

## **Ein Strandspaziergang**

Geh ich mal am Strand spazieren  
und sehe auf das Meer hinaus,  
kann überhaupt nichts mehr passieren.  
Mit der Unruhe ist es aus.

Stressgefühle fliegen fort.  
Hier fühl ich mich geborgen.  
Hier ist stets mein Lieblingsort.  
Hier schwinden meine Sorgen.

Die Spur im Sand beruhigt mich dann  
wie der Wellengang den Geist.  
Freiheit haucht der Wind aufs Land.  
So weiß ich was es heißt,

fort zu segeln in Gedanken.  
Die Zaubertür ist offen.  
In meinem Kopf gibt's keine Schranken.  
Die Lebenskraft kann hoffen.

Ich sauge Energien auf,  
die ich schon lang vergaß.  
Dann bin ich wieder super drauf  
und gebe wieder Gas.

© **Jens Luka**

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