kein Titel Tristan Arnold

Und Gedanken kreisen um mich herum, sind mir nicht greifbar.
So nah und doch so fern, schreien mich an, lachen mich
aus, doch zu fassen sind sie nicht. Wie Mücken vom Licht
angezogen, kommen sie mir näher, schwirren herum,
lassen keine Ruhe. Sie ~~lassen~~ geben nicht nach. Doch sind sie
mir nicht greifbar, unfassbar. Es spukt in meinem Kopf,
Geister überall, nur darauf wartend mir Angst zu machen,
sich von ihr zu nähren. Verlaufen, in einem Labyrinth, ohne
Ausgang, ein Weg ohne Ende, ein Kreislauf ohne Pause.
Innerer Frieden das Ziel, ein klarer Geist, doch der Weg
zu mir selbst versperrt, meine Seele vor mir verschlossen.
Gefaltene Hände, ähnlich einer Gottesanbeterin, ihre Symbolik
mir fremd.
Auf Knien bete ich zu Gott, der Gott heißt Abracadabra.

10.1.22

Weiß und Schwarz

Schwarz und Weiß.
Jeder Tag das Gleiche.
Ich bin taub, zu müde, etwas zu ändern.
Starr' auf weiße Wände.
Falle durch Gedanken.
Kann nichts greifen, erfassen, erreichen.

Lebe im Halbschlaf.
Alles Neue ignorieren.
Alles Alte gewohnt.
Verliere mich in der Leere

Bedeutungslos ist alles.
Von welcher Meinung gehen wir aus?
Die Feiertage, Freunde und Freude;
alles nur Worte.
Umstände.
Egoismus, Diskriminierung, und Schadenfreude.
Alles unverständlich, alles ein Anderer Meinung.

Ich schlafe in einer Schachtel mit tausend Schlössern.
Sehe gleichzeitig Schwarz und Weiß.
Lebe im Flimmerbild.
Kein Anhaltspunkt.
Wandle im Labyrinth der Ewigkeit.
Unendliche Leere, nicht interessant.

Bin imperfekt, strebe zur Perfektion, erkenne die Unmöglichkeit.
Gab auf, legte mich nieder und stand nicht mehr auf.
Imperfektion sei Veränderung;
Perfektion, Vollendung.
Möglichkeiten oder Entscheidung.

Freundliche Grüße

Angelina aus J 2/3

Katie Abdel

Spiel mit mir

Als wir uns das erste mal trafen,
War alles klar ohne das wir etwas sagen.
Nein, ich vergesse nie diesen Abend,
Am Anfang kannte ich nicht mal deinen Namen,
Trotzdem fühlte es sich so an,
Als kennen wir uns seit Jahren.

Ich muss dich sehen jetzt,nein es gibt kein später.
Zu viele Tränen, ich weiß es tut dir weh.
Ich muss trotzdem gehen, verzeih mir meine Fehler.
Ich hab keine Wahl, außer weiter zu leben,
Außer weiter zu gehen.
Warum Spielst du mit mir und willst an mich ran?

Loslassen

Ich habe mich früher immer gefragt, wie man jemanden loslassen kann, wenn man doch weiß, dass das loslassen einen umbringen würde. Ich glaube, wir klammern uns am meisten an Dinge, die nicht für uns bestimmt sind, weil wir wissen, dass sie nicht wirklich zu uns gehören. Wir suchen immer nach Liebe, von der wir wissen, das sie uns im inneren fehlt. Wir versuchen ständig, alles zu beweisen, was nicht selbstverständlich ist. Uns ist klar das es endgültig vorbei ist, wenn wir aufhören, zu denken und zu reden und die Details immer wieder von neuem durchzugehen.

Ich weiß nicht was Schicksal ist aber ich weiß das wir uns nicht mental und emotional an das klammern müssen, was uns wirklich gehört um es zu bewahren. Das beste wird nie erzwungen und lässt uns auch nie alles hinterfragen. Wir sollten aufhören an Sachen festzuhalten, bei dem wir wissen es schadet uns nur. Ein neues Kapitel im leben beginnen, Menschen die uns schaden vergessen und uns nicht abhängig von jemanden machen.

Oft ist loslassen einfacher. Warte bis eine Person dich wirklich liebt. Jemand der nicht nur dich zum lachen bringt, sondern auch deine Kinder.

Sally

Ulpiana

Lust und Laune

Es gibt Tage, da bin ich voller Freude,
ich tanze und lache und fühle mich frei.
Doch dann kommen Tage voller Traurigkeit,
die mich niederdrücken und ich weine.
Manchmal fühle ich mich voller Wut,
ich schreie und zetere und bin unverhohlen.
Doch dann gibt es Tage voller Geduld,
wo ich ruhig und gelassen durchs Leben
gehe.
Ich fühle die Liebe tief in mir,
sie lässt mein Herz strahlen und gibt mir
Schwung.
Doch manchmal kämpfe ich gegen die
Angst,
die mich lähmt und mich im Dunkeln hält.
Viele Emotionen fließen durch mich
hindurch,
sie lassen mich wachsen und reifen jeden
Tag.
Ich lerne mit ihnen umzugehen und zu
leben,
denn sie sind ein Teil von mir und meiner
Kraft.

Mardia Alnasser 28.1.22

Für dich

Sie sagten, das mit der Zeit die Gefühle verloren gehen würden.
Doch bin ich hier mit dir und freu' mich auf jeden gemeinsamen Moment.
Denn deine Liebe fühlt sich an wie ein schöner Frühlingstag an dem die Vögel zwitschern,
die Sonne scheint, Blumen und Blüten sprießen.

Liebe

Die Liebe Segen und Fluch,
Hörst du nicht meinen Ruf?
Ich rede zu dir deutlich und laut,
Doch geht es dir nicht unter die Haut.
Meine Worte prallen an dir ab
Gleichlos und kalt sprichst du meine Gefühle herab
Deine Blicke, Worte und Taten verletzen mich
Siehst du den Schmerz nicht in meinem Gesicht?
Bedingungslose Liebe haben wir uns versprochen
Und an dieser Liebe bin ich zerbrochen
Zerbrochen von der Person, die ich liebe.

Innerer Kampf

Sie sehen dich nicht
Doch bist du so nah
Im Herzen ganz tief, dunkel und schwarz
Zelle für Zelle sterbe ich an dir ab.
Ich suche das Licht hier und da
Doch häufen sich die tränen Tag für Tag
Die Dunkelheit wird größer und stärker
Herz und Atem dafür immer schwerer.
Den Kampf sieht keiner
Doch führe ich ihn Tag für Tag aus
Minute für Minute, Stunde für Stunde.

Sehr gut. S
28.1.22

Jana Altemaier, März 23

Seele

Die Seele, ein Universum,
in dem alle Träume und Hoffnungen
wahr werden.
Sie ist ein Ort, an dem wir unsere wahre
Natur entdecken, und uns mit dem
Göttlichen verbinden können.
Sie ist ein Geheimnis, verborgen in uns
drin, sie ist das Licht, das uns leitet,
wenn wir im Dunkeln sind.
In deinen Worten höre ich Musik, die
meine Seele berührt.
Sie schenkt uns die Fähigkeit zu fühlen
und zu lieben.
Alles, was ich wollte, warst du.

Sehr schön!

Angelina
Andriievska

Das Fehlen

Die weiße Nacht ist wie eine Wolke
herabgestiegen

Der Wind flüstert durch jüngere Blätter

Ich höre eine vertraute Rede,

ich sehe deine Gestalt.

Nun, warum ist es nur ein Traum.

Emma Baric

Das Gefühl von Liebe

Liebe ist ein unglaubliches Gefühl. Es ist schwer zu beschreiben, aber wenn man es fühlt, weiß man, dass es echt ist.Wenn man verliebt ist, hat man das Gefühl, dass man alles tun würde, um die Person glücklich zu machen. Man fühlt sich so verbunden und vertraut, als ob man die andere Person schon ewig kennen würde. Die kleinste Geste oder das kleinste Wort kann das Herz zum Schmelzen bringen.Liebe ist auch ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Man weiß, dass man immer jemanden hat, auf den man sich verlassen kann, wenn man sich schlecht fühlt oder Hilfe braucht. Man weiß, dass man nicht alleine ist und dass man immer jemanden hat, der für einen da ist.Manchmal kann diese aber auch weh tun. Wenn man verletzt wird oder wenn eine Beziehung endet, kann es sehr schmerzhaft sein. Aber auch in diesen Momenten kann Liebe helfen, die Wunden zu heilen und wieder glücklich zu sein. Liebe ist ein unglaubliches Gefühl, das das Leben so viel schöner macht. Es kann uns glücklicher, stärker und erfüllter machen. Wenn man Liebe in seinem Leben hat, hat man alles, was man braucht.

DAS MEER

Das Meer ist ein wunderschöner Ort, voller Leben und Abenteuer. Es ist so groß und tief, dass wir noch immer nicht alle seine Geheimnisse kennen. Die Wellen, die an den Strand rollen, sind wie eine Melodie, die uns beruhigt und entspannt. Die Farbe des Wassers variiert von tiefem Blau bis hin zu sanftem Türkis. Wenn du ins Meer tauchst, kannst du eine Welt voller Farben und Kreaturen entdecken, die du noch nie zuvor gesehen hast. Es ist ein Ort, an dem du dich frei fühlst und deine Sorgen hinter dir lassen kannst. Das Meer ist ein Ort der Schönheit und des Friedens, an dem du immer wieder zurückkehren wirst.

Unentdeckt

Das Universum ist ein faszinierender Ort, voller Wunder und Geheimnisse. Es ist so groß und unendlich, dass wir noch immer nicht alle seine Geheimnisse kennen. Die Sterne, Galaxien und Planeten sind wie eine Symphonie, die uns inspiriert und fasziniert. Die Farben und Formen der Sterne und Planeten sind atemberaubend und lassen uns staunen. Wenn wir in den Nachthimmel schauen, können wir uns vorstellen, wie klein wir sind und wie großartig das Universum ist. Es ist ein Ort, an dem wir uns frei fühlen und uns vorstellen können, was es noch alles zu entdecken gibt. Das Universum ist ein Ort der Schönheit und des Staunens, der uns immer wieder zum Träumen bringt.

Juni 22 Nico Barthel

Das Paradoxon des Lebens

Wir alle wissen, unsere Zeit auf diesem wundervollen Planeten ist limitiert,
wenn man drüber nachdenkt, macht es einen wahrscheinlich traurig,
die Gewissheit das wir alle irgendwann gehen müssen.

Ironischerweise macht doch genau dieses "limitiert" sein unsere Zeit so wertvoll,
wir wissen, wir haben nicht ewig Zeit.
Also lernen wir schnell uns darauf zu konzentrieren,
was uns wirklich wichtig ist und uns auch was bedeutet.
Wir lernen unsere Zeit maximal effektiv zu nutzen,
wenn wir sie für Dinge und Personen, die wir wirklich lieben, nutzen,
statt unsere Zeit mit Streit und Krieg zu vergeuden.

#3 Gedicht:

Die große Sonne ist versprüht,
der Sommerabend liegt im Fieber,
und seine heiße Wange glüht.
Jach seufzt er auf: "Ich möchte lieber ..."
Und wieder dann: "Ich bin so müd ..."

Die Büsche beten Litanein,
Glühwürmchen hangt, das regungslose,
dort wie ein ewiges Licht hinein;
und eine kleine weiße Rose
trägt einen roten Heiligenschein.

#4 Gedicht:
So still der Wald und Menschen fern:
Im stillen Walde bin ich gern.
Nur Eine könnte bei mir sein,
Wollt ich im stillen Wald noch lieber sein.

#5 Gedicht:
Einen Menschen wissen,

der dich ganz versteht,

der in Bitternissen

immer zu dir steht,

der auch deine Schwächen liebt

weil du bist sein,

dann mag alles brechen

du bist nie allein.

Los lassen Lukas Beller

Selbst Morgens
siehst du gut aus
vergangene Zeiten
können dich
noch immer nähren
der Erfolg ist dir anerzogen
was wurde er noch
in deine Wiege gelegt.

Du hast deinen Spaß
mit mir
wenn ich erblühe
weiß ich nicht
liegt es an dir
oder sind es
die anderen
die mit mir sind

Du spielst mit mir
und nennst es Liebe
wenn ich lächeln muß
Ich bin so vergesslich
will nicht mehr wissen
wie teuer du bist
das Wasser weiß
daß da noch Gefühle sind

Ich vergesse deine Nacht
Du weißt, daß ich
Abschied nehme
geplatzte Illusionen
vertraue ich dem Tag mich an
ist nichts mehr zu holen
Dein Lachen läßt mich wissen
daß ich alleine.war

Der Glaube läßt uns nur
das Ziel der Triebe
wir versuchen weiter
dem Leben etwas
Gutes abzutrotzen
jeder für sich
denn so schnell
geht es meistens nicht

Du stehst auf der Sonnenseite
egal wie eng es wird
deine Aussichten
ein Panoramablick
verloren wäre ich nicht
an deiner Seite
Der goldene Käfig
schenkt keine Geborgenheit

Nina Binder

Mittwoch, 11. Januar 2023 17:06

Warum

Warum so trüb sein
Wenn es doch schon regnet?

Warum so reserviert
Wenn einer einem doch offen begeben?

Warum so schweigen
Wenn man doch gefragt wird?

Warum nicht einfach ins Bett gehen,
Wenn man müde ist?

Sehr gut

Sandra Bischof Dan 23

Sühne

Sie wussten nicht, du warst verzweifelt,
kann mich erinnern, wie wir da standen vor den Gleisen.
Wollten gemeinsam in das Jenseits reisen, um weiteres
Leid im hier zu vermeiden, doch zum Zeitpunkt waren wir
zu feige, drum blieb nichts übrig außer kneifen oder wolltest
du einfach nicht, dass ich dich dahin begleite?
Jetzt bin ich hier alleine und du schon auf der anderen
Seite.
Hast das Pulver durch die Nase gezogen und gedacht,
damit ist dein Schmerz verflogen und den Drogen zu viel
Macht über dich erhoben.
War es nur dein Mittel, damit der Mann im Arztkittel
überbringt den Titel: „Überdosis" schließlich waren's ja die
13 Pillen und nicht dein eigner Willen.
Warum gingen wir auf Abstand, hatten doch eine Bindung?
Wir leisteten uns gegenseitig Beistand, den diese Tat
kostete, gewisse Überwindung.
Hätte dich gerne auf die Reise begleitet und erfahren, was
dich dazu hat verleitet, diesen Schritt zu überschreiten.
Haben uns unseren Schmerz nie erklärt, damit es alleine in
unserem Herz verjährt, leider blieb es in dir bestehen,
deswegen musstest du von uns gehen.
Ich werde hier bleiben und mich mit dem Leid befassen,
denn ich will mich dafür bestrafen, dass ich dich alleine hab
sterben lassen.

Wow!
Sch

Lena Bundesliste
Juni 23

Liebe

Donnerstag, 25. Mai 2023 20:26

Liebe bedeutet nicht nur Harmonie und Leidenschaft.
Liebe bedeutet Loyalität in allen Lebenssituationen.
Die Hand vom Partner nie loszulassen egal
ob man einen Fehler gemacht hat.
Liebe bedeutet wenn sich die Herzen
von zwei Menschen wie eines schlagen.
Es bedeutet seinen Frieden in einer Person zu finden.
Es ist wie eine andere Welt in der man lebt.
Du kannst es nicht steuern, beeinflussen oder kontrollieren.
Es ist eine Hingabe.
Liebe braucht Zeit, Geduld und Vertrauen.
Liebe bedeutet Kompromisse einzugehen, Verständnis aufzubringen
Und bereit zu sein verletzt zu werden.
Es bedeutet nicht vor Problemen wegzurennen
sondern gemeinsam Lösungen zu finden.
Wenn du verliebt bist hast du keine Macht über deine Emotionen.
Es ist ein Gefühl, ein Empfinden für eine bestimmte Person
für die man alles geben würde.

Harte Arbeit

Alles probiert
Alles studiert
Alle meine Probleme
Alles angezündet und ich fange an zu lächeln
Wird nur Asche übrig sein?
Oder bleibt alles so wie es war?
Ich will mich nicht belügen
Der Schein kann oft trügen
Du weißt ich habe alles gegeben
Lohnt sich mein streben?

Frühlingstag

Die Zeit
Der Endgegner
Es ist Winter sogar im August
Wie lange muss ich noch warten
Ich hätte dich schneller erreicht
Wenn ich nur eine Schneeflocke vom Himmel wär
Nach der erbitterten Kälte
Bis uns der Frühling wieder erreicht
Bis die Blumen blühen und das Leben wieder zurückkehrt
Bleib bei mir

Johanna Collina

5.5.22

Ich gehöre

Heute sind sie leise und stehen still, im Gegensatz zu gestern.
Gestern waren sie laut und bewegten sich mit dem Sturm, wild, unfassbar.
Ich sehe mich um, um zu sehen, ob die anderen Passanten die gleiche erstaunte Reaktion zeigen wie ich, ich mit erhobenen Brauen mit dem Gefühl von Tausenden von Federn auf meinen nackten Armen tanzend, tanzend und lachend und frei.
Dennoch sehen sie an ihnen vorbei, vorbei an die Wildnis mit dem Fokus auf die Zivilisation.
Es ist lächerlich und der Gedanke, dass sie blind seien, kommt mir nicht aus dem Kopf
Ich sehe euch, denke ich mir.
Ich bin ein Passant und nicht einer dieser Rotbuchen.
Ich gehöre zu den Passanten, oder?

Als hätten sie meine Gedanken lesen können, erheben sie sich aus ihren Wurzeln.
Nur einige Zentimeter in den Norden, doch genug, um meine Aufmerksamkeit für sich zu gewinnen.
Die Blätter gewinnen an Leben, erwachen und laden mich zu einem Tanz ein.
Meine Augen schließen sich und als kippt man mir eine –mit Wasser überfüllte- Vase über meinen Kopf, überfällt Serotonin meinen Körper.
Mein Gesicht neigt sich einige Zentimeter in den Norden.
Meine Arme gewinnen an Leben, erwachen mals in den Osten, mals in den Westen.
Meine Beine dennoch ziehen sich nach jedem Rhythmus weiter in den Süden, denn die Wurzeln umzingeln sie, wie eine friedliche Schlange nach den Akkorden.

Jetzt bin ich laut und stehe still, im Gegensatz vor diesem Tanz.
Vorhin war ich leise und bewegte mich mit dem Strom, mit Ordnung, mit präziser Bewegung.
Ich sehe mich um, um zu sehen, ob die Passanten eine Reaktion auf mich ausüben können, dennoch sehen sie an mir vorbei, vorbei an die Wildnis mit dem Fokus auf die Zivilisation.
Es ist lächerlich und der Gedanke, dass sie blind seien, kommt mir nicht aus dem Gedächtnis.
Seht ihr mich nicht?, denke ich mir.
Ich bin eine Rotbuche und nicht einer dieser Passanten.
Ich gehöre zu dem Wald, oder?

Der Abstand zwischen mir und den Passanten erweitert sich mit jedem Intervall.
Ich kann meine Brauen nicht erheben und das Gefühl von Tausenden von Federn auf meinen nackten Armen tanzend ebenso nicht, denn die Rinde hält sie davon ab.
Nun stehe ich mit ihnen, mit ihnen auf der anderen Seite.
Die Seite des Waldes, des Waldes der Tannen, Fichten, Linden, Rotbuchen, es gibt hier keine Minderheit, keine Ausgrenzung.
Meine Beine, die Wurzeln.
Meine Arme, die Äste.
Mein Haare, die Blätter.
Meine Körper, der Stamm.
Mein Gehirn, die Krone.
Endlich gehöre ich.

sehr schön!

5.5.22

Depressionen

Lilith Dieugefer (J.L.S)

Es ist, als würde ich ertrinken, als würde ich alles aufgeben, was mir wichtig ist. Ich gebe mir die Schuld, aber ich kann nichts machen, ich schaffe es nicht aus eigener Kraft etwas zu ändern. Meine Noten werden schlechter und ich mache keinen Sport mehr. Meine sozialen Kontakte leiden, mir fehlt die Kraft. Ich soll im Haushalt helfen, ich will es auch, aber ich schaffe es nicht, mir fehlt die Kraft. Ich sitze im Unterricht und weiß nicht, um welches Thema es geht, ich kann mich nicht motivieren mich zu konzentrieren, es ist zu anstrengend. Ich gehe nur noch in die Schule, um meine Freunde zu sehen, denn in der Freizeit fehlt mir die Kraft.

Schon wieder den ganzen Tag verschlafen und nicht gelernt, soll ich noch lernen? Ich schaffe es nicht, mir fehlt die Kraft. Es ist ein Teufelskreis, mir fehlt die Kraft zum Lernen, meine Noten sind schlecht, es ist deprimierend und zieht mich noch mehr runter und alles beginnt von Neuem.

Ich wache auf und frage mich: „Soll ich aufstehen und in die Schule gehen?" Ich zwinge mich. Ich schaffe zwei Schulstunden, dann lasse ich mich abholen, mir fehlt die Kraft. Wie soll ich das Jahr schaffen? Wie soll ich mein Abi schaffen? Wie soll ich das Leben schaffen? Habe ich die Kraft?

Nehmen

Okan Doğan 17.1.22

Der Spiegel

sie hasste ihren Spiegel

wie er im Zimmer saß, lebenslos

und doch kritisiert er sie

ohne Worte

ohne Bewegung

ohne Emotion

Sie sah, wie er ihr jede Imperfektheit zeigte,

alles, was sie an sich selbst hasste,

Sie würde ihn am liebsten zerschmettern

vielleicht würde der Hass weniger werden,

aber trotz allem weiß sie,

der Spiegel würde sich nie wegbewegen

sehr schön!

Ariane Dosch Jan 23

Ariane Dosch J2/3

Lebenslauf und Leidensweg

Du fragst wie es ist?

Das Leben.

Tag für Tag aufzuwachen,

mit diesem bedrückenden Gefühl im Bauch.

Ein Leben zwischen Stress, Ansprüchen, Pflichten-

jahrelang, bis hin zum Tod.

In erster Linie regiert Geld und Macht

diese hektische, rastlose Welt.

Viele Menschen tragen eine Maske,

darunter ihre nackte, farblose Fassade.

Heutzutage ist das Gute die Ausnahme-

nicht die Regel.

Du fragst was es ist?

Das Leben.

Viele Gedanken

Jennifer Chisom Edeh

Ich mache mir zu viele Gedanken darüber, was die Leute von mir denken.
Ob sie mich hübsch finden.
Ob ich richtig sitze.
Ob ich Kleidung trage, die gut aussieht.
Wenn ich allein an einem öffentlichen Ort bin, denken sie dann, dass ich einsam bin?
Denken sie, dass ich keine Freunde habe?
Ich habe welche! Ich schwöre, ich habe welche.
Ich würde mit ihnen zusammen sein, aber...
aber was ist, wenn meine Freunde auch denken, dass ich zu anhänglich bin?
Ich kümmere mich zu sehr um das, was ich online mache.
Ich sorge mich zu sehr, wenn ich Nachrichten an meine Lehrer schicke
oder wenn ich der Schule auf die Toilette muss.
Und es ist mir zu peinlich, meine Hand zu heben,
weil andere mich beobachten würden, wenn ich frage.
Und natürlich weiß ich, dass es für andere Menschen nicht peinlich ist, diese Dinge zu tun.
Für sie ist es normal, es macht Sinn.
ber ich will einfach nicht, dass es auf mich abfärbt.
Die Aufmerksamkeit, die sie bekommen.
Ich mache mir zu viele Gedanken darüber, was die Leute denken,
weil ich weiß, dass sie es nie sagen werden.

sehr schön!

S

10.6.23

Julian Egle Jan 23

Glück

Glück ist ein sehr subjektives und individuelles Gefühl.
Für den einen bedeutet Glück vielleicht, eine erfüllte Beziehung zu haben oder eine erfolgreiche Karriere zu machen. Für den anderen könnte Glück bedeuten, in der Natur zu sein und in Frieden zu leben. Glück kann auch sein, einfach gesund zu sein und genügend Essen zu haben. Glück könnte widerrum sein, ein Geldstück auf der Straße zu finden.
Es gibt keine Definition für Glück, da es sich für jeden Menschen anders anfühlt und aussieht. Glück kann alles sein: große, als auch kleine Dinge im Leben.

Eines der wichtigsten Dinge, die zu einem glücklichen Leben beitragen, ist Dankbarkeit. Wenn wir dankbar sind für das, was wir haben, nehmen wir die kleinen Freuden im Leben wahr und schätzen sie mehr. Das sollten wir alle lernen, denn das Leben bringt nicht nur gute Dinge mit sich – auch wenn wir das gerne so hätten.

Auch die Fähigkeit, positiv zu denken und die Dinge, die schiefgehen, als Herausforderungen zu betrachten, anstatt als Rückschläge, kann dazu beitragen, dass wir uns glücklicher fühlen. Aus unseren Fehlern können wir lernen und es beim nächsten Mal besser machen. Nach jedem Tief kommt ein Hoch.

Eine weitere Komponente, um Glück erfahren zu können, ist die Verbindung zu anderen Menschen. Ob es sich um Freunde, Familie oder sogar Kollegen handelt, soziale Beziehungen geben uns das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein und unterstützen uns, wenn wir sie brauchen. In ihnen finden wir Halt und Festigkeit. Auch Hobbys und Aktivitäten, die uns Spaß machen und die wir gerne tun, tragen dazu bei, dass wir uns glücklicher fühlen.

Glück ist kein Zustand, sondern etwas, das wir uns jeden Tag aufs Neue erarbeiten müssen. Die Definition von „Glück“ und „glücklich sein“ ändert sich bei vielen Menschen im Verlauf ihres Lebens.

Magdalena 2.3.23

Für was ?

An manchen Tagen kann ich es nicht sehen,
für was man so viel erträgt,
für was der Schmerz ?
für was der Schweiß ?
für was weitergehen ?
für was streiten ?
für was alle Kraft geben ?
für was aus dem Bett aufstehen ?

Für was ist eigentlich dieses Leben ?
Für wen und für was tu ich das alles ?

An manchen Tagen kann ich es nicht sehen !

Doch aufhören kann ich trotzdem nicht.
Ich stehe jeden Tag wieder auf und kämpfe mich wieder durch.
Ich wische die Tränen der Erschöpfung weg und mache weiter.
Auch wenn ich es manchmal nicht weiß, ich mache es für mich !
Irgendwann werde ich da sitzen und mir denken,
zum Glück habe ich nie aufgegeben.

Sehr gut !

Michelle Fröhle J2/4 19.08.2022

Gift

Ich habe doch eigentlich keine Probleme damit, Schlussstriche zu ziehen und bin nicht der Typ, um vor großen Schritten zu fliehen

Aber irgendwie hab ich doch immer wieder Hoffnung in dich, doch vergesse dabei leider mich

Denn du bist wie Gift, bei dem der Tod nur langsam eintrifft

Schon so oft hast du mich enttäuscht und ich weiß, dass du das nicht bereust

Denn wieso sonst hörst du nicht auf damit und verpasst mir den nächsten Tritt

Den nächsten Schlag in mein Gesicht, mit deinem Verhalten, welches Bände spricht

Bin ich dir wirklich so egal?

Du hast die Wahl

Die Hilfe anzunehmen, die du so dringend brauchst oder ob du weiter in die Verbitterung eintauchst

Und mich dazu bringst,endgültig zu gehen

Und wir uns vielleicht nie wieder sehen.

Ehrlich?

27.9.22

Angst

Dienstagmittag, ich sitze zuhause. Während auf dem Schreibtisch ein Stapel Schularbeit und im Keller ein Haufen Wäsche auf mich warten, überfliege ich „nur noch kurz" einige Instagram-Beiträge – zum Glück ist „kurz" ein dehnbarer Begriff. Wieder einmal entlockt mir einer dieser „Wusstest du schon?"-Posts ein Schnauben: „Wusstest du schon, dass es sich bei „Anatidaephobie" um die Angst handelt, irgendwann, irgendwo von einer Ente beobachtet zu werden?". Was für ein Unsinn, denke ich mir; so unsinnig, dass ich diesen „Fachbegriff" erst einmal googeln muss – man kann sich schließlich nie oft genug vom Irrsinn dieser Welt überzeugen. Tatsächlich wurde der Begriff von einem Satiremagazin geprägt; davon erfahre ich aber erst durch das vierte Suchergebnis. Bei den ersten dreien wurde in einfühlsamstem Schulpsychologen-Gesäusel betont, dass, so lustig es auch klingen möge, die Betroffenen doch ungeheuerlich unter ihren Federvieh-Vorstellungen litten und das Krankheitsbild daher dringend ernst zu nehmen sei. Dass selbst ein solches Hirngespinst von Einzelnen ernst genommen wird, solange es nur unter dem Deckmäntelchen, oder eher dem Federkleid, des Griechisch getarnt ist, führt uns doch das Ausmaß des heutigen Phobien-Irrsinns vor Augen. Auf dem Frühlingsfest mit Freundinnen Riesenrad fahren? Von wegen! Drei haben Höhenangst („Akrophobie"), zwei Platzangst („Klaustrophobie") und eine weitere möchte nicht riskieren, vom Blitz getroffen zu werden, von Außerirdischen entführt zu werden oder im Zuge einer großen Verschwörungstheorie der kubanischen Mafia ums Leben zu kommen. Vielleicht sollte ich mich ja in Zukunft als Phobien-Phobiker bezeichnen, um ernst genommen zu werden. Wir sind zu Angst-Hypochondern geworden, und je weniger wahre Bedrohungen es in unserem Umfeld gibt, desto irrationaler und abstruser werden die Ängste. So gaben in einer „Spiegel"-Umfrage von 2009 über doppelt so viele der Befragten an, sich vor geklonten Menschen zu fürchten als vor einer Ölknappheit. Während in der Nachkriegszeit selbst Traumata kleingeredet wurden, hat sich heute das Blatt gewendet und jedes kleinste Unwohlsein wird überinterpretiert – und dies ist keineswegs gutzuheißen: Angst lässt den Blutdruck steigen und führt zur Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin. Auf Dauer kann häufige Angst zu psychosomatischen Störungen und Aggressionen bis hin zu Depressionen führen. Durch besagtes „Hineinsteigern" in eine Alltagsangst fügt man also tatsächlich auch sich selbst ein körperliches Leiden hinzu, ganz zu schweigen von den Mitmenschen, denen man durch das symptomatisch einhergehende häufige Jammern ordentlich auf die Nerven geht. Angst als Schwäche anzusehen, ist heute verpönt, und dabei ist es keineswegs unbegründet: Schon früher mussten die Männer auf die Jagd gehen, und wer sich nicht traute, sich mit dem Wildschwein anzulegen, der hatte eben auch nichts zu essen – die Natur regelt den Rest, Darwin lässt grüßen (eigentlich ein sympathischer Typ). Hätten die Höhlenmenschen gewusst, dass wir uns mit unseren Ängsten einmal brüsten, hätten sie uns wohl für verrückt erklärt. Das Piepsen des Trockners reißt mich aus meinen Überlegungen – die Wäsche hätte ich beinahe vergessen. Ich eile den dunklen Treppenaufgang hinunter – Licht werde ich für die kurze Zeit ja wohl kaum brauchen – und taste nach der Trocknertür. Aber – was, wenn noch jemand mit mir im Keller ist? Ein Einbrecher, ein Monster, eine neugierige Ente? Trotz aller Rationalität haben mich meine Beine schneller die Treppe hochgetragen als ich diese Fantasie zu Ende denken kann.

Niklas Gantner J1/4

Wahr

Und so blöd es auch klingen mag,
es ist absolut wahr,
Zeit heilt alle Wunden.
Es ist wahr, dass deine Stimme und dein
Lachen nicht mehr wie Musik in meinen Ohren
klingt,
und dass das hoffen und warten am Ende
doch den Sommer bringt.
Ich Sommer und damit die Erinnerungen
an die Anfänge mit dir,
jetzt erlebst du das ganze von vorne mit
ihr, und ich bin alleine mit mir,
doch das ist nicht weiter schlimm für mich,
denn ich schaue bereits in eine Zukunft ohne dich.
Und es ist wahr, dass der Klang deines
Namens aufhört mir Sehnsucht zu bringen,
und ich aufhöre mich an dich und deine
Aufmerksamkeit zu binden.
Und es ist wahr, dass ich mich freue für
euer Glück, denn so heile ich weiter Stück
für Stück.
Und es ist wahr, dass ich mich manchmal
noch sehne nach dem was wir Mal hatten,
denn du bist eben nur noch ein dunkler
Schatten, von dem was früher einmal war,
und dann merke ich, bald kommt der
neue Sommer, und ich bin wieder völlig
klar.

Lara Glatt, J2/4

Robin Hermann 2.3.23

10:50 LTE

fragiles Selbst

Sehe in die leeren grauen Augen von hunderten Fremden täglich, durch wessen Blickkontakt jegliche Emotionen in mir ausgelöscht werden. Mein Körper verselbstständigt sich und agiert wie ein Roboter. Das Leben fühlt sich an wie eine einzige gespielte Routine mit einem unvermeidbarem, durchgeplantem Ende. Mache was ich soll und nicht was ich will, ein grauer Schleier legt sich über meine Augen, verdeckt das wahre Ich, welches nur Du zu sehen vermagst.

Dein stählerner Blick durchbohrt mich förmlich, sorgt für kompletten Funktionsausfall, kalten Schweiß. Je länger du durch den Schleier hindurch in meine Augen blickst, desto mehr meines fragilen selbst gebe ich dir Preis. Ich habe Angst an dir zu zerbrechen und will diesem eisernen, kühlen Blick bestmöglich aus dem Weg gehen auch wenn Ich weiß dass ich ihn erwidern muss. Immer und immer wieder, bis sich der graue Schleier lichtet und ich dir ebenbürtig in die dunkel braunen Augen blicken kann.

n/n

S

/

sehr schön!

3.3.23

Literaturkurs Marlon Heckel 18.06.2022

Tag ein, Tag aus

Nachts liege ich wach,
meine Sorgen machen Krach.
Nachts frage ich mich, wie ich das alles mach,
denn was es nicht ist, ist einfach.

Tags fühle ich mich schlapp,
doch weiß ich, die Zeit ist knapp.
Tags wirkt alles so matt,
als ginge alles herab.

Nachts finde ich nicht zur Ruh
Und die Zeit vergeht alles andere als im Nu.
Nachts kommt so vieles noch dazu,
es Schein als wäre Schlaf tabu.

Tags fühle ich nur Stress,
dass ich auch ja nichts vergess.
Tags frage ich mich: „Habe ich ADHS?",
denn es ist immer wieder der gleiche Prozess.

Lektion

Wir gehen durch das Leben, Hand in Hand mit
Höhen und Tiefen.
Serotonin lässt sich ab und zu blicken.
Wir entwickeln uns von Kleinkindern zu
Jugendlichen, bis es die Eltern sind, die uns
hinterherliefen.

Als kleine Kinder war unser größtes Verlangen,
erwachsen zu werden.
Wir wussten nämlich gar nicht, was das zu
bedeuten hatte.
Je öfter die Erde die Sonne umkreiste und
einige Jahre uns überholten, fingen unsere
Träume anhand der Realität an zu zerbrechen,
in Scherben.

So sind es wir selber, die uns motivieren
müssen, die uns unterstützen müssen.
Tagsüber können wir es kaum erwarten, bis die
Nacht eindringt, nur um Ruhe zu finden.
Es entwickelt sich ebenso Wut und Zorn in uns
neben weitere Emotionen, wie die Liebe und so
wollen wir auch den Gegenüber küssen.

Wir befinden uns in der Lage der Hoffnung,
dass die Tiefen zu Höhen werden und die
Höhen uns sogar noch mehr Freude bereitet.
Und wenn das nicht geht, dann wollen wir
einfach in der Mitte leben, zwischen Höhen
und Tiefen, in der Linie des Durchschnitts.
Dabei müssen wir bedenken, was die Linie am
Herzmonitor bedeutet.
Um leben zu können, sind wir von Höhen und
Tiefen abhängig.

Julian Heinze

Sehr schön!

12.4.27

25.6.22

Sehnsucht nach Licht (Fabienne Hunnekuhl)

Meine Gedanken von Trauer getränkt,
Doch bin ich nicht nur auf das schwarze beschränkt,
Tatsächlich kann ich die helle Seite sehen,
Doch schaffe es nicht zu ihr zu gehen.

Als wäre mein Herz umschlossen,
Meine Seele an meinem Geiste zerrt,
Denn eine Mauer den Weg versperrt,
In meine Zukunft scheinbar verflossen.

Ich will ja glücklich sein,
Doch ist die Trauer mein.
Keine Lust etwas zu tun,
Ich will einfach nur in meinem Zimmer ruhn.

Ohne Menschen, ohne Worte
Außer die der fröhlichen Sorte,
Da sie mich hoffen lassen,
Dass ich kann wahres Lächeln erfassen.

Ich sei extra so, mag man denken,
Obwohl ich versuche mein Leben zu wenden.
Ich will auch nicht mehr weinen hier
Und wach bleiben bis um 4,
Will mich nicht mehr zerbrochen fühlen
Und mein Herz nicht in Erinnerungen kühlen.

Huskic Jan 23

Alles was du sagst

du sagst, du liebst rosen.
aber kaufst sie nur, wenn sie perfekt aussehen und wenige dornen haben.

du sagst, du liebst sie, aber schaust sie nicht einmal mehr an, wenn sie dabei sind zu verwelken.
du sagst, du liebst sie, aber deine liebe ist nur temporär.

würdest du sie wirklich lieben, würdest du sie anpflanzen und dich jeden tag um sie kümmern.

ich bin diese rose.
du sagst, du liebst mich.
du liebst mich, solange ich dir nur meine guten seiten zeige.

du liebst mich, solange du dich nicht an meinen dornen verletzt.
du liebst mich, wenn ich dich jeden tag glücklich machen kann.

du liebst mich, wenn du dich nicht allzu sehr um mich kümmern musst.
du liebst mich, wenn ich dir die dinge leicht mache.

aber das ist keine liebe.

liebe ist, wenn du die rosen anpflanzt,
jeden tag nach ihnen schaust und sie liebst, auch wenn du dich an ihnen schneidest.

sehr schön!
V

Milena Slic

Realisation

Ich habe mich immer gefragt, wieso wir
uns nicht verstehen, wieso wir aneinander
vorbei reden, uns nicht akzeptieren können.
Obwohl ich mich das immer gefragt habe,
habe ich nie etwas dafür gemacht, um es
zu ändern. Warum denn auch?
Du hast es ja auch nie probiert.
Ich weiß nicht, ob du es überhaupt wolltest,
aber dafür ist es jetzt zu spät.
Von dir ist nichts mehr übrig.
Nichts.
Ich dachte immer es würde mich genauso
wenig interessieren wie dich.
Aber plötzlich trifft es mich wie einen Schlag
und ich realisiere, dass ich niemals diese gute
Beziehung mit dir haben werde.
Auch wenn ich weiß, dass es zu spät ist und
ich mir nie eingestehen wollte, dass ich eine
bessere Beziehung zu dir haben wollte,
gibt es in mir einen kleinen Teil,
welcher an der Chance, dass wir es geschafft hätten,
festhält.

Vielleicht

Traum

Jeden Tag wache ich auf und erlebe den selben Traum jedoch meine ich damit nicht dass ich beim schlafen träume, nein. Meine Träume beginnen wenn ich aufwache und enden wenn ich einschlafe.
Für viele hört sich dass perfekt an. „Er lebt seinen Traum", „ oh man ich würde gerne auch meine Träume leben". Aber wer sprach hier von normalen Träumen ? Die Rede ist von einem Albtraum, der dich tag täglich von innen auffrisst bis von einem selbst nur noch eine leere hülle vorhanden ist. Man sagt ja dass der Mensch in seinen Träumen wenn er stirbt aufwacht da dass menschliche Gehirn nicht weiß was danach mit einem geschieht. Und so fing ich an dass Spiel zu spielen in dem ich jeden Abend einmal Würfel, sobald dann die 6 kommt hab ich es geschafft. All die Jahre voller Hass, Leid und Trauer werden mit einem Seil dass an der Decke befestigt ist erlöst.So erwache ich dann aus dem Traum und kann so Glück und Freude finden.

Mein kleines Ich

Ich vermisse dich,
mein kleines Ich.

Ich vermisse die Zeit, als ich noch klein war.
Die Zeit, in der es mir egal war, wie ich aussah.
Als ich kurze Hosen über Leggings trug,
aufgeregt war vor meinem ersten Flug.
Das aller-erste Mal die Welt von oben sehen.
Wie schön das war, mit meinen Füßen im Sand zu stehen.
Am Strand in einem fremden Land,
alles so neu und unbekannt.
Wo ist die Zeit nur geblieben?
Die Zeit, in der meine Lieblingslieder noch im Radio liefen.
Die Zeit, in der ich noch so unbeschwert und frei war.
Frei von all den Sorgen,
das einzige, woran ich dachte, war morgen.
Mit wem ich wohl morgen Verstecken spiele
und wann ich endlich zusammenkomme mit dem Jungen, den ich so sehr liebe.
Ich vermisse die Zeit, als ich noch klein war.
Die Zeit, in der ich mir noch keine Gedanken über die Zukunft machen musste.
Als mein Papa noch auf jede meiner Fragen eine Antwort wusste.
Als ich all meine freie Zeit mit Basteln und Malen verbrachte,
denn das war es, was mir so unendlich viel Spaß machte.
Doch jetzt rennt die Zeit so schnell.
Ich hab das Gefühl sie rennt an mir vorbei,
dabei will ich doch nur einfach mal nochmal klein sein.
Noch einmal mit meiner Schwester einen Schneemann bauen.
Noch einmal all meine Lieblingsfernsehsendungen schauen.
Noch einmal mit dem Schlitten den Berg hinunter rasen.
Noch einmal Seifenblasen
Und dabei zusehen, wie sie in den Himmel steigen.
Noch einmal, was ich heute gelernt habe, mit Stolz meiner Mama zeigen.
Doch schon bald werde ich neunzehn
und werde auf all die Dinge zurück sehen,
die ich geliebt habe als Kind,
als ich noch so frei war wie der Wind.

Mein kleines Ich,
bitte verlass mich nicht.

Sehr gelungen!
Vielen Dank

10.4.23

Ekaterina Kolbassenko J2/4

Kurzgeschichte

Victoria Kornacker

Das Bauchgefühl

Auf einmal wurde alles ganz laut, sie hörte jedes einzelne Geräusch, jedes einzelne Knacken des Holzes, das im Wald lag oder das Geraschel von den Blättern der Bäume. Lisa wusste gar nicht, was sie jetzt überhaupt machen sollte.
Es war ein warmer Sommertag. Lisa und ihre zwei besten Freundinnen hatten einen Ausflug an den See geplant. Am Anfang lief alles so wie ausgemacht, Monika hatte Lisa und Leonie mit dem Auto abgeholt. Sie fuhren alle zusammen an den See, der nur einige Minuten entfernt war. Dort angekommen, verbrachten sie den ganzen Tag in der prallen Sonne, schwammen ein paar Runden und spielten noch ein bisschen Beach-Volleyball. Doch als es zur Heimreise kam, ging alles bergab. Nach einigen Minuten im Auto bekam Lisa ein mulmiges Gefühl im Bauch und ihr Bauchgefühl täuschte sie nie. Sie warnte ihre zwei Freundinnen, doch diese dachten sich nichts weiter dabei - bis auf einmal das Auto begann komische Geräusche zu machen. Monika fuhr an den Straßenrand. Sie waren gerade in einem Waldabschnitt und die Sonne war schon hinter den Bäumen untergegangen. Die Freundinnen stiegen aus und wollten nachschauen, woher die Geräusche kamen, jedoch fanden sie nichts. Sie versuchten ihre Eltern zu erreichen, doch genau auf diesem Teil der Strecke gab es keinen Empfang und somit konnten sie auch niemanden anrufen oder gar eine Nachricht schicken. So setzten sich die drei wieder in das Auto und versuchten eine Lösung zu finden. Leonie hatte die Idee, einfach zur nächsten Stadt zu laufen, welche nur zwei Kilometer entfernt und dessen Weg bekannt war. Sie müssten nur der Straße weiter folgen und bei der nächsten Kreuzung rechts abbiegen. Die zwei anderen Mädchen waren nicht so überzeugt von dieser Idee, aber es war das einzige, was sie jetzt hätten tun können. Lisa holte also alle Wertsachen aus dem Auto und packte sie in ihre Tasche. Monika schloss das Auto ab und die drei waren fertig, um loszulaufen. Es war ein schöner Tag gewesen, daher waren alle drei auch sehr optimistisch, nach einer halben Stunde schon in der Stadt angekommen zu sein. Doch nach kürzer Zeit näherte sich ein Auto von hinten. Es kam immer näher auf die Mädchen zu, jedoch wurde es nicht schneller, sondern immer langsamer. Als würden die Personen im Auto versuchen ihnen hinterher zu fahren. Monika und Leonie hatten die Idee sie zu fragen, ob sie die drei Mädchen mitnehmen könnten, sodass sie schneller aus dem Wald rauskommen würden. Lisa fand diese Idee total unsinnig und steckte sich ihre Kopfhörer ins Ohr um nicht weiter an der Diskussion der beiden teilhaben zu müssen. So lief sie weiter geradeaus, guten Gewissens, bis sie sich dazu entschied die anderen zu fragen, was die Personen im Auto nun geantwortet hatten, als Lisa bemerkte, das das Auto mit sehr hoher Geschwindigkeit an ihr vorbei fuhr. So nahm sie ihre Kopfhörer aus dem Ohr und es war keiner mehr zu sehen.

Oha!
gut gemacht!
Y
20.2.22

. Ehrlichkeit

Wenn du das nächste Mal Angst hast, voll und ganz zu deiner Wahrheit zu stehen, erinnere dich daran, dass du sterben wirst -
und zwar allein.
Keiner der Menschen, vor denen du gekuscht und dich verbogen hast, wird dann bei dir sein und dir auf die Schalter klopfen, weil du so nett und angepasst gelebt hast.
Du wirst allein sein und dir für jede Sekunde deines Lebens, in der du dich verleugnet hast, vor Wut in den Hintern beißen.
Willst du das?
Ehrlichkeit hat nichts mit Moral zu tun.
Ehrlichkeit ist Freiheit.

Annika Kühn

Jasmin Zickert
Juni 23

Ganz allein

Wärst du nur noch hier,
dann gäb's vielleicht ein Wir.
Hättest du's nur nicht gemacht
und nochmal drüber' nachgedacht!
Klar, andere wünschen sich's auch
- auch wenn keiner denkt, dass er's sagen brauch'!

Es ist selbstsüchtig von mir
- aber ich hätt's gewünscht auch dir!
Dann hätten wir uns kennengelernt
und ihr hättet euch vielleicht füreinander erwärmt!
Das hätte sicher einige Zeit verbraucht
- aber vielleicht hättet ihr das ja gebraucht.

Ich mach' mir Sorgen,
das zwar verborgen
- aber ich habe echt Schiss!
Was, wenn's bei mir auch so ist?
Ich weiß, es ist irgendwie gemein,
aber ich will nicht enden wie du, im Wald, ganz allein'.

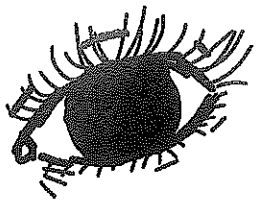
Sehr schön

Ronja Kule 25.1.22

Irrtum

Zwei Augen,

Ein Blick,



Du siehst mich,

Klein, unschuldig, unbeholfen

Zwei Augen,

Ein Schein,

Der dich trügt,

Groß, stark, unabhängig

gut!

26.1.22

Juni 23

Losgelöst

Manchmal wünschte ich,
ich könnte eintauchen in eine Welt,
in der die Sonne ewig strahlt,
mir Wärme spendet,
mich umhüllt mit ihrer Pracht
und mich zufrieden macht.

Mir eine Auszeit von all dem zu
nehmen, was mich Tag für Tag um-
ringt, neue Kraft zu tanken für
was auch immer kommen mag.

Doch auch wem das wohl kaum
möglich scheint, gibt mir allein schon
die Vorstellung die nötige Kraft.

Theresa Maier J2/3

Marie Müller J2/5 Mai 23

Verbrenne dich nicht

Die Sonne anfassen, Sie gar umarmen,
den Mond entführen.
Die Schwerkraft aufhalten, die Welt
anhalten.
Dein Herz berühren, deine Liebe spüren.
In Wellen aus Sehnsucht, ertrinke ich meine
Verbundenheit zu dir.
Werden wir auf die Straßen der Hoffnung
angespült,
ertrinken aufs neue an den Klippen des
Lebens.

Gegensätze

Wie eine Wolke mit Flugangst,
ein Ball mit Kanten,
ein Würfel ohne Zufall,
ein Abgrund ohne Boden,
ein Schmetterling ohne Flügel,
eine Sternschnuppe bei Tag,
ein Blumenstrauß ohne Farben,
bin ich noch immer,
ohne dich.

Virtuelle Realität

Ich habe es mit
allen Schriftarten versucht,
in allen Schriftgrößen,
mit Unterstrich und Fettbuchstaben,
mit Geduld und Ungeduld,
mit Hingabe wie auch mit Langeweile.
Doch ich kann dich nicht erschaffen,
weder in der Realität noch in meinen
Träumen.

Sehr schön

22.5.23

Nesci

Der kleine Wicht

Ich kam nach Hause,
für eine Pause
wollte verweilen,
da erzählte mir meine Mutter:
„Wir bekommen einen Jungen, mit zwei kleinen Beinen!"
Sein Vater der Knecht,
wusste direkt:
kommt hier ein Kind
so bin ich weg.

Der kleine Junge,
ein süßer Wicht.
Kommt bald auf die Welt,
doch kennt seinen Vater nicht.
Als wäre das nicht genug,
fehlt es uns,
sowieso schon an Mut.

Nun sind wir jetzt in dieser Krise,
Die Inflation, sie wächst,
wie ein Riese.

Ok. gut gemacht.

Maskerade

Meine sich wandelnde Gestalt,
umherirrend auf dem Maskenball.
Versteckt unter der Maske,
sowohl mein Gesicht als auch Verstand.
Nimm die Maske ab und du offenbarst die Dunkelheit.
Nimm die Maske ab und du offenbarst die Wahrheit.
Such dir aus, wie ich mich zeigen soll,
wie du mich sehen willst.
Bin so wandelbar
und doch nur eine leere Leinwand.
Nimmst du die Maske ab?
Meinen Rückzugsort, mein Versteck.

-Pia Niendorf WG J2/5

✓ sehr schön

Olivia Ordon
Nov 22

Die Kunst des loslassen

Ein großer goldener Bilderrahmen.
Er glitzert etwas, vor allem dann, wenn die Sonne darauf scheint.
Das Bild darin ist freundlich.
Die Sonne scheint hinter verhangenen Wolken hervor.
Die bunten Blätter der Bäume sind schon zu Boden gefallen.
Ein Schwarm Vögel zieht am Himmel in Richtung Süden. Sie verlassen ihr so wohlbekanntes Zuhause.
Sie lassen Altes los, brechen zu Neuem auf.
Sie errinern mich etwas an dich, diese Vögel.
Denn sie haben die Kunst des leisen Fortgehens perfektioniert.
Ähnlich wie du.
Sie fliegen fort und ich muss sie ziehen lassen. Auf ihr helles Pfeifen und Zwitschern verzichten.
Kann nur hoffen, dass sie ihren Weg im Frühjahr zurück zu mir finden.
So stehe ich vor diesem großen Goldenen Bilderrahmen und lasse dich los.
Sehe wie du in deinen Sommer gehst und kann nur hoffen, dass du wie die Vögel irgendwann zu mir zurück kommst.

sehr schön! ✓

15.11.22

19.1.22

Eines Tages...

Rita Pergega J1/2

Ich will etwas,
Spezielles für jemand sein.
Damit ich mich nie alleine fühle.
Zwei Arme, die mich festhalten,
Und mich nie wieder loslassen.

Ich will die fehlenden Farben finden,
Denn mein Leben ist schwarz und weiß.
Jemand kriecht in meinen Gedanken,
Wenn ich nachts versuche zu schlafen.

Ich will die wandernden Füße finden,
Die mit mir zusammen die Welt erkundigen werden.
Jemand, der sich an meiner Haut wärmt,
Wenn die Winternächte kalt sind.

Einen Menschen, der für immer bei mir bleibt,
Und die zwei Arme, die mich nie wieder loslassen

Eines Tages wird jemand, jeden Zentimeter an dir lieben.
Eines Tages wirst du merken, was du dein ganzes Leben lang verdient hast.
Eines Tages wirst du jemanden den Atem rauben.
Eines Tages wirst du erkennen, wie umwerfend du wirklich bist.
Eines Tages wird dir jemand beibringen, was es heißt zu lieben.
Eines Tages wird ein Mensch dir vor die Knie fallen.
Eines Tages wird ein Mensch dir die Aufmerksamkeit geben, die du wirklich verdient hast.
Eines Tages wird ein Mensch dich glücklich machen.
Eines Tages wird ein Mensch dir die Liebe geben, nach der du dein ganzes Leben lang sehnst.
Eines Tages wirst du LIEBEN.

Eines Tages wird die Zeit kommen,
An der du merkst,
Dass es sich gelohnt
Hat zu kämpfen.

sehr schön und sehr wahr!

S 19.1.22

6.L3

Charlotte Puka

Das Leben ist wie eine unendliche Reise, die uns durch Höhen und Tiefen führt. Wir begegnen Menschen, die uns begleiten und inspirieren, und erleben Momente, die uns prägen und verändern. Manchmal scheint der Weg steinig und schwer, aber wir müssen weitergehen, um unser Ziel zu erreichen. Denn das Leben hält viele Chancen und Überraschungen für uns bereit, die es zu entdecken und ergreifen gibt. Wir dürfen nie aufgeben, sondern müssen mutig und entschlossen sein, um diese Herausforderungen zu meistern. Denn am Ende unserer Reise werden wir zurückblicken und stolz auf das sein, was wir erreicht und erlebt haben.

Der Sinn des Lebens ist eine Frage die uns alle beschäftigt. Wir suchen nach Antworten und versuchen, unseren Platz in der Welt zu finden.
Doch der Sinn des Lebens ist nicht etwas, das man einfach so finden kann. Es ist eine Reise, die uns durch Höhen und Tiefen führt, durch Freude und Leid, durch Erfolg und Scheitern. Der Sinn des Lebens liegt darin, unsere Talente und Gaben zu nutzen, um anderen zu helfen und die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Es geht darum, Liebe zu geben und zu empfangen, Verbindungen aufzubauen und eine Gemeinschaft zu schaffen.
Denn am Ende unseres Lebens werden wir nicht nach unseren Besitztümern beurteilt, sondern danach, wie wir das Leben anderer bereichert haben.

Selina Ritter

danke Universum

und so oft schreit mein Herz
„danke Universum" hoch in den Himmel hinein,
doch lass mich sagen, wen ich mit diesem Universum
eigentlich meine...
ich meine jede Begegnung, jeden der zu mir steht
und jeder, der seine Gedanken und Gefühle mit mir
teilt
der meine Gedanken und Gefühle in Frage stellt oder
sie in Not auch verteidigt
ich meine jeden der bereit ist zu bleiben...
ich meine die Sonne, die hinter den Wolken
nie aufhört zu scheinen
ich meine den Regen, der beweisen kann,
dass auch an schlechten Tagen ein Regenbogen
am Himmel entstehen kann
ich meine jeden der jeden Tag aufs neue sich
für dieses Leben entscheidet, welches er/sie
gerade durchlebt
also wenn mein Herz wieder „danke Universum"
hoch in den Himmel schreit will ich, dass du weißt,
dass du es bist den ich eigentlich meine

Ein flüchtiger Blick in den Spiegel

Manchmal, da blicke ich in den Spiegel, und sehe sie.
Dieses kleine naive Mädchen.
Behütet von ihren Eltern stand sie winkend da.
Jedoch sehe ich sie immer seltener.

Manchmal, da blicke ich in den Spiegel, und sehe sie.
Diese aufgeweckte, neugierige junge Frau.
Umgeben von ihren Freunden, stand sie lächelnd da.
Ihre Gedanken jedoch, waren wo völlig anders.

Manchmal, da blicke ich in den Spiegel, und sehe sie.
Diese erfolgreiche, erwachsene Frau.
Einen weißen Kittel tragend steht sie in weiter Ferne da.
Ihre Gedanken jedoch in zwei gerissen.

Ja, manchmal, da erblicke ich mehrere Personen im Spiegel.
Ab und an bestehen sie aus einer Idee.
Gelegentlich auch nur aus einer Phantasie.
Doch manchmal, da sehe ich nur mich.

Hundeelend

31.05.23 20:54

Mara Scally

Ein Tag im Leben eines Hundes

6 Uhr: Ich stehe auf, der Hund bleibt im Bett liegen
wie soll ich seine Haare nur jemals aus meinen Laken kriegen

6:30 ich komme von Duschen zurück in mein Zimmer
und da er schläft noch immer

7 Uhr: Beim Frühstück spüre ich bettelnde Blicke auf meinem Essen
seine Naturkost scheint er dabei wohl zu vergessen

Während ich mich richte und er noch neben mir lungert
winselt er und tut so als ob er verhungert

Ich laufe mit ihm und meiner Mutter zum Bus
wobei ich wiederum Zeuge seiner Ungestümheit werden muss

Es werden Leute umgerannt, Fahrräder zu Fall gebracht
Postboten angebellt und sein Gebäck mitten auf die Straße gemacht

Ich verabschiede mich, denn der Bus ist gekommen
mein armer Hund jammert, wieso wird er denn nicht mitgenommen

Die Schule ist wieder viel zu lang, wie jedes Mal

ich komme endlich heim nach 8 Stunden Qual
Er konnte meine Rückkehr kaum erwarten
seit Stunden wartet er schon im Garten

Wenigstens er freut sich aber, mich zu sehn
meine Freude ihr begrenzt, denn wir müssen noch Spazieren gehn

Doch die 30 Grad machen wohl auch ihm zu schaffen
denn zum Laufen kann er sich nicht aufraffen

stattdessen legen wir uns hin und sehen fern
er versteht nichts von Filmen, neben mir liegt er aber gern

Laufen gehen will er wohl nicht mehr

war sein Tag doch auch so schwer
man muss halt erst mal ruhn

nach stundenlangen garnichtstun
da haben wir wohl war gemein

mit ihm so hier,
so denk ich mir

es soll nie wieder anders sein

Tessone Jan 23

Die Erleichterung

Ein Moment scheint alles so schwer und im nächsten so leicht. Von Kopfschmerzen und Sorgen zu Ruhe und Frieden. So ein schöner Moment, wenn die Erleichterung uns trifft und alles so einfach erscheint. Wieso? Warum? Weshalb? Weil. Unser Denken, Unser Fühlen, Unser Sein verändert sich. Wir merken die Erleichterung und fühlen uns wohl. Wir erkennen die Ruhe und beruhigen uns. Wir sehen den Frieden und genießen ihn. Unser Umfeld fällt etwas auf, wir seien netter, besser gelaunt und stehen nicht so unter Strom. Es fällt uns selbst auf. Das Problem ist gelöst, welches uns so eingenommen hat. Der Prüfungsstress hat sich gelegt. Die Beziehung ist zu Ende, die uns so gefordert hat. Wir haben die Zeit uns hinzusetzen und ein Moment zu entspannen, ein Tee zu trinken und an nichts zu denken. Wie viel ist es Wert? Für den einen gar nichts, für den anderen alles. Wie komm ich dahin? Du lässt diese Last von dir ab und gibt's sie jemanden, der sie ertragen hat. Dieser jemand sollte stark sein und dich lieben. Für mich ist dieser jemand mein Gott. Ich fühle es und spüre es, diese Erleichterung durch das Ablassen. Willst du es auch? Dann lass ab und konzentriere dich auf die wichtigen Sachen und nichts Belangloses wie dein Auto, deine Markenkleidung oder auch dein Geld. Alles was du mit Geld kaufen kannst ist belanglos und trotzdem erscheint es dir wichtig. Doch nach den Sorgen erkennen wir erst wie unwichtig es war und können uns auf die nächsten Sorgen vorbereiten. Doch die Wahl liegt bei dir. Lernst du oder Fällst du?

gut gemacht

Lob

Sie liebte es schon immer zu schlafen.

Es war ihre Flucht von der Realität.

Nun sitzt er neben ihr und sagt,

"Du kannst jetzt aufstehen, Schlafmütze."

Seine Tränen fließen seine Bäckchen
hinunter während er traurig lächelt.

Seine kaputte Seele wiederspiegelt
sich in ihren kalten Augen.

Ihr Blut verteilt an seinem ganzen Körper.

Sie ist Tod, junger Mann.

Irmak Ülgen

Mein Traum

Ich bin schrecklich aufgeregt. Heute ist der Tag, auf den ich schon seit Ewigkeiten warte. Ich stehe am Flughafen und bin bereit nach Hawaii zu fliegen. Ich werde dort studieren. Es war schon seit ich klein war, mein größter Traum, in Hawaii zu studieren. ich freue mich so! Ich hoffe, ich habe alles eingepackt. Ich habe zwar 1000-mal meine Liste durchgecheckt, aber eine Sache vergisst man doch immer. Ich freue mich auf mein Leben in Hawaii, aber ich habe auch Angst. Was ist, wenn die Universität nicht meinen Erwartungen entspricht? Was mache ich, wenn ich mich nicht wohlfühle? Werde ich in Hawaii Freunde finden? Ich habe so viele Fragen, jedoch werde ich keine Antworten bekommen, wenn ich diesen Schritt nicht wage. Meine ganze Familie ist mit mir am Flughafen. Wir sind alle ziemlich aufgeregt - nun kommt der Moment des Abschiedes. Ich glaube, wir sind alle nicht wirklich so weit, um jetzt Tschüss zu sagen. Normalerweise war ich nie länger als eine Woche von meinen Eltern und Geschwistern getrennt. Ich werde meine Familie vermissen, ich werde das leckere Essen vermissen, die Spieleabende und vieles mehr, das weiß ich jetzt schon. Ich hoffe, dass das Auslandsstudium die richtige Entscheidung war. Ich bin in Aufbruchstimmung. Als ich mich von meiner Familie verabschiedet habe, sind ein paar Tränen geflossen. Aber jetzt bin ich bereit neue Erfahrungen zu sammeln und Erinnerungen zu bilden. Auf den Weg in den Flieger lasse ich meine Vergangenheit Revue passieren. Ich muss richtig Lachen, wenn ich an meine Kindheit denke. Wir hatten viele Möglichkeiten uns auszutoben und unsere Eltern und Großeltern blieben nicht vor Streichen verschont. Ich hatte eine glückliche und ereignisreiche Kindheit. Vielleicht habe ich auch deshalb die Sehnsucht und den Mut mich in dieses Abenteuer zu stürzen.

Ich freue mich darauf, wenn ich morgens auf den ersten Wellen surfen kann, danach studieren gehe und dann nachmittags Kindern das Surfen beibringen kann. Es war ein glücklicher Zufall, dass ich das Angebot bekam, mir mit meinem Hobby meinen Lebensunterhalt verdienen zu können. ich werde die Prise des Windes in mich aufnehmen und sie wird mir Energie für den Tag geben. Ich werde Muscheln sammeln, die Kultur kennenlernen und neue Gerichte für mich entdecken. Nach ein paar Tagen werde ich Freunde finden und mit ihnen Sachen unternehmen. Ich werde mein Leben genießen. So ist der Plan.

Zwischenzeitlich sitze ich im Flugzeug und kämpfe mit dem Anschnallgurt. Wie soll das enden, wenn mich so eine einfache Handlung wie das Anschnallen schon zur Verzweiflung bringt. Ich bin todmüde, aber an Schlaf ist natürlich nicht zu denken. In Gedanken begrüße ich schon die Mitbewohner im Studentenwohnheim. Hoffentlich komme ich mit der Mitbewohnerin zurecht. Die Wahrscheinlichkeit liegt immerhin bei fünfzig Prozent. Ich muss über mich selbst schmunzeln und döse doch ein.

Unsanft werde ich geweckt. Turbulenzen bringen das Flugzeug zum Wackeln und Klappern. Ich habe doch tief geschlafen und bin so abrupt aufgewacht, dass ich im ersten Moment nicht weiß, wo ich bin und was gerade passiert. Mein Gesichtsausdruck muss wohl besonders sein, denn die ältere Dame neben mir unterdrückt ein Grinsen. „In einer halben Stunde landen wir in Kona. Die Turbulenzen hier sind normal, das liegt an den Luftströmungen, glaube ich zumindest.", sagt sie und lächelt mich freundlich an. Ich entspanne mich und wir unterhalten uns. Sie erzählt mir von ihren Enkeln, die sie besuchen möchte und ich berichte von meinen Plänen. Wir lachen viel und schon ist es so weit. Der Flieger setzt zur Landung an. Wir verabschieden uns und ich gehe gut gelaunt zum Gepäckband. Mein Koffer kommt schon auf mich zu. Die gefährlichen Turbulenzen habe ich sehr gut überstanden, denke ich mir. Was soll jetzt noch Schlimmes kommen?

In bester Stimmung laufe ich auf den Ausgang zu und sehe schon das Schild mit meinem Namen. Meine Mitbewohnerin holt mich tatsächlich hier ab. Wenn das nicht ein gutes Omen ist. Voller Vorfreude begrüßen wir uns. Neuer Lebensabschnitt, ich komme!

Johanna Widmann

Das ist die Welt der Reiter

Du fragst mich welchen Sport ich treibe?
Ich ich bin Reiterin.
Du sagst, das ist kein Sport,
sondern einfach.
Du sagst, man braucht dafür keine Kompetenzen.
Du sagst, Pferde sind schwach und wir sitzen nur auf ihnen.
Du sagst, reiten ist nicht gefährlich.

Aber ich frage dich...
Hast du jemals mit einem Teamkollegen gearbeitet, der nicht deine Sprache spricht?
Hast du jemals mit einem Tier gearbeitet das seinen eigenen Kopf hat?
Hast du dich jemals gefühlt als könntest du fliegen?
Nur durch richtiges Arbeiten? Mit deinem Teamkollegen?

Hast du jemals mit einem unvorhersehbaren Tier trainiert?
Hast du jemals dich gefühlt als könntest du gleich sterben wegen einem kleinen Fehler?

Verstehst du es jetzt?
Die Gefahr die wir haben?
Hattest du jemals einen Teamkollegen der zehn mal größer ist, als du?
Hast du jemals deinem Teamkollegen vertraut der fünfzehnmal stärker ist als du?
Hast du jemals versucht ein großes Tier zu kontrollieren, nur durch deinen Sitz?

Ich schätze Nein,
Aber du wirst niemals das fühlen,
Was ich fühle.
Bis du es selber ausprobierst.

Dieser Einer

Einer liebt immer mehr,
Ich wünschte ich wäre nicht dieser „Einer",
Der eine, der immer mehr liebt,
Gefangen in deiner Liebe wie noch keiner.

Wenn das alles überhaupt noch Sinn ergibt?
Wir haben uns entschieden verschiedene Wege zu gehen,
Doch die Entscheidung fiel mehr einseitig.

Solange ich es nie wollte zu verstehen,
Bleibt das Ende für mich frühzeitig.

Dich zu wollen kann ich immer,
Doch dich zu bekommen klappt nie mehr.
Zu sagen, dass es zu spät ist fällt mir schwer.
Dann noch zu wissen, dass du nicht mehr da bist,
Kommt mir die Entleibung immer näher.

Trotz allem werde ich leben.
Wann immer ich diese Gedanken habe,
Werde ich sie einfach nur zur Seite legen,
Damit man mich bald nicht mehr begrabe.

Wie kann ein Ort wichtiger werden als manche Menschen?

Das Fitnessstudio:

Mentale Stabilität, ein Fluchtort vor der Realität
das Gym ist soviel mehr als nur ein Gerät.
Der tägliche Stress die Angst vor der Zukunft, dort scheint
Der Ausgleich wiederbelebt.
Schritt für Schritt werden Ziele erreicht.
Das Selbstbewusstsein steigt, das Selbstwertgefühl steigt.
Das Gym hält mich fern von Unfug wie der Griff zum Gin.
Ich bin hin, zum Wachsen. Zum Wachsen? nein nicht in die höh´
Zum Wachsen des Körpers? - Nö
Ich bin hin, zum stärken des Kopfs
ich danke damit, danke Gym.

gut gemacht!
Jan 23

Lara Ziegler Jan 23

Ich kehre zurück. Nach Jahren der Abwesenheit komme ich zurück
Zurück in eins, was mal mein Zuhause war. Zurück zu einem Ort,
der mir einst so vertraut war. Ich ging weg, Jahre zuvor, um
mich wiederzufinden und die Welt zu entdecken. Einen Ort, der sich
wie zuhause anfühlte fand ich nie mehr, und ein Ort welches
es hier mal war, ist es auch nicht mehr. Der Garten einst
bunt und voll beblüht, heut' ist es grau und unbelebt.
Jetzt merke ich erst, wie schnell die Zeit vergeht.
Und dass mir ein fester Standort fehlt.
Ich merke, das meine Reise jetzt zuende geht,

gut gemacht!