

# INHALT

## 0. Das DAVOR – Wort

10

## I. Laufen, einfach nur laufen

11

1203. Laufen, einfach nur laufen	12	1245. Gedanken suchen ihren Weg	33
1204. Morgensonne	12	1246. 2 Stunden im Gedanken allein	33
1205. Einfach schweben	13	1247. Gedanke um Gedanke schwebt hinfort	34
1206. Langsam geht es wohl dahin	13	1248. Wenn sich der letzte Sonnenstrahl	34
1207. Regnerisch scheint der heutige Tag	14	1249. Des Lichtes süßer Schimmer	35
1208. Laufend laufend Glück erleben	14	1250. Glück ist	35
1209. Der Sonnenschein macht rasch einen Schnitt	15	1251. Leere im Kopf	36
1210. Jeder Moment wirkt so unscheinbar	15	1252. Poetisch wie der letzte Glanz der Sonnenstrahlen	36
1211. Gedanken entschwinden dem irdischen Sein	16	1253. Was ist's das man spürt	37
1212. Himmlisch beglückend	16	1254. Wie kann man ein Gefühl beschreiben	37
1213. Beängstigt scheint des Lebens Lauf	17	1255. Scheint manches Mal ein Traum zu sein	38
1214. Einfach dahin ziehn	17	1256. Fern scheint jede Last	38
1215. Blauer Himmel	18	1257. Der Gedanken süße Wolke	39
1216. Gedanken ziehen	18	1258. Schritt für Schritt ein bisschen Sonne	39
1217. Laufend himmlisch Glück empfinden	19	1259. Glück beginnt wo die Seel nicht mehr weint	40
1218. Man vergisst aufs Kilometer zählen	19	1260. Monotonie auf den ersten Blick	40
1219. Momentelang himmlisches Glück	20	1261. Ein Schritt zum Glück	41
1220. Des Glückes Lauf	20	1262. Leben echt dunkel	41
1221. Jeder Schritt setzt fort auf besondere Weise	21	1263. Regnerisch scheint doch das Wetter	42
1222. Trüb war dereinst der Sinn	21	1264. Ganz egal wie auch das Wetter	42
1223. Was ist Glück	22	1265. Froh durchläuft des Lebens Pfade	43
1224. Ganz egal ob im Regen verwegen	22	1266. Seelchen hurtig am Pfad zum Glücke	43
1225. Lieblich sanft kitzelt der Sonnenstrahl	23	1267. Der Geist durchläuft ganz neue Bahnen	44
1226. Gedanken wandern unendlich weit	23	1268. Himmlisch leicht weht eine Brise	44
1227. Der Seele Hafen holdes Nest	24	1269. Des Laufes süße Energie	45
1228. Laufend der Sonne entgegen	24	1270. Moment für Moment	45
1229. Lächelnd laufen	25	1271. Das süße Gefühl zu beschreiben	46
1230. Sonne strahlt mir froh entgegen	25	1272. Worte als Spiegel	46
1231. Des Laufens unbeschreiblicher Zauber	26	1273. Nachtschwarzer Horizont	47
1232. Magie hebt die Seele	26	1274. Laues Lüftchen	47
1233. Laufen ist traumhaft	27	1275. Ein Sonnenstrahl durchbricht	48
1234. Schwebend	27	1276. Zweiundvierzeigensfüfundneunzig	48
1235. Kontinuierlich	28	1277. Laufend schweben	49
1236. Man scheint es kaum zu glauben	28	1278. Es weicht die trübe Nebelfront	49
1237. Schweben	29	1279. Es läuft	50
1238. Viel, weit	29	1280. Gedanken wandern	50
1239. Weg	30	1281. Gedanken durchziehen	51
1240. Schweben	30	1282. Im Laufen das Glück	51
1241. Lächeln	31	1283. Fast so rhythmisch wie der Herzschlag	52
1242. Ein Schritt	31	1284. In des himmlischen Laufes Verlauf	52
1243. Licht und Schatten	32	1285. Schnell läuft das Leben	53
1244. Was ist Glück?	32	1286. Morgentau	53
		1287. Wintertag	54
		1288. Zeit des Glücks	54
		1289. Es gibt da was	55
		1290. Sehnsucht	55
		1291. Man kann's nicht beschreiben	56

1292. Laufen ist schön	56	1340. Gedanken unbewusst	80
1293. Ein Traum scheint	57	1341. Handzahn scheint der Gedanken Netz	81
1294. Emotionell	57	1342. Gelebter Traum	81
1295. Der Gedanken Ton	58	1343. Der Gedanken Bahn	82
1296. Wie man sich fühlt	58	1344. Ordnung entsteht	82
1297. Man kann kaum beschreiben	59	1345. Lebensenergie	83
1298. Man sehnt sich	59	1346. Eben dahin	83
1299. Lauflos	60	1347. Irgendwo weg	84
1300. Träumend	60	1348. Um den Geist dorthin zu bringen	84
1301. Verdrängter Moment	61	1349. Spüren	85
1302. Scheinbare Leere	61	1350. Spontan	85
1303. Ewig vertane Momente	62	1351. Das Leben	86
1304. Weil man sonst vermisst	62	1352. Gezeichnet	86
1305. Was fehlt	63	1353. Bewegt im Strome	87
1306. Gedankenbewegung	63	1354. Gedankensprünge Gedankenflüge	87
1307. Kreisende Gedankenscharen	64	1355. Sanft berühren im Geiste	88
1308. Gedankenlang	64	1356. Traum und Wahrheit sind nahebei	88
1309. Laufen ist viel	65	1357. Der Morgennebel Tanz	89
1310. Sinn und Glück sind nah	65	1358. Echt sinnliche Regung	89
1311. Innere Schranken überwinden	66	1359. Empfinden was bewegt	90
1312. Einfach weg	66	1360. Straße des Lebens	90
1313. Das Glücksgefühl finden	67	1361. Weg der Dich leitet	91
1314. Moment den man sonst nicht genießen kann	67	1362. Wie ein Pfad im Innern drin	91
1315. Etwas das weilt	68	1363. Halbdüsteres Licht	92
1316. Einen Hauch von Seligkeit	68	1364. Vom Moment umfängen	92
1317. Wie ein laues Lüftchen im eisigen Winter	69	1365. Mich dürstet danach	93
1318. Ein Marathon im Gedanken	69	1366. Wonach steht mir der Sinn	93
1319. Schwebend leicht	70	1367. Atmen den Hauch	94
1320. Schwitzend keuchend	70	1368. Einfach fühlen	94
1321. Der Gedanke daran	71	1369. Man atmet tief durch	95
1322. Jeder Schritt wo für einen kurzen Moment	71	1370. Der Anfang scheint schwer	95
1323. Einfach monoton	72	1371. Sich selbst ist es	96
1324. Atmen den Tag der noch jung	72	1372. Weiß man was man sucht	96
1325. Himmlisch dahin im Abendrot	73	1373. Bewegt durch den Geist	97
1326. Verstehen	73	1374. Ergreifen die Chance	97
1327. Was man so fühlt	74	1375. Das Schönste was die Natur uns gibt	98
1328. Im Gedanken geht was vor	74	1376. Die Sonne brilliert	98
1329. Es weicht die Furcht	75	1377. Neu erleben	99
1330. Widersprüche überwinden	75	1378. Glücksmoment spüren	99
1331. Was einen lähmte	76	1379. Das Selbst erfahren	100
1332. Der Traum ein Tanz	76	1380. Morgendlich	100
1333. Grau scheint des Tages Agonie	77	1381. Zauber der Harmonie	101
1334. Belebt wird sanft mit jedem Schritt	77	1382. Echt frei laufen weit dahin	101
1335. Ein lieblicher Schimmer	78	1383. Freiheit inhalieren	102
1336. Harmonisch durchtränkt	78	1384. Bedingungen	102
1337. Ein Neubeginn mit ähnlichem Ziel	79	1385. Ebenda wo man hin strebt	103
1338. Laufen ist alles	79	1386. Mit Gleichem auf gleich	103
1339. Echt nicht egal	80	1387. Ein wenig mehr jeden Tag	104

1388. Regennass	104	1435. Bewegung und Zauber	128
1389. Naturgenuss pur	105	1436. Vorwärts weiter glücksbereit	128
1390. Laufen hüpfen springen fliegen	105	1437. Was ist was geht vor	129
1391. Inniglich die Stärke spüren	106	1438. Neue Wege neues Glück	129
1392. Apathische Leere	106	1439. Wie automatisch	130
1393. Was man will	107	1440. Frühlingserwachen scheint erfroren	130
1394. Gedankenlang	107	1441. Im Geiste weilen	131
1395. Belanglos scheint	108	1442. Eins mit sich selbst sein	131
1396. Mit jedem Schritt	108	1443. Einfach einfach erleben	132
1397. Raues Lüftchen bläst entgegen	109	1444. Welch einfache Choreographie	132
1398. Was bleibt im Gedanken hängen	109	1445. Fühlen spüren	133
1399. Gedanken weiter denken	110	1446. Das Leben bedarf	133
1400. Still durchbohrt des Alltags Kruste	110	1447. Man meint dass man ist	134
1401. Straßen Gassen Wege Stege	111	1448. Ein Ziel	134
1402. Scheint es doch unendlich hektisch	111	1449. Bewusst	135
1403. Lebensgang	112	1450. Leicht beschwingt	135
1404. Immer mehr immer mehr	112	1451. Hemmnisse verpuffen	136
1405. Was wirklich gut tut	113	1452. Was fehlt	136
1406. Glück fühlen	113	1453. Balsam den die Seele trinkt	137
1407. Sturm der Unsicherheit	114	1454. So viele Worte für ein Gefühl	137
1408. Heimlich klammheimlich im Gedanken versinken	114	1455. Dass was da ist nicht bloß sei	138
1409. Gedanken die sonst unversöhnt	115	1456. Begreifen was dem Leben gut tut	138
1410. Was man nicht tut	115	1457. Vom winterlichen Weiß geblendet	139
1411. Ordnung im Gedankengang	116	1458. Gedanken in Harmonie	139
1412. Sanft bewegter Ruhepol	116	1459. Das Universum engt Dich ein	140
1413. Was gedanklich passiert	117	1460. Bewegt	140
1414. Rein gedanklich	117	1461. Scheinbar ermattet	141
1415. Gedankenweise	118	1462. Lebensgefühl inhärent	141
1416. Irgendwoher	118	1463. Nicht darüber nachdenken	142
1417. Empfinden	119	1464. Nimmer mehr im Kreis rotieren	142
1418. Die Strecke spüren	119	1465. Begreifen das Leben	143
1419. Lufthauch der entgegen bläst	120	1466. Ein innerer Beweggrund	143
1420. Frühlingsduft atmen	120	1467. Gedankenwirrwarr durchdringen	144
1421. Freiheit spüren	121	1468. Gibt weit mehr zurück	144
1422. Fühlen was ist	121	1469. Virtuell scheint	145
1423. Einfach sein	122	1470. Was so viel Sinn gibt	145
1424. Endorphine	122	1471. Gegenwind	146
1425. So scheint es doch	123	1472. Positiv	146
1426. Verstehen was bewegt	123	1473. Weg weg und Ziel	147
1427. Den ersten Schritt wagen	124	1474. Nimmer auf der Stelle treten	147
1428. Sich selbst echt nah sein	124	1475. Freiheit als Ziel	148
1429. Gedankenfrei leben	125	1476. Lebensströme innig spüren	148
1430. Gemeinhin was Sinn macht	125	1477. Echt gefühlvoll	149
1431. Lebendig sich fühlen	126	1478. Überlegung	149
1432. Gleichgewicht und Hoffnungslicht	126	1479. Ich schließe die Augen - vergesse den Schnee	150
1433. Hoffnungsfroh	127	1480. Immer weiter will man laufen	150
1434. Fühlen was traumhaft	127	1481. Eins selbst wenn es nicht so scheint	151

1482. Schon wieder oder immer noch	151	1530. Bewegung	175
1483. Weiter vorwärts immer schreiten	152	1531. Einfach echte Freiheit fühlen	176
1484. Leben einfach selbst erleben	152	1532. Was ist wie	176
1485. Neblich trist der Blick sich trübt	153	1533. Gelgedämpfte Schritte	177
1486. Auf was zu	153	1534. Wesensfremdes selbst verstehen	177
1487. Einfach ihn stillen	154	1535. Laufen als Form der Meditation	178
1488. Bewegung eins zwei	154	1536. Wegeslang im leichten Lauf	178
1489. Jenen die von Freiheit träumen	155	1537. Laufen - der Pol des Gleichgewichts	179
1490. Rein gedanklich	155	1538. Leise klingt der Schritte Ton	179
1491. Auch im Lauf laufen Gedanken	156	1539. Gefühl von dem man selbst sich trennt	180
1492. Nach und nach ständig innig	156	1540. Da - der Horizont	180
1493. Laufschrift	157	1541. Gedanken die sich entzirkulieren	181
1494. Orientierung bewegt doch	157	1542. Es ist einfach doch	181
1495. Endlich wieder	158	1543. Ebenda begreifen	182
1496. Nicht fragen - einfach tun	158	1544. So einfach ist doch	182
1497. Wirklich denkbar wird manches erst	159	1545. Unvorstellbar echt und rein	183
1498. Unendlich weit scheint der Horizont	159	1546. Einfach dynamisch den Weg ergründen	183
1499. Näher an dem was Farbe bringt	160	1547. Spürbar da	184
1500. Immerfort eben	160	1548. Gefühl das man will	184
1501. Prägt sich ein	161	1549. Nebenbei nachgedacht	185
1502. Angenehm	161	1550. Der Seele nah sein im Dasein	185
1503. Uns selbst allein	162	1551. Drang ohne Zwang	186
1504. Monotonie	162	1552. Innen und ich	186
1505. Den Geist sanft bewegen	163	1553. Schrittfolge einfach	187
1506. Am Ende der Anfang	163	1554. Gedanken und Traum	187
1507. Wie ein Pfad so im Geiste	164	1555. Rückkehr dessen	188
1508. Ebenda war da etwas	164	1556. Rein gedanklich Frühling sehen	188
1509. Gefühle erkennen	165	1557. Schrittweise	189
1510. Ein bisschen ich	165	1558. Einfach erkennen	189
1511. Warm genug	166	1559. Ganz tief drin	190
1512. Ein Beben erleben	166	1560. Von innen heraus	190
1513. Der Weg entsteht	167	1561. Echt internalisiert scheint	191
1514. Frühling endlich	167	1562. Empfindsamkeit	191
1515. Laufstrecke finden	168	1563. Zeit ist Glück	192
1516. Einfach umschreiben	168	1564. Lebendigste Form der Meditation	192
1517. Gefühl der Zeit	169	1565. Innig bewegt und doch still	193
1518. Positiv so scheint doch Vieles	169	1566. Wohlseins Wesen	193
1519. Einfach lassen einfach fassen	170	1567. Einfach gut	194
1520. Ebenda ist was schon weg ist	170	1568. Filter der Seele Vision	194
1521. Gedankenlauf	171	1569. Ich denke	195
1522. Geblendet von des Winters Weiße	171	1570. Laufen das ist es	195
1523. Echt harmonisch Freiheit atmen	172	1571. Glück das ist	196
1524. Schrittweise Inspiration	172	1572. Kostet Überwindung - ja -	196
1525. Fühlen was peripher sonst scheint	173	1573. Gemäß dem genetischen Code	197
1526. Flüsse Ströme die da einen	173	1574. Weg zum Ziel	197
1527. Eleganz bewegt die Massen	174	1575. Schwebenden Schrittes	198
1528. Einfach sein	174	1576. Vager Punkt der Orientierung	198
1529. Natürlich	175	1577. Einfach wie der Gene Schwingung	199

1578. Gefühl das langsam so langsam die Seele ergreift	199
1579. Momentelang Leben fühlen	200
1580. Denken - oft zu kompliziert -	200
1581. Vorgespielter Lebenssinn	201
1582. Ist ebenda	201
1583. Doch so regnerisch scheint	202
1584. Man könnte doch wenn man sollte	202
1585. Man nimmt etwas wahr	203
1586. Nahe dem Ich	203
1587. Einfach empfinden	204
1588. Gedankengang	204
1589. Wie da so sei	205
1590. Entdecken den Weg	205
1591. Man tut's	206
1592. Innerer Drang	206
1593. Es fehlt einfach was	207
1594. Innere Ruhe	207
1595. Bescheiden	208
1596. Schrittweise fassen	208
1597. Freiheit inhalieren	209
1598. Es gibt nur eines	209
1599. Glück innen drin	210
1600. Wo die Sinne nicht trügen	210
1601. Einfachheit	211
1602. Einfach nur laufen	211

## 0. Das DAVOR – Wort

“Laufen das heißt einfach Schweben ...” Karl A. Erber

Wie kann man nur ein so unwissenschaftliches Buch über Laufen schreiben, das keinerlei Trainingstipps beinhaltet? Ja, man kann, denn Trainingstipps sind bereits anderswo dokumentiert. Doch was empfindet man wenn man läuft? Wie verändert sich die Gefühlswelt durch regelmäßiges Laufen? Soll man das überhaupt? Ja, man soll und wird wohl wunderbar dabei empfinden, innere Ausgeglichenheit finden mit der man dem Alltag entgegen treten kann, der einem so unausgeglichen entgegen kommt. Laufen ist fast wie Meditation ... nur dass man dabei nicht herumsitzt. ASICS (Shoes for my feet ... YES IT'S POSSIBLE!) und andere machen das möglich. Man führt meditativ ein genetisches Grundprogramm aus. Etwas das man braucht. Es ist ja so schön und wohltuend. Darum entschloss ich mich selbigen Empfindungen das nun vorliegende Buch zu widmen.

Das vorliegende Buch enthält vierhundert Fast-Sechzehnzeiler. Sie umreißen die im vorigen Absatz dargestellte Thematik. Jeder stellt für sich eine Variation dieses Themas dar – es ist daher einfach ein Gefühlsspektrum positiver Gefühle, das die Gedichte umreißen.

Karl Alfred ERBER im Juni 2004

## **I. Laufen, einfach nur laufen**

## 1203. Laufen, einfach nur laufen

Laufen, einfach nur laufen,  
einfach geradewegs in den Sonnenschein;  
einfach geistig mal verschnaufen,  
einfach spontan ganz kurz glücklich sein.  
Fern sind die Gedanken von des Alltags Gram,  
sie sind im Himmel nahe dem Glück;  
alles Triste, das einem die Luft zum Atmen nahm  
weicht dann dem lieblichen Glücksaugenblick.  
Und der dauert an  
solange man läuft,  
bis man nimmermehr an Trauer denken kann,  
nimmermehr in Tränen ersäuft.  
Glück ist mehr als nur ein Moment,  
Glück ist ein gar schönes Gefühl;  
ist solange man läuft ständig präsent:  
Davon kriegt man nie zuviel.

## 1204. Morgensonne

Morgensonne  
die durch das offene Fenster strahlt  
und des Tages süße Wonne  
mit ihrem sanften Licht untermalt.  
Sie scheint heimlich zu rufen,  
zu rufen nach mir,  
ruft mich auf des Glückes Stufen:  
"Komm steh auf und lauf mit mir!"  
Lauf mit mir um die Wette,  
bis zum Horizont  
wo ich den Morgen mit dem Glück verkette,  
dort wo der liebliche Friede wohnt.  
Lauf und Du wirst Ihn finden,  
wirst ihn finden eh der Zeiger der Uhr sich gedreht,  
wirst Gram und Kummer überwinden,  
finden ein Glück, das lang noch besteht.