



Je

Band 1 | Gedichte

J

Je

Band 1 | Gedichte



Impressum

© 2013 Je
kontakt@je-gedichte.de
Alle Rechte vorbehalten

4. überarbeitete Auflage © 2019

Hardcover: ISBN 978-3-00-042775-6
Printed in Germany

Das Buch erscheint im Selbstverlag
Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Satz und Gestaltung: twohundred.de
Bildnachweis: Schwan © Je

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig, dies betrifft
auch die elektronische oder sonstige Verwendung, Verbreitung und öffentli-
che Zugänglichmachung. Ein Nachdruck oder die Vervielfältigung sind nur
mit Zustimmung des Autors gestattet.

Anmerkung zu diesem Buch:

Ich habe, ausschließlich aus Gründen der besseren Lesbarkeit, zumeist die
männliche Form verwendet.

Ich möchte hiermit niemanden degradieren oder hervorheben, missachten
oder geringschätzen. Ich sehe es vielmehr als ein Selbstverständnis, dass alle
Menschen gleich sind.

Je

Widmung und Dank

Für Pablo, meine beiden geliebten Chicas Meiky und Steffi und für Chico.

Ich danke Euch sehr (!) für Eure Unterstützung, Euer Lob, Eure konstruktive Kritik und wichtige Ermutigung, diesen Schritt zu wagen und mein erstes Gedichtband herauszugeben – sind es doch größtenteils Gedichte, die meine tiefsten Empfindungen, Gedanken und persönliche Wahrnehmung wider geben, und die ich nun auch „an die Welt heraus gebe“ – eben, in diesem engen Wort-Sinn.

Ich danke Dir lieber Pablo ganz besonders für all Deine Geduld und Nachsicht, wenn es mal wieder „aus mir heraus musste“ und ich hierfür „meine“ Zeit und „meinen“ Raum brauchte.

Mein Dank richtet sich auch an alle Freunde, Bekannte und Unbekannte, die mich zu diesen Gedichten inspiriert und animiert haben.

Namentlich möchte ich Euch erwähnen, liebe Sabine und Theo. Auf „La Costa“ (www.cascinalacosta.de) habe ich erstmals jene Stille erfahren, die mir so wichtig geworden ist.

Und natürlich, Dir, lieber Franz, herzlichen Dank für Deine kompetente und unschätzbare Arbeit bei der Entstehung und Gestaltung dieses Buches.

ALLEINE SEIN

Ich bin
sehr gern alleine.

Ihr, meine Freunde, wisst,
wie ich das meine.

Bin dann
so ganz mit mir.
Doch –
und das ist das
Geheime –
bin damit auch
bei Euch, **bei Dir**.

*Für Pablo,
Je*

INHALT

- Über dieses Buch 8
- I. Mensch und Zeit 11
- II. Mensch und Natur 25
- III. Über die Gedanken 43
- IV. Über die Gefühle 59
- V. Über die Angst 73
- VI. Zwischen Menschlein und Mensch-Sein
99
- VII. Mut und Selbstvertrauen 131
- VIII. Selbst und -Erkenntnis 153
- IX. Ohne Worte 177
- Über *Je* 187

I. MENSCH UND ZEIT

DER AUGENBLICK

Zwischen dem Blick nach vorne
Und dem Blick zurück

In dieser Mitte
– In diesem Augenblick –

Da liegt dein ganzes Glück.

ZEIT
läuft niemals fort.

WIR
vermuten sie
stets
an einem anderen Ort.

ÜBERALL
nur nicht im Jetzt und Hier.

ZEIT
ist immer da.

WIR
werden ihr
meist nur
zu spät gewahr.

II. MENSCH UND NATUR

Zeige Mut –

Zur Demut.

Gegenüber der Natur,

dem Leben und jeder Kultur.

SPÄTSOMMER

Am Wegesrand, in großen Wagen
sind die ersten Kürbisse zu sehen.
Zeichen für den Sommer,
es wird langsam Zeit zu gehen.

Felder liegen still beladen
noch, mit runden, schweren Garben.
Doch auch sie sind bald befreit,
erwarten ihre ruhigste Zeit.

Und die Erde atmet frei.
Ist bereit, zu ruhen.
Hofft auf ein paar warme Strahlen,
mehr gibt's nicht zu tun.

Gelbes Lachen
noch
von den Sonnenblumen.
Störche und auch Raben
finden jetzt die letzten Krumen.

Nach all dem emsig Treiben,
weiter, tiefer Blick
über kahle, flache Felder.
Die Schwalben hält nichts mehr zurück.

Für alle, alles.
Stets ein Kommen und ein Gehen.
Folgen klug
dem Lauf des Lebens.
Wissen um das Wiedersehen.

Denn aus des Sommers Narben
entstehen bald
des Herbstes wunderbare Farben.

FÜR EUCH, MEINE FREUNDE!

Fest
Verwurzelt
In der Erde
Winken, rascheln
Sie uns zu.

Stehen still
Bewegen sich
Dennoch:
Nicht vom Ort.

Keine Augen
Keine Ohren
Dennoch Leben
Pur.

Was schon
Wissen wir?
Kennen außer uns
Nur Pflanz und Tier.

Doch sie
Im Atemrhythmus
Stets
Mit der Natur.

Atmen ein und
Atmen aus.
Ziehen sich zurück
Blühen wieder auf.

– Ohne jedes Klagen.
Gleich, ob kahl
Oder in satten Farben.

Folgen jenem
Inneren Wissen,
Das wir nur erahnen.

III. ÜBER DIE GEDANKEN

GEDANKEN-MACHT

Jeder Gedanke
Jedes Tun
Pflanzt sich
Zumeist unbemerkt
Fort –
Bis hin
Zu einem
Uns
Unbekannten Ort.

Bleiben niemals
Ungehört.
Manch
Einer wird
Davon berührt,
Ein anderer
Davon gestört.

Spürst du
Jetzt die
Macht –
Die Kraft,
Die in
Dir wohnt,
Und die
Du hast?

Deshalb trägst
Nur du
Allein
Verantwortung
Für all
Dein Denken,
All dein Tun
Und dieses Sein.

SCHÖNE GEDANKEN SIND LEICHT

*In die Welt damit!
Mit all Deinen
Guten und schönen Gedanken.*

Streu sie hinaus.

Damit sie fliegen können.

Sich aufschwingen.

Leicht – wie Schmetterlinge.

*Sich fortbewegen und verbreiten
Zu anderen Orten und Menschen
– Für alle Zeiten.*

IV. ÜBER DIE GEFÜHLE

ZORN

Aus mir
Da
Bricht
Der
Zorn
Hervor
Öffnet
Meines
Wesens
Tor
Und
Ist
Es
Andren
Auch
Ein
Graus
Aus mir
Muss
Diese
Luft
Heraus!

DURCH-BRECHEN

Mir ist zum Weinen,
Kann aber nicht.

Viel zu fest
Die Schale,
Die der Schmerz
Um mich gelegt hat.
Und um mein Herz.

Versuche
Von innen
Sie zu öffnen.

Nur Langsam,
Nur allmählich –
Haarrisse,
Durch die es bricht:

Das Samenkorn des Lebens.

V. ÜBER DIE ANGST

DEINE FREIHEIT

Angst vor der Freiheit deiner Seele.
Angst vor der Weite deines Atems?

Doch es ist nicht deine Angst, die du da spürst.

Es ist die Angst der anderen, die du in dir trägst.

Angst der anderen vor deiner Freiheit.
Der unendlichen Möglichkeiten deines Selbst.

MEER DER ANGST

Ich würde gerne schreien!

– Einfach nur ganz laut.

Spüre es

In meinem Inneren

Wie sich dort etwas zusammenbraut.

Bedrohliches Gefühl.

Das – scheinbar grundlos

In mir entspringt.

In meinen tiefsten Tiefen auslöst,

Womit meine Seele ringt.

Wächst und baut sich

Ganz allmählich,

Wild und tosend,

Wie eine Welle, auf.

Und,

Als sei es losgelöst von mir,

Treibt es sein eigenes Spiel

Mit mir.

Will mir vielleicht was sagen?

Und es will heraus.

Will sich. Will mich

– Befreien.

Und so lasse ich ihm
Nun
Seinen freien Lauf.

Stemme mich
Nicht mehr entgegen.
Versuche ihm zu folgen.
Denn seine wahren Gründe
Kann ich wohl nur
In mir
Selber finden.

Verbinde mich
Mit meinem Atem.
Nehme meinen Geist (quasi)
An die Hand.

In dieser Ruhe, taucht sie langsam auf.
Meine beharrliche Gefährtin:

Es ist die Angst.

Ich sehe Land!

VI. ZWISCHEN MENSCHLEIN UND MENSCH-SEIN

MENSCHLEIN

Wir sind
Nichts weiter
Als bloße

Marionetten

An unterschiedlich
Langen Ketten

Unserer
Konditionierung.

DIE GANZE WAHRHEIT

Beruhige mich

- Und

Sag

Mir

Nur

So

Viel,

Wie

Ich

Verkraften

Kann.

Mehr

Will

Ich

Nicht

Hören.

Sollst

Meinen

Schlaf

Nicht

Stören.

Wollt

Mich

Bloß

Für

Mein

Gewissen

Ein

Bisschen

Echauffieren.

Für

Andere

Engagieren.

Meinen
Schlaf,
Jedoch
Den
Mag
Ich
Nicht
Mehr
Missen.
Bis
Dahin
Nur
Reicht
Mein
Gewissen.
Mein
Schlaf
Der
Ist
Doch
Sehr
Bequem.
Was
wahr
ist? –
Lassen
wir
was
wahr
ist
doch
besser
einfach
weiterhin
so
stehen.

VII. MUT UND SELBSTVERTRAUEN

NICHT WERDEN – SEIN

Ich muss

Ich will

Nicht werden

Sein

Ich bin.

IN DAS EIGENE ICH VERTRAUEN

Angst bringt uns nie weiter.

Sie hält uns auf.

Hält unser Ich zurück.

Nur mit Vertrauen in unser Selbst,

Gelingt das eigene Glück.

SEIN

Endlich

Gewagt,

Aus meiner Angst

Vor Peinlichkeit

Und Scham

Heraus zu treten.

Mutig,

Das

Was

Ich

Bin

Zu

Zeigen.

Ein

Erster

Schritt.

Was

Für

Ein

Glück.

Das

Höchste:

So zu Sein.

VIII. SELBST UND -ERKENNTNIS

DER SINN DES LEBENS

Der Sinn des Lebens
Ist die Freude.

Das Werkzeug hierfür
Ist die Liebe.

Wenn Du den
Sinn des Lebens
Suchst,
Dann
Ergründe die Freude
Und
Folge der Liebe.

Manchmal

Musst

Du

An

Einen

Ort

Zurück,

Um

Die

Teile

Deiner

Seele

Abzuholen,

Die

Noch

Nicht

Mitgekommen

Waren.

Schau
Dir
Die
Bäume
An.

Mach
Es
Wie
Sie.

Um
Allen

– Auch
Den
Feinsten –

Verästelungen
Deiner
Seele
Gewahr
Zu
Werden:

Wirf
Alles
Laub
Ab.

IX. OHNE WORTE

Glücks-Moment
oder
EINS-SEIN

Verschmelzen.

Eins sein

Mit der Welt.

Und sei es nur

Für einen Moment.

OHNE WORTE

Der Worte so viele.

Zu viel.

Lassen mich verstummen.

Denn sie genügen nicht.

Dafür

Die Unermesslichkeit

Zu definieren.

Also wofür?

ÜBER JE:

Unter dem Pseudonym *Je* veröffentliche ich mein erstes Gedichtband.

Ich habe dieses Pseudonym gewählt, weil es für mich für all jene Menschen steht, die in meinem Leben wichtig sind und mich maßgeblich beeindruckt haben. Die Namen vieler dieser Personen beginnen mit dieser Silbe, in ihrer Aussprache oder Schreibweise.

Darüber hinaus bedeutet *Je* im Französischen *Ich* – also das, wofür meine Gedichte stehen.

Ich freue mich sehr über Eure/Ihre Kommentare, Fragen, Kritik und Anregungen zu diesem Buch oder zu einzelnen Gedichten:

E-Mail: kontakt@je-gedichte.de

Website: www.je-gedichte.de

Über die angegebene Mail-Adresse kann auch das Buch, zum Preis von 17,00 Euro oder zum „freiwilligen Preis“ von 18,00 Euro, bestellt werden (jeweils zzgl. anfallender Portokosten).

Vom „freiwilligen Preis“ wird 1,00 Euro zugunsten der Bärenherz Stiftung für schwerstkranke Kinder, Bahnstr. 13 in 65205 Wiesbaden, als Spende abgeführt.

Je

Je Band 1 | Gedichte
ISBN 978-3-00-042775-6