



Gegenseitige Ermunterung

Ich traue
ich traue dir
ich traue dir vieles zu
am liebsten Gutes

traust du
traust du mir
traust du mir das auch zu

können wir einander vertrauen
ganz und gar zutraulich werden
offen und doch nah

wie die Eichhörnchen im Park
die Nüsse nehmen
aus der geöffneten Hand eines Menschen

und wie die Menschen die ihnen
die Nüsse hinhalten
erwartungsfroh und lächelnd

Angelika Wolff

Geben und Nehmen

Du bist immer bereit,
anderen Menschen
aus vollem Herzen
viel zu geben –
aber wenn jemand
in gleicher Weise
etwas für dich tut,
quälen dich Gefühle
von Schuld.

Ich wünsche dir,
dass du die Waagschale
von Geben und Nehmen
so einrichten kannst,
dass sie sich auspendelt:
Lass anderen doch
auch einmal das
gute Gefühl, dir eine
Freude zu machen.

Christa Spilling-Nöker



Lebens- weisheit

Wenn du klug bist,
mach dich selbst zu einem Wasserbecken
und nicht zu einer Abgussleitung.
Diese empfängt und vergießt
das Wasser nämlich gleichzeitig.
Ein Wasserbecken hingegen wartet,
bis es ganz voll ist;
und so gibt es weiter, wovon es überfließt,
ohne sich selbst einzubüßen.

Bernhard von Clairvaux