

Der kleine Vogel
(Atemmeditation mit unbestimmtem Ausgang)

Da sitzt der kleine Vogel in meiner Brust,
der flattert und flattert,
der flattert heftiger, stürmischer und wilder
mit seinen kleinen Flügelchen.

Der kleine Vogel in meiner Brust,
der sitzt da und sitzt,
der sitzt gefangen in einem Käfig
mit seinen zerbrechlichen Gliedern.

Ich muss ihn be-frei-at-m-en.

... sanft ein und sanft aus
ein und aus
langsam und stetig
nochmal ein und nochmal aus
ein und
aushauchen
das GITTER DER ANGST
löst sich auf ...

Die Gefangenschaft ist vorbei.
Der kleine Vogel fliegt davon.
Hinterlässt
einen Sturzbach
aus Tränen.

(Marion Lohoff-Börger, 24.10.2015)