

Sonne, Mond & Sterne  
Gedanken - (Ge)dichte

Sophia Shanina Blaser



Sonne, Mond & Sterne  
Gedanken - (Ge)dichte

Sophia Shanina Blaser

© 2025 Sophia Shanina Blaser

3. Auflage, Vorgängerausgabe 2022

Covergrafik: Shutterstock

Coverbild: Geralt, Pixabay

Grafiken im Buch: Shutterstock

Lied Zitat (S. 9): „Laterne, Laterne“

Quelle: <https://www.liederkiste.com/index.php?s=laterne-laterne&l=de>  
/ Text und Melodie: traditionell

ISBN Softcover: 978-3-347-51817-9

ISBN E-Book: 978-3-347-51820-9

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin: tredition  
GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Deutschland

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: Sophia Blaser, Industriestrasse  
35, 3422 Rüdtligen, Switzerland. E-Mail-Adresse:  
[sophia.blaser@gmail.com](mailto:sophia.blaser@gmail.com)

Für meine Nana, dafür, dass du mir, als ich gerade so schreiben konnte, ein Schreibheft geschenkt hast. Du hast mir ein Zuhause geschenkt, nicht nur auf diesem Wege.

Und für jeden, der sich schon einmal unendlich einsam gefühlt hat. Die Sonne, der Mond und die Sterne haben jeden deiner Schritte auf Erden begleitet. Sie sind Teil eines Universums, von dem auch du ein Teil bist. Ohne dich wäre es unvollständig.



»Sonne, Mond und Sterne.

Bleibe hell, mein Licht.«

- Laterne, Laterne



Sonne: S. 13

Mond: S. 61

Sterne: S. 111



## Vorwort:

Aller guten Dinge sind drei. Hier bin ich also und schreibe ein Vorwort zu dem Buch, welches ich nun drei Mal in die Welt gelassen habe. Das zeigt doch so wunderbar, dass nichts je gänzlich »weg« ist. Schliesslich ist ausnahmslos alles Geist und damit nicht nur alles verbunden, sondern alles verschränkt. Der Gesetzmässigkeit der Zyklen, des rhythmischen Wiederkehrens, habe ich es zu verdanken, dass ich den Inhalt dieses Buches nun ein letztes Mal schleifen und verfeinern durfte. Es kam einfach immer wieder an meine Tür und hat angeklopft, solange noch etwas anstand. Nun ist es gut. Alle Editionen sind auf ihre Art in der Welt, als Zeugen ihrer Zeit.

Ich war fünfzehn und sechzehn, als ich dieses Buch schrieb. Das ist sechs Jahre her. Ich habe diese Jahre in zurückhaltender Freude über dieses Buch verbracht, während ich sanft und weniger sanft in seine Worte, in meine Worte, hineinwachsen durfte. Denn auch wenn ich sie damals bereits als meine Wahrheit erkannte, fühlten sie sich etwas futuristisch an, als wäre ich noch nicht ganz dort, wo diese Worte bereits waren. Und als ich sehen durfte, dass etwas an diesem Prozess, an diesem Buch, noch unfertig war, ging ich ein weiteres Mal an die Arbeit. So wurde es zu einer Geschichte, einem Zusammenspiel zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Die Freude ist von zurückhaltend in schöpferisch-ruhig umgeschwungen.

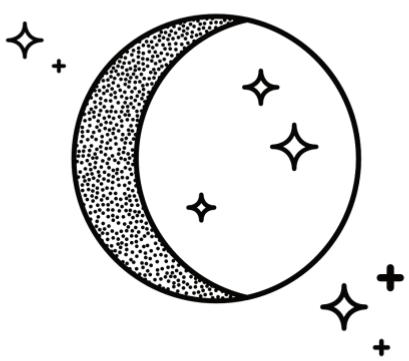
Nun ist es fertig, und ich schliesse dieses Kapitel ab, mit einem letzten Durchgang, wie ein Blick in eine Zeitkapsel. Bis auf einige wenige sind alle Gedanken - (Ge)dichte geblieben; in ihrem Inhalt wurden einige leicht gewandelt,

in ihrer Form mehr der Essenz meiner Wahrheit angelehnt.

Ich habe gestaunt, als ich die Zeichen erkannte. Auf dem Cover der 2022 erschienenen Neuauflage waren nicht nur eine Sonne und ein Mond, sondern, erkennbar an seinen Ringen, auch Saturn vertreten. In der Astrologie sind diese drei Teil einer Trinität (womit wir wieder bei der Drei wären) und repräsentieren den Körper, die Seele, den Geist. Schon vor Jahren, als ich die Astrologie noch nicht als eine der Lieben meines Lebens kannte, waren mir die Sonne, der Mond und die Sterne so nah, dass ich sie zum Titel meines ersten und bisher einzigen Buches machte. Wie wunderbar ist kosmische Führung! Diese Kraft, die uns als Teil des Ganzen in Geborgenheit hält.

Sonne, Mond und Sterne. Womöglich waren schon seit jeher drei Schritte geplant. Die erste Veröffentlichung war die Sonne, die Neuauflage der Mond und nun waren die Sterne dran. Verteilen war angesagt, Fühler ausstrecken, in allen Systemen fühlen, was noch nicht in Ordnung ist, all jenes in die kosmische Ordnung bringen. Sonne hat unser Sonnensystem eine und die Erde hat einen Mond. Doch Sterne gibt es unendlich viele, siebzig Trilliarden im sichtbaren Universum.

Nun wünsche ich dir viel Freude beim Hochtauchen, Eintauchen und Entdecken zwischen der Sonne, dem Mond und den Sternen.





## Wir sind das Leben

Wir sind das Leben.

Und manchmal scheitern wir, dieser eine Mensch zu sein,  
der wir so dringend sein möchten.

Vergiss nicht das Schöne am Leben, es lebt weiter in uns,  
auch wenn der Schatten das Licht zu verdecken scheint.

Es gibt beides, Licht und Schatten. Warum wohl? Wir  
wollen diese Erfahrung machen.

Und wir entscheiden jeden Tag, welche Seite wir in unser  
Herz, in unser Sein, lassen.

Du entscheidest über deine Gedanken. Jene, die dir dienen,  
jene, die dir zu schaffen machen. Wähle weise.



## An einen jungen Menschen

Lerne viel, lache viel, liebe ehrlich, sei lebendig.

Weine nicht zu oft, um was du nicht zu ändern vermagst,  
sage, was du denkst, ändere damit die Welt.

Sonnige Tage werden kommen. Verleugne nie, wer du bist.  
Regentage wird es geben. Du bist nicht unsichtbar.  
Stürme werden aufziehen und dir wird es gut gehen.

Spreche deine Wahrheit und höre zu.  
Geniesse es da, wo du gerade bist. Entdecke die  
wunderbaren Gaben, die du in dir trägst.

Manchmal fühlst du dich vielleicht auf die richtige Art  
falsch. Sei ehrlich, sei echt, sei du. Wisse, du bist genau so  
gemeint. Du bist richtig und gut, wie du gerade bist.

Du wirst geliebt.  
Du wirst ernst genommen. Erfreue dich am vergänglichen  
und habe keine Angst.  
Du bist nicht allein, dir wird es gut gehen.

Übernehme Verantwortung, lerne zu verzeihen,  
lerne, um Entschuldigung zu bitten.

Respektiere die Menschen,  
wie sie sind, und am wichtigsten: Respektiere dich, als den  
wunderbaren göttlichen Menschen, der du bist.



## Für die Liebe in uns

Ich hörte die Stimmen in meinem Kopf, die mir sagten, was ich alles falsch mache und dass ich nicht genug sei. Sie hatten viele Gesichter. Eine Zeit begleiteten sie mich, bis sie nachliessen, vielleicht für immer.

Ich weiss heute, jeder Mensch kennt diese Stimmen. Und es gehört zu unseren Aufgaben, sie verstummen zu lassen. Also habe ich begonnen, mich als Helden meiner Geschichte zu sehen.

Ich hatte viele Helfer. Die Helfer sind genau so wichtig wie die Helden. Sie zeigen den Helden, wo sie hingehören, passen auf sie auf, sagen ihnen, dass sie nie allein sind. Und beschützen sie, manchmal auf ganz und gar heldenhafte Weise.

So wie Peter Pan und Tinkerbell.  
Wie Timon und Pumba  
oder Winnie Pooh und Christopher Robin.

Ich habe gelernt, dass ich auch beides sein kann. Helden meiner eigenen Geschichte und Helferin in den vielen Geschichten meiner Mitmenschen.

Wir sind alle Helden,  
die Helden unserer eigenen Geschichte. Und wir leuchten jeden Tag für und durch die Liebe in uns.

