

Eine Einladung zu einer poetischen Reise

# Seelenpoesie

von Alexandra Thoese und Sabrina Gundert



Als Autorinnen und Wegbegleiterinnen verbindet Alexandra und Sabrina, die Liebe zum menschlichen Sein und den damit einhergehenden Möglichkeiten, als auch den Herausforderungen, die das Leben beinhaltet.

Ihre poetischen Texte entfalten ihre Medizinkraft beim Lesen und vermögen auf tiefer Ebene Herz und Seele zu berühren.  
Ihre Worte schenken Mut, dem eigenen Weg zu folgen und seinem Herzen zu vertrauen.

Viele Freude beim Lesen und Fühlen.

In diesem E-Book findest du eine Auswahl ihrer Texte.

## Strandtagnachtglück

Und wenn die sanften Wellen  
auf dem Sand aufschlagen  
und glätten, was der Wind  
vor ihnen hat zerzaust,  
dann erfüllt eine gewisse Ordnung den Raum,  
in dem alles seinen Platz hat.

Und wenn dann nachts  
die Brandung gegen die Felsen kracht  
und du liegst,  
ruhig und wach,  
auf eben diesen,  
versunken und lauschend –  
über dir nichts als nackter Himmel  
und in dir deine eigene Symphonie –  
dann weißt du, du hast das Glück gefunden  
– zumindest für den einen Augenblick.

Sabrina Gundert

## In diesem Moment

In diesem Moment  
mich von allem lösen,  
was zieht.

In diesem Moment  
das Morgen verlassen  
und ins Jetzt finden.

In diesem Moment  
einatmend zu mir kommen.

In diesem Moment  
innehalten.

In diesem Moment  
meiner Seele lauschen.

In diesem Moment  
mich mir vollständig zuwenden.

Mich anschauen.

Mich umarmen.

Mich lieben.

In diesem Moment.

Alexandra Thoese

## Ein Seminar namens Leben

Ich habe ein Seminar gebucht,  
ein Seminar, das alles thematisiert –  
all meine Ängste und Sorgen,  
meine Hoffnungen und Freuden,  
die Grübeleien im Kopf,  
alle Höhen und Tiefen.

Es ist ein Seminar voll praktischer Übungen.  
Übungen, die genau zu den Mustern und Dingen passen,  
an denen ich arbeiten wollte.  
Jeden Tag.

Ein Seminar namens Leben.

Sabrina Gundert

## Möglichkeiten

Wenn alles möglich ist,  
dann bin ich frei.

Frei mein Leben so zu leben,  
wie es mir entspricht.  
Frei mich in jedem Augenblick  
neu zu entscheiden.

Frei mich von allem zu lösen,  
was mir nicht dient.

Frei mich umzuschauen  
und den Moment zu genießen.

Frei zu tun,  
was mir Freude bereitet.

Frei zu lieben,  
wen oder was ich will.

Frei mein Tempo zu ändern  
und auch mal stehen zu bleiben.

Frei die Liebe zu wählen,  
statt Leid.

Frei zu wählen,  
welchen Weg ich heute gehe.

Ich bin frei,  
weil alles möglich ist.

Alexandra Thoese

## Das Heilige, für das du gekommen bist

Und wenn du dann eines Morgens  
die Welt anschaust und siehst,  
dass es da einiges gibt,  
was im Argen liegt,  
und du spürst den Drang, die Ärmel hochzukrempeln  
den Rock zu lupfen und die Schuhe gut zu schnüren,  
um mitten hineinzugehen in dieses Leben,  
dann ist es gut, dich deiner Kräfte zu erinnern.

Dich deines Schwertes zu erinnern,  
das du in der Hand und auf der Zunge trägst,  
und das klar „Ja“ und „Nein“ sagt und meint  
und sich für das entscheidet,  
was dem Leben dient.

Dich deines Herzens zu erinnern,  
das aufbirst vor Liebe und Schmerz  
und dich einlädt, ganz fühlend  
mitten in dieser Welt zu stehen.

Dich deiner Beine und Füße zu erinnern,  
die es dir erlauben zu gehen,  
dorthin, wo du wachsen, blühen und gedeihen kannst.

Dich deiner Arme und Hände zu erinnern,  
die anpacken für das, was sie in dieser Welt  
an Heilsamem sehen wollen.

Sabrina Gundert

## Du bist hier

Du bist hier,  
um deinem göttlichen Kern  
Ausdruck zu verleihen.  
Es ist nicht immer klar und leicht,  
doch du kannst darauf vertrauen,  
dass deine Seele dich lenkt.

Du bist hier,  
um Erfahrungen zu machen.  
Es ist nicht immer schön und  
oft auch schmerzhaft,  
doch du kannst wählen zu vergeben.  
Dir und den Anderen.

Du bist hier,  
um dein Leben zu tanzen  
und mit deinem Funkeln  
den Himmel auf die Erde zu bringen.  
Es ist nicht immer hell und ungetrübt,  
doch du kannst wählen ein Stern  
in der Dunkelheit zu sein.

Du bist hier,  
um zu leben, zu wachsen, zu lernen,  
zu erfahren, zu fühlen, zu sehen,  
zu schmecken, zu lauschen,  
zu riechen, zu berühren,  
zu umarmen, zu lachen,  
zu weinen, zu laufen, zu hüpfen,  
zu staunen, zu jammern, zu feiern.

Zu feiern,  
dass du JETZT hier bist.

Du bist hier.  
Welch ein Segen.

Alexandra Thoese



## Weil du ein Segen bist

Du musst dich nicht länger anstrengen,  
musst nicht länger kämpfen –  
weil du ein Segen bist.

Du musst nicht länger versuchen, eine zu sein,  
die dir nicht entspricht –  
weil du schon so willkommen bist.

Du bist willkommen in unserem Kreis,  
nimm deinen Platz wieder ein –  
weil du hier richtig bist.

Wir sind neugierig auf deine Melodie,  
auf dein ureigenes Lied,  
das den Weg zu dir zurückfinden will.

Erinnere dich: Du bist vollkommen, schon jetzt.  
Und wir brauchen dich als die, die du bist.

Weil du dazugehörst. Weil du Teil bist.  
Von uns als Menschen, mit deinem Beitrag,  
deinem Sosein.

Bring dich wieder ein, komm wieder herein,  
schenke uns dich. Weil du wichtig bist, weil du  
wertvoll bist. Weil du ein Segen bist.

Willkommen im Kreis.

Sabrina Gundert

## Lebenstüren

Mit unserer Geburt  
öffnet sich die Tür  
zur Lebendigkeit.  
Wir gleiten hindurch,  
bereit um Erfahrungen  
zu sammeln.  
Unser Weg führt uns  
zu weiteren Türen.  
Manch eine steht offen,  
andere sind verschlossen.

Es liegt an uns zu wählen,  
wohin wir gehen.  
Mit jeder Wahl,  
zeigt sich uns eine unbekannte,  
neue Welt.

Wir sind eingeladen,  
zu forschen und zu fühlen.  
Mit jeder Tür,  
reisen wir ein Stück weiter.  
Selbst Türen,  
die verschlossen scheinen,  
schenken uns Erfahrungen.

Sie ermöglichen uns  
zur Ruhe zu kommen,  
bewusst ein- und auszuatmen  
und unserer Innenwelt zu lauschen.  
Jede Tür ist ein Geschenk.  
Jede Tür ist einzigartig  
und nur für uns bestimmt.  
Jede Tür beinhaltet eine Veränderung.

Es sind Lebenstüren,  
die uns im Ozean der Lebendigkeit  
Anker schenken.  
Sie laden uns ein,  
bei und mit uns zu sein.  
Jede Tür öffnet uns  
einen Raum zu uns selbst.  
Jede Tür ist eine Einladung zum Leben.

Alexandra Thoese

## Du bist richtig hier

Wenn die Angst auf deinem Weg auftaucht,  
erinnere dich:

Sie gehört auf natürliche Weise zu deinem Weg dazu.

Wenn die Angst auf deinem Weg auftaucht,  
wisse: Du bist richtig hier.

Die Angst ist vielmehr ein Anzeiger dafür,  
dass du den richtigen Weg eingeschlagen hast,  
als dafür, dass du falsch bist.

Sie zeigt dir zuverlässig die Schritte an,  
die außerhalb deiner Komfortzone liegen.

Sie ermöglicht dir Wachstum,  
erinnert dich an die,  
die in dir lebt  
und nur darauf wartet,  
sichtbar zu werden,  
sich in ihrer gesamten Lebendigkeit  
zu erfahren.

Sabrina Gundert

## Fülle

Ich wähle Fülle.  
Bin mir bewusst,  
dass mein Leben  
voller Wunder ist.

Bin mir bewusst,  
dass ich selbst  
Wunder bin.

Ich wähle Fülle.  
Erkenne,  
wie reich mein Sein ist.  
Erkenne,  
wie reich mein Leben ist.

Ich wähle die Fülle.  
Gehe mit offenem Herzen  
durch die Welt.  
Säe Samen  
für ein erfülltes Leben.  
Wähle bewusst.  
Lächle. Summe. Tanze.

Die Fülle ist in mir.  
Satt und warm.  
Zug um Zug  
atme ich sie  
in mein Leben.

Mein Blick  
wandert in die Welt.  
Ich sehe Fülle.  
Ich erinnere mich  
an meine Wahl.  
Fülle IST immer.

Alexandra Thoese

## Was wäre, wenn du die Medizin bist?

Was wäre, wenn du die Medizin bist,  
nach der du auf der Suche bist?  
Was, wenn all das, was du in dir trägst,  
sogar deine größte Wunde  
– und besonders die –  
verwandelt zu heilsamer Medizin  
für dich und uns alle werden kann?

Was, wenn es so unendlich wertvoll ist,  
ja, wenn alles im Universum und besonders du und ich  
nur darauf warten, dass du endlich deinen Platz einnimmst?

Was, wenn du es wagen würdest, zu vertrauen?  
Wenn du es einfach probieren und schauen würdest,  
wo du landest?

Was, wenn das Herz dein Wegweiser sein könnte,  
wenn du den Weg schon wüsstest,  
auch wenn du ihn noch nicht ahnst?

Vertraue dir, vertraue in dich.  
Glaube dir, glaube an dich.

Ich vertraue in dich,  
ich glaube daran,  
dass du die wertvollste Medizin für dich  
und uns alle  
schon längst in dir trägst.

Sabrina Gundert

## Wandlung

Ich wandle  
von innen nach außen.  
Lausche den Stimmen  
in meinem Innen.

Spüre mir nach.  
Sehe mich in Liebe.

Erforsche mich.  
Erfahre mich.  
Erkenne mich.  
Umsorge mich.

Lasse mir Zeit.  
Fühle mich.  
Folge mir.

Meiner Freude.  
Meiner Neugier.  
Meinem kindlich-Ich.  
Meinem Wesen.  
Meinem Licht.

Ich erblühe  
von innen nach außen.  
Langsam.  
Behutsam.

Pur. Ich.

Alexandra Thoese



## Über die Autorinnen

**Sabrina Gundert** begleitet Menschen dabei, ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen und an den Schwellen ihres Lebens klare und für sie stimmige Entscheidungen zu treffen. Ihr neues Buch „Schwellenzeiten – Wandelzeiten: Kraftvoll durch Lebenskrisen gehen“ (2024, Neue Erde Verlag) unterstützt auf diesem Weg. Die meisten Texte stammen aus ihrem Buch „Orchester der Liebe – Wie wir Vertrauen ins Leben entwickeln“ (2020, Freya Verlag).

[www.sabrinagundert.ch](http://www.sabrinagundert.ch)

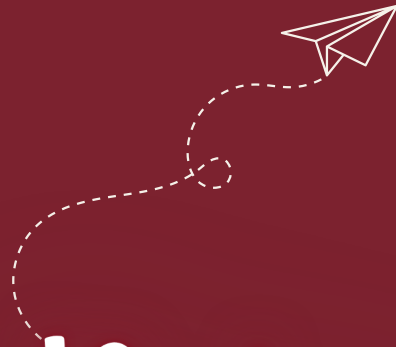
**Alexandra Thoese** ist feinsinnige Wegbegleiterin für feinfühlig Menschen und unterstützt diese dabei, ihrer Seele und ihrem Herzen zu lauschen, um sich selbst wieder näherzukommen und dem eigenen Pfad zu folgen. Als Autorin kleidet sie Gefühle und Erfahrungen in Bilder aus Worten und berührt Menschen damit auf Seelenebene. Die Texte stammen aus dem Buch: „Seelenpoesie Band 5 - Sanft ins eigene Herz sinken“ (2024, tredition Verlag). Das Gedicht Fülle ist hierin nicht enthalten.

[www.alexandrathoese.de](http://www.alexandrathoese.de)

### Impressum:

Sabrina Gundert, Schoriederstrasse 16 B, CH-6055 Alpnach Dorf.  
Kontakt: [sabrina@sabrinagundert.ch](mailto:sabrina@sabrinagundert.ch), [alexandra.thoese@gmail.com](mailto:alexandra.thoese@gmail.com)  
E-Book-Gestaltung: Alexandra Thoese

Alle Texte von Sabrina Gundert und Alexandra Thoese.  
Die Vervielfältigung ist nur mit schriftlicher Genehmigung  
der jeweiligen Autorin und Namensnennung möglich.  
Bitte beachte den Urheberinnenschutz.



# Gute Reise, du schöner Mensch

Alexandra und Sabrina