n e t z T E X T E

von

Martina Heller

versalia.de

Text copyright 2026 by Martina Heller . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

Inhalt

Tristesse . . . 1
Nebelmond . . . 2
Schatten . . . 3
Auf der Reise . . . 4
Die Wand . . . 5
Blaupause . . . 7
Verhallt . . . 8
Freund Tod . . . 9
Nichts . . . 10
Wenn ich wÃ¤hlen kÃ¶nnte... . . . 12
Du bist nicht mehr bei mir . . . 13

Text copyright 2026 by Martina Heller . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

Tristesse

Ich schweige mich
aus rastlosem LÃ¤rm
bedeutungsloser Phrasen.

Da drauÃŸen
ist Stille
nur eine Fata Morgana.

Grelles Neonlicht
zerreiÃŸt
jede Geborgenheit.

Kein Platz
in kalter
AnonymitÃ¤t.

Gesichtslose
jagen
die Zeit.

Nasser Asphalt
fÃ¼hrt
zu kahlen Mauern.

Tore aus Eisen,
verrostet.
Sie bleiben verschlossen,
so wie ich.

(c) AlphalÃ¶win

Text copyright 2026 by Martina Heller . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

Nebelmond

Nebelmond

Der Sonne letzte Strahlen
ziehen Ã¼bers Land
die Felder anzumalen
bald durch die Nacht verbannt

Des Nebels graue Schwaden
heben sich empor
die Lieder der Zikaden
dringen an mein Ohr

Leis wiegt der Wind die BÃ¤ume
Sterne stehn am Himmelszelt
es ist die Zeit der TrÃ¤ume
hinÃ¼ber alle Welt

Die Nacht hat sich erhoben
im stillen Sternenglanz
webt samtne blÃ¤ulich Roben
und lÃ¤dt zum Elfentanz

Mondenschein beleuchtet
still der Erde Rand
Nebeltau befeuchtet
der Spinnennetze Band.

Und meiner Seele FlÃ¼gel
spannen sich weit aus
tragen Ã¼ber HÃ¼gel
mich in das Land hinaus

Es ist, als ob ich flÃ¶ge
in eine andre Welt
so als ob michs zÃ¶ge
dorthin, wo nichts mehr zÃ¤hlt.

Â© AlphalÃ¶win, 02.10.2011 â€“ Alle Rechte bei der Autorin â€“ VervielfÃ¤ltigung ohne Zustimmung untersag

Text copyright 2026 by Martina Heller . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

Schatten

Du hast mich
in eine trauergraue Welt
verbannt.
Jetzt halte ich
meinem Purpurschatten
die Hand.

Glanz
vergangener Tage,
nur noch ein Schimmer.
Unsere TrÃ¤ume,
verloren
fÃ¼r immer.

So blicke ich frÃ¶stelnd
in den Dunst
gesichtsloser Zeit
und weiÃŸ,
sie hÃ¤lt das Nichts
fÃ¼r mich bereit.

Â© AlphalÃ¶win, 28.10.2011 - Alle Rechte bei der Autorin - VervielfÃ¤ltigung ohne Zustimmung nicht gestattet -

Auf der Reise

Still meine Augen wandern
fernab zum Horizont,
wo Wolkenfelder ziehen
und meine Sehnsucht wohnt.

Hab Heimweh nach der Ferne,
nach meinem Seelenland.
Ich zÃ¤hle nachts die Sterne
und fÃ¼hle mich verbannt.

Des bleichen Mondes Licht
lÃ¤chelt im See mich an,
ertrÃ¤um mir Dein Gesicht
und wie alles begann.

Einst lieÃŸ ich Dich verlassen
zurÃ¼ck im Trauerkleid.
Kann's heute noch nicht fassen,
was damals uns entzweit.

So ziehen die Gedanken
an Dich und an den Ort,
wo damals fielen Schranken
und Liebe trug uns fort.

Nun dreh ich meine Runden
bis an den Rand der Welt,
bedecke meine Wunden,
will vergessen, was mich quÃ¤lt.

Die Zeit, sie wird mich heilen.
Ich schÃ¶pfe neuen Mut;
mag lÃ¤nger nicht verweilen,
in des Verlangens Glut .

Bin unterwegs auf fremden Wegen.
Ich lass' die Einsamkeit zurÃ¼ck.
Werd' zaghaft mich bewegen,
auf neuem Pfad ins GlÃ¼ck.

Â© AlphalÃ¶win, 06.10.2011 â€“ Alle Rechte bei der Autorin â€“ VervielfÃ¤ltigung ohne Zustimmung nicht gestattet

Die Wand

Habe mich ausgesperrt.
Nun
schaue ich
durch die Wand
aus Panzerglas
zurÃ¼ck

Entdecke
Stationen meines Seins
sÃ¤uberlich beschriftet, gestapelt,
ordentlich verstaut,
festgezurrt
mit Fesseln aus Pflichten.

Da liegen
Hemmschuhe aus Ã„ngsten,
Zwangsjacken aus AlltÃ¤glichkeit
abgetragene Kleider
sinnentleerter AnlÃ¤sse
achtlos verstreut

BarfuÃŸ meiner BlÃ¶ÃŸe gewahr
erblicke ich flÃ¼chtig den Atem der Zeit,
wende den Blick
vom Spiegel meiner Seele
hin zu endloser Sehnsucht
bis an den Rand meines Selbst.

Beschreite die Schwelle
lausche der Melodie
meines Herzens
folge der Flamme
meines Lebens
in mein Seelenland,

das mich liebevoll empfÃ¤ngt
umrahmt von bergender Einsamkeit
im diffusen Licht
sinnvertrÃ¤umter Phantasie
an Gestaden grenzenloser MÃ¶glichkeiten
mit Landschaften unberÃ¼hrter Harmonie.

Dort,
wo der Himmel die Erde kÃ¼sst, tanzen die Gestirne,
ist das Dunkel mir Trost und Licht mein GefÃ¤hrte,
Vertrauen mein Boot, Vergessen mein Engel,
ist Sehnsucht mein Ziel, die Liebe mein Mantel,
wo, Freund mir, mein Tod, ist Mut mein Begleiter,

dort, bin ich angekommen,
auf dem immerwÃ¤hrenden FluÃŸ

Text copyright 2026 by Martina Heller . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

der Unendlichkeit.

Â© AlphalÃ¶win, 13.08.2011 â€“ urheberrechtlich geschÃ¼tzt â€“ Alle Rechte bei der Autorin vervielfÃ¤ltigung ohne Zustimmung nicht gestattet. -

Text copyright 2026 by Martina Heller . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

Blaupause

TrÃ¼be erhascht
mÃ¼der Blick
grinsende
Spiegelfeindin

Nachtgelichtete TrÃ¤ume
verwinkelt
im Auge
trÃ¤nengespurt

Graue GedankenfÃ¤den
spinnen Muster
ins Morgengrau
versickernd

Blaugepauster Alltag
im Second-Hand-Sein
hÃ¤misch lachend
wartet

Und ich
lege mich
zu mir
immer wieder.

Â© AlphalÃ¶win, 18.09.2011 â€“ Alle Rechte bei der Autorin â€“ VervielfÃ¤ltigung ohne Genehmigung nicht gestattet -

Verhallt

Schweig, Du!
Und flÃ¼stre keine sÃ¼ÃŸen LÃ¼gen
Ich sag Dir, was ich will
genieÃŸe es in vollen ZÃ¼gen
und halte einfach still

Schau her!
Erkenne die Beredtsamkeit
meiner Augen Glanz und Spiegel
vergiss das Gestern und die Zeit
Zerbrichs nicht, meiner Seele Siegel.

Lausche
dem Echo tief in Dir
ErfÃ¼ll Dir Dein Verlangen
und schÃ¼r die Glut in mir
sei einfach unbefangen

Vergiss doch
das Gestern, die Vergangenheit
und lÃ¶sche meinen Durst nach mehr
Ich spÃ¼r, Du bist dazu bereit
setz' Dich nun nicht zur Wehr

Trink aus
den Kelch der Sehnsucht, bittersÃ¼ÃŸ
lass lÃ¤chelnd mich zurÃ¼ck
es ist die Muse, die ich kÃ¼ÃŸ
fÃ¼r diesen einen Augenblick

Geh
und nimm es mit als schÃ¶nen Traum
zeugst heute die Erinnerung fÃ¼r morgen
lass meiner Freiheit grenzenlosen Raum
mein Herz bleibt Dir verborgen.

Â© AlphalÃ¶win, September 2011; Alle Rechte bei der Autorin; VervielfÃ¤ltigung ohne Zustimmung untersagt!

Freund Tod

Dunkler Schatten an meiner Seite
trÃ¤gst mich in grenzenlose Weite
bis an den Rand von Zeit und Raum
webst mir manch' nÃ¤chtlichen Traum

Bist um mich an schwarzen Tagen
stellst mir niemals Fragen
Bist Oase der WÃ¼ste in mir
mein unbezÃ¤hmbares Tier

Bist der Weg, ich das Land
der Stein, den ich fand
in meiner Seele Mitte
verursacht durch Dritte

Wirst reichen mir die Hand
wenn das Leben mich verbannt
mich tragen in die Welt
in der nichts mehr zÃ¤hlt.

Â© AlphalÃ¶win, September 2011 â€“ Alle Rechte bei der Autorin â€“ vervielfÃ¤ltigung ohne Zustimmun
nicht gestattet -

Nichts

Ich stieg hinab
in die Stille meines Seins
sah
DÃ¤monen, die da hieÃŸen
GleichgÃ¼ltigkeit
Ehrgeiz
Selbstverachtung
fand
leere WorthÃ¼lsen
eitles Getue
Angst

Mein Mut
nahm zaghaft Gestalt
fasste mich bei der Hand
fÃ¼r die Reise
ins Selbst

Immer tiefer
wandelte
mein Geist
im Nebel all meiner Erinnerungen
auf der Suche
nach der WÃ¤rme in mir
dem Quell
als Ursprung
und Ziel

Immer mehr
entledigte sich mein Ich
sinnentleerter Worte Ã¶den Alltags
bedeutungsloser Bilder
stumpfer Taten
lÃ¶ste sich auf
streifte die Fesseln aus Pflicht
und Erwartung ab
tÃ¶tete
den LÃ¤rm der Leere
Ballast
der mir Zwangsjacke war

Immer wÃ¤rmer
leuchteten
Fackeln im Labyrinth meines
Selbst
brannte
meiner Seele Licht
umhÃ¼llte mich
ihr Mantel

Text copyright 2026 by Martina Heller . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

fluteten
Wellen der VersÃ¶hnung
mein Ich

um mir
Heimstatt zu werden
mich sanft zu tragen
in das grÃ¶ÃŸte
Geschenk
in mir
* das Nichts *

(c) AlphalÃ¶win, 07.07.2011 - Urheberrechtlich geschÃ¼tzt, VervielfÃ¤ltigung nicht gestatte

Text copyright 2026 by Martina Heller . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

Wenn ich wÃ¤hlen kÃ¶nnte...

...hÃ¤tte ich lieber tausend aufrichtige Neider, als zehn verlogene Lober.

Â© AlphalÃ¶win

Text copyright 2026 by Martina Heller . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

Du bist nicht mehr bei mir

Wie ein wildes Tier
Ã¼berfÃ¤llt mich die Trauer
zerreiÃŸt mir das Herz.

WehmÃ¼tige Erinnerung
an so viele glÃ¼ckliche Jahre
mit Dir
hÃ¼llen mich ein.

Ich suche dein Gesicht
~ in den Wolken
~ in der Dunkelheit
in mir.

TÃ¤glich
so schmerzlich die Erkenntnis,
dass Du fÃ¼r immer von mir
gegangen bist.

TrÃ¤nen, die nicht versiegen wollen,
Vermissen, das nicht vergeht.
Du fehlst mir so sehr.

Â© LightningDreams, Juli 2014

Text copyright 2026 by Martina Heller . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.