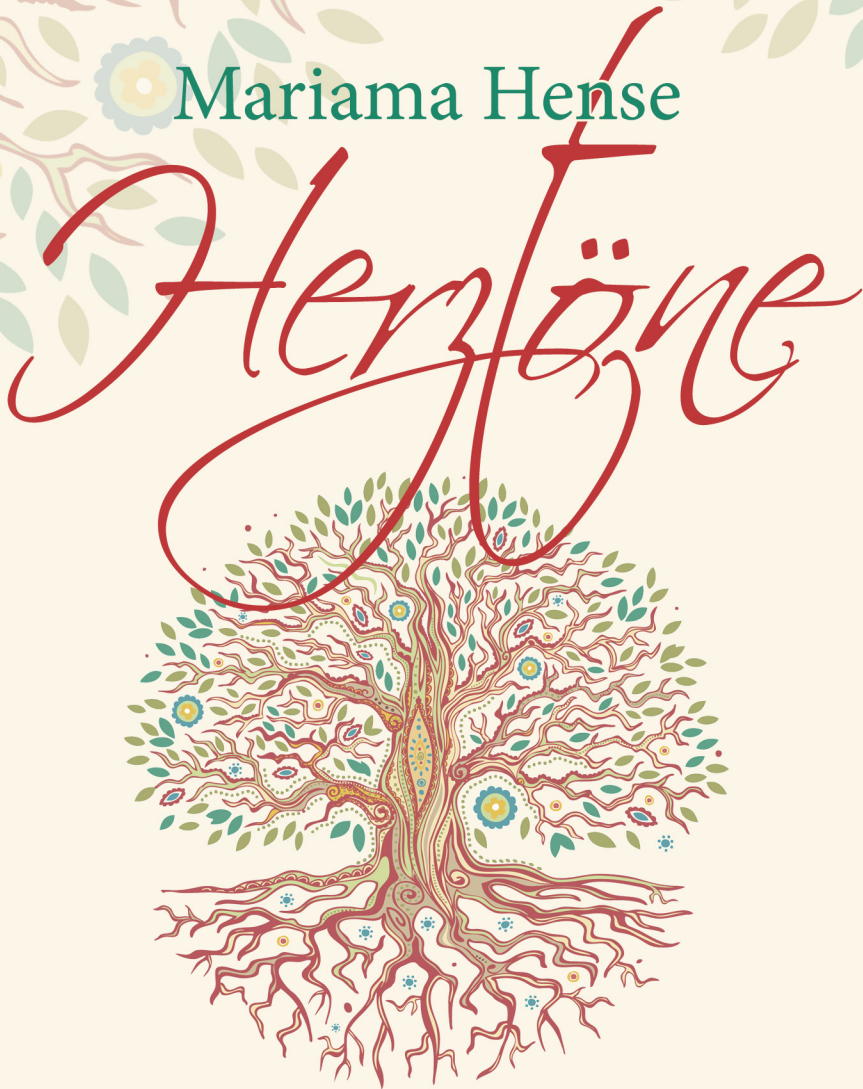


Mariama Hense



Poesieband mit 25 lyrischen Klängen zu Lebenserfahrungen

2014



Mit dem Leben statt dagegen

6. Januar 2014

was wäre,
wenn jede Stunde ein Genuß wäre
und du selbst die herausfordernden
Gefühle und Momente
auch genießen könntest?

Was wäre,
wenn ´s gar nicht darum gehen müßte
wer der Stärkere ist
wer die besseren Waffen hat
~ offene oder versteckte ~
wer Oberwasser bekommt oder behält

wer die dickeren Schutzmauern und Wälle hat
wer wen in Schach hält, stört oder fertig macht
wer Recht hat
und wer die weiße Weste?

Was wäre,
wenn wir unser Herz nicht mehr im Stich lassen
brauchten
wenn wir uns gehalten und behütet fühlen
aufkommende Gefühle händeln könnten
wenn wir uns möchten so wie wir sind
gern bei uns zuhause wären
und Freude und Stille wählen würden?

Damit wir uns wieder trauen könnten
uns zu verändern
zu wachsen
zu lernen
uns zu entwickeln
~ lebendig zu sein



Es macht einen Unterschied

Teil 1 * 17. Januar 2014

es macht einen Unterschied
... ob Wärme da ist oder nicht
damit das Leben sich wieder wohl fühlt
und fließen kann

es macht einen Unterschied
... ob Stille da ist oder nicht
damit du den Ruf deiner Wahrheit wieder hörst
und wissen kannst was du willst

es macht einen Unterschied
... ob Freiheit da ist oder nicht
damit du Raum hast dich zu entfalten
und der Atem sich dehnen und
spielen kann mit seinen Weiten -
mit Kommen und Gehen und dem Dazwischen

es machst einen Unterschied
... ob Halt da ist oder nicht
damit du spürst wo du bist
und dein Zuhause spürst, da wo du bist

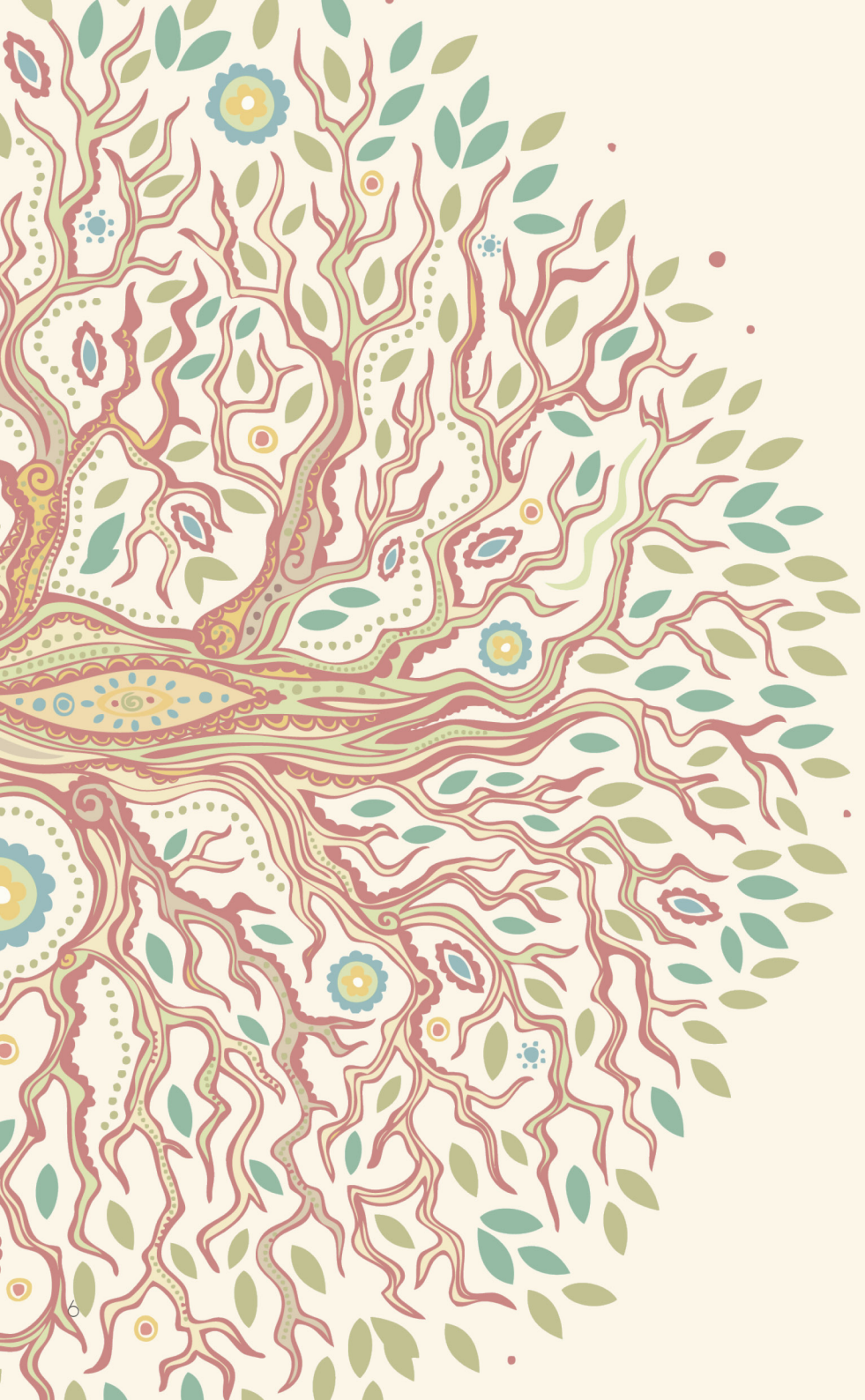
es macht einen Unterschied
... ob du genährt und versorgt bist oder nicht
damit du dein Leben genießen kannst
blühen und spielen kannst
nach Herzenslust

Versagen

12. Januar 2014

Versagen ist das Urteil
Enttäuschung und Scham
Begleit-Gefühle
Dunkle Wolken verbreitend
Ich mag mich nicht mehr
und geh weg von mir
laß mich im Stich
- das ist die Folge

Bis ich mich frage:
was versage ich mir eigentlich?!
Bis ich mich öffne
für den zarten Duft einer Liebe
die mich schon die ganze Zeit
eingehüllt hat
Bis ich es zulasse
dieses Eine, was ich mir versage:
bis ich mir (wieder) erlaube zu fühlen
Ich bin geliebt
und es gibt einen sanften Weg!
Immer!



Es macht einen Unterschied

Teil 2 * 12. Januar 2014

ob Zärtlichkeit da ist
oder nicht
besonders da wo die Türen
zugeschlagen sind
da wo die Dunkelheit vieler Nächte
gekippt ist in
scheinbar ewige Finsternis
wo Angst und Scham sich
unheilvoll verknötet haben
und nur noch Schmerz verbreiten
da, genau da
macht es einen Unterschied
daß Zärtlichkeit da ist
und schon auf dich wartet
da wo nichts mehr erwartet wird
wo ich mich aufgegeben habe

SIE weiß Bescheid
da wo Licht noch zu früh wär
wo Licht nur schmerzen würd
dort verströmt SIE einfach
IHREN Duft, der so zart ist
daß ER durch die Schlüssellocher
findet und die Türritzen
umstreichelt
und so von IHRER Präsenz erzählt

Und wenn die Gemarterten dann
dennoch zunächst aufbrüllen müssen

„Was tut SIE hier?! Geh weg,
hier ist nur Dreck und Schmach
und die Not ganz pur -
bring DICH in Sicherheit vor uns,
schnell weg hier!!!“



... kommt einfach eine Eule hinzu -
SIE die im Dunklen sieht
SIE setzt sich dazu, ganz selbstverständlich -
ein Auge auf ~ und das lacht (ja, echt!)
ein Auge zu ~ das schenkt Zeit (wie köstlich)
beide ganz still, einfach heitere
Stärke und Zartheit und Anwesenheit

... diese unglaubliche Mischung
wo du dich nicht mehr wehren mußt
und allmählich, ganz sacht
das Samtene der Nacht
die (verhaßte?) Dunkelheit wiegen darf
und eine Tür sich wieder öffnet

und erst danach – danach
die Mondin IHR Licht behutsam bedacht
anwachsen läßt -
du dich gewöhnen darfst an IHREN Schein

in Vorbereitung auf die Morgendämmerung
(wo ER SIE ungehindert anstrahlen wird)

die dann und erst dann nicht mehr weh tut
und
„Morning has broken, what a fine morning“
wieder stimmt,
für Alle stimmt!

Und es gedämmt hat, daß das Grauen („nur“)
das Morgengrauen war und gerne dämmern wollte!



Vertrauen wagen

22. Januar 2014

wenn die erste Oase
auf dich zukommt
nach Jahren der Wüste
kannst du dann mitgehen
und sie annehmen
oder bestehst du
auf der Wüstenerfahrung
und erklärst das Oasengeschenk
als Fata Morgana?

Wenn da eine Einladung ergeht
von deiner Seele,
dich in ihre Arme sinken zu lassen
und den Schmerz zu fühlen
der grad spürbar ist
damit er sich lösen kann
kannst du dann mitgehen
und dem Priorität schenken
oder hältst du am Schmerz fest
und verpaßt deine Seele
samt der Heilung
die sie für dich bereithält?

Wenn Unterstützung für dich da ist
und allseits anschwillt
damit du wieder baden lernst
in ihrer Liebe
kannst du dann mitgehen
darf sie dich erreichen
dich reich machen
und es dir leicht machen
oder gehst du auf Nummer sicher
und machst es allein?

Impressum

Mariama Hense Herztöne

Auszug aus dem Poesieband
mit 25 lyrischen Klängen
zu Lebenserfahrungen

© 2014 Mariama Hense
www.mariama-hense.de
0214 - 840 55 52

Das vollständige Band
ist erhältlich nur auf Bestellung

Layout:

Norbert Kaluza · Vista Visuelle Konzepte
www.vista-konzepte.de
Titel-Motiv: Transia Design



Mariama Hense

Dipl.-Psych. PPT, Traumatherapeutin
Gründerin der Lebensschule für kreative Entwicklungs-
begleitung

Ich möchte dich mit meiner Lyrik einladen,
poetischen Klängen zu folgen und dich in deinem
Innern berühren zu lassen. Vielleicht einen
Hauch von Zuhause in dir wahrzunehmen, das
dich ermutigt, der Spur nachzugehen und Ver-
bundenheit zu ahnen oder zu erleben.

Ich möchte dich im Spiel der Töne auf den
Geschmack bringen, dein Herz zu beachten und
wichtig zu nehmen, vielleicht sogar zu öffnen
und nicht locker zu lassen, bis du es dir in dir
selbst wieder gemütlich gemacht hast, mit deiner
Wahrheit in Kontakt bist und sie nach außen
scheinen lassen kannst, in deine Beziehungen,
in deinen Beruf, in dein Umfeld, selbst bis auf
Führungsebenen...

Welches Lied möchte in dir erklingen?

Freude und Genuß an dir selbst wünschst dir

Mariama Hense

www.mariama-hense.de