

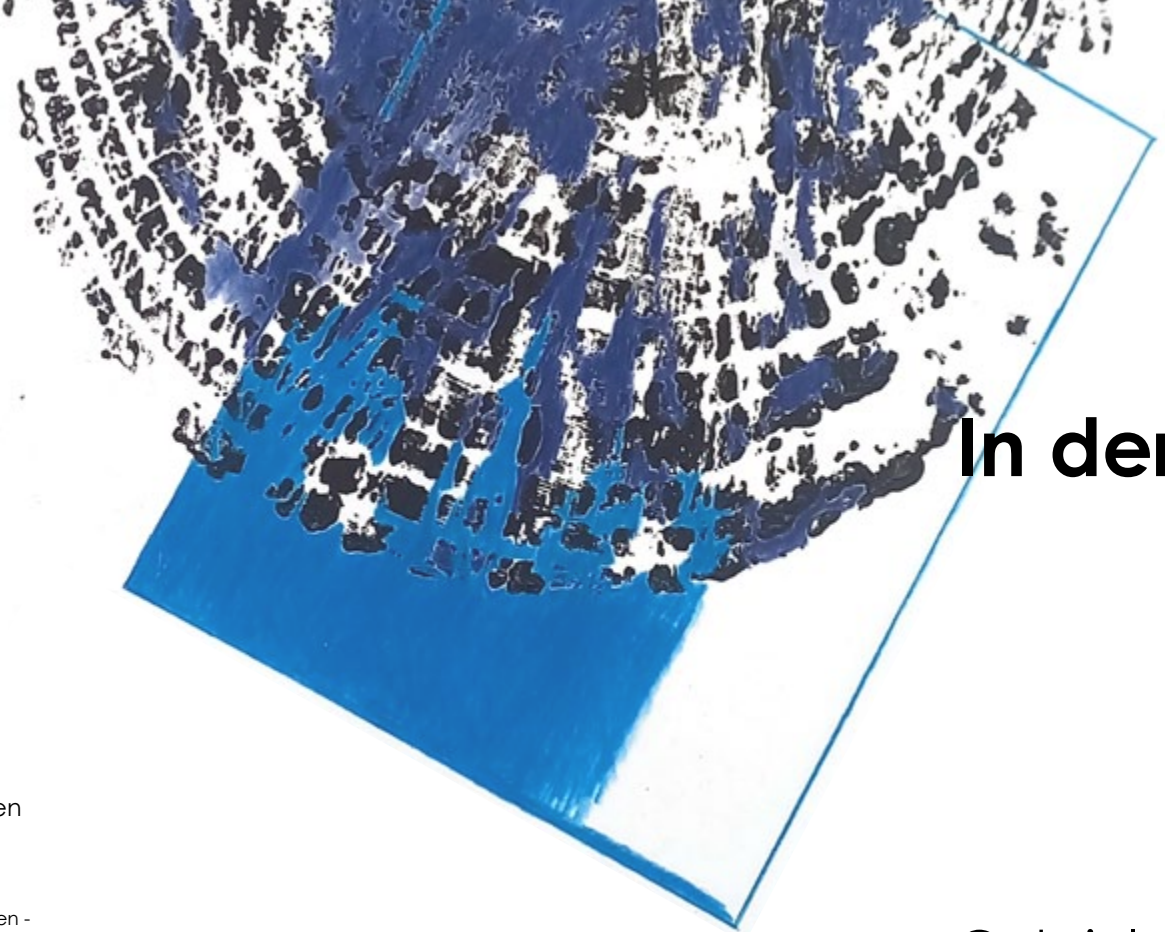
In der Schwebe

Gedichte 2019-2026



Gabriele Steiner-Janssen





In der Schwebe

Gedichte 2019-2026

Impressum

Texte: Gabriele Steiner-Janssen
Illustrationen und Layout: Lothar Janssen

Krefeld | August 2026

© Eine Vervielfältigung von Texten und Illustrationen -
auch in Teilen - ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung
der Urheber erlaubt.

Gabriele Steiner-Janssen



Fahrrad fahren

Den Wind um die Nase wehen lassen

Den Abhang hinuntersausen

Leichtigkeit

Fliegen

Freiheit

Leichtigkeit

Beim Tee

Eichhörnchen und Meisen beobachten

Spielen

Scherzen

Lachen

Sich necken

Dem Gewinner zuprosten

Zum Essen einladen

Beim Kochen singen

Experimentieren mit Stimme und Gewürzen

Vorfreude

Lecker lecker

Alles schön machen

Mich selbst schön machen



Die Zeitverschwenderin

Umarmen, Wäsche falten

Die Zeit anhalten

Nonsens treiben, Quatsch machen

Laut lachen

Meditieren, lesen, träumen

Ungeliebtes beiseite räumen

Flöte spielen, lauschen

Beten, spüren, sich berauschen

Zeit verschwenden

Wo soll das nur enden?

Zärtlichkeiten

Körper an Körper
Im warmen Bett
Zärtlich und sanft
Erregend

Du und ich
Zusammen
Frei



Liebe

Braucht Zeit

Augen Ohren Hände

Nimm mich ganz nah

Zärtlich



Wunderbar

Im Regen

Hochzeit zu feiern

Nun birgt jeder Regentag

Glück

Nähe erregend

Dich

Spüre ich

Bis in die Fingerspitzen

Du

Spürst mich

Ganz zart bebend

Deine Berührung

So leicht

Geht mir unter die Haut

Halt still

Ich will

Dich

Momente

Der Leidenschaft

Alle Grenzen sprengend

Beglückend lustvoll

Enthemmend

Der Innigkeit

Zärtlich lieblosen

Weiche Lippen

Häute, Falten, Mosen

Der Solidarität

Engagiert und herzlich

Unbeirrbar

Bei aller Verschiedenheit

Füreinander da

Der gemeinsamen Projekte

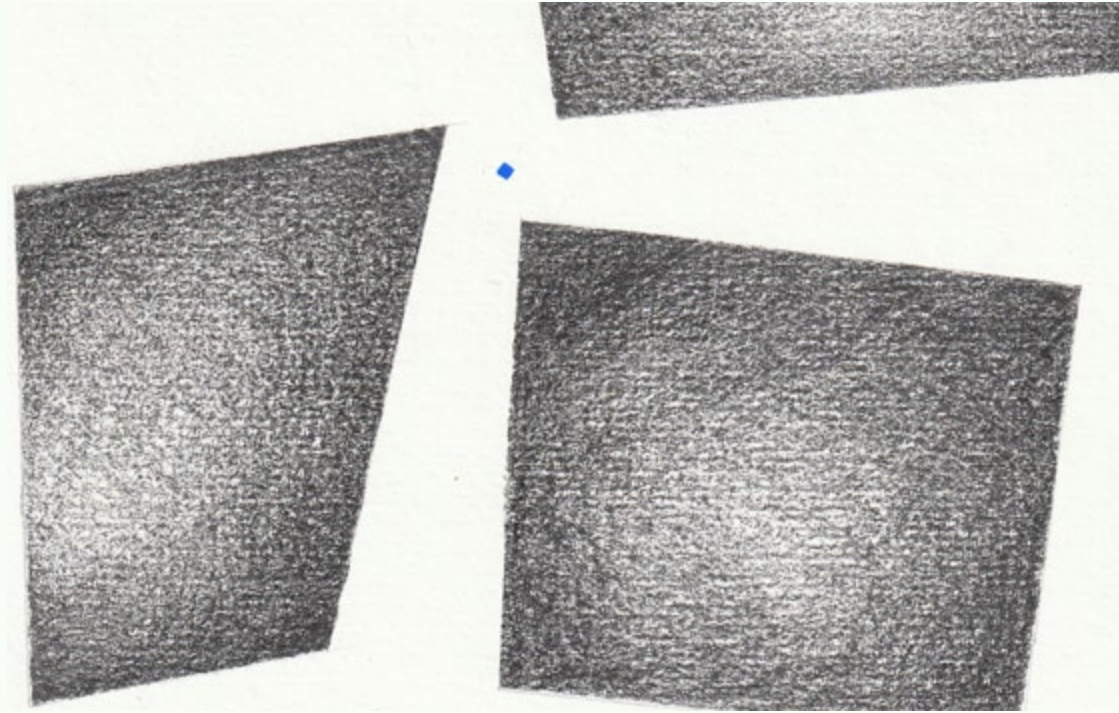
Achtsam kreativ

Für die Menschen rundum

Die uns brauchen

Punktum

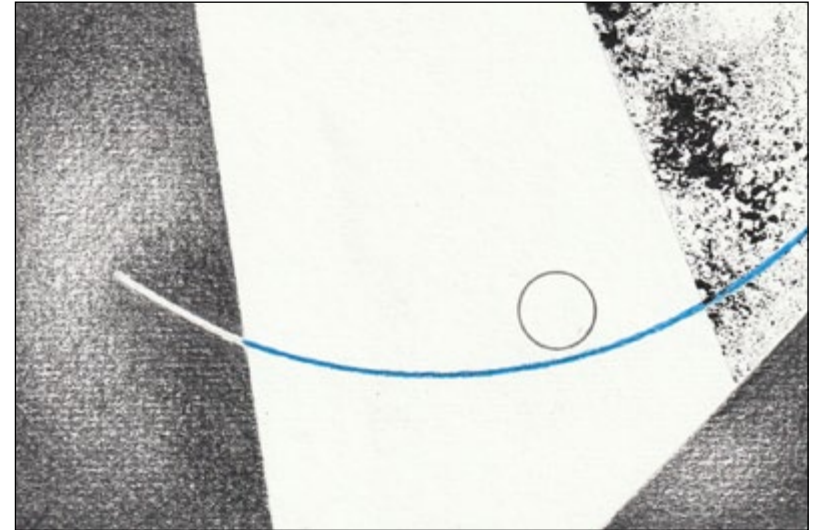
In der
Schwebe



In der Schwebe
Hebe ich meine Arme
Gleite im Tiefflug mit Überblick

In der Schwebe
Lebe ich meine Wahrheit
Flugsicherleicht mit großem Geschick

In der Schwebe
Bebe ich sanft und vibriere
Verliere die Schwere voll Glück

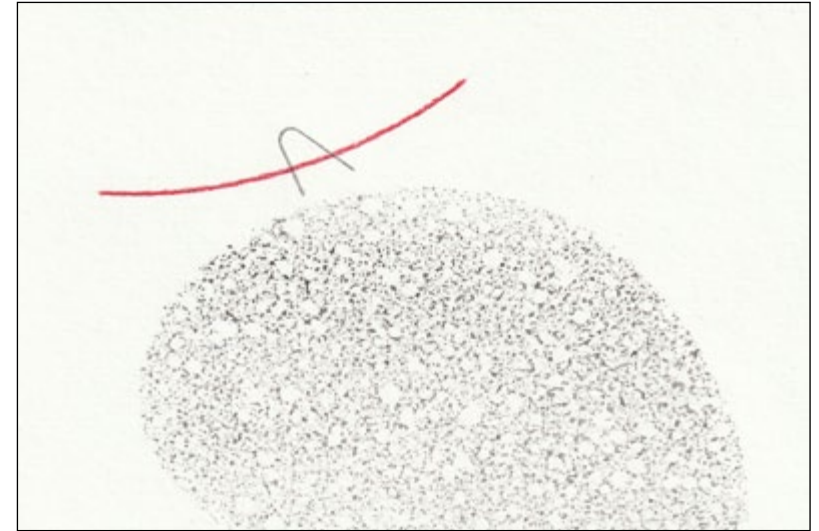


In der Schwebe des Lebens
Gleiten wir durch Raum und Zeit
Immer bereit
Die Balance zu halten

In der Schwebe des Lebens
Erscheinen alle Projekte fragil
Fordern uns täglich heraus

In der Schwebe des Lebens
Sind wir gerufen
Unsere Einsicht zu bekennen

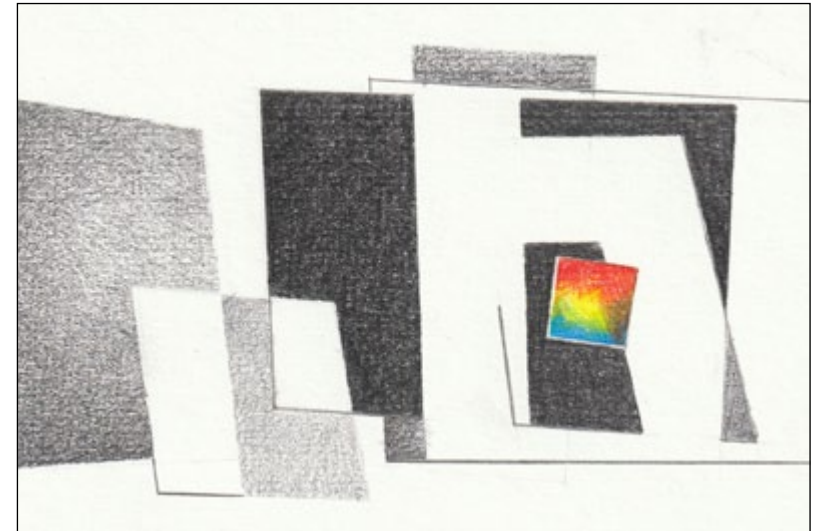
Für die Liebe zu brennen



In der Schwebe
Webe ich meine Träume
In allen Farben des Lebens
Nie vergebens
Kreativ und stark

In der Schwebe
Gebe ich meine Träume
In alle Räume des Lebens
Nie vergebens
Phantasievoll nicht karg

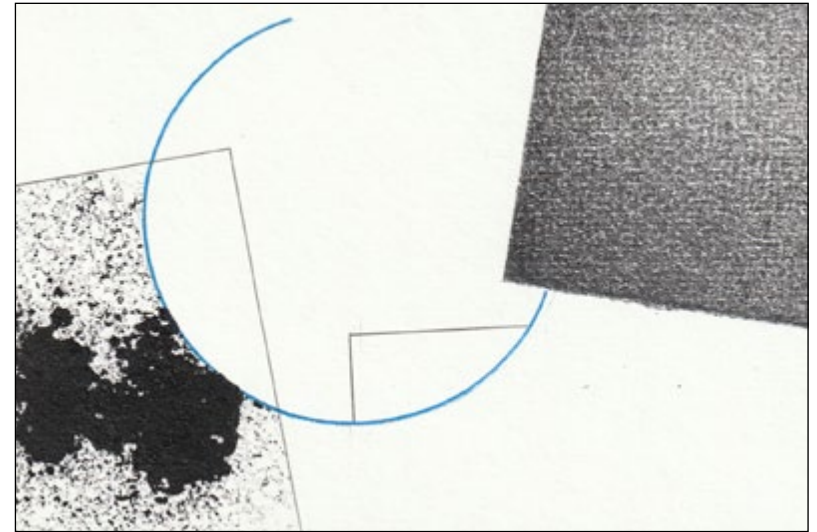
In der Schwebe
Lebe ich meine Träume
Im Rhythmus des Lebens
Nie vergebens
So wie ich es mag



In der Schwebe des Lebens
Warten wir vergebens
Auf Erlösung von außen

In der Schwebe des Lebens
Heben wir ab und träumen
Von einer besseren Welt

Die uns wirklich hält
Unstillbare Sehnsucht nach Glück
Manche kehren nicht zurück

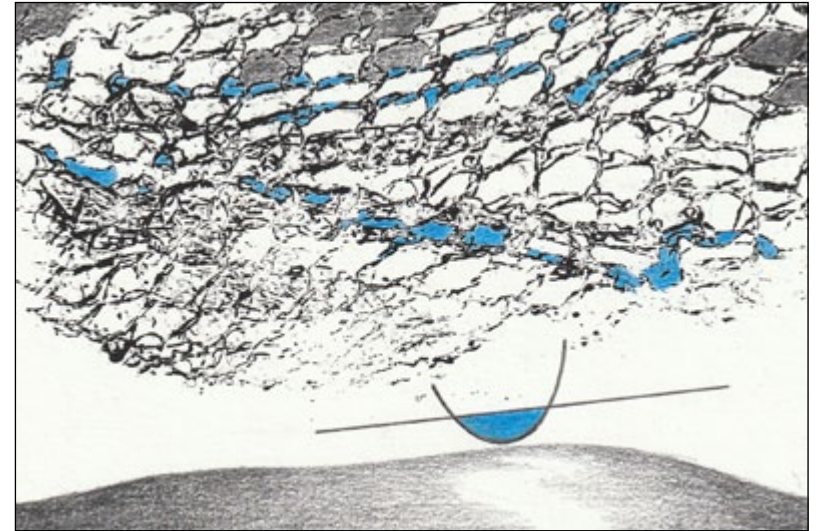


In der Schwebe lebend
Wie die Spinnen webend
Fliegen wir von Seil zu Seil
Stricken Netze für die Ewigkeit

Suchen Halt

In der Schwebe webend
Sicherheit erstrebend
Erhoffen wir uns Heil
Im Netz

Geborgenheit





Herausforderungen

Alltäglicher Rhythmus

Die Stille der Nacht
Abgelöst von der sanften Melodie
Des Weckers am Morgen
Zaubert ein Lächeln in mein Gesicht.

Kaffee kochen, Brot bereiten
Mit Liebe die Alltäglichkeiten
Angehen und zubereiten
Zaubert ein Lächeln in mein Gesicht.

Tagtäglich Zeit für uns
Zum Lesen, Lauschen, Lachen, Plauschen,
Zum Spielen, Schreiben, Musizieren
Zaubert ein Lächeln in mein Gesicht.

Die Stille des Abends
Abgelöst vom Schrecken der Welt,
Der Lügen, Intrigen, Unfrieden und Panikmache
Zaubert kein Lächeln in mein Gesicht.

Ausweg

Ich
Anders als Du
Fremd für dich

Meine Sprache
Ohne Übersetzung
In deine

Wortlos spüren
Weg
Aus der Einsamkeit

Imagine

Stell dir vor
Es ist Krieg
Und keiner geht hin
Es macht ja auch
Wirklich
Gar keinen Sinn
Die da oben befehlen
Doch wir
Hören nicht hin

Wir halten zusammen:
Falten im Gesicht
Fragen mit Gewicht
Folgen dem Licht
Sinnloser Tod von Jungen
Und Alten
Sind wir nicht bereit
Erneut auszuhalten.

Wir halten zusammen:
Folgen dem Licht
Verschließen die Ohren
Zieh`n vor Gericht.
Stell dir vor
Es ist Krieg
Und keiner geht hin
Das macht doch
Wirklich
Richtig Sinn.



Für Shadia

Heim will ich
Sofort
Von diesem Ort
Nach Hause
Zurück
Verloren bin ich
Hier
In der Fremde
Als Gast
Nicht wirklich zuhaus

Heimat finden
An diesem Ort
Möglich?
Jedenfalls
Nicht sofort

Mein Haus zerbombt
Mein Bruder erschossen
Ich war entschlossen
Aufzubrechen
Wegzugehen
Neu anzufangen

Doch

Meine Heimat
Ist dort
Am anderen Ort....
Heim
Will ich

Der Weg zu dir
Durch dichtes Gestrüpp
Reißt alte Wunden auf
Zerfetzt dir die Kleider am Leib

Schroffe Schamgebirge
Behindern den freien Blick
Aufs nackte Ich
Nur langsam verkrustet das Blut
Im rauen Wind der Jetztzeit

Im undurchdringlichen Gewirr
Der Stimmen steht Angst
Im Wege
Zur Gewissheit

Und dennoch
Der Weg zu dir
Dein einziger Halt
Im Taumel der Gefühle
Befreit
Verletzt und schön in Klarheit
Bleibt

Wandlung

Hinter dem wehenden Schleier
Deiner kindlichen Unschuld
Abgründtiefes Dunkel
Überlebenskampf

Satanische Verse
Eingebrannt
Umgarnen und fesseln dich
In verwirrender Schönheit

Bebend und schwebend verletzt
Im Labyrinth der tödlichen Stimmen
Verwebst du dein Wehe
Ins Jetzt



An der Grenze des Lebens
Schaun wir vergebens
Nach Halt in der Welt
Nichts was uns hält

An der Grenze des Lebens
Schaun wir nach innen
Wenn wir`s vermögen
Finden uns selbst

Was uns erhält

An der Grenze des Lebens
Im Gleitflug schwebend
Bleibt alles geheim
Jede allein

In ihrem Sein



Die gute alte Zeit

Der 50er Jahre

Geschäftige Tage, scheinheilige Zeit,

Kritische Frage: Wie weit

Wollt ihr gehen

Mit eurer verlogenen Bürgerlichkeit?

Der 60er Jahre

Lärmende Tage, schrille Zeit,

Lähmende Frage: Wie weit

Wollt ihr gehen

In dieser entrückten Munterkeit?

Der 70er Jahre

„Im Westen nichts Neues“ – Kriegsspielerei

Die Wahrheit verschweigt ihr

Doch wir dabei, sehen und wissen

Nichts ist vorbei, alles beim Alten! Einerlei?



Der 80er Jahre

„Nach uns die Sintflut!“ – Jetzt ist die Zeit!

Klärende Frage: Wie weit

Könnt ihr noch gehen

In dieser scheinbaren Sicherheit?

Denn heute

... ist es soweit: Die Sintflut ist da.

Mit Viren und Pocken und Kriegsgefahr

Wollt ihr uns schocken vor Nirwana.

Doch wir können denken und bleiben klar.

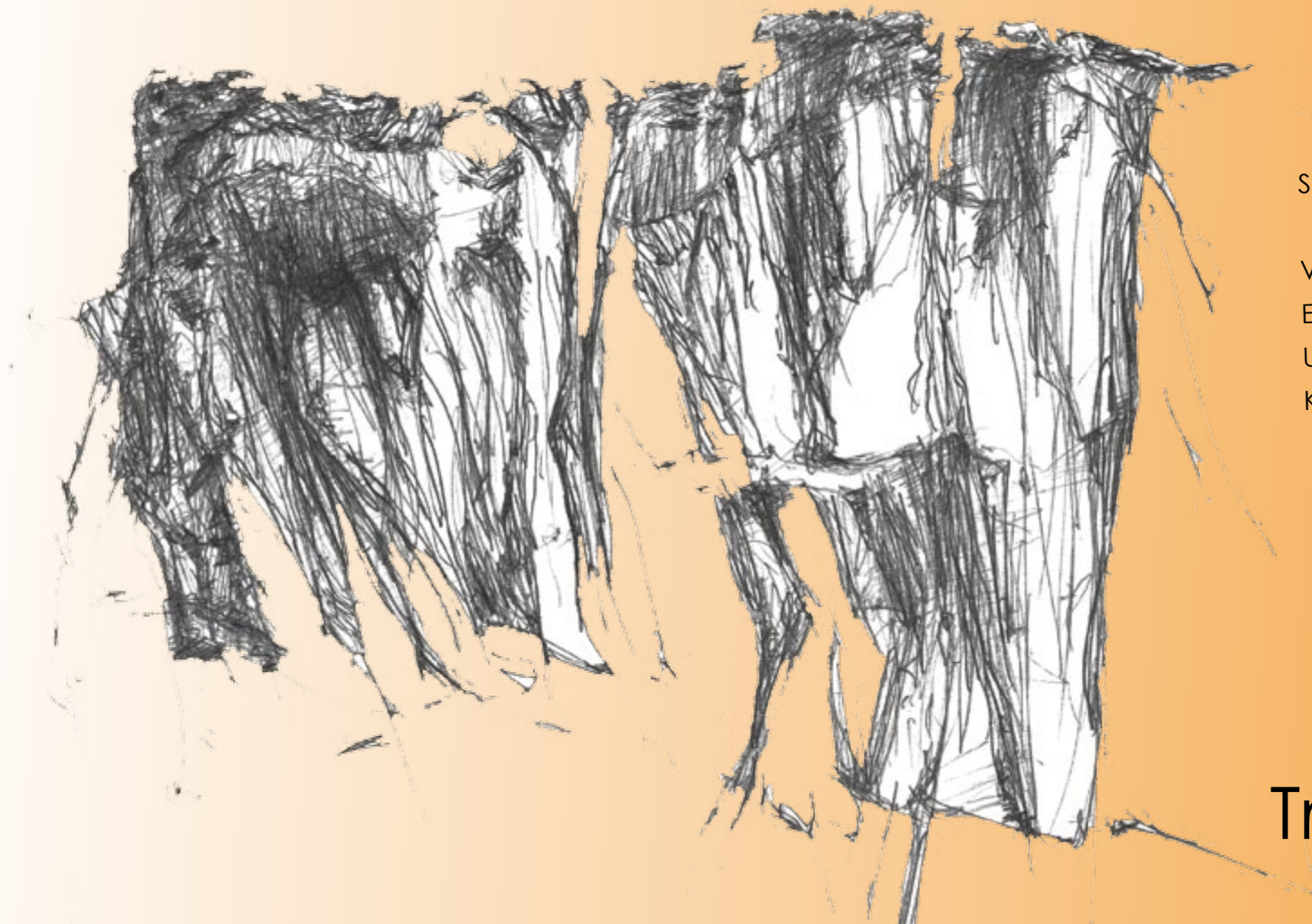
Und morgen?

... leben wir weiter, verweigern den Dienst,

Bleiben auch heiter ohne Verdienst,

Helfen einander, bleiben uns treu,

Gestalten das Leben - kreativ neu.



Schreiben

Verdichtete Zeit

Entrissen der Vergänglichkeit

Unser Leben ein Schatz

Kostbar

Tröstungen

Trauerweide

Ausdruck der Verträumtheit

Äste wehend im Wind

Verheißungsvoll starker

Baum

Unterschlupf

Meditieren

Am Morgen

Stille erleben, Entspannung

Ausatmen, loslassen, Zuhause sein

Heiterkeit



Ich bin

Bei mir angekommen

Ganz klein

Ganz jung

Ganz schutzbedürftig

Und freundlich

Ich bin

Bei dir angekommen

Voller Liebe

Wärme

Phantasie

Lebendigkeit und Stärke

Jetzt bin ich da

Mit neuem Blick

Neugierig

Und schaue

Wie ich weitergehe

In Offenheit und Zuversicht

Gefangen

Im goldenen Käfig der Sicherheit
Träume ich mein Leben
In eine neue Wirklichkeit

Getragen

Vom Wolkengewitter der Jahre
Verschwunden im azurblauen Äther
Träume ich von meinem Stern
In einer neuen Welt - später

Verloren

Im luftleeren Irgendwo
An Sehnsuchtsorten im Nirgendwo
Träume ich vom Bleiben
In Freiheit

Gefunden

Von einem liebevollen Du
Im karstigen Geröll der Einsamkeit
Lebe ich mein Leben
In Geborgenheit

Die Gedanken sind frei



In Gedanken
Versunken am Meer
Fühle das kühle
Wasser unter den Füßen
Zwischen den Zehen schmatzt der Sand
Kleine Wellen lecken sie blank
Quirlige wirblige Gischt zischt empor
Salzwassertropfen funkeln an Nase und Ohr
Ich schrei meine Lust direkt in die Sonne
Das Meer, das Salz, die Gischt - eine Wonne...

In Gedanken
Versunken, fast trunken und wieder
Aufgetaucht:
Alle Sorgen entlassen, den Geist erfrischt,
Das Leben ergriffen und neu gemischt
Mein Glück
Die Gedanken sind frei
Zeigen Wege aus dem Alltagseinerlei
Beleben, erheben, verweben mich
Mit dem Großen Schönen Vielerlei.

Gott und die Welt

Blühende Natur
Gesättigt von Licht und Nass
Geheimnis der Welt

Glühende Natur
Bedroht von Dummheit und Hass
Wer rettet die Welt

Im Krieg jetzt die Welt
Scheinbar verlassen von Gott
Die Liebe sie hält



In der Weite meines inneren Raums
Bin ich gelassen und frei
Mit Flügeln der Sehnsucht
Beschenkt und froh

In der Weite meines inneren Raums
Bin ich gesammelt und heil
Mit tiefem Wissen
Beschenkt und heiter

In der Weite meines inneren Raums
Bin ich warm und geborgen
Mit der Kraft meiner Würde
Beschenkt und frei

Wirklich
Weich werden
Wir
Wenn wir weinen
Wehmut Wonne wie Wut
Wirklich wollen
Wahrheit wählen

Wirklich
Weich werden
Wir
Wenn wir Wärme wagen
Wo Wahnsinn wütet
Wahrhaft würdig
Widerständig wirken

Zur Autorin

Geboren 1957 in Gladbeck i. Westf., lebt heute in Krefeld

Nach dem Studium der Germanistik und Kath. Theologie
Unterrichtstätigkeiten an verschiedenen Schulformen und
Institutionen, Arbeit als Musiktherapeutin

Buchveröffentlichung:

1990

Kinder des Lichts, Geburtslegenden großer Propheten,
zusammen mit Ursula Bremerich, Coppenrath-Verlag

Lyrikveröffentlichungen:

2021

Weltenwandel – Texte zu Grafiken von Lothar Janssen

2022 bis 2024

verschiedene Gedichtveröffentlichungen bei
Das lyrische Foyer, Hamburg

2024

Die Gedanken sind frei, Frankfurter Bibliothek

2025

In der Schwebe, Erstveröffentlichung des
Gedichtzyklus im Kunst-Spektrum Krefeld

