

# Ruhe finden

## im Nebel der Einsamkeit

144 Vierzehnzeiler

von  
Heinrich Roling



2. Auflage

© 2025 Heinrich Rolfing

Satz, Layout: Frank Gerski

Alle Bilder von H. Rolfing und Seite 191 von F. Gerski

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, postalisch zu erreichen unter: Heinrich Rolfing, Mariannenplatz 19, 10997 Berlin, Germany und per E-Mail unter [h.rolfng@web.de](mailto:h.rolfng@web.de).

*Meine Mutter, die in ihren letzten Jahren an einer  
leichten Demenz litt, fragte bei jedem meiner Anrufe:  
„du schreibst doch gerade ein Buch?“  
Na ja, es hat dann doch noch drei Jahre gebraucht.*



## **Inhalt**

### **Glück**

der Jubel, schwer in Worte zu fassen	14
wir spielen mit dem Feuer	15
Würze des Lebens	16
bin gespannt ist wunderbar	17
wenn die Kraft kommt	18
sehe im Spiegel meine Falten	19
schlafe in einem Zelt	20
am Ende des Weges	21
ein Bauer geht in die Stadt	22
zuerst wollte ich weglaufen	23
mir fehlt zum Glück ein kleines Stück	24

### **Beziehung**

am Anfang war ich dein Hero	28
möchte schreien, möchte lauter krähen	29
du gabst mir das Gefühl, ich könnte dir was lehren	30
du bist zwar meine Königin	31
das ist es doch gerade	32
Liebe ist nicht einfach	33
es flüstert zwischen den Ohren	34
ach meine Sehnsucht, meine Liebe	35
wollte nur siegen	36
versteh doch, ich will nicht in deiner Mitte sein	37
so leer mein Hirn	38
Liebe ist unendlich	39

## **Einsamkeit**

leise höre ich die Sehnsucht wimmern	42
du hast für eine Ewigkeit	43
Einsamkeit ist schlimm	44
der Tiefpunkt meiner Einsamkeit	45
Schizophrenie, ich denk an dich	46
zu früh, zu früh, schleiche um den Block	47
im Tal der Einsamkeit	48
leck meine Wunden	49
bin ein einsamer Wolf oder Elefant	50
schwer über Einsamkeit zu sprechen	51
schon früh am Morgen beginne ich zu erleichen	52
die Hand am Schwanz	53

## **trotzig**

da ist doch was	56
kaum entkommen	57
und wieder anders	58
Füße werfen Blasen schon	59
finde das Leben schwer	60
gebe mir mehr Raum	61
Respekt tut gut	62
muss nicht immer sagen, was ich weiß	63
kurz ist im Sommer die Nacht	64
wenn die Wellen schlagen	65

## **Zustand**

manchmal hat die Sehnsucht Pause	68
es ist vorbei	69
es sind nicht die Tabletten	70
ohne Fleisch und auch Gemüse	71
wir sprangen zusammen ins neue Jahr	72
lasse den Tränen ihren Lauf	73
der Tag ein Traum	74
Feld ohne Vögel	75
Überfall von Langeweile	76
etwas ruft mich	77
meine Mühlen malen zu langsam	78
entfernt höre ich die Nachtigallen	79
bin kein Geograph	80
kaum Geld, wenig Ruhm	81

## **Krieg**

das Ende vom Krieg	84
ich höre die Gewehre	85
mal wieder höre ich die Gewehre	86
unerträglich	87
Soldaten	88
Krieg als Riesenwal	89
Leben als Feind des Lebens	90
höre den Wind	91

## **Liebe**

weinrotes Seidenkleid	94
oh Hase	95
ging nochmal zurück	96
meine Liebe alterslos	97
Schrei nach Liebe	98
geheime Kammer in der Seele	99
weiße Wolken ziehen am Himmel	100
schlagartig endet selten ein Unglück	101
habe mich verliebt	102

## **Schmerz**

was steckt dahinter	106
Respekt vergessend	107
Ufer unerreicht	108
danach warum	109
auch wenn das Leben schwer	110
schuf einen äußeren Charakter	111
hätte so gern dich wach geküsst	112
verletze in dem ich schweige	113
es tut so weh	114



## **Enttäuschung**

zurückweichen	118
alle spielen wir Spiele	119
auf einmal war die Luft raus	120
so'n Penner	121
die Bauchpinselei	122
suche vergeblich deine Hand	123
und dann	124
überflutet von Ängsten	125
überevoll das Herz, es pocht bis in den Kopf	126

## **philosophisch**

Utopie ist Traum	130
ja, jeden Tag kann ich in mir die Freundlichkeit	131
Diskrepanz zwischen Sein und Sollsein	132
Misere des Seins	133
Kunst ist erfunden	134
filigran im Kopf	135
Müdigkeit und Faulheit	136
mein Herz ist nicht aus Beton	137
zerbrochene Träume	138
stolz trug sie ihr Diadem	139
habe kaum noch Hoffnung	140

## **Bilder**

komme wieder in die Bahn	144
vergiss bitte nie	145
war zu arrogant	146
Freude schöner Götterfunken	147
den rumpelnden Waggon höre ich in der Ferne	148
Millisekunden fielen ineinander	149
so viele Leben	150
der Erbkönig reitet im Wind	151
Berlin, du Millionenstadt	152
sehne mich nach weißen Dünen	153

## **Schreiben**

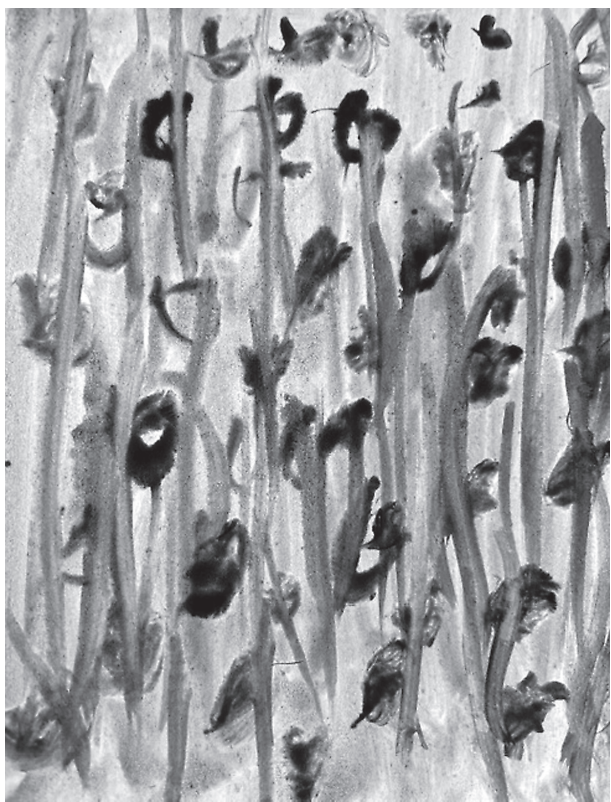
was schreibe ich jetzt	156
der Zauber ist verfliegen	157
wenn die Suppe immer dünner wird	158
du bist keine femme fatale	159
ja du ich wünschte mir dir noch ein wenig näher zu kommen	160
würde gerne mit dir pennen	161
Rauchen macht die Zeit bewusst	162
Wörter gepresst aus meinem Geist	163
um den Begriff des Vorwurfs	164
du kamst zu spät	165
trotzig trotze ich dem Sonnenschein	166

## **Stille**

Sehnsucht nach Vollkommenheit	170
Leben im ungefähr	171
besinne mich	172
durchbreche die alten Muster	173
bring das Morgen ins Jetzt	174
dreh mich um	175
setz dich hin unruhiger Geist	176
leben dürfen, leben müssen	177

## **Sonstiges**

geboren vorm Krieg	180
Geburtstag feiern wir	181
bin auf der Welt nicht mehr ein Sohn	182
auch Königinnen müssen sterben	183
das was ich machen kann	184
du kommst zu mir und weinst	185
da sitzen wir da	186
die Diseuse vergaß ihre Diskretion	187
ohne Hitze	188
carpe diem	189
spüre den sanften Hauch	190



**Glück**

der Jubel, schwer in Worte zu fassen  
Jubili, Jubilo  
Halleluja, ich bin froh  
küsse die Welt, Schmatz auf den Mund

rasend springen die Gedanken  
Tränen voller Freude  
Gefühle platzen wie Seifenblasen  
fehlt was

pass auf, sieh zu  
geh hin, mach los  
halt dich nicht zurück  
nimm den Augenblick

ist das Glück das Glück  
worauf warte ich

wir spielen mit dem Feuer  
wir wollen nicht verbrennen  
das käme viel zu teuer  
wir wären nur am flennen

mein Herz schlägt froh in deiner Hand  
denke sicher ist bei mir auch deines  
akzeptiere die Feuerwand  
trotzdem ist unser Glück kein kleines

hoffe nicht auf die Zukunft  
will im Jetzt verweilen  
vertraue unserer Übereinkunft  
möchte vieles mit dir teilen

genieße die begrenzten Freuden  
glaube nicht, dass wir Zeit vergeuden

Würze des Lebens  
der Mensch ist, was er isst  
es gibt so viel zu glauben und zu denken  
wir schaffen uns selbst unser Gebot

kehre zuletzt zurück zum Existenzialismus  
nach welchen Gesetzen soll ich leben  
es gibt ein Gefühl für gut und schlecht  
sei und bleib doch einfach gut

Glück im Trinken von Rentierurin zu finden  
Suma heißt das Zauberwort, beschrieben schon im Sanskrit  
die Tiere laufen im Museum Hamburger Bahnhof  
allein sie anzuschauen macht glücklich

es ist so leicht des Lebens sich zu freuen  
leichter scheint es, sich selbst ein Bein zu stellen



bin gespannt ist wunderbar  
angespannt scheint unerträglich  
suche gern nach deiner Hand  
Einsamkeit ist zu ertragen

trag gern die Träne vor mir her  
lasse die Traurigkeit ruhig kommen  
dann findet auch die Freude sich  
vom Schwelgen in Glückseligkeit schweige ich

Fortpflanzung der Energie  
miteinander sich befruchten  
da kann das Negative  
zum Humus werden für zukünftige Stunden

Dankbarkeit stets neu zu lernen  
begreif es in Vollkommenheit

wenn die Kraft kommt  
wenn der Saft kommt  
vorsichtiges Jubeln  
möchte trubeln

erfinde neue Worte  
geh an neue Orte  
suche neue Wege  
scheiße auf die Schläge

Bäume ausreißen  
will was heißen  
und das Alter  
kein Verwalter

jetzt die Liebe finden  
sie mit Dankbarkeit verbinden

sehe im Spiegel meine Falten  
naja, wann war ich je ein Sonnenschein  
versuche mich weiterhin aufrecht zu halten  
wer schüttet etwas Glück in meinen Wein

sammele zusammen die Scherben  
Wein trank ich selten in meinem Leben  
hilft das Wissen mir ums Sterben  
wer dankt mir mein unablässiges Streben

glaube ich mir selber meine Taten  
bin meistens eher doch am Warten  
reiße mich zu selten aus der Lethargie  
für die Endabrechnung ist es noch zu früh

bei Wörterfindung streichle ich meine Seele  
wünsche mir sehr, dass ich niemals fehle

schlafe in einem Zelt  
bewege mich durch die Welt  
liege bequem im warmen Sand  
fühle mich behaglich wie ein Elefant

bin vom Alltag entrückt  
jetzt wird gefrühstückt  
dafür muss ich nicht jagen  
nur vom Markt was rüber tragen

so Wolken erscheinen  
bleib ich im Zelt mit den Beinen  
sehe durch die Öffnung das Grün  
kuschle mich, fühle mich kühn

bin jetzt pur  
so allein in der Natur