

Alexandra Thoese

# Seelenpoesie

Worte, die das Herz berühren

Alexandra Thoese (Jg. 1969) lebt mit ihrer Familie in Bremen. Sie schreibt Gedichte und Geschichten, die Gefühle in Bilder aus Worten übersetzen.

Als feinsinnige Mentorin begleitet sie intuitiv und empathisch Menschen auf ihrem Herzensweg und in ihre Kraft.

***[www.alexandrathoese.de](http://www.alexandrathoese.de)***

# Seelenpoesie

© 2020 Alexandra Thoese

Autor: Alexandra Thoese

Umschlaggestaltung: Alexandra Thoese

Zeichnungen: Eva-Maria Thoese

Coverfoto: subbotina, <https://de.123rf.com>

Verlag & Druck:

tredition GmbH, Halenrei 40-44, 22359 Hamburg

ISBN:

Paperback 978-3-347-04123-3

Hardcover 978-3-347-04124-0

e-Book 978-3-347-04125-7

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Und wenn ich auf alles eine Antwort hätte,  
es würde nicht genügen. Daher ist Stille  
oft die einzige Antwort, die dein Herz  
versteht.

Alexandra Thoese

## Vorwort

von Lilia Christina Martiny

Alexandra ist eine sensible Wortkünstlerin, die in ihrem poetischen Ausdruck die tiefen, stimmungsgeladenen und atmosphärisch dichten Zustände der menschlichen Seele, treffend beschreibt.

Die ganze Magie ihrer Texte entfaltet sich dabei dem Leser, der sich von ihren Worten wirklich berühren lässt und mit diesen Texten „geht“. Gleichzeitig verschließt sich die Tiefe ihrer Worte demjenigen, der nur oberflächlich konsumieren möchte.

Dadurch bekommen Alexandras Wortzubereien eine pure schlichte Echtheit, ein Hinabblicken in die eigene Seelentiefe und das ist es, was die Texte von Alexandra für mich so besonders macht: Ich finde mich in ihnen wieder und verliere mich gleichzeitig darin.

Ich erkenne, surfe und lasse mich tragen von den Sätzen, die noch tagelang in mir weiterklingen.

Ähnlich einer Muschel mit ihren vielen Windungen erforsche ich mich über diese Texte, fühle neue Möglichkeiten, spiele, um erneut sanft zu landen.

Einfach wunderschön!

*Lilia Christina Martiny*

Autorin, Mentorin und  
Retreatleiterin in der Bretagne

## Wie die Poesie mich fand

Als Schulkind versuchte ich mich im Schreiben eines Tagebuchs, doch dies inspirierte mich nicht und bis auf die Schilderung meines Tagesablaufes, blieb es nüchtern und langweilig. Damals wusste ich nicht, über was ich schreiben könnte.

Bereits früh liebte ich Poesie und probierte mich als Jugendliche im Gedichteschreiben. Rainer Maria Rilke und weitere wunderbare Dichter und Denker begleiten mich intensiv seit meiner Schulzeit.

Nach meiner Schulzeit schrieb ich viele Jahre kaum etwas. Als später elektronische Medien in mein Leben kamen, merkte ich schnell, dass ich mich mit dem geschriebenen Wort feiner und detaillierter ausdrücken konnte, als mit Sprache.

Vor einigen Jahren fand die Poesie in mein Leben zurück. Nach einem tiefgründigen Gespräch mit einer Freundin schrieb ich ein Gedicht für sie. Die Worte flossen einfach aus mir heraus.

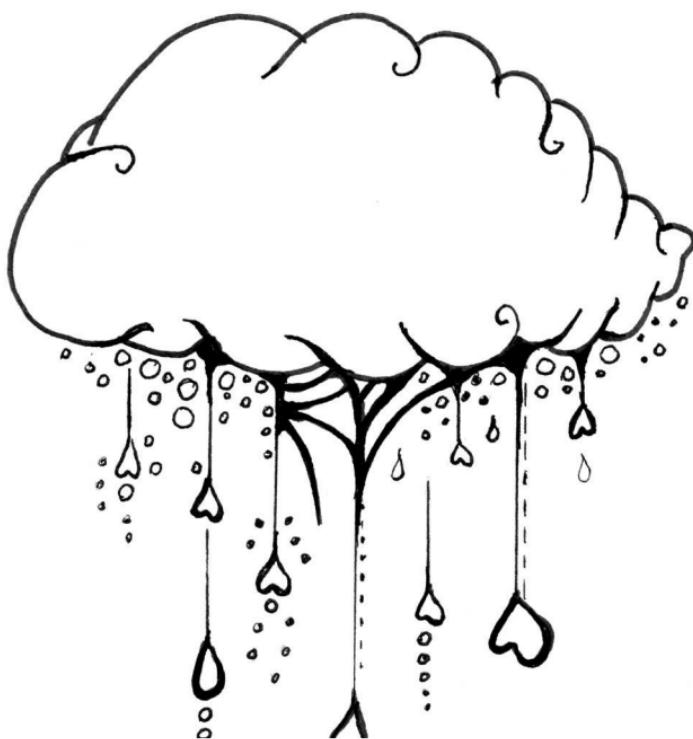
Worte finden mich. Schreibend verbinde ich mich mit meinem Herzen. Ich mag Worte und liebe es, Menschen mit ihnen zu berühren. Schreibend wandere ich in die Tiefe. Dort finde ich Bilder, die ich in Worte übersetze. Es ist ein sehr intensiver und gleichzeitig lebendiger Prozess.

Die Themen, über die ich schreibe, finden mich von selbst. Oft ist es ein einzelnes Wort, welches mich inspiriert, und ich beginne zu schreiben. Der Text entsteht in diesem Moment. Manchmal geht es um meine Empfindungen oder um Themen, die ich im Außen wahrnehme.

Mit meinen Worten möchte ich dich erinnern, berühren, inspirieren, trösten und auf deinem Weg begleiten.

Ich wünsche dir von Herzen eine heilsame Zeit mit meinen Gedichten.

Deine Alexandra



## Lieben was ist

Was wenn es Liebe ist,  
dass du hier bist?

Mit allem, was dich ausmacht,  
mit allem, was du mitbringst?

Was wenn es Liebe ist,  
dass du erfährst und entscheidest?  
Auch wenn es schmerzt  
und die Wunde blutet?

Was wenn es Liebe ist,  
dass du viel siehst, viel hörst  
und viel fühlst?  
Auch, wenn es dich aufwühlt?

Was wenn es Liebe ist,  
dass es Zeiten gibt,  
an denen nichts sicher scheint?

Was wenn es Liebe ist,  
dass du die Antwort nicht kennst?  
Und in die Frage hinein lebst?

Was wenn es Liebe ist,  
dass du hier bist?

## Heilung

Sie kommt leise.  
Auf zarten Sohlen.  
In sanften Schüben.  
Sie umwandelt den Verstand.  
Nimmt Platz in deinem Herzen.  
Sie atmet mit dir.  
Schlag um Schlag.  
Sie dehnt sich behutsam.  
Ins Dunkle hinein.  
Nicht fordernd.  
Freilassend.  
Sie streichelt den Schmerz.  
Solange er braucht.  
Gütig. Achtsam.  
Sie küsst sein Haupt.  
Flüstert Worte der Heilung.  
Still.  
Sanft.  
Liebevoll.  
  
Sie ist da.  
Wenn aus der Tiefe.  
Schreie drängen.

Sie hält den Raum.  
Sie öffnet Fenster.  
Lässt Licht hinein  
Ins Dunkle.  
Sanft.  
Still.  
Liebevoll.

Sie hütet behutsam.  
Was schmerzt.  
Bis es Zeit ist.

Du spürst sie.  
Sanft.  
Still.  
Leise.

Wenn du bereit bist.  
Für Heilung.

## Tanze dein Herz

Öffne den Raum deines Herzens.  
Lasse dich führen.  
Halte inne und lausche.  
Finde deinen Klang,  
deinen Rhythmus,  
deine Melodie.  
Wiege dich liebevoll.  
Tanze so sanft und wild,  
wie es dir entspricht.

Dein Herz ruft dich.  
Es schlägt für dich.  
Es nährt und versorgt dich.  
Es pulsiert. Takt um Takt.  
Lebendig und kraftvoll.  
Innen wie außen.  
Aus der Tiefe ans Licht.

Lege deine Hände auf dein Herz.  
Atme. Zug um Zug.  
Mal fein. Mal sinnlich.  
Mal kräftig. Mal impulsiv.

Lausche.

Spüre.

Tanze.

Dein Herz kennt den Weg.

Folge ihm.

Vertraue.

Breite deine Arme aus.

Gib dir Raum.

Herzraum.

Öffne deine Augen.

Schau hinaus.

Ins Leben.

Tanze geliebtes Herz.

Tanze dein Leben.

## Sturm

Der Wind bläst fort,  
was ausgedient hat.

Er weht in jede Nische,  
wirbelt auf, was gesehen  
und gefühlt werden möchte.

Er bringt das Wirrsal vor der Lichtung.

Der Wind peitscht das Meer auf.  
Es steigt,  
überspült das Ufer,  
nimmt mit, was nicht mehr trägt.  
Das Wasser dringt in Räume.  
Flutet sie, hinterlässt Spuren.  
Es drängt zu Neubeginn.

Wenn der Wind verstummt,  
kehrt Stille ein.  
Der Himmel lichtet sich.  
Die Sonne heilt die wunden Räume.  
Sie trocknet den Boden  
und wärmt Leib und Seele.

Wenn es uns aufwühlt,  
ist es gut, zu erinnern,  
was uns Halt gibt.

Frage dich:  
Was trägt mich?  
Was nährt mich?  
Was darf nun gehen?

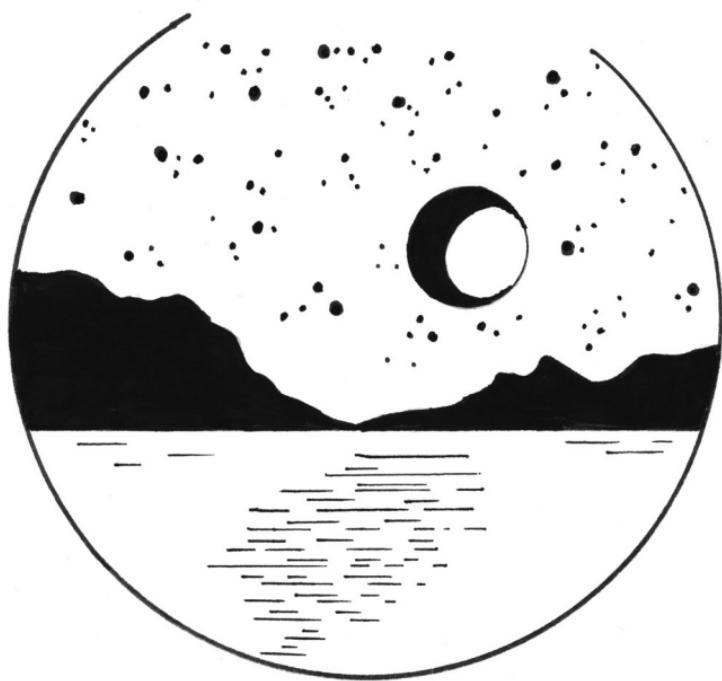
Spüre hinein in die Verbindung.  
Lasse los, was der Wind davonträgt.  
Übergib dich dem Sturm.  
Mit allem. Bedingungslos.  
Für den Moment.  
Spüre die Berührung,  
die er bringt.  
Erinnere deine Wurzeln.  
Vertraue auf die Kraft,  
hinter der Wunde.

Stelle dich bewusst in den Sturm  
und sprich laut:  
Ich lasse geschehen.  
Ich gebe mich hin.  
Ich nehme an.

Dann wird es still in dir.  
Du empfängst den Segen  
und die Sonne wärmt dein Herz.

Umarme dich sanft.  
Das Neue heißt dich willkommen.  
Zart und klar.

Mutig setzt du deinen Weg fort.  
Schritt um Schritt.



## Es ist Zeit

Heute Nacht  
Träumte ich uns  
Im Kreis stehend  
Gehalten an Händen  
Jenseits von Worten  
Lächelnd, wissend  
Es ist Zeit  
Wir finden uns  
Es ist Zeit  
Für uns