

## **In der Ruhe liegt die Kraft**

Wenn wir zittern, beben, schwitzen,  
zwischen allen Stühlen sitzen,  
wenn die Angst in uns aufsteigt,  
und kein Ausweg mehr sich zeigt,  
wenn es kommt zu starken Stürmen,  
wenn Probleme sich auftürmen,

wenn es nicht mehr weitergeht,  
alles lähmend stille steht,  
wenn's ein Zurück schon nicht mehr gibt,  
wenn man fühlt: man ist besiegt,  
wenn unser Boden wankt und bebt,  
man über'm Abgrund ängstlich schwebt,

gilt es Ruhe zu bewahren,  
nicht in Panik weiterfahren,  
stille steh'n und wachsam sein,  
bereit zu allem ungemain,  
sich halten und nicht abzurutschen,  
den Moment einfach zu nutzen

© **Jürgen Wagner**

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