

## **Mensch.**

*Mit einem Atemzug verbinde ich mich mit dieser Welt.  
Ich atme sie ein, fülle mich mit ihr. Fühle mich in ihr.  
Und lasse sie dann langsam über meine Lippen strömen,  
bis ich ganz leer bin und ganz bei mir.*

*Mit einem Atemzug hole ich tief Luft  
Und empfangen die Freude, die sich in mir ausbreitet, die aus mir hervorsprudelt,  
eine Quelle des Lachens, des Lichtes, pure Lebenslust.  
Seht mich an! Ich bin Mensch!  
So zart in meinem Wesen, so viel Gefühl, wenn ich mein Herz öffne. Alles darf sein.  
So gütig in meinem Versuch, zu geben, zu heilen.  
Ich möchte die Welt mit meinen Händen halten, sie nähren, beschützen, lieben.  
So wie sie mich nährt und schützt und liebt.*

*Kraft durchströmt meinen Körper.  
Sie krabbelt von meinen Füßen nach oben, Kraft, um zu leben, zu empfangen und zu geben.  
Meine Füße tanzen gemeinsam mit meinem Herzen, über das Gras in die Welt hinaus.  
Seht her, so fühlt sich Menschsein an!  
So viel Kraft, um mich zu bewegen, und mit mir bewegt sich diese Welt.*

*Ich habe keine Angst vor der Menschlichkeit in mir.  
Sie ist da, sie will gelebt werden. Ich lasse sie wachsen und nähre sie.  
Und dann lasse ich sie frei.  
Spüre, wie sie mir Flügel gibt und Zuversicht.  
Und so öffne ich meine Augen und sehe!  
Ich sehe dich, denn dein Dasein erhellt mein Sein.  
Ich sehe dich, denn in der Begegnung mit dir begegne ich mir selbst.  
Ich sehe deine Menschlichkeit, in deinem Herzen, deinen Wünschen, deiner Unvollkommenheit.  
Lass uns Mensch sein.  
Lass uns frei sein.  
Lass uns die Welt in Atem halten.*

*Sulamith Jantzen*