

Bisher auf **verdichtet.at** zu finden:

- [24 Tage](#)
 - [Alles in Ordnung ?!](#)
 - [Am Ende des Tages](#)
 - [Ein anderer mag in dir etwas auslösen](#)
 - [Wahrnehmen](#)
-

Am Ende des Tages

*Am Ende des Tages
frage ich mich
hast du heute in den Himmel geschaut
und die Wolken gesehen
warst du heute im Garten
und hast nach deinen Blumen geschaut
hast du den Menschen,
denen du heute begegnet bist,
ein Lächeln geschenkt

und hast du wirklich hingehört,
wenn dir jemand etwas erzählt hat
hast du genickt,
wenn du etwas für richtig empfunden hast
und hast du ehrlich nein gesagt,
wenn du etwas nicht machen wolltest
hast du wohlwollend in den Spiegel geschaut
hast du gelacht
hast du etwas von den Dingen gemacht,
die du liebst zu machen*

*hast du die Dinge,
die du nicht so gerne magst, auch mit einem Lächeln gemacht
und hast du verziehen
wenn es etwas zu verzeihen gab
hast du die Menschen,
die du liebst, liebevoll behandelt,
gleich was sie gesagt und getan haben
warst du,
auch wenn du zornig warst,
nicht ungerecht zu denen,
die nichts mit deinem Zorn zu tun hatten
und hast du dich,
wenn du dich in alten Geschichten wiedergefunden hast,
wieder losmachen können,
ohne die Narben der alten Verletzungen wieder aufzureißen
und wenn doch,
was nimmst du dir für das nächste Mal mit,
und hast du,
wenn du nicht weiterwusstest,
den Mut gehabt, die Dinge so sein zu lassen
und hast du den Menschen,
die du liebst, gezeigt,
dass du sie liebst und zwar um ihrer selbst willen
und wenn ich nur eine dieser Fragen mit JA beantworten kann,
dann war mein Tag ein guter Tag!*

Manuela Johanna Holl

www.verdichtet.at | Kategorie: [Vorhang auf für den Nachwuchs](#) |
Inventarnummer: 18166

24 Tage

Manche stehen nur herum,
andere lassen sich hängen.
Viele sind eher langweilig,
was ihr Erscheinungsbild anbelangt.
Auf ihrem weißen Gesicht sind einige Striche,
die als Felder erscheinen.

Manche sind in einen dicken Ledermantel gehüllt.
Etliche sind schwer zu ertragen,
ihre Tage sind voll von Terminen.
Einzelne zeigen sich mit Bildern
oder mit lustigen Sprüchen,
das sind die, an denen wir uns erfreuen.

Wir mögen gerne in ihnen blättern
und sie wollen uns an Geburts-, Namens- und andere Festtage
erinnern.

Manche haben Stunden, die nie zu enden scheinen.
Und andere sind wieder sehr kurzweilig.
Manchmal sind die Wochenenden, Feiertage und Ferien
das Einzige, was uns an ihnen gefällt.

Sie haben alle eines gemeinsam,
sie begleiten uns das ganze Jahr.
Und dann gibt es da noch einen besonderen,
der hat an Tagen weniger.
Es sind nur 24.

24 erscheint uns eine magische Zahl.
Manchmal sind es Sackerl oder Packerl,
die kleine Überraschungen in sich tragen.
Un- oder sinnige.
Aber das ist wie das meiste im Leben:
An-sichts-sache.

Manchmal ist einfach nur ein kleines Bildchen,

*das in einem Fenster erscheint,
und auch hier ist es wieder die Sache des Betrachters
Ob er sich freut,
oder auch nicht.*

Manuela Johanna Holl

www.verdichtet.at | Kategorie: [Vorhang auf für den Nachwuchs](#) |
Inventarnummer: 18159

Wahrnehmen

Nicht alles was ich sehe siehst du auch so.
Ich sehe mich.
Du siehst mich.
Ich sehe dich.
Du siehst dich.
Ich sehe was ich wahr-nehme, was ich für meine Wahrheit halte.
Ich sehe meine eigene Geschichte.
Alles was ich gelebt und erlebt habe.
Meine gesammelten Erfahrungen.
Meine Erziehung.
Genauso wie du das Deine wahrnimmst, erlebst und lebst.
Mit deinen ganzen Erfahrungen.
Ich sehe dein Leben mit meinen Augen.
Du siehst mein Leben mit deinen Augen.
Ich versuche, dein Leben mit deinen Augen zu sehen.
Und versuche du, mein Leben mit meinen Augen zu sehen.
Dann kommen wir weg von Bewertungen.

Versuchen wir, die Augen zu schließen.
Versuchen wir, die eingeprägten Bilder zu verändern.
Versuchen wir, im Jetzt und Heute zu sein.
Versuchen wir, mit dem Herzen zu sehen.
Dann können wir liebevoll verwandeln.
Und ich sehe dann plötzlich ganz anders aus.
Du siehst plötzlich ganz anders aus.
Vielleicht kannst du mich erkennen, als das, was ich bin.
Vielleicht kann ich dich dann erkennen als das, was du wirklich bist.
Vielleicht ist das dann Freiheit.

An dieser Stelle sage ich Danke, an all die Menschen in meinem Leben, die einfach so sind wie sie sind.

Manuela Johanna Holl

www.verdichtet.at | Kategorie: [Vorhang auf für den Nachwuchs](#) |
Inventarnummer: 15019

Ein anderer mag in dir etwas auslösen

Ein anderer mag in dir etwas auslösen – was du magst.
Er kann in dir etwas auslösen – was du nicht magst.
Nur du hast die Wahl.

Er mag dich verletzen.
Nur du setzt deine Grenzen.
Nur du sagst, wo dein Schmerz beginnt.
Nur du sagst, wo dein Schmerz aufhört.
Oder ob er überhaupt beginnt.

Er mag über dich denken und reden, was er mag.
Nur du entscheidest, ob du an dem Drama teilnehmen willst.
Er mag dich zum Davonlaufen auffordern.
Nur du entscheidest, in welche Richtung du laufen magst.
Oder ob du bleiben willst.

Er mag dich zum Weinen bringen.
Nur du entscheidest dich für deinen eigenen Schmerz.
Oder ob du deine Tränen zum Klären deiner Sichtweise benutzt.
Und ob du dein Denken wieder in deine dir eigene Richtung lenken magst.

Der andere mag sein wie er ist, mit all seinen Eigenheiten.
Nur du bestimmst, wie du sein magst.
Tu einfach was du magst.
Sei nicht wie die anderen.
Sei nicht wie dich die anderen haben wollen.

Lebe du dein Leben!

Manuela Johanna Holl

www.verdichtet.at | Kategorie: [Vorhang auf für den Nachwuchs](#) |
Inventarnummer: 15021

Alles in Ordnung ?!

Was für eine Frage! Kann denn *alles* in Ordnung sein??!!
Will ich denn Ordnung?? Oder ist sie mir zu anstrengend, zu kleinkariert, ist sie nur etwas für Omas, für penible Menschen, für Unkreative, für Langweiler, für strenge Menschen, für Leute, die keinen Platz haben, sei es in ihren Wohnungen, Häusern und in ihren Köpfen und Seelen?

Meine Freundin Ilse sagt: „Ich brauche mein Chaos, nur dort

fühle ich mich wohl. Ordnung ist was für Faule!“ Sie bezeichnet sich als kreativ und frei.

Aber in unseren Gesprächen beklagt sie sich entweder darüber, etwas nicht zu finden, einfach verlegt zu haben. Sie sei nicht bei der Sache, wisse nicht, was sie anzuziehen hätte, finde das Passende nicht, hätte keinen Platz zum Malen, denn das Zimmer sei zu klein, jammert über ihre Angst, einen Mann zu finden, der sich dann auch noch breit machen könnte in ihren vier Wänden und und und.

Also – was ist sie nun, die Ordnung??

Ich riet ihr, nicht nur als Freundin, einmal mit ihren Kleiderschränken anzufangen und bot ihr an zu helfen, sozusagen als Therapie- und Lach-Stunde. Wir packten es an – im wahrsten Sinne des Wortes.

Wir teilten ein in Winter und Sommer. Und schon bei diesem ersten Sortieren fiel ihr auf, dass es da einige Dinge gab, die sie gar nicht mehr mochte, ihr nicht mehr gefielen, nicht weil sie aus der Mode waren, sondern einfach nicht mehr ihren Vorstellungen von dem entsprachen, wie sie sich kleiden wollte, nicht mehr dieses schreiende Gelb, es gefiel ihr der Pulli im warmen Maisgelb viel besser, und dabei fielen einige Dinge auf einen eigenen Haufen, den wir dann zum Kleidercontainer bringen wollten. Er wuchs und bekam den Namen Otto – und Otto wuchs!!

Meiner lieben Ilse wurde klar, hier sind Kleidungsstücke, die sie schon jahrelang nicht mehr getragen hatte und bei einigen kamen Erinnerungen hoch. Bei einigen Stücken, die sie in die Hände nahm, die geballte Erinnerung und mit ihr die Tränen. Sie weinte und ich weinte mit...

Und genau dieses Weinen, diese Tränen bewirkten Erleichterung und reinigten und bereinigten vieles, was sich an Angst und Schmerz festgesetzt hatte.

Sie erkannte, dass ihr Festhalten an den Dingen, die sie im Grunde gar nicht mehr brauchte, eng machte.

Die Tränen reinigten sie von der Furcht, es käme nichts mehr

nach. Es kommt nichts nach, wenn ich etwas weggebe.
Aber genau das Gegenteil tritt ein.
Dann hat das Neue eine Chance einzuziehen!
Wenn ich mich trenne, dann halte ich nicht mehr fest, wenn ich
nicht festhalte, kann etwas in Bewegung kommen.
Ich gebe her, was ich nicht mehr brauche.
Auch dazu gehört viel Mut.
Wenn ich den Mut habe, Platz zu machen, dann entsteht vorerst
Leere und diese Leere kann ich neu füllen. Ich mache Platz
für Neues und für Besseres.

Wir machen eine Flasche Prosecco auf und stoßen auf Otto an.
Er schaut uns gar nicht mehr so vorwurfsvoll an. Vielleicht
macht er ja einem anderen Menschen Freude.
Und wir stoßen auf das Leben an – auf das Leben, das immer
wieder neu gefüllt werden darf.
Und auf die Ordnung. Denn das Leben ist in Ordnung, so wie es
ist.
Wir sind in Ordnung, genauso wie wir sind.

Manuela Johanna Holl

www.verdichtet.at | Kategorie: [Vorhang auf für den Nachwuchs](#) |
Inventarnummer: 15020