

Peggy Langhans

AUSATMEN

Kurztext

Die Welt für mich zu laut
die Eindrücke zu viel,
tauch tief ich ab
unter den Meeresspiegel.

Sink ins Universum
andrer geltend Regeln,
mich umzuorientieren
und neu mich einzupegeln.

Zug um Zug auszuatmen
in die blaue Stille,
womit ich meine Lunge
bis zum Bersten füllte.

Mich hingeben
an die Strömung,
die mich treibt
in Gedankenleerung.

Kilometer schwimmen
in meiner eigenen Blase,
kaum aus dem Wasser
neigt sich meine Nase.

Will keinen Kampf.
Will kein Messen.
Will kein Richtig.
Will nur lassen.

Hör ihm zu
meinem Atem.
Spür ihm nach
meinem Körper.

Entrückt der Welt.
Entglitten der Zeit.
Find ich wieder
zu purer Einfachheit.

Folg meinem Rhythmus,
der mich zwingt
in meinen Zyklus,
der in mir schwingt.

Unvergleichbar.
Unverwechselbar.
Einzigartig.
Präsent.

Geschaffen für dieses Sein.
Gebildet in diesem Moment.
Erfahren im Hier und Jetzt.
Durch mich.

Ich.