



SPRINGA

Renn, trau dich zu rennen

Durch Tod ins Leben

Renn, trau dich zu rennen

Durch die Dunkelheit in das Licht

Nimm die Gelegenheit wahr zu leben,

hilf dir selbst

Fühl, dass der Sommer Dein ist

Nimm die Gelegenheit wahr zu leben,

geh einen Schritt vorwärts

Oder rückwärts, wenn du willst

Nimm die Gelegenheit wahr zu leben,

steh in seiner Mitte



SPRINGA

Triff auf die Stürme mit einem Schrei
Verzweifle nicht, aber du kannst weinen
Und verstehe, dass die Zukunft vergeben
kann

Mal nicht die ganze Leinwand schwarz, die
du bekommen hast

Erlaub manchmal andere Farben

Bereu es nicht, aber du kannst lernen

Dann gehst du auswendig durch das
Labyrinth



SPRINGA

Renn, traue dich zu rennen

Über die Kluft in die Angst

Renn, traue dich zu rennen

Durch Tod ins Leben

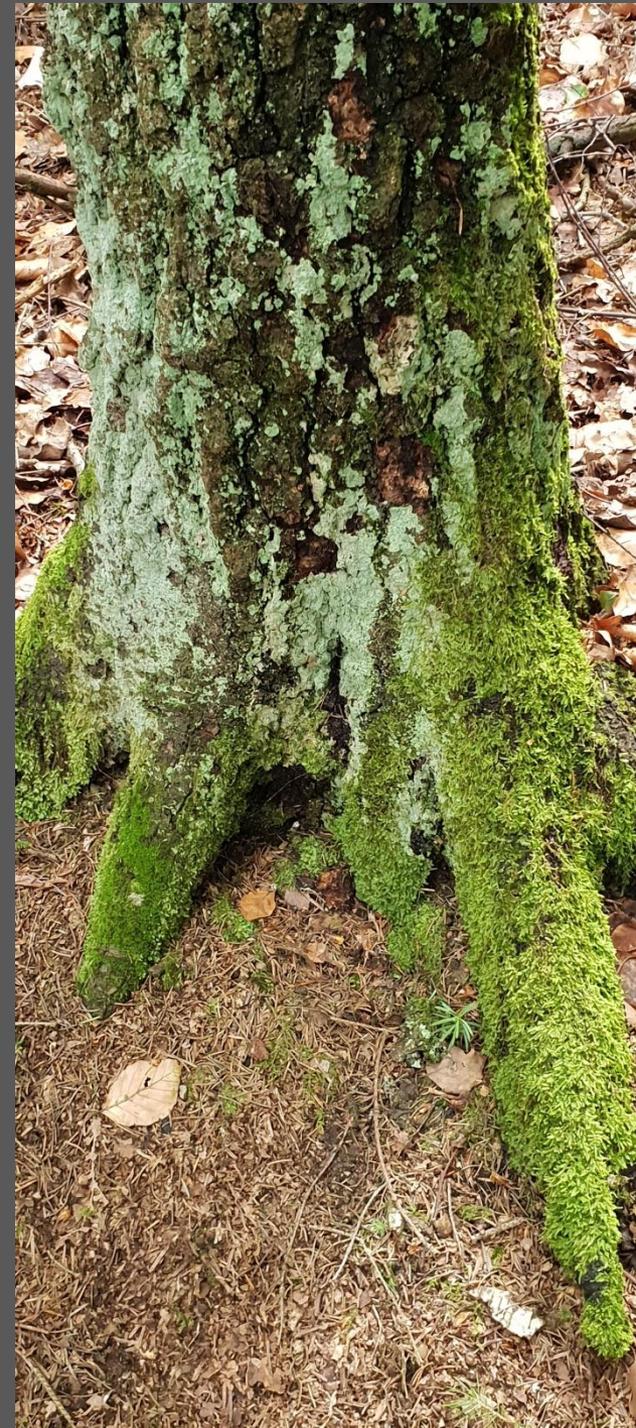
Renn, traue dich zu rennen

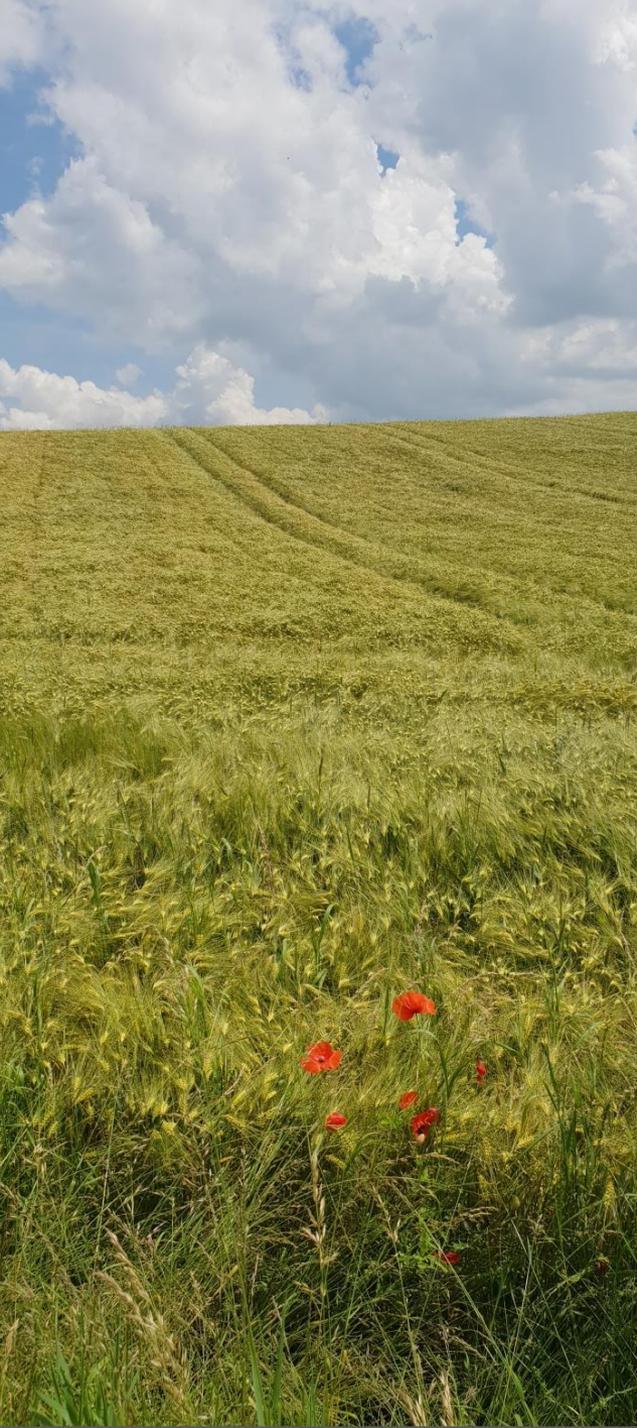
Durch die Dunkelheit in das Licht





die Stille offenbart
zwischen aufrechtstehen
und in die Tiefe wachsen
gibt es einen
Zusammenhang
was lässt mich stehen
überstehen





schau dir die
Natur an
und du wirst vieles
besser verstehen

(Albert Einstein)





zum Leben
erwachen

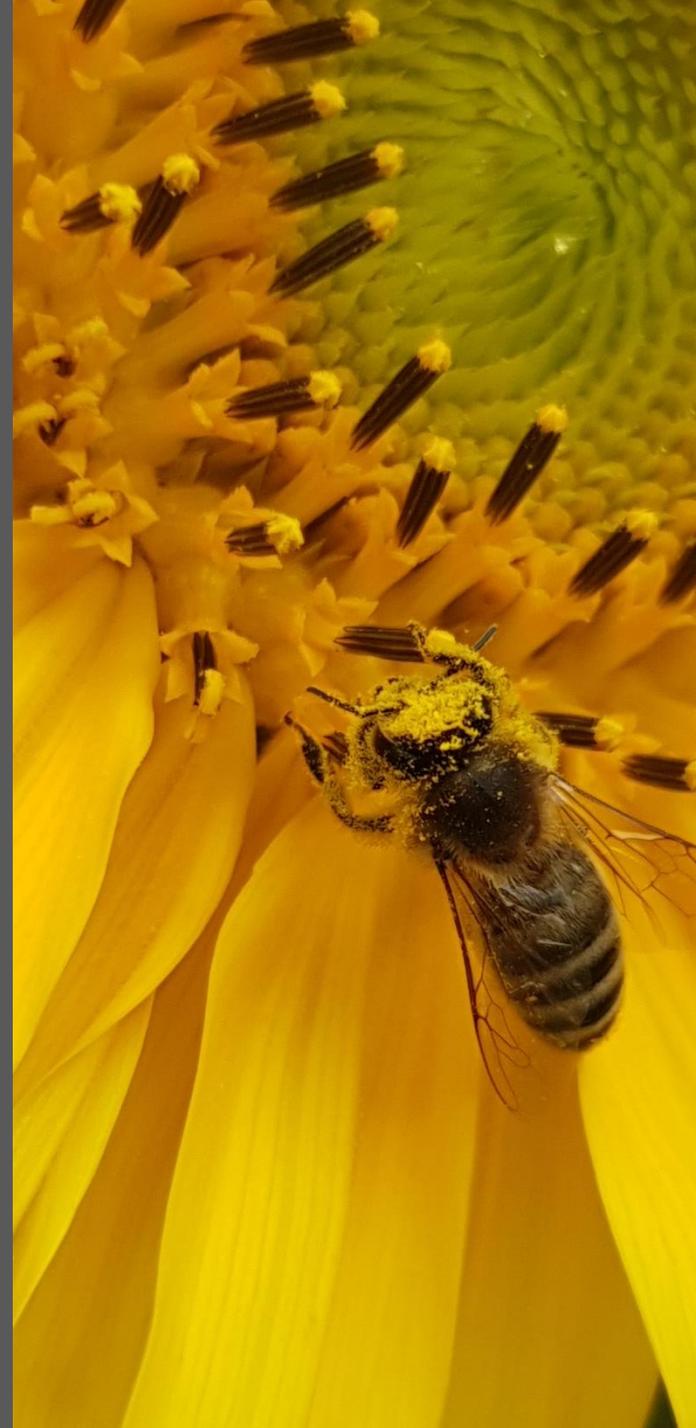
wachsen und
werden

immer wieder
ein Wunder
Immer wieder
wundervoll



öffnen sich Wege
entfalten sich Blumen
leuchten Farben
sehe ich andere

Licht verwandelt
das Leben





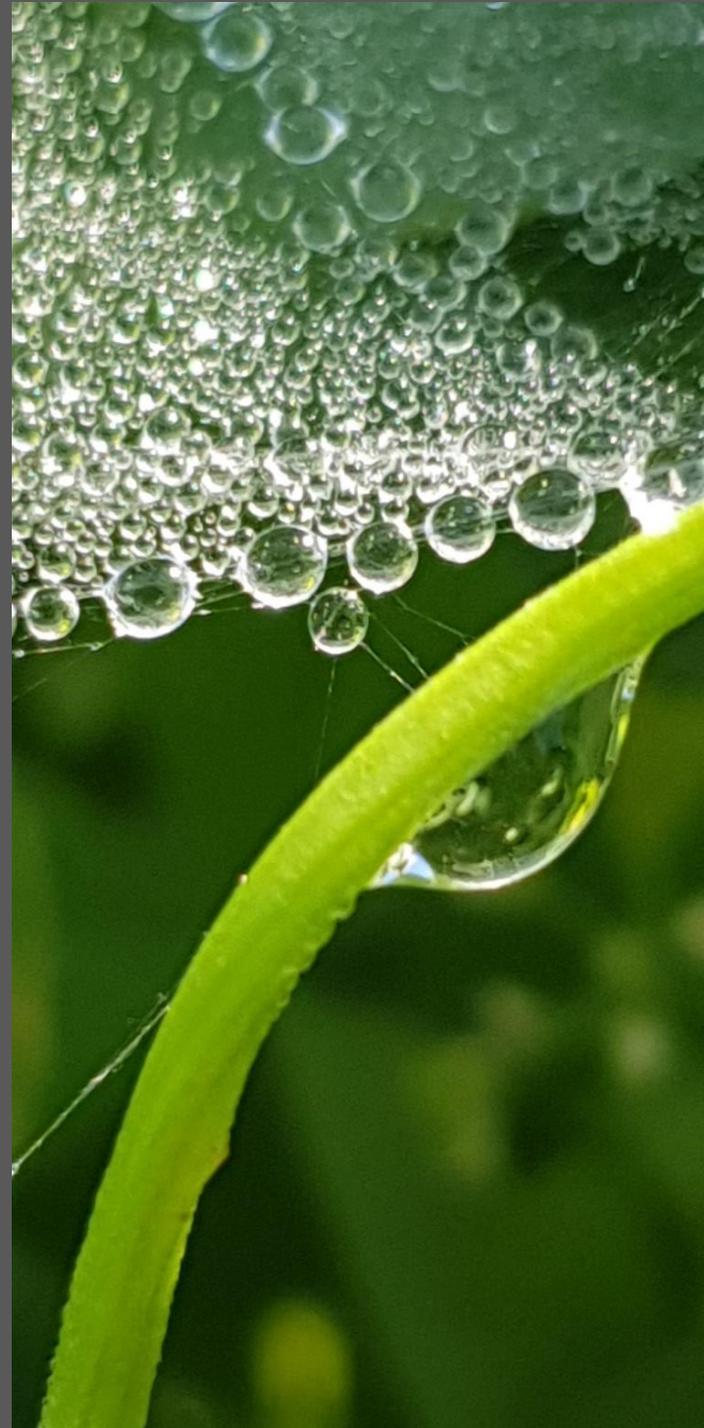
es sind nicht die
ganz großen
Freuden die am
meisten zählen

es kommt darauf an
aus den kleinen viel
zu machen





das ungewöhnliche
entdeckst du nur
wenn du bereit bist
aus einer anderen
Perspektive die
Dinge zu betrachten





Wie
außergewöhnlich
besonders

doch das
scheinbar
gewöhnliche
ist





ob es uns passt oder
nicht

absolute Sicherheit
ist eine Illusion
und das Streben nach
ihr behindert
Wachstum und
Entfaltung





Verletzlichkeit
gehört zur Mitte
unserer Existenz

Liebe ist nichts
für Feiglinge





wie dicht
nebeneinander
Licht und Dunkel
wachsen und welken
geboren werden und
sterben
und ich dazwischen



annehmen was ist
heißt nicht
es gutzuheißen
es heißt nur
es sein zu lassen





wir schulden es unserer
Selbstachtung

dass wir uns schützen

und

um weiterzukommen

müssen wir etwas wagen

und unsere Komfortzone

verlassen

(Melanie Wolfers)





wenn man genau
hinsieht
sieht man Liebe

Liebe im kleinsten Teil
und Liebe
bis in die unendliche
Ewigkeit





jeder Grashalm
jedes Blatt
jede einzelne Blüte
ist ein Zeichen der
Hoffnung

(Richard Jefferies)



mutig leben
können wir in jenem Maß
in dem wir
unsere Angst wahrnehmen
ohne ihr die Deutungshoheit
über unser Leben
zu geben





mich dem Fluss des
Lebens anvertrauen
mit Courage und Mut
der Kraft für ein
beherztes Leben



trotzdem
deshalb

Fotos | Gestaltung | Texte | Textauswahl

Lucia Niederleitner | 2024

Musik | Springa - Från Unga Astrid - Ane Bru

