

Karl Alfred ERBER

**Laufen,  
einfach nur laufen**



**BOD**  
Books on Demand

**LESEPROBE**

**ISBN: 3-8334-1409-X**

## **1214. Einfach dahin ziehn**

Einfach dahin ziehn,  
wie ein Vogel im Wind  
ist fast wie vor der Welt fliehn  
laufend geschwind.  
Ist auch fast wie Schweben -  
glücklich wunderbar;  
Glücksgefühl erleben,  
ganz einfach und wahr -  
der Sonne entgegen  
läuft man dahin,  
wie ein himmlischer Segen  
hebt es den Sinn.  
S' ist ein ewiger Traum  
den man kaum beschreiben kann;  
Glück erfüllt Zeit und Raum:  
Dies vermisst man dann und wann.

## **1222. Trüb war dereinst der Sinn**

Trüb war dereinst der Sinn,  
traurig zog die Zeit dahin;  
verwirrt war der Gedanken Gang,  
manchmal angst und manchmal bang,  
bis ich dachte O.K. das reicht -  
jetzt brauche ich etwas das keinem gleicht;  
dann zog mich eines in seinen Bann  
und ich fing zu Laufen an.  
Am Anfang lief ich kurz und pur  
ein einziges Minütchen nur -  
doch länger und länger wurde die Zeit  
und mit jeder Minute war ich mehr befreit,  
befreit von dem was einst mich bedrückte,  
ersetzt durch das was nun mich entzückte:  
Gedanken die einst fanden ihre Ruhe nicht  
waren nun süß im Gleichgewicht.

## 1228. Laufend der Sonne entgegen

Laufend der Sonne entgegen,  
 laufend was bedrückt zur Seite legen,  
 träumend mit offenen Augen dahin;  
 endlich macht was wohl tut Sinn,  
 wird was so schön die Seele bewegt  
 nicht durch das Leben widerlegt,  
 nicht gemindert in seiner Traumhaftigkeit;  
 macht einfach bezaubernd die Zeit.  
 Es ist ein Gefühl fern von Verdruss,  
 ein Gefühl das man erleben muss,  
 das man nicht erlebt wenn man's nicht tut,  
 doch wenn man's tut hebt es den Mut;  
 weitere Schritte nicht bloß zu gehen,  
 der Welt einfach laufend ins Auge zu sehen,  
 laufend mit jedem Schritt atmen das Glück,  
 laufend genießen den Augenblick.

## 1237. Schweben

Schweben  
 der Sonne entgegen,  
 dem Glück hinterdrein  
 vorweg zu sein  
 in himmlischer Wonne  
 erwärmt von des Lebens Sonne.  
 Glückliches Sein,  
 real nicht bloß Schein -  
 real -  
 man bewegt sich -  
 normal -  
 alles regt sich.  
 Durchzieht  
 unüberwindlich und wahr  
 jeden Nerv, jedes Glied:  
 Laufen ist echt wunderbar.

## 1240. Schweben

Schweben  
 mit jedem Schritt;  
 erleben -  
 die Seele schwebt gleich mit.  
 Ganz leicht  
 himmlisch dahin -  
 Schwermut weicht;  
 es schwebt auch der Sinn.  
 Ist glücklich  
 Moment für Moment  
 erquicklich  
 weicht was vom Glücksgefühl trennt.  
 Natürlich  
 erlangt man das Gleichgewicht;  
 gebühlich  
 weicht das Dunkel dem Licht.

## 1248. Wenn sich der letzte Sonnenstrahl

Wenn sich der letzte Sonnenstrahl  
 im stillen Wasser reflektiert,  
 vernimmt man ein Leuchten von Mal zu Mal  
 das zum magnetischen Glanz gar wird.  
 Der Himmel verfärbt sich im Abendrot;  
 erleuchtet so Weg, Geist und Sinn;  
 unruhige Gedanken sind längst im Lot -  
 langsam nur streicht die Zeit dahin.  
 Man meint sie hält still,  
 weilt nen Moment nur gar -  
 kurz fühlt man der Geborgenheit Gefühl;  
 doch bald nimmt man das Glänzen nicht mehr wahr,  
 da es bald schon verstrichen ist  
 und nur noch im Innern der Seele weilt,  
 die lange noch festhält, was das Auge längst misst,  
 wodurch der Geist stets zum Glücke eilt.

## 1279. Es läuft

Es läuft  
 wenn man läuft  
 wie man läuft  
 einfach läuft -  
 einfach so  
 irgendwo  
 sowieso  
 einfach froh  
 mit Geschick  
 Richtung Glück  
 jeden Augenblick  
 kein Zurück.  
 Trauer weicht dahin;  
 man erkennt den Sinn;  
 jeder Moment ein Gewinn  
 weil ich laufend glücklich bin.

## 1330. Widersprüche überwinden

Widersprüche überwinden,  
 fühlen was da einfach ist;  
 mit sich selbst den Einklang finden,  
 abstreifen alles was einfach scheint trist.  
 Leben spüren;  
 Glück wunderbar,  
 die Sinne berühren,  
 Endorphine fürwahr.  
 Das Selbst erleben,  
 Gedanke für Gedanke;  
 Ideen verweben  
 ohne der Starre Schranke.  
 Schrittweise gewinnen,  
 immer weiter von der Unmöglichkeit fort;  
 dem was einen festhält entrinnen:  
 Der Gedanke kriegt Flügel, zu Magie wird das Wort.

## 1338. Laufen ist alles

Laufen ist alles  
 egal wie man's sagt -  
 im Falle des Falles  
 ist nur wichtig dass man's wagt;  
 denn Laufen belebt  
 selbst Seelen die erfroren,  
 weil's die Seele erhebt.  
 Man fühlt sich wie neu geboren.  
 Ein erhebendes Gefühl  
 durchzieht Mark und Bein;  
 der Weg ist das Ziel -  
 man ist ergriffen vom Sein,  
 denn das Sein wird erst schön,  
 gewinnt stetig an Sinn,  
 wenn man erhört der Seele Flehn  
 und lässt den Moment nicht lauflos dahin.

## 1554. Gedanken und Traum

Gedanken und Traum  
 verschmolzen präsent -  
 gemeinsamer Raum  
 den man laufend erkennt -  
 sanft berührt und durchdringt  
 verschmilzt mit der Zeit  
 durch und durch glücksbedingt  
 von der Wirrnis befreit -  
 einfach innerlich sein  
 leben selbst und offenbar  
 in Wahrheit wandeln inneren Schein  
 Glück finden im Laufe fürwahr  
 nicht bloß erfinden  
 wahrnehmen - echt -  
 Leben und Bestimmung verbinden -  
 Glück empfinden das man möchte.