

Waldspaziergang

Sie sind in einem Wald –
Sie stehen auf einem Waldweg auf moosigem Grund –
Sie haben Zeit und Ruhe, sich umzuschauen.

Sie sehen den Boden, auf dem Sie stehen-
Sie sehen die Erde, das Moos, das Gras, die Pflanzen-

Sie riechen den Geruch der Erde, des Grüns.

Sie stehen vor einem Baum, sehen seinen Stamm-
Um ihn herum Büsche , kleine Tannen-

Ihr Blick gleitet langsam am Stamm empor-
Ihr Blick bleibt in der dichten Krone hängen-
Wie viele Formen haben diese Äste-
Die Blätter bewegen sich ganz wenig-

Der Himmel schimmert durch die Krone hindurch-

Sie gehen langsam weiter-
Von weitem sehen Sie eine Lichtung-
Sie schlendern auf sie zu-

Nun sind Sie dort-

Sie stehen auf dem Gras-
Sie spüren es unter Ihren Füßen-

Gezirpe von Grillen-
Das Zwitschern der Vögel – Sie hören Ihr Singen-

*Alles ist Ruhe
Sie fühlen sich wohl
Ganz ruhig und entspannt-*

(Grothklaus, nach Else Müller 2007)