

# Anhalten

Dann und wann  
das Tempo verlangsamen,  
anhalten,  
in Ruhe wahrnehmen,  
was um uns ist, was uns schützt,  
bedroht, erfreut, fordert, fördert,  
uns neu einstellen und ausrichten.

Dann und wann  
das Tempo verlangsamen,  
anhalten,  
sich hinsetzen und setzen lassen,  
was sich in uns bewegt.  
Unsere Strukturen wahrnehmen,  
sehen, was und wie wir sind.

Dann und wann  
das Tempo verlangsamen,  
anhalten,  
aus unserer Tiefe Bilder aufsteigen lassen,  
dankbar sein und sehen,  
was sie uns zeigen wollen,  
wohin sie uns weisen.

Anhalten,  
stehen bleiben,  
hören,  
wenn jemand ruft;  
sehen,  
wenn jemand leidet;  
helfen,  
wenn es jemand braucht.

Anhalten,  
mich einsetzen, damit  
das Vertrauen größer  
und das Leid kleiner wird:  
Menschlichkeit wächst.

*(Max Feigenwinter)*