

**Allerwegen
der
Sonn
entgegen**

**Gedichte
von
Gertrud Heinze-Gräser**

**Zusammengestellt von
Georg Heinze, Berlin
unter Mitwirkung von
Hermann Müller, Freudenstein
1993**

Aus ihrem Leben

Gertrud Heinze-Gräser wurde am 4. April 1910 in Wien geboren. Ihr Vater Gustav Arthur Gräser und ihre Mutter Elisabeth Dörr zogen mit den Kindern im pferdebespannten Wohnwagen durch Deutschland. Der Vater verbreitete in öffentlichen Vorträgen seine naturverbundene Lebensauffassung. Danach lebte die Mutter mit den Kindern einige Jahre in Ascona in der Schweiz und zog mit ihnen nach Kriegsende 1918 nach Stuttgart. Gertrud war dann einige Jahre als Haustochter bei der befreundeten Familie Braun in Darmstadt. Nach einem zeitweiligen Aufenthalt bei ihrem Vater in Dresden-Loschwitz kehrte sie zu ihrer jetzt in Hanau lebenden Mutter zurück. Dort machte sie beim Stadttheater ihre ersten Erfahrungen auf der Bühne.

In Berlin lernte Gertrud 1928 ihren Lebensgefährten Henry Joseph kennen. Gemeinsam lebten sie einige Zeit in Thüringen und zogen um 1931 nach Rehfelde bei Berlin, wo sie auf dem Vorwerk Grünhorst biologischen Landbau betrieben und Gleichgesinnte beherbergten. In dieser Zeit wurden die beiden Töchter Christel (1933) und Angela (1934) geboren, denen sie eine treusorgende Mutter war. Die schwere Arbeit von früh bis spät in einer wenig verständnisvollen Umgebung machte die Bewirtschaftung auf Dauer unhaltbar. Nun in Berlin-Tempelhof wohnend fand Gertrud Zeit, ihre schauspielerischen Fähigkeiten an einer privaten Schauspielschule zu vervollkommen. Sie wirkte an mehreren Theateraufführungen und an der Singakademie mit. Eine Gastspielreise mit „Der fliegende Holländer“ brachte sie als Chorsängerin für einige Tage in ihre Geburtsstadt Wien zurück. Bei einem Luftangriff ausgebombt, zog Gertrud mit ihren beiden Töchtern 1943 nach Wandlitzsee. Es begann die Trennung von Henry Joseph.

Von 1958 an reifte eine tiefe, harmonische Beziehung zu Georg Heinze, mit dem sie im Mai 1961 in Hohen Neuendorf die Ehe schloß. Doch schon Ende August befanden sich beide unfreiwillig in Westberlin, wo sie sich mühsam ein neues Leben aufbauten. Es folgten viele schöne gemeinsame Jahre.

In dieser Zeit entstanden dann auch die meisten der hier veröffentlichten Gedichte. Sie zeigen, daß Gertrud trotz oftmals widriger Lebensumstände besinnlich frohen Herzens geblieben ist.

Im Alter von 79 Jahren entschlief sie am 13. Mai 1989 in Berlin, am 28. Hochzeitstag.

„Bewahr dir Festigkeit, Bescheidenheit und Treue“ (1948)

Schön ist das Leben

Wie leicht wir doch klagen
und könnens kaum tragen -
das Schöne der Zeit.

Wir haben die Wolken, den lustigen Wind,
die wärmende Sonne, die alles umspinnt.
Den Duft der Blumen, den grünen Wald -
wir haben auch uns in solch Wundergestalt.

Un all die Vöglein mit ihrem Gesang,
den schönen Weg am Ufer entlang.
Die Liebe, die Treue in vieler Gestalt,
mit guten Menschen - Zusammenhalt.

Die Augen so köstlich, zu schauen das Licht,
und all die Freude im Kindergesicht.
Ja , all das wird uns umsonst geschenkt -
und weil es so ist, oft keiner dran denkt.

Denn alles wächst uns in Fülle zu -
doch wir wollen mehr und geben nicht Ruh,
bis daß wir verzagt sind und müde vom Leid,
und doch zum Dank wär so viel an Zeit.

Gehen wir einmal zur ewigen Ruh,
fragen wir leis noch - warum, wozu?
War den nicht alles für uns bestellt?
Für uns all das Schöne, für uns die Welt!

Hörtest du der Amsel Sang,
noch bevor der Tag beginnt?
Wird dir auch so freudig bang,
ob dir heut der Tag gelingt?

Sind es nicht geheime Wonnen,
die des Frühlings Nahen deuten?
Zart erwärmt uns, wie von Sonnen,
dieses zarte Frühlingsläuten.

Was so Il uns das Weltgetreibe,
dieses oft so ruhelose?
Hat der Vogel keine Bleibe?
Alles birgt Natur im Schoße.

Freu dich Herz! Es märzt gar balde,
überall keimt grüne Saat.
Hör dem Ruf, er kommt vom Walde!
Folge ihm, das ist mein Rat.

Letzte Zeilen

Noch pulst dein Blut;
noch darfst du ringen;
wird vieles gut
und dir gelingen.

Ein holder Stern herniederlacht.

Eh du gedacht,
ist es vollbracht.

Schick dich darein, mein Mütterlein,
du bist ja schon im Äther,
ich bin noch hier, hab gute Weil'
und komme etwas später.

Und kommt einmal die Stunde,
so bin auch ich bereit
und fliege mit der Liebehinauf
in die Einsamkeit.

Wie wunderbar die innre Ruh,
die über meine Seele streicht,
als hätte sie aus Erdschwere
ihr Ziel erreicht.

Sonne, du bewirkst das Wachstum allen Seins,
und mein Leben ist ganz ohne Wollen mit dir eins.

Wie schön, daß sich die Erde schmückt,
die Vöglein wieder singen,
wir nehmen's hin und sind beglückt,
wolln vieles neu beginnen.

Und treibt's die Welt auch kunterbunt,
das darf uns nicht beirren,
wir wollen auf dem Erdenrund
wie Vöglein lustig girren.

Unserer Mutter

Als Kinder konnten wir noch nicht begreifen,
wie sehr dein Weg Berufung war;
erst mit den Jahren - wie die Früchte reifen -
erkannten wir und wurden selber klar.

Welch guter Geist gab Kraft dir, so zu leben?
So treu mit uns den Weg zu gehn?
Den Menschen schon im Voraus das zu geben,
was als Ideal sie in der Ferne sehn?

Hab Dank, du teure Mutter, bis ans Ende!
Wir tragen weiter fort in Geist und Tat,
daß aus der Sehnsucht wächst die Wende,
der du bereitet hast den Pfad.

Wo sich ein Mensch noch quält,
und hätt er auch gefehlt -
daleide mit und richte nicht,
du schlägst dir selber ins Gesicht.

Ertrag mit mir geduldig
was immer kommen mag,
das Leben ist uns schuldig
und schenkt uns Tag um Tag.

An uns liegt es zu danken
für diese Erdenzeit -
es waren grüne Ranken
ums Kleid der Ewigkeit.

Am Baum erzittern leis die Blätter,
der Himmel grau, mein Herz so schwer:
Sei still, es ist Novemberwetter -
da siehst du keine Rosen mehr.

Hast du versäumt in deiner Hast
des Sommers Süße einzufangen ?
Dann wird das Dunkel dir zur Last
und ungestillt bleibt dein Verlangen.

Ein kleines Lied am frühen Morgen
kann uns erheitern für den Tag,
befreit das Herz von kleinen Sorgen
und klingt in uns wie Amselschlag.

So bricht an allen Enden
der Frühling in das Land
und wir umschlingen singend
dies neue bunte Band.

Erleben immer wieder
der Auferstehung Pracht
und sind wie neugeboren
aus langer Winternacht.

Die Sonne, immer steigend,
beflügelt unsern Schritt,
sie zieht in höh're Sphären
die treuen Seelen mit.

Alles wirkt, so lang es keimt,
auch im Untergrund.
Jedes Ding hat seine Zeit,
jedem kommt die Stund.

Geborgen, wie die Muschel liegt im Sand,
ruht unser Leben in der großen Hand.
So sei in dieser Stunde neugeboren:
Nie ist ein Körnchen, nie ein Mensch verloren.

Und schlägt das Herz auch noch so warm,
wir stehen vor der Wende.
An Blumen, Blättern wird es arm -
komm, gib mir deine Hände!

Doch weiter wehn die Winde kalt,
da helfen keine Klagen.
Wo findet unsre Seele Halt
in all den grauen Tagen?

Du findest mich in meiner Klause,
doch bin ich überall Zuhause.
Es ist in mir so wohlbestellt,
gehört mein Ohr der ganzen Welt.

Schon stehen viele Bäume
entlaubt von Sommerpracht,
die Tage werden kürzer
und länger wird die Nacht.

Du stehst gleich einem Kinde,
das nichts dran ändern kann,
läßt treiben dich vom Winde
und seinem Zauberbann.

Und hoffst auf jene Sonne,
die jetzt so fern erscheint,
wiegst dich in Hoffnungswonne,
wenn auch das Herz weint.

Wenn unterm Sternenhimmel
die Seele sich erhebt
und all die vielen Wunder
in stiller Scheu erlebt,
dann wächst ein starkes Sehnen
wie nach Musik und Licht,
der graue Tag entschwindet,
der uns so oft zerbricht.

Es hat für mich ein Vögelein
des morgens süß gesungen,
da ist mir doch der ganze Tag
in heller Freud gesprungen.

Auch ich füg ein mein kleines Lied;
mir ist so wohlgemute,
als ob der helle Sonnenschein
in meinem Herzen ruhte.

Ein frohes Lied am Morgen
gibt Heiterkeit und Schwung.
Wir fühlen uns geborgen,
das Herz ist ja noch jung.

Ja, jung soll es uns finden,
auch wenn die Stürme gehn,
das Grau wir überwinden,
weil wir die Sonne sehn.

Blaumeischn kommt immer zum Bade,
so zwischn halb neun und halb zehn,
da kann man's für eine Minute
froh plätschernd im Tonnäpfchen sehn.

Ich falte die Hände und warte,
es trillert immer so süß,
da fließt aus der Brust alles Harte,
wir zwei sind im Paradies.

Du hattest solch Vertrauen,
du kleines Vögelein.
Hast du ein Leid empfangen?
Was nützt die Träne mein?

Ach, sähe ich dich wieder,
du traulich lieber Gast -
du weißt nicht, was an Treue
du mir gegeben hast.

Nun wart ich früh am Morgen
auf deine Wiederkehr,
ach komm, nimm mir die Sorgen,
daß Leid geschehen wär.

Die Grillen am sonnigen Hange
verstummen so nach und nach.
Mein Herz, was bist du so bange?
Folgt denn kein Frühling nach?

Schau - alles ist Gehen und Kommen
schon seit undenklicher Zeit -
es wird geschenkt, genommen:
Zum Geben bleibe bereit.

Gedanken im Herbst

Schon senkt sich Nebelschauer
auf bunt beflortes Land;
wie ist doch kurz von Dauer,
was zu der Sonne stand.

So senkt sich leise trauernd
das Herz, vor Wehmut still,
in tiefer Seel' erschauernd,
zu dem, der es so will.

Was ist der Mensch, der nicht im Geiste
das Höchste zu erreichen strebt,
daß er Selbsterkennen leiste
und nach dem Erkannten lebt.

Nur in der Stille blüht uns Ruhe und Erkennen,
nur in der Tiefe unser echtes Sein.
Erkennst du diesen Weg?
Du sollst ihn nicht benennen!
Die ruhevollte Schönheit nur in uns allein.

Mandelblüten, Sonnenduft,
Vogelstimmen in der Luft -
Herz, was willst du traurig sein?
Sieh, die ganze Welt ist dein,
ohne Grenzen, ohne Schranken!
Danken darfst du, du darfst danken.

Du wonnevolle Stille,
die du mein Herz durchdringst
und mir am frühen Morgen
das Lied der Freude singst !

So schenkt mir eine Rose
den Duft der heilen Welt,
die dann schon früh am Morgen
mir meinen Tag erhellt.

Mein Licht, meine Wonne,
mein Glück, meine Sonne
kann Liebe nur sein.

Mein zartes Bescheiden,
mein traumtiefes Leiden
stillt Liebe allein.

Mein Hoffen und Bauen,
mein treues Vertrauen
ins zeitlose Sein,
geleite mich stille,
ohn' Wollen und Wille
ins selige Licht.

Wie selten, einfach und bescheidene Natürlichkeit,
ist sie in einem Wesen oder Angesicht zu schaun.
Und fühlst und findest du sie nicht darin,
wie kann das Herz, wie soll der Sinn da traun?

Laß dir keine Grenzen setzen in deinem Denken,
nicht Art, nicht Maß, nicht Dauer.
Wer sollte dir gebieten?

(Frei nach Fr. Schleiermacher)

Gelingt es dir, ganz Du zu sein,
so fällt in dich der Himmel ein.

Geh deinen eigenen Weg
mit fröhlichem Gesicht -
nicht was die laute Glocke schlägt
hat Wert und hat Gewicht.

Meine Leiden, meine Freuden,
sie gehören mir allein,
und ich bin dazu entschlossen,
heiter und vergnügt zu sein.

Begonnen, erlebt, versponnen -
so reiht sich Tag und Nacht.
Verloren oft - gewonnen ?
Der Weg führt dich besonnen,
wo du ihm voll vertraut,
zu allen Freud' und Wonnen.

Die Brücken sind erbaut,
sind alle schon erbaut.

Hast du in stiller Stunde
des Daseins Glück erlebt,
das dich aus dunkler Wolke
auf zu den Sternen hebt ?

Dann hast du mit dem Flügel
das Himmelstor berührt,
wo jeder Weg auf Erden
hinauf zum Lichte führt.

Wer Süßholz raspelt und zum Munde redet,
hat ausgespielt in meiner Nähe!
Als ob ich es nicht fühlte oder sähe!
So leicht erkaufte sich Liebe nicht in meinem Herz.

Und formen wir die Worte
auch noch so schön,
sie bleiben hohl,
wenn wir nicht selbst
darinnen stehn.

Willst du noch mehr, du Menschenkind?
Und das nennst du: bescheiden?
Wo alle dir so ähnlich sind!
Wach auf! Und sei bescheiden.

Tu dich bereiten . . .

Verschandle nicht dein Leben,
schau an die Einfachheit:
Du bist hineingegeben -
und lebst im Widerstreit.

Herrlich auf der Welt zu sein,
wunderreich und groß -
meine ganzen Träumerein
fliehn in ihren Schoß.

Finden alles, was mir steht,
was mich heiter macht,
weil die Sonne mit mir geht
und mein Herze lacht.

Zuversicht in allen Dingen
fühl ich über mir -
und es preßt mich mitzusingen
über alles hier.

Dein Leben wächst durch deine Treue,
ist eingefügt ins Heil der Welt,
ist ein Geschenk wie Himmelsbläue,
die segnend in die Seele fällt.

O, lege sich die Hast der Zeiten
in diesem friedlichen Geschehn,
es gäbe nur ein Sichbereiten,
ein froh erlöstes Auferstehn.

Überall auf diesem Stern
sind wir Gleich zu Gleichen -
haben unsre Brüder gern,
Wasser uns zu reichen.

Wasser, Sonne, Erde, Brot
tut uns allen immer not.

Um alles bekümmern tut nicht not,
wurde schon manchem zum sauern Brot.
Was edel und frei zu leben ist,
dem weihe dein Leben, sei ohne List.

Und allen Zwang, der nur Leid bringt und Groll,
den räum' aus dem Dasein, die Welt ist so voll.
Wenn jeder fegte vor seinem Haus,
wie sauber und schön säh's auf Erden aus.

Gute Nachbarn gibt es immer -
meid' die andern, sonst wird's schlimmer.
Kannst dich dann auf dieser Erd
mit allen vertragen, das ist was wert.
Denn ohne Haß und Streit und Neid
kommen wir alle nochmal so weit.

So reich beschenkt ist man am frühen Morgen,
wenn man den Lobgesang der Vögel miterlebt,
der sich, kaum daß der Morgen dämmert,
hinauf zu seines Schöpfers Dom erhebt.

Ein grauer Spatz, ihr lieben Leut,
das weiß man ganz genau,
wenn er sich noch so spreizt und piept,
wird nimmermehr ein Pfau.

Bewahrst du dir den reinen Hauch,
in dem sich Seelen lieben -
bist du dein ganzes Leben lang
im Paradies geblieben.

Nur in dir selbst bricht es sich Bahn,
nur bei dir selbst beginne -
und hast du alles da getan,
befreit es dir die Sinne.

Hör nicht auf fremden Ruf und Schein,
sie fangen dich in Wänden.-
Geh deinen Weg getrost allein,
wirst ihn allein beenden.

Hab Selbstvertrauen zu dem innern Licht -
der Außenglanz erlöst uns nicht.

Wie lange, ja, wie lange
steht unser Sein im Zwange
und findet kaum noch Ruh.
Wend doch in stillen Stunden
all deine Herzenswunden
dem schönen Leben zu,
du findest Ruh, ja - Ruh.

Geh aufrecht, niemals krieche -
das sei dein Lebenstanz.

Zungen - scharf wie Messer!
Was schreit ihr ? Machts besser!

Ja, Kürze und Würze!
Wenn aber einer sich beschwert?
Po - Po - Politik:
Einen langen Schwanz hat das Pferd.

Naturgeschehn und Kraft
läßt niemals mit sich handeln,
und wo der Mensch es wagt,
muß er die Welt verschandeln.

Wenn wir aus dem Irren lernen,
leuchten wir schon mit den Sternen.

Es sind in unserm Wesen
noch Kräfte ungeglaubt,
an denen wir genesen -
wenn sie kein Alltag raubt.

So lautlos wachsen, werden,
uns selber treu vertraut,
so haben wir auf Erden
den Himmel schon erschaut.

Naturergeben in Frieden leben
heilt die Beschwerden -
bist Mensch auf Erden.

Und hast du Ruhe in dir selbst gefunden,
das Maß der Dinge zu durchschaun,
so hast du selbst dich überwunden,
wirst tiefe Wurzeln finden, um zu baun.

Was uns gebricht: zu wenig Licht
Zuviel: Kleingeisterei.
Mach, schaff dich frei!
Wirst groß dabei.
Wirst licht und hell.
Komm du, mach schnell!

Der Sturm geht ums Haus.
Hab acht, halt Wacht!
Dem Tage folgt so schnell die Nacht.
Hab acht, halt Wacht!

Das Leben zeigt als Meister sich,
so wunderbar in allem.
Drum sollten wir uns immer mühen,
dem Leben zu gefallen.

Guten Morgen, liebe Leute,
wieder ist ein Tag erwacht,
möge er uns Freude bringen,
die geboren aus der Nacht!

Tageshelle - frische Quelle,
die das Auge uns verklärt,
laß uns, heiterer Geselle
finden, was das Herz begehrt.

Treib die trübende Beschwerde
fort im Winde, wie den Staub!
Sonnensehnsucht lebt im Kinde.
Feg die Wolken, feg das Laub!

Es dämmert schon

Ja, dämmert's auch in dir?
Die Freiheit sucht dich ja, Geselle!
Du bist doch nicht zum Schlafen hier -
geschwind, wach auf, 's wird helle!

Ja, Helligkeit braucht Mensch und Tier,
ist so schon ewig Sitte -
zum Singen, Jubeln bist du hier!
Nun komm zum Tanz - ich bitte!

Willst doch nicht über deinen Schatten springen?
Bleib doch bescheiden, bleib bei dir -
du wirst dann sehn, es wird gelingen,
im Sturme noch ein Lied zu singen.

Dann sind wir echt und recht an uns genesen -
aus Urgewalt, dem eignen Wesen.

Hast du in dir gefunden
das ja zu deinem Sein
so hast du überwunden,
kannst frei und heiter sein.

Neu wächst an jedem Tage
dein eigen klares Bild,
so formend dein Erkennen,
das deinem Dasein gilt.

Begrüßet froh den Morgen,
den uns die Sonne gibt!
Wohl dem, der seine Sorgen
hin zu den Wolken schiebt.

Freude, Freude, das ist das Leben,
zu erwerben nicht sehr schwer -
Licht, in deine Hand gegeben,
wird durch Freude immer mehr.

Laß doch alles fließen -
halte dich bereit!
Alles ist beschlossen
in Urewigkeit.

Bleib heiter, dankbar für dein Los,
so wirst du heilend, wirst du groß.

Allerwegen der Sonn entgegen!
Nicht zagen, mittragen die Wunder der Zeit!
Nicht Eilen, Verweilen schenkt uns das Glück.

Herz, Ohr und alle Sinne
der Freude aufgetan,
so ziehen wir wie die Sonne
unsre eigne Bahn.

Nur der Erkennende
ist ein großer Dankender
für all das, was seine Augen sehen,
sein Herz erleben darf.

Kehrt der Friede in dein Wesen,
ist für dich die Welt genesen.
Treue ist des Menschen Würde,
leichter wird dir dann die Bürde.

Wo Herz und Auge offen bleibt
und schweigsam wird der Mund,
erahnst du, was dich wirklich treibt -
und du wirst ganz gesund.

Da läutert sich von ganz allein,
was leidend dich bedrängt,
und du kehrst bei dir selber ein
und fühlst, was dich beschenkt.

Die Heiterkeit gehört dir längst,
sie bleibt das große Los und fällt, noch ehe du es
denkst, dir Träumer in den Schoß.

Laß dich nie drängen, laß fallen,
was nicht in dein Leben paßt.
Nur was dir eigen und dich ganz erfaßt,
dich ganz in seinem treuen Hange hält -
bewahr es dir, und schön bleibt dir die Welt.

Die Vöglein fliegen übers Feld
und grüßen mich von dir -
wie ist die Welt doch schön bestellt
mit all der Blumenzier.

Es schützt uns ja des Himmels Licht
vor Ungemach und Pein,
drum wollen wir voll Fröhlichkeit
für alles dankbar sein.

Da flog das Vöglein um halb drei die Nacht,
von irgendeinem Traumgeräusch gejagt.
Ich hörte seinen Flügelschlag
und eilte zu ihm hin.
Das Licht flammt auf
und es, im Strauchgeäst,
erängstigt - und doch froh,
von meiner Hand berührt zu sein.

jetzt sitzt es still,
piept nur ganz leis den Dank.

Ja - ja- ja!

Wundervoll, ein Mensch zu sein
auf der schönen Erde -
Blumen, Menschen, Sonnenschein,
ewig ein "Es werde".

Gib auch du ein volles Ja,
dann wirst du genesen,
bist auf dieser Wunderwelt
echt ein Mensch gewesen.

Ja - ja - ja!

Laß alles selbstlos reifen,
so fällt dir Vieles zu,
du wirst den Sinn begreifen
und findest deine Ruh.

Wir werden unzermahlen
schon hierseits auferstehn,
wenn wir im reinsten
Sinne den Weg des Lichtes gehn.

Du suchst vergebens,
du jagst umsonst.
Finde die Quelle in dir
uns laß dir's genügen.

Geliebt, geborgen fühl ich mich
ja nur vom Genius, der mich befreit.
Und der mich tröstend führen wird
ins Licht der Ewigkeit.

Du bist das Licht
im Dunkel dieser Zeit,
drum fürchte nicht!

So reihen deine Tage sich
zum Blütenkranz
und füllen dich.

Wir alle ringen um Licht und Luft,
um Freude, Liebe und Waldesduft
und um die Blumen, zart und fein.
Wir schließen dies alles im Herzen ein.
Und streuen es wieder - meist unbewußt -
dem, den wir lieben, in seine Brust.

Das Leben ist ein Flügelschlag,
ein kurzes Erblühen für einen Tag.

Wir zittern im Innern ob dieser Last,
wir eilen und eilen, oft ohne Rast.
Wir leben in Fülle, im Übermaß,
und nennen es Glück. Doch schwindet das,
dann sind wir am Sterben, dann klagen wir laut,
als ob nicht die Ewigkeit Brücken uns baut.
Ja, Brücken, viel besser als unsre auf Erden.
Wann endlich wollen wir Dankende werden ?

Hast du Vertrauen in dir selbst gefunden,
so ist und bleibt das Übel überwunden.

Es wachsen dir ja Wunderkräfte zu,
befreien dich von Ängsten, geben Ruh.

Gelassen wächst die Freude für den Tag -
zu danken, singend ohne Klag.

Wählst du dein Los mit Freude,
so bringt es reiche Frucht,
aus Mond und Sonne deute,
was deine Seele sucht.

Nur wenn wir uns ergeben,
erlangen wir den Stand,
erblühet uns das Leben,
weil es den Urgrund fand.

Die Sehnsucht nach der Blüte
ist aller Menschen Sinn,
o daß er sie behüte
still durch das Leben hin.

Versuch es nur, zu leben
auf diesem Erdenball,
er kann dir alles geben
und du kommst nie zu Fall.

Darfst immer aufrecht schreiten,
dein Auge offen sehn -
das Heil wird dich begleiten,
du wirst nie untergehn.

Spürst du im Gang der Tage
den Odem der Natur?
Dann findest du ohne Frage
auch deine Lebensspur.

Verschüttet liegt oft, was uns kostbar ist,
und wir betrügen ohne Scheu uns selbst.
Der aber tiefer sieht, durchschaut die List,
verabscheut sie - und bleibt getreu:

Wenn du dich ernst nimmst,
bleibst du ruhiger, besonnen
und wirkst auf deine Umwelt um so mehr.
Dann erst, nur dann,
wirst du auch ernst genommen,
die Kräfte kommen von dir selber her.

Inwieweit ist unser Leben wichtig?
Und wie weit ist unser Leben nichtig?
Hat es einen Sinn?
Und wo führt er hin?

Mensch, bedenk die Lage!
Bist du ihn wert? - Das ist die Frage.

Die große Allmacht ist's,
die mir die Wege weist,
die mich vorübergehen läßt
am Wollen oder Tuensollen.

Wo in Geduld der Himmel Wege weist,
da schweigt das Müssen und das Sollen.

O juble Herz, du lebst ja in der Fülle,
mit allem, was dich hier umgibt.
Streif sie doch ab, die graue Hülle -
du wirst vom Leben ja geliebt.

Vom Leben, das dich ganz umschlingt,
das Wachstum gibt und auch Gedeihen,
das die Gedanken dir beschwingt:
Es wird dich aus der Angst befreien.

Zähl doch nicht die Jahresringe,
die dir fallen in den Schoß -
was hier zählt, sind nur die Dinge,
die dich tragen, wahrhaft groß.

Licht und Schatten sind gegeben,
führen uns mit fester Hand -
aufrecht stehen und sich regen,
sind wir der Natur verwandt.

Heiter, ja gelassen wandern,
still, zufrieden, dankerfüllt;
um zu winken all den Andern
bist beseligt du umhüllt.

Da ärgert sich das Menschlein rum,
weiß nichts vom Herzensglück!
Wird müd und lustlos, sogar stumm,
findt keinen Weg zurück.

Zurück in jene traute Zeit,
als es noch hat geglaubt.
Ach nein - vergessen hat es sie,
sie ist ihm nicht geraubt.

Wenn man die Welt verurteilt,
hat man aufgehört
lebend für sie zu wirken -
man wird zum Schädling.