

Papiermond

Poesie für dein inneres Licht



Teresa Elin Hennemuth

IMPRESSUM

Teresa Elin Hennemuth
Papiermond
Poesie für dein inneres Licht

© Verlag Weg & Vision
Bad Sooden-Allendorf
<https://weg-und-vision.de>

Umschlagbild: Depositphotos
Titeldesign und Satz: Margarita Maiseyeva
Druck: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-949282-23-2
1. Auflage, Mai 2024

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über www.dnb.de.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 11

Papiermond 16

TEIL I: SEHNSUCHT 19

Weltvergessen 20

Gesellschaft 22

Ich versuche 25

Tränen 27

Kannst du mich hören? 29

Lächeln 31

Luftballons 32

Wieder Fremde 33

Ein Brief 36

Wolkenlos 39

Leben 40

TEIL II: WACHSTUM 43

Angst 44

Farben der Hoffnung 47

Wer bin ich, wenn niemand zuschaut? 49

Wenn ich könnte 50

Am Ende des Tages 52

Ich folge diesem Traum 54

Das wird schon wieder 56

Auftauchen 59

Wunder 61
Verstecken spielen 65
Bausteine 67

TEIL III: MUTAUSBRUCH 71

Jetzt 72
Glauben 75
Ewigkeit 76
Zu Hause 78
Mutausbruch 80
Unterschätze dich nicht 82
Ich renne 84
Zu jung 86
Nachthimmel 88
Vision 90
Lasst uns unsere Geschichten erzählen 92

Ich entzünde mein Licht 95
Dank 98

Für all die, die die Welt ein bisschen
besser machen möchten:
Vertraut euch und eurem Licht,
das ihr dieser schenkt!



Ich schrieb jede Nacht,
bis die Welt nur noch Sinn machte,
wenn ich sie festhielt.
Auf Papier.

Teresa Elin Hennemuth



Einleitung

An einem Sommerabend schrieb ich meinen ersten Text mit dem Titel »Mutausbruch« und trug ihn im Rahmen eines Poetry Slams vor. Ich erlebte dabei zum ersten Mal, wie meine persönlichen Gedanken andere auf diesem Weg erreichten und bewegten. Dies veranlasste mich, weiterzuschreiben, und ich spürte, dass ich immer mehr meine ganz eigene Definition von »Poesie« fand. Schnell wurde ein für mich anfangs leerer Begriff zu meiner größten Leidenschaft.

Ich glaube, dass mich der Wunsch zum Schreiben bewegt, mich selbst und die Welt besser kennenzulernen. Ich gelangte auf diesem Weg zu noch unbekanntem Orten in mir, die näher beleuchtet werden wollten. Wenn mich mal Zweifel und Ängste belasteten, nutzte ich meine Gedichte, um meine Werte zu verstehen, zu meinen ganz eigenen Antworten zu finden und mich wieder auf mich selbst zu besinnen.

Wir erleben gerade schwierige Zeiten, in denen wir oft hoffnungslos und voller Zweifel sind, und wir verlieren den Kontakt zu uns selbst, da wir von den Meinungen anderer beeinflusst werden. Mit meinen Texten möchte ich daher auch dir helfen, dein inneres Licht und das Vertrauen in dich selbst (wieder) zu entdecken. Und hat das nicht auch etwas Tröstendes? Zu wissen, dass diese Sicherheit, die du suchst, in dir selbst besteht und du sie nur anzuerkennen brauchst, um auch allein viel bewegen zu können?

Der Titel dieses Buches stand bereits früh fest. »Papiermond« ist für mich ein bedeutungsvolles Wort. Zum einen repräsentiert es die Botschaft dieses Buches: das innere Licht anzuerkennen, es in sich zu tragen und mutig scheitern zu lassen. Zum anderen macht es auch auf den natürlichen Lauf des Lebens aufmerksam. Der Mond steht in Verbindung mit Ebbe und Flut – Neues kommt, Altes geht, immer im Wechsel. Dadurch wird jene Sehnsucht in uns hervorgerufen, die uns immer wieder aufruft, uns weiter zu entfalten. Der Titel bedeutet für mich auch, dass der Mond stets über uns wacht und uns durch sein Licht auf unseren Wegen führt.

Die Reise durch das Buch

In meinem Buch nehme ich dich mit auf eine Reise, auf die wir oft im Leben gehen und die auch ich immer wieder erlebe. Sie ist in drei Abschnitte unterteilt: Sehnsucht, Wachstum und Verwirklichung. Der Mond in seiner ganzen Kraft und Symbolik spielt dabei für mich durchgehend eine zentrale Rolle.

Diese Reise beginnt damit, dass wir eine Sehnsucht verspüren. Wir werden auf eine Schwierigkeit oder ein Problem aufmerksam und begeben uns auf die Suche nach einem Ausweg. In meinen Texten schreibe ich über Trauer und Zweifel, die mich in dieser Phase oft begleiten. Sei es, dass ich nicht von Altem loslassen kann – etwa von einer vergangenen Liebe und vom Verlust eines mir nahestehenden Menschens –, oder dass sich in mir ganz einfach der

Wunsch nach Besserung und Entfaltung zeigt, mich nicht zu verstecken und so zu sein, wie ich bin.

Der Mond steht dabei für das Licht in uns selbst, das entdeckt werden möchte. Noch ist es klein oder weit entfernt, und wir haben das Gefühl, es nicht erreichen zu können – doch wir verspüren intensiv das Verlangen nach der Klarheit und Sicherheit, die uns dieses Licht geben kann.

Es folgt die Phase des Wachstums. Wir schöpfen Zuversicht, brechen aus beengenden Umständen aus und beginnen, uns selbst durch die Herausforderungen, die wir zu bewältigen haben, näher kennenzulernen. Wenn ich in dieser Phase bin, gelingt es mir mit der Zeit, meinen Schmerz in Erkenntnis und Klarheit für meinen künftigen Weg umzuwandeln, ich finde zu meinen Antworten und lasse mich vom Leben weitertragen.

Das Licht und die Kraft des Mondes, uns durch schwierige Zeiten zu führen, begleiten uns in dieser Phase. Wir werden uns bewusster über uns selbst, leuchten bislang versteckte Bereiche aus und gewinnen Vertrauen – so, wie der Mond immer am Himmel ist und uns auf dem Weg leitet, auch wenn wir ihn hinter den Wolken mal nicht sehen können.

Der Weg mündet schließlich in die dritte Phase, in die Verwirklichung. Wir haben die schwierigen Zeiten durchlaufen, von ihnen gelernt, erkennen und ergreifen die eigenen Möglichkeiten, unsere Selbstwirksamkeit. Ich nenne daher diese Phase »Mutausbruch«, in der ich eine Zuversicht spüre, die dem Durchlaufen der Sehnsucht und des Wachstums

entspringt. In dieser Phase dient der Mond als Vorbild. Wir haben das Licht in uns entdeckt, beginnen nun, es selbst auszustrahlen und danach zu handeln. Wir ermutigen damit auch andere, sich auf die Reise zu sich selbst zu begeben und schließlich die eigene Kraft als Mittel für eine bessere Welt einzusetzen.

Aus diesem Grund beginnt dieses Buch auch mit einem Gedicht namens »Papiermond«. Es drückt die zentrale Bedeutung des Mondes in Veränderungen in unserem Leben aus und leitet diese Symbolik für die gesamten weiteren Texte in den verschiedenen Bereichen ein. Mein Gedicht »Ich entzünde mein Licht« habe ich bewusst an das Ende dieses Buches gesetzt. Es inspiriert dazu, die gewonnene Kraft und das Bewusstsein der Selbstwirksamkeit für Veränderung und auch Ermutigung anderer Menschen auszustrahlen.

So wünsche ich auch dir, dass du in schwierigen Zeiten bereit und offen dafür bist, dich näher kennenzulernen, an deine eigenen Fähigkeiten glaubst – und immer mehr an das Licht denkst und ihm vertraust, das dich durch Zweifel und Angst führt.

Und ich möchte mit meinen Texten auch den Mut zur Veränderung in dir erwecken. Verbunden mit deinem Licht bist du mächtig und kraftvoll, jene Veränderung zu sein, die du dir so sehr wünschst.

*In lichtvoller Verbindung mit dir,
Teresa Elin*





Papiermond

Weißt du noch?

Als wir so oft zusammen aus dem Fenster schauten
und an die verrücktesten Wunder glaubten?

Ich bastelte dir einen kleinen Mond aus Papier
und schenkte ihn dir.

Wir schworen uns,
ihn nie zu verlieren.

Der Papiermond sollte uns beschützen,
wenn das Licht mal hinter den Wolken verschwand,
wenn all die Herausforderungen
uns unaufhaltsam entgegenrollten
und uns nichts andres übrigblieb,
als das Lied der Zuversicht zu singen.

Er sollte unsere Liebe in Licht tauchen,
uns Leben einhauchen.

Wir konnten es zusammen mit der Angst aufnehmen,
waren so nah daran, sie zu besiegen,
und sangen unser Lied der Unerschrockenheit.

Er sollte uns den Weg zeigen,
um die Treppe des Lebens emporzusteigen
und in der Wahrheit zu bleiben,
in der Hoffnung.

Und als Protest gegen den Krieg
sangen wir unser Lied der Ehrlichkeit.

Heute denke ich manchmal an ihn zurück.
Ich sehe den Mond klar am Himmel,
manchmal von Wolken verdeckt.
Doch ich weiß, er ist immer dahinter.
Ich glaube, dass wirklich Wunder geschehen –
wir können sie manchmal nur nicht sehen.

Kann dich nicht mehr fühlen
und spüre doch dein Licht.
Wie ein Gedicht
erinnert es mich
an unseren Papiermond.

Zu Hause

Ich schaue in den Spiegel,
sehe die exakte Abbildung meines Gesichts
mit all den Imperfektionen
und doch mit so viel Schönheit.

Ich lächle.

Mein Spiegelbild macht es mir nach,
als hätte ich wenigstens ein Gegenüber,
das mich versteht.

Das genügt mir.

In mir

bin ich zu Hause.

Du liegst neben mir,
wir schauen zusammen
in den wolkenleeren Himmel.
Die Sterne leuchten auf uns herab.

Wir sind getragen.

Du lächelst,

und ich sehe darin all das, was ich brauche.

Du erfüllst alles in mir.

Das genügt mir.

In dir

bin ich zu Hause.

Ich sehe die Welt
mit all den Bränden
und der Ungerechtigkeit
– und doch auch mit all dem Lachen,

der Gemeinschaft,
der Freude.
Sie lächelt.
Lächelt mir zu,
lädt mich ein,
mich zu erfüllen,
mir ihre Schönheit,
ihre Vollkommenheit zu zeigen.

Ich lasse los.
Jeden Druck.
Jede Lüge,
die ich mir erzähle,
den scheinbar hoffnungslosen Wunsch,
irgendwo hingehören zu wollen.
Denn ich habe alles, was ich brauche.
In jedem Augenblick.
Das genügt mir.
Hier,
gerade jetzt,
bin ich zu Hause.

Lasst uns unsere Geschichten erzählen

Lasst uns nicht so viel beschweren,
stattdessen uns und andere
Tatendrang und Liebe lehren
und uns selbst den Frieden bescheren,
von dem wir immer nur träumten.
Von dem wir immer nur dachten,
wir müssten vieles schaffen,
um ihn zu erreichen.
Lasst uns ankommen
in einem Leben, das wir selbst wählen
und uns aus der alten, schweren Schale schälen,
Ballast verlieren
und unsere Geschichten erzählen.

Wie fühlt sich das an?
Nichts zu haben, das uns runterziehen kann?
Ganz unbeschwert und hell zu scheinen?
Lasst es uns egal sein, was die anderen denken!

Denn für mich gibt es nur mich –
mich und mein Licht, das ich entfalte,
um andere zu inspirieren,
sich selbst genug zu sein
Der Faden der Verbindung so fein
zu unserem Inneren.
Und doch ist er da

und so klar
wie nie zuvor.

So möchte ich uns ermutigen,
uns nicht nach anderen zu richten
Und damit Schale auf Schale zu schichten,
die uns von uns selbst entfremden
und uns unser Licht vergessen lassen,
das nicht mehr durchdringen kann.
Die das verbergen, was uns zu uns macht.
Denn nur so gelingt es uns,
an unseren inneren Schatz zu glauben
und dem Platz zu vertrauen,
der nicht zufällig in unserem Herzen ist.

Lasst uns mit dieser Liebe und Zuversicht
unser eigenes Leben wählen
und immer wieder neu
unsere Geschichten erzählen.