

MELANIE BRAUN

## Herzensruhe

Rasend durch die hämmernde Firma,  
durch wummernde Gänge,  
Treppen klackernd rauf und runter.  
Hastend durch bellende Straßen,  
überkochende Geschäfte,  
quengelnde Menschen.  
Vom immerwährenden Lärmpegel begleitet nach Hause.  
Doch dann trete ich durch die Tür.  
Die Tür zum Tor der Ruhe.  
Der unbändige Wunsch nach Stille findet Gehör.  
Jetzt erst spüre ich den abschwellenden Tag.  
Nehme ihn bewusst wahr.  
Atme süße Gelassenheit.  
Die Reinheit des Fallenlassens.  
Ich liege, alle viere von mir gestreckt  
Am Ort der Geborgenheit.  
Ich trinke die Bedeutung der Leichtigkeit.  
Fühle den Klang des aufgehenden Herzens.  
Sauge den Duft des Raumes in mir auf.  
Meine Wohnung.  
Meine Burg.

*copyright: Melanie Braun*, \*1972 in Diepholz, aufgewachsen  
auf Borkum, lebt in Köln. TV-Redakteurin und Realisatorin für  
verschiedene Produktionsfirmen.