

# Unser Auf und Ab der Achtsamkeit

© 2022 Vanessa Schmitt

ISBN Softcover: 978-3-347-74088-4

ISBN Hardcover: 978-3-347-74089-1

ISBN E-Book: 978-3-347-74090-7

ISBN Großschrift: 978-3-347-74091-4

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tr edition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:

tr edition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926

Ahrensburg, Deutschland.

Vanessa Schmitt

# Unser Auf und Ab der Achtsamkeit

Ein Mitmachgedichtband



tredition

Liebe\*r Leser\*in<sup>1</sup>,  
für Dich<sup>2</sup>, für mich und für Euch,  
für Bea, Goran, Hinz und Kunz<sup>3</sup>,  
doch vor allen Dingen  
ist dieses Buch für uns.

## Unser Auf und Ab der Achtsamkeit<sup>4</sup>

### Ein Mitmachgedichtband

---

<sup>1</sup> Zugunsten der besseren Lesbarkeit, sowie der Einhaltung des Reimschemas verzichte ich auf die gendergerechte Schreibweise und verwende im Folgenden das generische Maskulinum. Gemeint sind im Sinne des Vielfaltsmanagements alle Menschen unabhängig ihres Geschlechts, ihrer sexuellen, kulturellen oder religiösen Identität, ihrer Hautfarbe oder Sprache, ihres Herkunftslandes, ihres eventuellen Grades der Behinderung, ...

<sup>2</sup> Aus Gründen der Emotionalisierung und Motivierung werde ich Sie ab jetzt duzen.

<sup>3</sup> Mit den in den Texten verwendeten Namen oder bewertenden Bezeichnungen gebe ich nur in Ansätzen die Realität wieder.

<sup>4</sup> Die theoretischen Grundlagen der Gedichtinhalte findest du in der Bibliografie.

## Inhalt

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| A... wie am Anfang.....                             | 7  |
| Achtsame Unachtsamkeit .....                        | 9  |
| Auf und Ab der Gezeiten .....                       | 12 |
| Autowaschanlage.....                                | 14 |
| Balance halten.....                                 | 16 |
| Bar time.....                                       | 18 |
| Be what you want to be .....                        | 20 |
| Blitzerfoto.....                                    | 21 |
| Coronifiziert.....                                  | 23 |
| Danke liebe Eltern .....                            | 24 |
| Decision .....                                      | 27 |
| Der Wahnsinn der Psychiatrie .....                  | 28 |
| Die 4 Jahreszeiten .....                            | 30 |
| Die Schönheit des Winters.....                      | 32 |
| Dünyamız – unsere Welt.....                         | 34 |
| Einfach mal sitzen.....                             | 36 |
| Fastenwoche.....                                    | 38 |
| Fischlein oder Mensch sein? .....                   | 40 |
| Freezy summertime .....                             | 42 |
| Freiheit .....                                      | 44 |
| Gedankenwelt .....                                  | 48 |
| Geschlossene Schranken – alternative Gedanken ..... | 51 |
| Grün ist die Hoffnung .....                         | 52 |
| Hausfrauengedanken .....                            | 54 |
| Hochsensibilität als Schatz sehen.....              | 56 |
| Holler- und Wittemoor .....                         | 57 |
| Ich stehe da .....                                  | 58 |
| Im Bann des Feuers .....                            | 59 |
| Keep on baby.....                                   | 60 |
| Klangspiel – spielender Klang.....                  | 62 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Kletterwald .....                              | 63  |
| Konstruktion der eigenen Welt .....            | 66  |
| Langsam und gelassen .....                     | 67  |
| Leih-Endgeräte... Der Digitalpakt Schule ..... | 70  |
| Little fly .....                               | 72  |
| Lückentext zur Akzeptanz .....                 | 74  |
| Macht der Gewohnheit .....                     | 76  |
| Marmeladensee .....                            | 79  |
| Mehr wahrnehmen – weniger denken .....         | 81  |
| Mein Hund hat 1000 Namen .....                 | 84  |
| Meine liebe Freundin .....                     | 85  |
| Mit Hühnern kuscheln .....                     | 88  |
| Nicht mehr rauchen .....                       | 90  |
| Nimm's mit Humor .....                         | 92  |
| Ode ans Sax .....                              | 94  |
| Quarkmeditation .....                          | 97  |
| Real Gangstaz' Rap .....                       | 99  |
| Reframing .....                                | 102 |
| Sabbel halten .....                            | 104 |
| Sich vergleichen vs. Synergien nutzen .....    | 106 |
| Siedlungsleben – ein LaubBläserBlues .....     | 108 |
| Summer Samba .....                             | 109 |
| Urlaub im Wendland .....                       | 111 |
| Verabschieden .....                            | 113 |
| Wachsende Ringe – ein Tag mit Freunden .....   | 115 |
| Was erwartet ihr? .....                        | 118 |
| Wege gehen .....                               | 121 |
| Wie wir sind .....                             | 122 |
| Words .....                                    | 124 |
| Z... wie zum Schluss .....                     | 126 |
| Nachwort .....                                 | 127 |
| Bibliografie .....                             | 129 |

## A... wie am Anfang

Als Kind schon immer gern gereimt  
hab´ ich mir doch jetzt mal gedacht:  
gedruckt, gebunden und geleimt  
ein eigenes Gedichtband gemacht.

Ideengeber waren es ziemlich viele,  
Wegbereiter und -begleiter jeglicher Couleur,  
alles hier aus der großen Lebensbühne:  
Erlebtes, Geklautes, hier und da ein Malheur.

Die Zeilen sind durchaus auch mal frech,  
mal aber auch ernsthaft geschrieben.  
Je nach Laune, Tagesform, Glück oder Pech  
entstand ein Text, ein Lied – je nach Belieben.

Die Bilder kamen währenddessen dazu,  
mal hier gegoogelt, mal da aufgenommen.  
Auf diese Art hab´ ich dann im Nu  
eigene Ideen zum Zeichnen bekommen.

Einige Lieder sind auf YouTube platziert,  
wo genau wird am Ende des Gedichts berichtet.  
Bei einigen Texten sind nur Akkorde notiert,  
auf eine konkrete Melodie hab´ ich verzichtet.

Dieser Band ist auch als Mitmachbuch konzipiert,  
daher sind einige Fragen an Euch gerichtet –  
egal ob Ihr Melodien komponiert, in die Ecke schmiert,  
ob ihr die Antwort zeichnet, schreibt oder dichtet.

So wird es nicht mein, sondern unser Buch,  
ich möchte es gern mit Euch teilen –  
ein kollektives Werk, nicht nur zu Besuch:  
Es bekommt seine individuellen Zeilen.

Lasst uns nun auf die Reise gehen  
und wenn nichts kommt,  
lasst das Weiß einfach stehen!  
Dies ist ein Angebot für eigene Ideen.  
Alles kann und nichts muss,  
das ist doch auch mal schön!

Lieber Leser,

wie im Gedicht beschrieben sind aus einigen Texten bereits Lieder oder auch Lesungen entstanden, die ich bei YouTube veröffentlicht habe. Das Vertonen ist für meine Mitmusiker und mich ein kreativer Prozess, der sich im Wachstum und Wandel befindet – je nach Tagesform, Instrumentenauswahl oder auch personeller Besetzung. Wundere Dich also nicht, wenn es Textabweichungen oder unterschiedliche Versionen eines Liedes gibt!

In den dazugehörigen Musikvideos habe ich Bilder und Fotos verwendet, die einerseits die Themen der Texte aufgreifen, andererseits die Musiker oder auch die zu hörenden Instrumente zeigen.

Hier sind die links, sowie der QR-Code zu meinem YouTube Kanal „ZusammenSchmitt“:

<https://www.youtube.com/@zusammenschmitt>



Der QR-Code basiert auf dem Original-link:

[https://www.youtube.com/channel/UCERDpuDvVYjF3hXnER\\_zJxg](https://www.youtube.com/channel/UCERDpuDvVYjF3hXnER_zJxg)

## Achtsame Unachtsamkeit

Man war das ´ne kurze Nacht,  
bin wieder viel zu früh aufgewacht.  
Knirschend stehe ich also auf,  
die Dinge nehmen ihren Lauf:

Achtsam mache ich meinen Tee,  
das Wasser kocht über, herrjemine.  
Schimpfend wische ich alles weg,  
zum Glück nicht wirklich großer Dreck!

Erst einmal atmen – alles wird gut –  
mein Teebeutel gibt mir neuen Mut.  
„Teilen macht glücklich“ steht darauf.  
Der Yogi weiß wirklich ´nen ganzen Hauf.

Etwas beruhigter fahr´ ich zur Arbeit,  
kein Trecker vor mir, der Weg nicht weit.  
Ach, was hab´ ich heut´ für ein Glück,  
mein Optimismus kehrt zurück.

Dann steh´ ich in der ersten Stunde  
vor Klasse 6 mit dem Fach Erdkunde.  
Drei Schüler geh´n mir auf die Nerven,  
am liebsten würd´ ich sie abwerfen!  
Sie klappern, reden, stör´n den Unterricht  
diese 11-jährigen frühpubertierenden Wicht.

Oh nein, ich soll ja gar nicht bewerten,  
schreiben all´ die spirituell Gelehrten.  
Ich soll bei mir bleiben und geduldig sein,  
mit offenem Herz' atmen aus und ein.  
Lieben, was ist – das ist doch wichtig,  
das Wahr- und Annehmen einzig richtig.  
Ich soll leben und sein im Hier und Jetzt,  
Bedürfnisse erkennen, denn zu guter Letzt:  
Wo ist wohl mein inneres Kind verletzt?

Da spüre ich also atmend in mich rein  
und fühle Wut wegen der Schülerlein.  
Ich spreche sie an, ich schreib´ sie ans Board,  
doch innerlich wünsche ich sie mir hinfort!

Mit meiner Laune sind sie schwer zu ertragen,  
beim 6. Verstoß platzt mir dann der Kragen:  
Ich schreie laut in der Klasse herum,  
die ganzen Schüler gucken stumm.

Ob Yogi mit Teilen auch Austeilen meinte,  
frage ich mich – während ich greinte.  
Die GFK sieht das irgendwie anders vor,  
flüstert mir mein innerer Kritiker ins Ohr.  
„Ach leck mich doch!“, denk´ ich vor mich hin  
und bin froh, dass ich gerade so unachtsam bin:  
Die Störer sind ruhig, ich hab´ meine Ruh,  
wir hören uns alle wieder gegenseitig zu.  
Gewürdigt ist meine (Selbst-)Empathie,  
nun lieb´ ich, was ist – besser jetzt als nie!

In welchen Situationen bist Du (un-)achtsam?



**Achtsame Unachtsamkeit** (Aquarellstifte, Fineliner, Kugelschreiber)

## **Auf und Ab der Gezeiten**

Das Rauschen des Meeres

die Wellen

wie sie schäumend schnellen

das Auf und Ab der Gezeiten

das Vor und das Zurück

der verlässliche Kreislauf

verheißen wiederkehrendes Glück



**Auf und Ab der Gezeiten (Aquarellfarbe)**

## Autowaschanlage

Ach, das ist doch wohl keine Frage:  
Heute geht es in die Waschanlage.

Die Sonne scheint, das Wetter lacht,  
das haben sich 100 andere auch gedacht.

Die Schlange vor mir, die scheint unendlich lang.  
Ich bin genervt, auch vom Radio-Dudel-Gesang.

Egal, das Auto wird so sauber sein,  
wird glänzen und leuchten, lupenrein.

Nach 30 Minuten kommen wir dran:  
Vorreinigen, einweichen, Felgen und dann...

... stehen mein Auto und ich in der Seife  
nach dieser schier endlosen Warteschleife.

Nach Schäumen und Wienern, Heißwachs und Fön  
kann ich dann rausfahr'n, um saugen zu gehen.

Ratzfatz ist dieser Teil auch geschafft,  
bedurfte nicht viel meiner Muskelkraft.

Stolz und zufrieden fahre ich raus,  
freu' mich auf Kaffee in Ruhe zu Haus.

Die Vögel fliegen im Sonnenschein  
über mein Auto, das so sauber und rein.

Da landet auf meiner Scheibe – au Backe –  
ein riesiger Flatschen Vogelkacke.

Und die Moral von der Geschicht':  
Die Autowäsche lohnt sich nicht!?



## Balance halten

Auch wenn das jetzt nach Klugscheißen klingt,  
habe ich eine Sache gelernt im Leben:  
Eine starke Über- und Unterforderung bringt  
mein Gleichgewicht ins Wanken – so ist das eben.

Habe lange gehadert mit meiner Leistung und mir,  
hielt mich für zu schlecht und für viel zu wenig.  
Hab´ ordentlich geackert, teilweise für vier,  
ging über die Grenze, war knochig und sehnig.

Machte ich nichts, war das auch nichts für mich,  
ein bisschen ´was reißen gehört doch dazu.  
Diese Langeweile – einfach nur fürchterlich.  
Heute zum Glück nicht mehr mein Tabu!

Schwarz oder weiß mag ich nicht mehr,  
die goldene Mitte ist mein Prinzip.  
Die Grautöne zu sehen ist jetzt nicht schwer,  
die Waagschale zu halten – das ist mir lieb.

Fünf gerade sein zu lassen ist das Thema nun.  
Langeweile bedeutet Raum für Kreativität,  
meine Bedürfnisse, Hobbies, mal auszuruhen,  
ein "to do"- und "to want" -Mix die Realität.

Die Balance zu halten wird meine Aufgabe sein,  
genau auszuloten: Was geht, was ist schon zu viel?  
Immer gut hinzuhören: Was und wie ist es Mein?  
Mal bin ich groß darin, manchmal auch klein.

Ich schließe das Gedicht wie zu Beginn  
mit Klugscheißerei und schreibe hin:

Das Sein ist doch wie Yin und Yang,  
ein ganz schön bunter Haufen  
aus leisem, lautem, mittlerem Klang,  
mal rennen, stehen, liegen, laufen.

Wie schaffst Du es Dein Gleichgewicht zu halten?

## **Bar time**

The bar is open  
come on, let's have a drink!  
Whiskey or water  
what do you think?

R.:

Red light – bar time  
red light, let's go!  
Red light – bar time – red light

The bar is a place  
for friends and lovers  
to meet and to laugh,  
get to know and discover.

R.:

Red light – bar time  
red light, let's go, let's go!  
Red light – bar time - red light

## **Solo Bass**

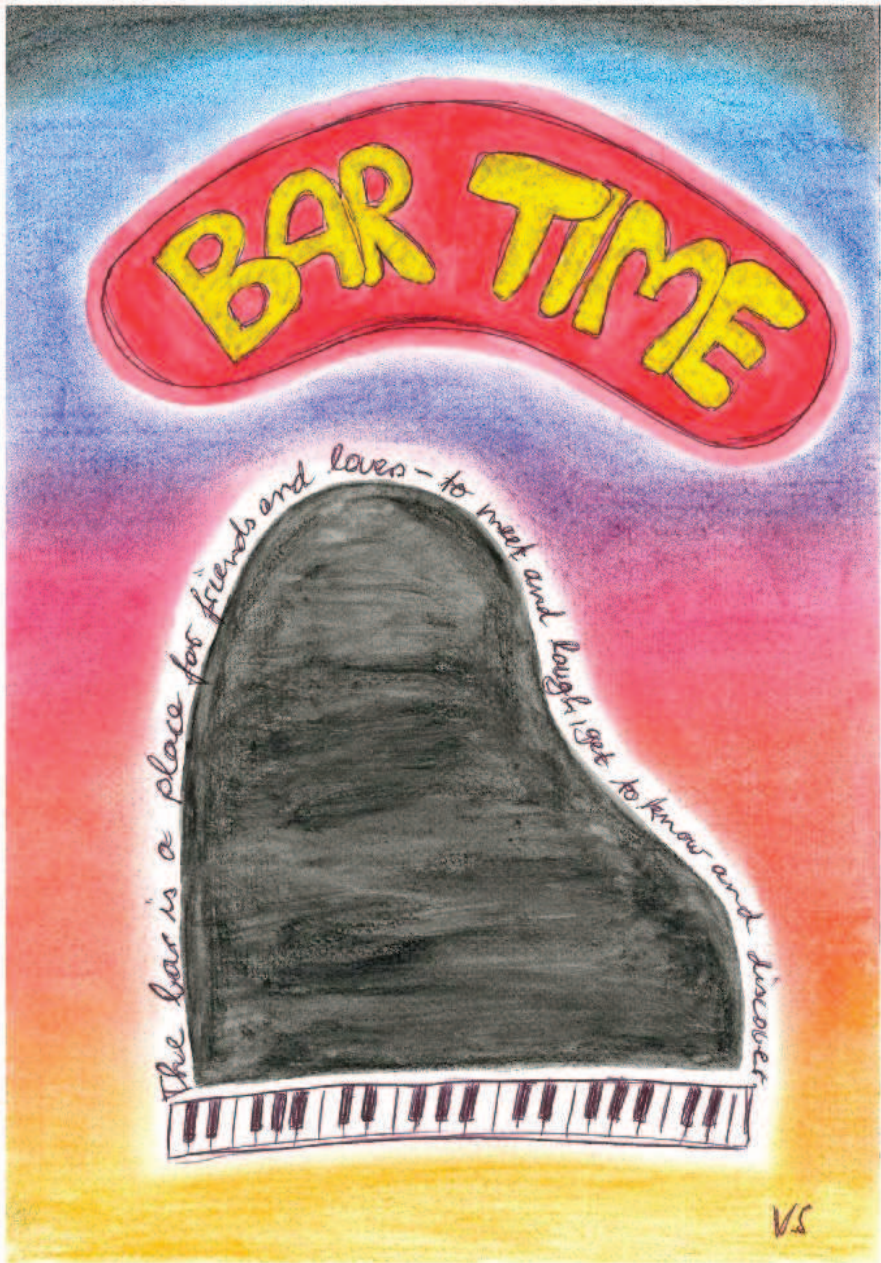
Pianoman – he's playing  
four times a week.  
On Saturday evening  
he reaches his peak.

R.:

Midnight – your time  
midnight, let's go, let's go, let's go!  
Midnight – your time - midnight

## **Solo Taste**

Refrain mehrfach: Red light/ midnight



**Bar time** (Pastellkreide, Acrylfarbe, Aquarellstift, Kugelschreiber)

## Be what you want to be

G                      D                      a                      C                      G  
Opportunity, identity, freedom and liberty,

creativity, individuality, careful or carefree?

a                      D                      E

Be what you want to be! (tief)

a – D - E

E                                              A  
Take your chances, get up your ass,  
D                                              C                      E  
don't be a victim, more not less! (tief)

G                      D                      a                      C                      G  
Career women, housewives, babies or animals

vegetarians, carnivores, gays and heterosexuals?

a                      D                      E

Be what you want to be, (tief)

open your eyes and see! (hoch)

a – D – E

Take your chances, get up your ass,  
don't be a victim, more not less! (2x hoch)

Win or lose, empty or full, progressive and straight,  
felicity, activity, positivity? It's not too late.

Be what you want to be,  
you've got to open your eyes and see!

a – D - E ,                      Refrain 2-3 mal

a                      D                      E                      a                      D                      E

Be what you want to be, be what you want to be!

a                      D                      E                      a                      D                      E

Open your eyes and see, you've got to be what you want to be!