

## wie ein Bär

ein Körper wie ein Bär,  
aus den Oberarmen ragt der Muskelbauch,  
die Gewichte, die du stemmst - so schwer  
ich hoff, es trägt dein Inneres auch

Wieviele Stunden widmest du den Gewichten,  
genießt du sie noch,  
oder ist es mehr ein auferlegtes verrichten,  
um zu füllen das Innere Loch?

Gekrallt mit aller Stärke,  
an die Routine im Tag,  
dem Körper mit ganzer Härte,  
keine Ruhe geben mag

Ist es nicht die Angst,  
schwächer zu werden,  
worum du – wie die meisten von uns – bangst,  
bist du dich löst aus den Erden?

Eine Angst, nicht mitzuhalten,  
dass du es am nächsten Tag nicht mehr schaffst  
mit all den konkurrierenden Gestalten,  
dass du dich dann sogar dafür hasst?

So viel Lebenszeit,  
um das zu trainieren,  
was danach in der Erde verbleibt,  
denn es wird dein Geiste nicht mehr zieren

Es ist die Diskrepanz,  
zwischen deinem Inneren, das sagt,  
den Körper verlässt du irgendwann ganz,  
und deinem wachsenden Ego, dass dich plagt

Was haben wir gemacht,  
seitdem wir den Körper über das Bewusstsein stellten,  
Angst erzeugt, weniger gelacht,  
bis Körper mehr als Herzen gelten

Und doch sehe ich freudiges Funkeln,  
in den Augen, im Gesicht  
aufsteigen aus dem Dunkeln,

denn dein Bewusstsein sucht nach Licht

© **alle Rechte dem Autor vorbehalten**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)