

## **Steh auf**

Steh auf  
aus deinen Sorgen  
und gib dich frei  
für neue Erfahrungen!

Steh auf  
aus deinen Ängsten  
und verlasse dich  
auf die starken Kräfte in dir!

Steh auf  
aus deinem Seelenlabyrinth  
und suche dir  
einen neuen Weg!

Steh auf  
aus den Schmerzen der Vergangenheit  
und laß dich ein auf das,  
was dir heute begegnet!

Steh auf  
aus der Enge deiner Befangenheit  
und öffne in dir  
neue Räume!

Steh auf  
aus deinen Lähmungen  
und laß dich bewegen  
von Strömen der Lebendigkeit!

Steh auf  
aus der Erstarrung des Todes  
und laß dich durchwärmen  
vom Licht einer neuen Zeit!

[Christa Spilling-Nöker](#)