzenden Sprudel finde
und singende Empathie
Und manchmal beschleicht mich Verzweiflung
weil wir nur im Kontakt
wirklich Funken schlagen können
und meine Sehnsucht nach Funken so groß ist
und sich in leeren Räumen
für mich auch die Sinnfrage stellt
Ich begegne einem vergoldeten Armband
ich begegne ihm im Internet
ein Funken von anderer Art
dann ein Glutnest
und ich spüre, dass eine kleine Zuversicht in mir wohnt
die mit kindlicher Faszination
sogar Postkartensprüche toll findet
worüber ich nur lächelnd den Kopf schütteln kann

X: Rückschlag / Draußen bleiben / Einsamkeit

Es gibt einen Raum
in den ich nicht hineingehen darf
weil es verboten ist
die Menschen, die dort
einfühlsamlebendig sind
mit der klebrigen Entfremdung
zu beschmutzen
von der ich ahne, dass sie gerade in mir wohnt
Ich begegne
mir selbst
nicht mehr richtig
Ich begegne der Welt, wie einem Feind
und ein Teil von mir insistiert
„Die Welt hat jetzt einmal zu oft zugeschlagen
deswegen lohnt sie der Mühe nicht mehr!“
Und meine innere Flamme ist zynisch geworden:
Selbst Kinder werden, wenn sie groß sind
Erwachsene
die alles mit klebriger Entfremdung beschmutzen
Nein, so jemand wie ich gehört nicht in diesen Raum

XI: Träume / Verzweiflung / Zeitdruck

Es gibt einen Raum
in dem ich auch als alter Mann noch
mit neuen Sorgen tanzen will
wo meine Stimme im Rudelgesang
andere zum Leuchten inspiriert
und ich immer noch
wenn du den Raum betrittst
ein Lächeln in mir spüre
Ich spüre nichts
und weiß nur
dass da etwas in mir tobt
was mir das Leben nimmt
Ich weiß ich spüre noch nichts, ich
begegne
dem Gedanken an mein Kind
Scheiß auf den Raum!
Scheiß auf den Stil, der nicht mehr stimmt!
Ich will mein Kind!
Ich will mein Kind!
Ich will mein Kind!

XII: Was bleibt

Es gibt den Raum nicht
ohne Menschen
die berührt sind und beseelt
vom Tanz mit den Sorgen
vom Fließen der Sanftmut
die sich erinnern
an den Rudelgesang und die Wärme
die vergossenen Tränen
das Lachen und Schmunzeln
all das verspielte Sein im Hier-und-Jetzt
Es gab den Raum nie ohne Menschen
Und der Raum wird noch sein ohne mich
mit Lachen und Funkeln und fließender Saftmut
mit Tanzen und Tränen und Rudelgesang
mit Pausen
zum Spüren
wie Ihr Euch begegnet
wie Ihr Euch behutsam
in Euch selbst
verliebt