

# Textbeiträge und Einreichungen



Ausgestellt in der Traumecke beim  
Impuls-Festival „träum weiter!“ 2021



# Mein Traum vom Fliegen

Ich träume so oft in Gedanken und verirre mich in Ihnen. Was bleibt, ist nicht etwa große Vorfreude auf ein Abenteuer, sondern vielmehr ein Gefühl des Versagens und Angst.

So viele Wünsche und Sehnsüchte schlummern in mir.

Ich träume davon, wer ich sein könnte, wo ich sein könnte, wenn ich mich doch nur endlich mal trauen würde. Trauen. Sich etwas trauen. Was bedeutet das?

Für mich bedeutet es, seine Ängste endlich als Illusion wahrzunehmen, sie so klein werden zu lassen, dass man springen kann. Einen Sprung ins kalte Wasser zu wagen, aus der Komfortzone herauszutreten. Vielleicht halte ich zunächst nur einen großen Zeh ins neue Ungewisse und später schaffe ich, einen entschlossenen Schritt zu gehen.

Ich ertappe mich noch viel zu oft dabei, wie ich mich mit meinen Freunden und meiner Familie, ja sogar mit komplett fremden Menschen aus dem Internet vergleiche. Dabei habe ich doch gelernt, dass das nie zu etwas Gutem führen kann. Denn danach fühle ich mich doch nur wieder wie der größte Angsthase. Hab noch nichts wirklich Sinnvolles oder Bedeutendes erreicht.

Ich war einfach nie mutig genug. Wieso mache ich mich so oft selbst klein?

Mein innerer Kritiker übernimmt dankend das Steuer und lächelt mir dabei fies grinsend in mein trauriges Gesicht. Ich weiß ja, dass er nicht zu mir gehört. Ich weiß ja, dass er niemals recht hat, wenn er mich schlecht macht und versucht zu beweisen, weshalb ich nichts wert bin.

Und doch glaube ich es ihm oft genug, bin oft nicht bewusst genug, nicht genug im Hier und Jetzt, um mein ewiges Gedankenkarussell zu stoppen. Halt! Stopp! Da liegt der Finger doch schon direkt in der Wunde: nicht genug.

## Ich bin nicht genug, oder?

Die Zweifel, als falsche Glaubenssätze getarnt, besuchen mich regelmäßig. Müsste ich es nicht eigentlich langsam mal besser wissen und gut mit ihnen umgehen können? Die Antwort ist: **Nein.**

Ich denke, es ist ein lebenslanger Prozess. Es ist immer wieder eine Einladung, liebevoll mit mir selbst zu sein und mir eine fette Umarmung zu geben. Ja, ich bin genug! Das war ich schon immer. Ich darf mich immer und immer wieder neu besinnen, dass ich die Wahl habe, zwischen Angst und Liebe. Wenn ich die Liebe, die ich in mir verspüre, größer werden lasse und nicht darüber nachdenke, einfach fühle und mache, dann verändert sich etwas in mir. Die Angst wird kleiner und der Mut dafür umso größer. Ich springe.

Das Gefühl nach dem Sprung, nach der Überwindung, ist das nicht das lebendigste überhaupt? Mich erfüllt es jedes Mal mit Stolz. Es fühlt sich tatsächlich kurz so an, als würde ich fliegen...

Ich träume davon, dass wir für uns wirklich verstehen, dass wir genug und wertvoll sind.

## Träum weiter

Träum weiter als bis zur nächsten Kurve am Horizont,  
träum weiter als bis zum nächsten Freitagabend.  
Träum weiter, halt die Augen auf,  
nach Chancen während du im Kopf groß träumen kannst.

Träum weiter als bis zur nächsten Achterbahnhochfahrt,  
träum weiter als bis hoch zum Apfelbaum,  
Träum weiter, trau dir was zu,  
und vergiss nicht über die kleinen Dinge im Leben zu staun´.

Träum weiter, weil du etwas Besonderes bist,  
träum weiter, weil es jemand gibt, der dich nie vergisst,  
Träum weiter, hab keine Angst  
trau dir das was zu und dann geh mutig los.

Träum weiter, weil dir deine Träume niemand nehmen kann,  
träum weiter und fang heute zu leben an,  
Träum weiter, sag laut: Ich schaff das schon!  
Gib niemals auf und tu das, was dir richtig wichtig ist.

Träume weiter, aber vor allem leb deinen Traum,  
träum weiter und hilf mit, das Gute auf zu bau´ n.  
Träum weiter, gemeinsam können wir was wagen,  
und so lasst uns traumhafte Geschichten neu schreiben.



„Träum weiter“

Ich glaub an dich!

Du bist wunderbar gemacht!

Leb deinen Traum,

denn du bist mein Traumkind!

Du hast das Herz eines Träumers

mach weit auf für die Welt,

lass die Liebe des Herrn übersprudeln,

damit seine Liebe den Menschen mehr erscheint als nur ein Lieblingstraum.

Ich muss nicht perfekt sein,

sondern darf ich sein,

hundertprozentig einzigartig,

genauso wundervoll und großartig wie auch du gemacht bist.

Du bist absolut wichtig, denn ohne dich stürzt für jemanden die Welt ein!

Traumhaft ist der Gedanke des Schöpfers an dich!

Liebevoll hat er ein Stück von sich in dich hineingelegt

und hat sich mit dir einen großen Wunsch erfüllt!

Lass dich nicht von den Tälern der Welt zu Boden stürzen,

sondern steh wieder auf und gib nicht auf,

denn der Schöpfer aller Sterne gibt auch dich niemals auf!

Für ihn ist keine Mauer zu hoch, um zu dir durchzudringen,

kein Fehler von mir zu groß und kein Problem unlösbar,

denn er nutzt jedes Staubkorn und hat einen guten Plan für dich!

Du darfst bei Gott zu Hause sein,

hier- mitten im Leben, mitten zwischen Hoch und Tief,

er lässt den Raum deinen Traum zu finden.

Und während wir weiter auf dem Weg sind,

geht er mit uns mit,

seine Hand, die er uns als Stütze liebevoll bereithält.

Voller Liebe schaut er dich an und sagt zu dir:

Ich glaub an dich!





Ich verliere mich oft in Tagträumen und manchmal sind diese ganz schön absurd. Manche nennen es große Fantasie, die einem zur Kreativität verhilft, manche nennen es Verrücktheit oder einfach zeitverschwenderische Spinnerei. Vielleicht ist es von beidem ein bisschen. Aber manchmal braucht es auch einfach mal Räume was nicht Zweck- oder Sinngebundenes machen zu dürfen.

Denn durch solche Träumereien entsteht in manchen Momenten was richtig Großes.

Thema Träume – Dann lassen wir mal meine Gedankenspinnereien beim Blick auf meinen Schreibtisch aufs Papier springen.

### Los geht's: Apfelmännchenträumerei

Ein kleines Apfelmännchen hangelt sich von Ast zu Ast bis es zu einer grauen Betonwand kommt, die groß und steil nach oben reicht. Was könnte ihm dazu verhelfen das schier unüberwindbare Hindernis zu bezwingen? Ah da kommt zum Glück die Rettung geeilt. Statt eines orangefarbenen Rettungsringes gibt es heute mal eine Rettungsleine mit einem biblischen Spruch drauf. Das passt doch und könnte stabil aussehen. Schwingen wir das Teil also mal zwei Etagen höher und landen direkt neben dem verheißungsvoll aufragenden Wort „Quittungen“, das der Vorbesitzer des Ringordners dort hinterlassen hat. Weil der Ordner aber auf dem Schreibtisch kippelt, lege ich ihn schließlich genervt zur Seite. Freie Fahrt also für alle Fantasieaffenapfelmännchen. – Oh! – Oh wie wunderwunderschön! Eine Musik aus meinem Handy bringt mir Freude ins Herz. Es geht um das Feuer, das in jedem von uns brennt. Einfach genießen zu leben und sich darüber freuen.

Ja das tut gut.

Und der Wunsch in mir wird laut nicht mehr nur in die Sinnlosigkeit aufzuschreiben, sondern für einen größeren Traum zu leben. Und die Frage wird laut wie ich meine Kreativität nutzen kann, um anderen Freude zu schenken, Leben zu leben und zu lieben – mich selbst anzunehmen wie ich bin, anderen ein guter Wegbegleiter zu sein und in Dankbarkeit nach oben zu schauen und mich geborgen zu wissen bei dem, der mich hält.

# Seifenblasen

Eines Tages kamen Menschen.  
'Träum weiter', sagten sie mir.  
Das war neu, das hatte ich noch  
nie gehört.  
'Träum weiter'

Was sollte das heißen?  
Ich spitze die Ohren. Und 'Zack',  
hörte zu genau hin, und wachte  
auf.

Die Träume zerplatzten wie  
Seifenblasen. Wünsche und Ideen  
klebten in kleinen,  
mundgerechten Stücken an den  
gesprenkelten Wänden und  
Decken.

Und sie kamen wieder.  
Und, 'Träum weiter', sagten sie  
mir wieder.  
'Träum weiter'  
Ich hörte schon wieder hin, und  
es ging mir ganz schön gegen den  
Strich, das kann ich dir sagen.

Ach was. Dachte ich,  
Ach was, von denen lasse ich mir  
doch nicht sagen, was ich und  
andere zu Träumen haben.  
Und aus purem Trotz blies ich die  
Träume auf.  
Bestückte das Wolkenschloss mit  
Fanfaren, machte aus einem Beet  
ganze Gartenanlagen.  
Und 'Plopp' schon wieder  
zerplatzten in mir die  
Seifenblasen.

Und es geschah wieder. 'Knall'  
Und wieder. 'Zisch'  
Und wieder. 'Klonk'  
Und jedes Mal glaubte ich ihnen,  
oder eben nicht.

Ließ meinen Träumen die Luft  
heraus, oder blies sie auf.

Erzählte jedem von meinen Ideen,  
bis sie mit einem anderen  
davonliefen, oder behielt sie für  
mich, bis sie einsam wurden und  
verkümmerten.  
Hörte auf meinen Wünschen zu  
glauben, oder mir Glauben zu  
wünschen.

Bis eines Tages eine Stimme mir  
sagte: "Was machst du denn da?"  
"Lass dir nichts sagen."

Und das ließ ich mir zwei Mal  
sagen, oder vielleicht ein paar Mal  
öfter. Schließlich war auch das  
neu. Bis ich irgendwann  
beschloss, rauszugehen und  
Seifenblasen zu machen.

Und viele sind geplatzt. Aber  
wenn es dann doch wieder  
'Plopp' macht, zucke ich nicht  
mehr, sondern lache.

# Traumhaftes Leben

Eines Tages werde ich wieder gesund sein.

Träum weiter!

Okay! Eines Tages werde ich gesund sein und eine Freundin haben.

Träum weiter!

Na gut. Eines Tages werde ich gesund mit meiner Traumfrau und meinem Traumjob in meinem Traumhaus ein traumhaftes Leben führen.

Träum weiter! Doch noch weiter geht nicht, ich denk ich beweg mich, doch das Hamsterrad dreht sich stetig, es geht nicht vorwärts. Der Schmerz legt sich nicht, da ist lediglich der Traum von Veränderung, doch es regt sich nichts, was elendig und schäbig ist.

Also leg ich mich, mach die Augen zu und träum, wie schön das Leben ist.



weiter träumen bedeutet für mich...

...lachende Gesichter ohne Maske



...Umarmungen ohne nachzudenken



...Familie oder Freunde treffen ohne eine Anzahl zu berücksichtigen



- Mirjam, 49 Jahre

...die Natur genießen.

- Laura, 21 Jahre



...meine Sorgen fallen zu lassen und den Moment zu genießen.

- Franziska, 24 Jahre



...dass ich morgens noch im Bett liegen bleiben darf.

...durch schöne Träume volle Entspannung erreiche.

- Christa, 81 Jahre & Elisen, 75 Jahre

...kreativ zu sein, Neues auszuprobieren, nicht aufzugeben, scheinbar unmögliches zu erwarten und das Gute in den Menschen zu sehen.

- Rebekka, 24 Jahre

...chasing what you want or wish the most, even though sometimes it seems like nothing is happening the way you wanted it to happen and you feel like giving up.

- Isabela, 26 Jahre

...erst mal wieder zu träumen anfangen. Ich habe mir das wohl abgewöhnt ... warum eigentlich? Weil alles andere wichtiger war? Zeitmangel? Leistungsdruck? zu viele to-do's? Freizeitstress? Traumstart!

- Harald, 51 Jahre



...keine Angst zu haben, sich unerreichbar erscheinende Ziele auszumalen und die Welt als einen Ort voller Möglichkeiten wahrzunehmen.

-- Hannah, 22 Jahre



...in einer Welt ohne Streit, Gewalt, Krieg, Gier, Neid, kurzum ohne alle negativen menschlichen Einflüsse in Gemeinschaft mit dem einen liebenden Gott zu leben.

- Karina, 22 Jahre



...berührende Musik, weite Reisen und damit verbundene grenzenlose Freiheit. 🌸

- Emma, 22 Jahre

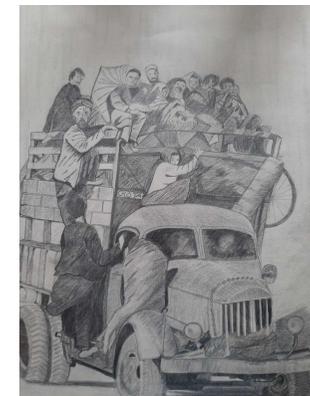


... dass wir alle, Corona endlich in den Griff bekommen und unsere Kontakte mit unseren Mitmenschen wieder pflegen können.

... dass Frieden in der Welt ist, dass jeder Mensch ein zu Hause hat und dass wir aufeinander achten.

...dass die Menschen die ich liebe und liebte, die mich verlassen haben, mich immer begleiten mögen.

- Brigitte, 78 Jahre



... an eine Welt zu denken, in der die Menschen miteinander leben, sich gegenseitig unterstützen und nicht in Konkurrenz und Feindschaft zueinanderstehen.

... von einer Welt zu träumen, in der alle Menschen als gleichwertig angesehen werden und auch dieselben Chancen auf Bildung, Gesundheit, Essen, Trinken und Lebensqualität bekommen.

... fest daran zu glauben, dass am Ende eines dunklen Tunnels warmes Licht dich empfangen wird.



- Ronja, 21 Jahre



... seine Träume und Ziele trotz Hindernissen und Rückschlägen nicht aus den Augen zu verlieren und niemals aufzugeben an sich zu glauben. Denn nichts ist unmöglich!

- Anna-Lena, 16 Jahre

...im Zug sitzen und mir darüber Geschichten auszudenken, was mir in nächster Zeit Schönes passieren könnte.

- Antonia, 21 Jahre

„Denn wenn alles vergessen und vorbei ist, wenn die Zeit in Milliarden Jahren alles entfernt hat und es keinen Beweis mehr für gar nichts gibt, dann spielt es keine Rolle, was die Wirklichkeit war. Dann sind die Geschichten, die ich mir in meinem Kopf ausgedacht habe, vielleicht genauso wirklich und unwirklich gewesen wie das, was die Menschen Realität genannt haben.“ (Benedikt Wells)



...an die schönen Erinnerungen der Vergangenheit zu denken und einen Blick in die Zukunft zu werfen.

- Simone, 22 Jahre

...Winterkursler auch mal im Sommer zu treffen!

- Jeremy, 23 Jahre



...nach einer 0-3-Derbyniederlage nicht den Mut verlieren, wieder aufstehen, weiter kämpfen und an die Rettung glauben. Es gibt immer ein nächstes Spiel.

- Mischa, 49 Jahre

...Abschalten vom Alltag.

-Sophie, 21 Jahre



...dass ich meine Lebensfreude noch einige Jahre erleben darf.

...Freude daran zu haben, immer wieder Neues lernen zu dürfen und Neues zu erleben.

...dass meine Kinder und Enkel gesund bleiben und ich viel Freude an und mit ihnen erleben darf.

...dass ich immer wieder kleine Dinge in der Natur (Ruhe und Stille, Farben des Lichts, das Rauschen der Wellen, Knospen des beginnenden Erblühens, ...)

...und auch mit anderen Menschen ( Bsp. lächeln , Fröhlichkeit, schöne Gespräche. Spaziergänge...) erkenne und sie dankbar annehmen kann.

...dass ich als Trauerbegleiterin anderen eine Hilfe sein darf und ich selber auch von anderen Begleitung erfahre, die mich trägt.

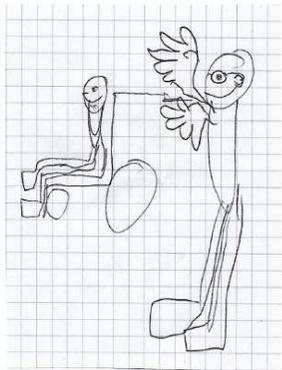
-Agnes, 76 Jahre

**...mir vorzustellen, wie die Straße weitergeht... und dann nachschauen zu gehen.**

- Christina, 21 Jahre



...zu lernen, ein selbständiges Leben zu führen, um Anderen als Integrationshelfer zur Seite zu stehen.



- Jannis, 17 Jahre

... mit Hoffnung und Positivität auf meine Visionen blicken und darauf vertrauen, dass ich alles erreichen kann, auch wenn sich Hindernisse in meinem Weg stellen.

- Vivien, 22 Jahre



... meine Ziele zu verfolgen 😊 und weiter träumen heißt für mich nicht aufzugeben

- Laura, 23 Jahre

... sich immer nach einer besseren Welt zu sehnen.

- Bianca, 23 Jahre



...das tiefe Vertrauen in die grenzenlosen Möglichkeiten, mein Leben selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu gestalten, sowie der feste Glaube an die Selbstheilungskräfte und Intelligenz meines Körpers und gesunden Menschenverstandes.

- Birgitta, 50 Jahre





[www.impuls-festival.org](http://www.impuls-festival.org)

Eine Sammlung an Beiträgen von...

Marieke Mönch

Tabea Werner

Niels Körner

Fabian Gehrman

Hannah Müller und Ronja Delbrouck