

Eine Einladung zu einer poetischen Reise

Seelenpoesie

von Alexandra Thoese und Sabrina Gundert



Als Autorinnen und Wegbegleiterinnen verbindet Alexandra und Sabrina, die Liebe zum menschlichen Sein und den damit einhergehenden Möglichkeiten, als auch den Herausforderungen, die das Leben beinhaltet.

Ihre poetischen Texte entfalten ihre Medizinkraft beim Lesen und vermögen auf tiefer Ebene Herz und Seele zu berühren.
Ihre Worte schenken Mut, dem eigenen Weg zu folgen und seinem Herzen zu vertrauen.

Viele Freude beim Lesen und Fühlen.

In diesem E-Book findest du eine Auswahl ihrer Texte.

Strandtagnachtglück

Und wenn die sanften Wellen
auf dem Sand aufschlagen
und glätten, was der Wind
vor ihnen hat zerzaust,
dann erfüllt eine gewisse Ordnung den Raum,
in dem alles seinen Platz hat.

Und wenn dann nachts
die Brandung gegen die Felsen kracht
und du liegst,
ruhig und wach,
auf eben diesen,
versunken und lauschend –
über dir nichts als nackter Himmel
und in dir deine eigene Symphonie –
dann weißt du, du hast das Glück gefunden
– zumindest für den einen Augenblick.

Sabrina Gundert

In diesem Moment

In diesem Moment
mich von allem lösen,
was zieht.

In diesem Moment
das Morgen verlassen
und ins Jetzt finden.

In diesem Moment
einatmend zu mir kommen.

In diesem Moment
innehalten.

In diesem Moment
meiner Seele lauschen.

In diesem Moment
mich mir vollständig zuwenden.

Mich anschauen.

Mich umarmen.

Mich lieben.

In diesem Moment.

Alexandra Thoese

Ein Seminar namens Leben

Ich habe ein Seminar gebucht,
ein Seminar, das alles thematisiert –
all meine Ängste und Sorgen,
meine Hoffnungen und Freuden,
die Grübeleien im Kopf,
alle Höhen und Tiefen.

Es ist ein Seminar voll praktischer Übungen.
Übungen, die genau zu den Mustern und Dingen passen,
an denen ich arbeiten wollte.
Jeden Tag.

Ein Seminar namens Leben.

Sabrina Gundert

Möglichkeiten

Wenn alles möglich ist,
dann bin ich frei.

Frei mein Leben so zu leben,
wie es mir entspricht.
Frei mich in jedem Augenblick
neu zu entscheiden.

Frei mich von allem zu lösen,
was mir nicht dient.

Frei mich umzuschauen
und den Moment zu genießen.

Frei zu tun,
was mir Freude bereitet.

Frei zu lieben,
wen oder was ich will.

Frei mein Tempo zu ändern
und auch mal stehen zu bleiben.

Frei die Liebe zu wählen,
statt Leid.

Frei zu wählen,
welchen Weg ich heute gehe.

Ich bin frei,
weil alles möglich ist.

Alexandra Thoese

Das Heilige, für das du gekommen bist

Und wenn du dann eines Morgens
die Welt anschaust und siehst,
dass es da einiges gibt,
was im Argen liegt,
und du spürst den Drang, die Ärmel hochzukrempeln
den Rock zu lupfen und die Schuhe gut zu schnüren,
um mitten hineinzugehen in dieses Leben,
dann ist es gut, dich deiner Kräfte zu erinnern.

Dich deines Schwertes zu erinnern,
das du in der Hand und auf der Zunge trägst,
und das klar „Ja“ und „Nein“ sagt und meint
und sich für das entscheidet,
was dem Leben dient.

Dich deines Herzens zu erinnern,
das aufbirst vor Liebe und Schmerz
und dich einlädt, ganz fühlend
mitten in dieser Welt zu stehen.

Dich deiner Beine und Füße zu erinnern,
die es dir erlauben zu gehen,
dorthin, wo du wachsen, blühen und gedeihen kannst.

Dich deiner Arme und Hände zu erinnern,
die anpacken für das, was sie in dieser Welt
an Heilsamem sehen wollen.

Sabrina Gundert

Du bist hier

Du bist hier,
um deinem göttlichen Kern
Ausdruck zu verleihen.
Es ist nicht immer klar und leicht,
doch du kannst darauf vertrauen,
dass deine Seele dich lenkt.

Du bist hier,
um Erfahrungen zu machen.
Es ist nicht immer schön und
oft auch schmerzhaft,
doch du kannst wählen zu vergeben.
Dir und den Anderen.

Du bist hier,
um dein Leben zu tanzen
und mit deinem Funkeln
den Himmel auf die Erde zu bringen.
Es ist nicht immer hell und ungetrübt,
doch du kannst wählen ein Stern
in der Dunkelheit zu sein.

Du bist hier,
um zu leben, zu wachsen, zu lernen,
zu erfahren, zu fühlen, zu sehen,
zu schmecken, zu lauschen,
zu riechen, zu berühren,
zu umarmen, zu lachen,
zu weinen, zu laufen, zu hüpfen,
zu staunen, zu jammern, zu feiern.

Zu feiern,
dass du JETZT hier bist.

Du bist hier.
Welch ein Segen.

Alexandra Thoese

Weil du ein Segen bist

Du musst dich nicht länger anstrengen,
musst nicht länger kämpfen –
weil du ein Segen bist.

Du musst nicht länger versuchen, eine zu sein,
die dir nicht entspricht –
weil du schon so willkommen bist.

Du bist willkommen in unserem Kreis,
nimm deinen Platz wieder ein –
weil du hier richtig bist.

Wir sind neugierig auf deine Melodie,
auf dein ureigenes Lied,
das den Weg zu dir zurückfinden will.

Erinnere dich: Du bist vollkommen, schon jetzt.
Und wir brauchen dich als die, die du bist.

Weil du dazugehörst. Weil du Teil bist.
Von uns als Menschen, mit deinem Beitrag,
deinem Sosein.

Bring dich wieder ein, komm wieder herein,
schenke uns dich. Weil du wichtig bist, weil du
wertvoll bist. Weil du ein Segen bist.

Willkommen im Kreis.

Sabrina Gundert

Lebenstüren

Mit unserer Geburt
öffnet sich die Tür
zur Lebendigkeit.
Wir gleiten hindurch,
bereit um Erfahrungen
zu sammeln.
Unser Weg führt uns
zu weiteren Türen.
Manch eine steht offen,
andere sind verschlossen.

Es liegt an uns zu wählen,
wohin wir gehen.
Mit jeder Wahl,
zeigt sich uns eine unbekannte,
neue Welt.

Wir sind eingeladen,
zu forschen und zu fühlen.
Mit jeder Tür,
reisen wir ein Stück weiter.
Selbst Türen,
die verschlossen scheinen,
schenken uns Erfahrungen.

Sie ermöglichen uns
zur Ruhe zu kommen,
bewusst ein- und auszuatmen
und unserer Innenwelt zu lauschen.
Jede Tür ist ein Geschenk.
Jede Tür ist einzigartig
und nur für uns bestimmt.
Jede Tür beinhaltet eine Veränderung.

Es sind Lebenstüren,
die uns im Ozean der Lebendigkeit
Anker schenken.
Sie laden uns ein,
bei und mit uns zu sein.
Jede Tür öffnet uns
einen Raum zu uns selbst.
Jede Tür ist eine Einladung zum Leben.

Alexandra Thoese

Du bist richtig hier

Wenn die Angst auf deinem Weg auftaucht,
erinnere dich:

Sie gehört auf natürliche Weise zu deinem Weg dazu.

Wenn die Angst auf deinem Weg auftaucht,
wisse: Du bist richtig hier.

Die Angst ist vielmehr ein Anzeiger dafür,
dass du den richtigen Weg eingeschlagen hast,
als dafür, dass du falsch bist.

Sie zeigt dir zuverlässig die Schritte an,
die außerhalb deiner Komfortzone liegen.

Sie ermöglicht dir Wachstum,
erinnert dich an die,
die in dir lebt
und nur darauf wartet,
sichtbar zu werden,
sich in ihrer gesamten Lebendigkeit
zu erfahren.

Sabrina Gundert

Fülle

Ich wähle Fülle.
Bin mir bewusst,
dass mein Leben
voller Wunder ist.

Bin mir bewusst,
dass ich selbst
Wunder bin.

Ich wähle Fülle.
Erkenne,
wie reich mein Sein ist.
Erkenne,
wie reich mein Leben ist.

Ich wähle die Fülle.
Gehe mit offenem Herzen
durch die Welt.
Säe Samen
für ein erfülltes Leben.
Wähle bewusst.
Lächle. Summe. Tanze.

Die Fülle ist in mir.
Satt und warm.
Zug um Zug
atme ich sie
in mein Leben.

Mein Blick
wandert in die Welt.
Ich sehe Fülle.
Ich erinnere mich
an meine Wahl.
Fülle IST immer.

Alexandra Thoese

Was wäre, wenn du die Medizin bist?

Was wäre, wenn du die Medizin bist,
nach der du auf der Suche bist?
Was, wenn all das, was du in dir trägst,
sogar deine größte Wunde
– und besonders die –
verwandelt zu heilsamer Medizin
für dich und uns alle werden kann?

Was, wenn es so unendlich wertvoll ist,
ja, wenn alles im Universum und besonders du und ich
nur darauf warten, dass du endlich deinen Platz einnimmst?

Was, wenn du es wagen würdest, zu vertrauen?
Wenn du es einfach probieren und schauen würdest,
wo du landest?

Was, wenn das Herz dein Wegweiser sein könnte,
wenn du den Weg schon wüsstest,
auch wenn du ihn noch nicht ahnst?

Vertraue dir, vertraue in dich.
Glaube dir, glaube an dich.

Ich vertraue in dich,
ich glaube daran,
dass du die wertvollste Medizin für dich
und uns alle
schon längst in dir trägst.

Sabrina Gundert

Wandlung

Ich wandle
von innen nach außen.
Lausche den Stimmen
in meinem Innen.

Spüre mir nach.
Sehe mich in Liebe.

Erforsche mich.
Erfahre mich.
Erkenne mich.
Umsorge mich.

Lasse mir Zeit.
Fühle mich.
Folge mir.

Meiner Freude.
Meiner Neugier.
Meinem kindlich-Ich.
Meinem Wesen.
Meinem Licht.

Ich erblühe
von innen nach außen.
Langsam.
Behutsam.

Pur. Ich.

Alexandra Thoese

Über die Autorinnen

Sabrina Gundert begleitet Menschen dabei, ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen und an den Schwellen ihres Lebens klare und für sie stimmige Entscheidungen zu treffen. Ihr neues Buch „Schwellenzeiten – Wandelzeiten: Kraftvoll durch Lebenskrisen gehen“ (2024, Neue Erde Verlag) unterstützt auf diesem Weg. Die meisten Texte stammen aus ihrem Buch „Orchester der Liebe – Wie wir Vertrauen ins Leben entwickeln“ (2020, Freya Verlag).

www.sabrinagundert.ch

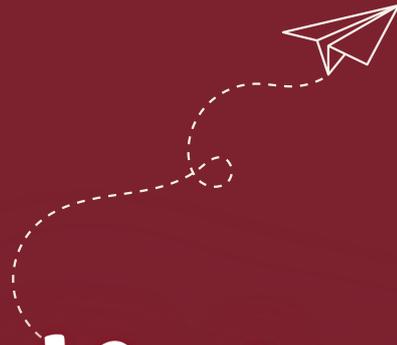
Alexandra Thoese ist feinsinnige Wegbegleiterin für feinfühlig Menschen und unterstützt diese dabei, ihrer Seele und ihrem Herzen zu lauschen, um sich selbst wieder näherzukommen und dem eigenen Pfad zu folgen. Als Autorin kleidet sie Gefühle und Erfahrungen in Bilder aus Worten und berührt Menschen damit auf Seelenebene. Die Texte stammen aus dem Buch: „Seelenpoesie Band 5 - Sanft ins eigene Herz sinken“ (2024, tredition Verlag). Das Gedicht Fülle ist hierin nicht enthalten.

www.alexandrathoese.de

Impressum:

Sabrina Gundert, Schoriederstrasse 16 B, CH-6055 Alpnach Dorf.
Kontakt: sabrina@sabrinagundert.ch, alexandra.thoese@gmail.com
E-Book-Gestaltung: Alexandra Thoese

Alle Texte von Sabrina Gundert und Alexandra Thoese.
Die Vervielfältigung ist nur mit schriftlicher Genehmigung
der jeweiligen Autorin und Namensnennung möglich.
Bitte beachte den Urheberinnenschutz.



Gute Reise, du schöner Mensch

Alexandra und Sabrina