

POESIE
EINER
GESUNDENDEN

SARA
JASMINE
PLANYAVSKY

GEDICHTE



POESIE
EINER
GESUNDENDEN

SARA
IASMINE
PLANYAVSKY

GEDICHTE

Für alle, die mithalfen, die Blume wieder zu verwurzeln

Immer wenn
ein Tintenfisch
mich in die Tiefe zieht,

sag' ich ihm,
dass ich schon unten war,
und beschreib' es ihm.
Das beeindruckt ihn.

Was hat er mir zu zeigen,
wenn das Tageslicht
an der Wasseroberfläche bricht?

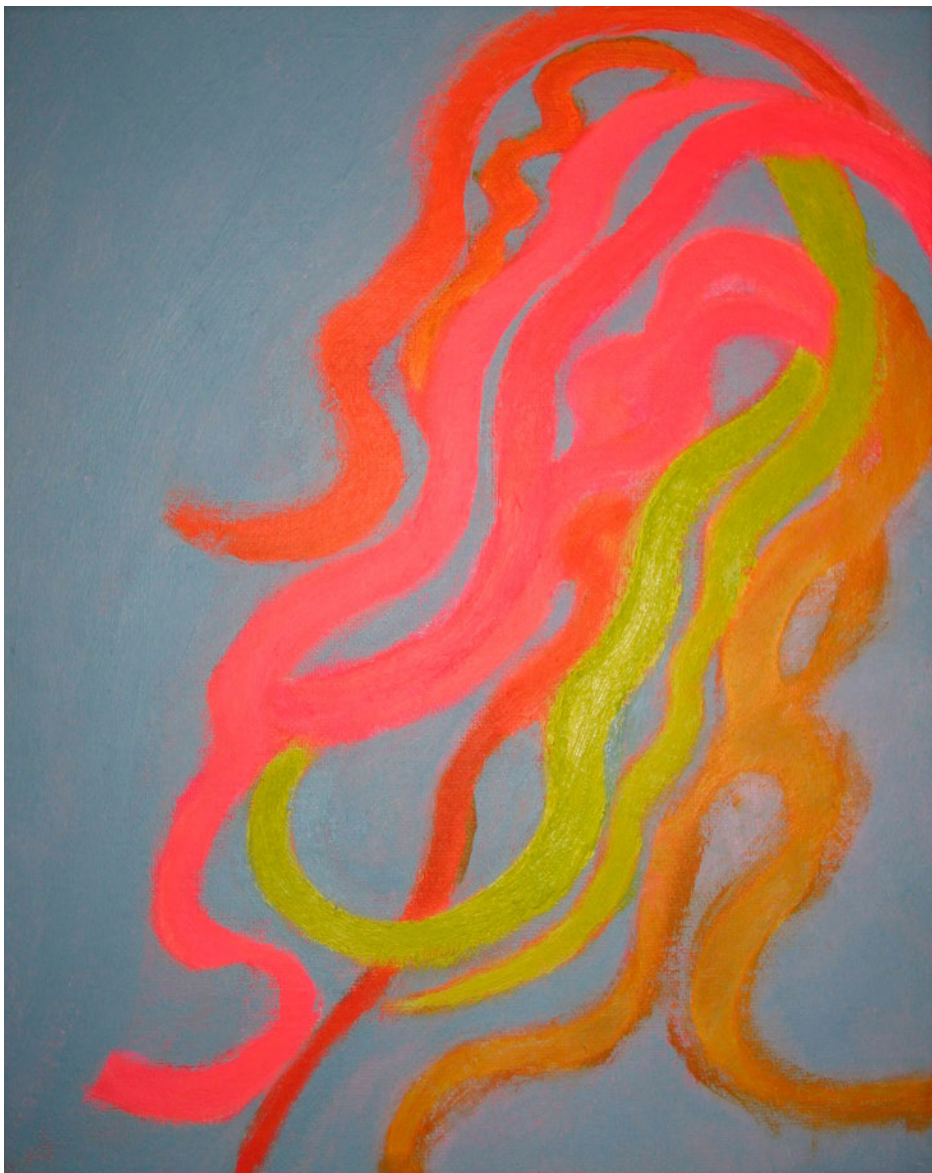
Mit welchem Tintenstrahl
könnt' ich Geschichten schreiben,
alle mein Eigen?

Das Leben will
gelebt sein,
der Vogel will
befreit sein,

was tief gefallen ist,
muss nicht gefallen sein
für immer!

Der Stein mag sinken,
das Herz darf's nicht:

Den Weg aus der Schwärze
find' ich mit dem Herzen.

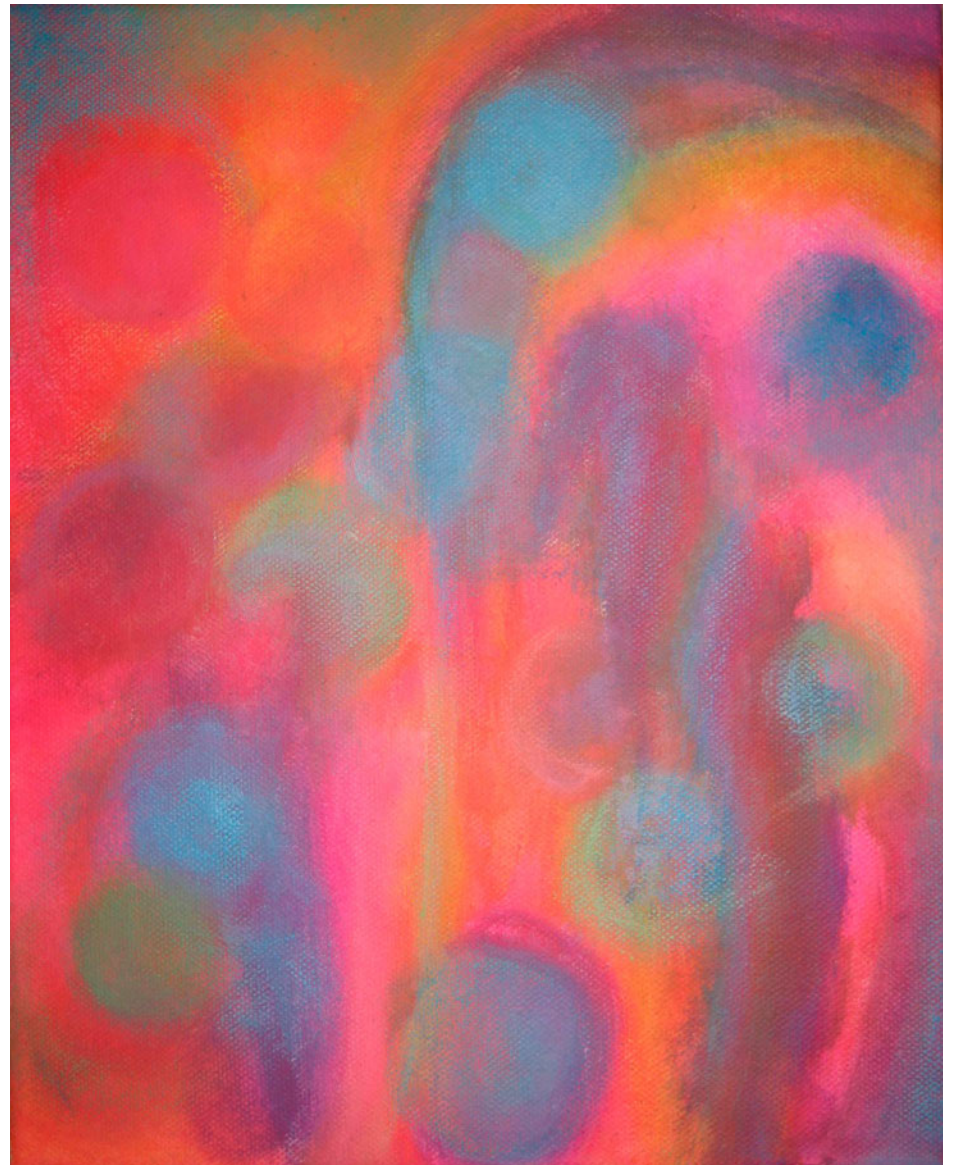


Ich werde
gefüttert
mit Perlen
und Tee
und dann

nachhause geschickt,
mit einem
warmen
Schal
um den Hals
(auch im
Sommer)
und einem
Händedruck –

mit dem wohligen
Gefühl
meist,
eine Menge
getan zu haben
und es schön
gehabt zu haben
und ganz einfach
Glück zu haben.

ANASTASIA GRÜN



ICH DENKE, WAS ICH DENKE

Ich denke, was ich denke;
du denkst, was du denkst.

Ich fühle, was ich fühle;
du fühlst, was du fühlst.

Ich mache, was ich mache;
du machst, was du machst.

Was auch immer
ich denke, fühle oder mache –
es ist
meine Sache.

Was auch immer
du denkst, fühlst oder machst –
es ist
deine Sache.

Ich bin frei
und du bist frei.

Vor allem miteinander
sind wir frei.



ICH MUSS NICHT, AUCH WENN DU ES SAGST

Ich
muss
nicht,
auch wenn du
es sagst.

Ich kann
nicht,
weil ich das
nicht mag.

Ich
will
nicht,
weil –
ganz egal,
weshalb!

Ich tauch'
mein Haar
in feuerrote
Farb',
bin Freundin
einer Katz' ...

Ich tanz'
um einen
Haufen
Holz,
bei – oh! –
Vollmond ...

Ich koch',
was ich
am besten
kann:
Pustekuchen!

Zur Freiheit
berufen? –

Ich möchte
sie suchen.

Gesund
zu sein –
was für ein
Wort!

Lange
habe ich nicht
verstanden,
was damit
gemeint ist.

„Gesund“
zu sein.

Aber es heißt „Zukunft“,
es heißt „Wunder“
und es heißt „Sara“ ...

Gesund zu sein
war nie für mich,
viele, viele
Jahre nicht.

Und doch ist es
ganz ich,
und ich werde
mich selbst begrüßen
und feiern.

Gesund zu sein –
für immer ich!



Wer ich bin
und was ich tu' –
ich geb' noch
keine Ruh' –,
ich entscheid' es
ganz allein
und niemand
mischt sich drein.

Freiheit, nein,
die such' ich nicht
an Orten, wo ich sie
nicht krieg'.

Freiheit, ja,
die such' ich
lieber dort, wo sie
geboren wird!

Man muss sie mir
nicht geben,
ich muss nicht nach
ihr streben –
ich kann sie
wählen.

Sie steht mir
zu,
sie ist mein
Recht –
das
begreif' ich jetzt!

Und froh bin ich,
dass ich das mein',
denn auch wenn ich
in Ketten lieg':
Mein Geist wird
bei den Wolken sein.



DER BRUNNEN

Ich besitz' nicht viel,
ich bin nicht
reich.
Alles,
was ich hab',
passt in eine
Schuhschachtel.

Bin
einen
weiten
Weg
gegangen,
geblieben sind
kaputte Schuh'.

In der Hölle
war ich
und im
Himmel,
mitgenommen
hab' ich
Erinnerungen.

Laufe
endlich
auf der
Wies',
nachdem ich
in einen Brunnen
gefallen bin.

Da
stehe ich
mit Händen
leer,
aber,
Spielkameraden:
Kommt alle her!



Ich bin das Schöne,
bin
das Hässliche.

Ich bin der Raum,
der beidem
Platz gibt.

Ich bin ein Sessel
in diesem
Raum,
auf dem ich mich
niederlasse;

ruhig
sitz' ich da,
als wär' ich
endlich
angekommen.



BOHNENRANKE

Bin Bohnenranke,
gehe gen Wolken.

Regengüsse,
Käsefüße,
Abschiedsküsse –

ich steh' allein auf weiter Flur
und seh' durchs Fernrohr.

Wo liegt die Himmelstrepp'?
Wo liegt das Ehebett?
Der Kohledepp?

Am liebsten schau' ich in die Sonn'
und seh' sie riesenhaft.

Zur nächsten Stadt ist's ziemlich weit,
ich bad' also im Teich.

Gut verwurzelt bin ich schon,
das heißt, ich reiß' nicht gleich!

Ganz allgemein hab' ich's sehr gut;
wenn nicht, mach' ich mir Mut.



Im Herzen drin,
da ist's so heiß,
es brennt,
es glüht und
lodert.
Kann man das
von außen seh'n?

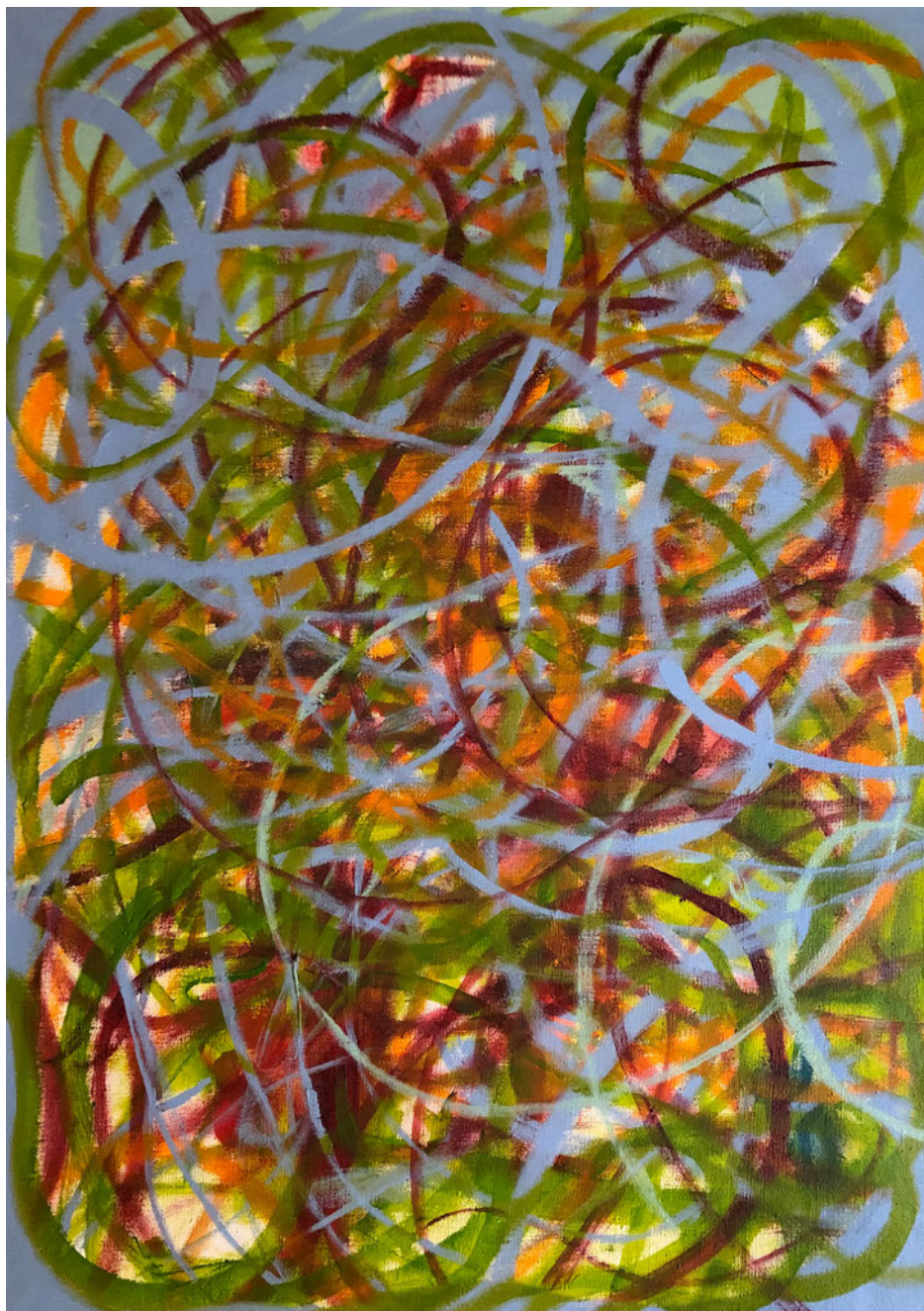
Funken, die
verpack' ich gern
in manche
meiner Worte.

Manchmal greift
die Flamme
über,
auf den Kopf
und auf die Hand,
und stellt sich so
nach vorne.

Heimlich aber
ist sie meist,
nur selten
kannst sie
seh'n –
braucht ja nichts
zum Fortbesteh'n!

Quelle ist sie
und auch Fluss,
ein Fluss,
der ewig fließt –

der, wenn ich mal
am Wegrund steh',
mich trotzdem
nicht vergisst.



ICH HÖR' AUF NIEMAND

Was du weißt,
willst du
mir sagen,
ohne
dass ich frage.

Du fragst
nicht
danach,
was ich
zu sagen hab'.

Woher weißt du,
was du weißt?

Auf den
Pfaden,
die die
Seele
wandelt,
findet sie
so manchen
Schatz.

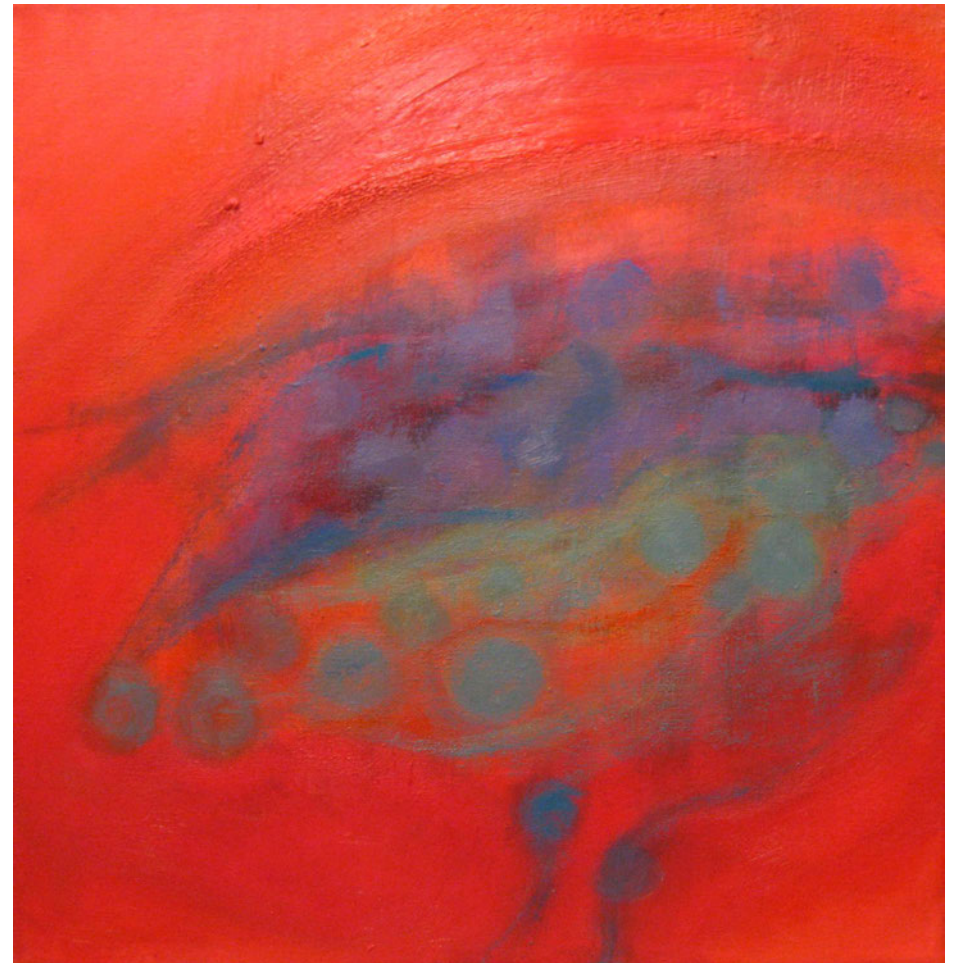
Klein
mag zwar
ein Mensch
noch sein,
Verschied'nes
hat er
schon
geschaut!

Leise
ist das
Wissen
oft,
nicht bunt,
nicht groß,
nicht grell.
Schnell

wird's
mir dann
zu viel,
wenn die
Weisheit
so sehr
brüllt ...

Lustig ist's,
die Welt
z'erkunden,
Vertrauen
braucht's
in
deinen
Geist.

Darum
sag' ich's
jetzt und immer:
Ich hör'
auf niemand,
ich hab'
ein lautes
Herz.



GENERATION Y

Die Welt
gehörte
schon immer uns,
wie wir begreifen –
wir werfen
um uns
mit Sternen

und erklären
dieser Welt
den Frieden,
tragen Tücher
und lesen
sehr viele
Bücher.

Wir sind stark
zusammen,
schlagen Krach
und Wangen
sind rot
von der Freude
zu leben,
über Plätze zu fegen
im Regen!

Unsere Augen sind groß
und ich meine,
mehr zu sehen
als vor einigen Jahren,
wir schweben
auf den Wolken
der anderen
(tragen
dabei Converse).

Feiern uns
als Kleeblatt,
als Waldschrat,
sind Robin Hood
oder Zorro
(Hauptsache
echt
und gerecht)!

Sehen nur
Blumen
und schenken uns
edles Weiß

mit Worten,
die uns
auf Gletscher
heben.

Es gibt kein Geld
in unserer Welt,
nur Silbernes,
Kupfernes,
das uns auffällt,
aber nicht weiter
bewegt.
(Wirf's weg!)

Gedanklich
in Afrika,
beim Orient-Bazar,
und wie all dies
zusammenhängt,
wird in Krumlov
bei Marshmallows
besprochen.

Innerlich
pfeif' ich
und Glöckchen
hängen
an meinen
Schuhen,
die gar nicht mehr
ruhen.

Meine Haare
wechseln
die Farbe,
ganz oft
greif' ich
in den Farbtopf
und schmier' dich an
im Indieklang.

Nichts ist
unmöglich,
ich bin so
fröhlich,
weil's
sehr viel mehr gibt
als Wolkengrau –
Morgentau!

Du erzählst,
du wurdest
nicht gut
behandelt
von ihr,
als wir uns
kennenlernen,
und ich schwör',
dem
sogleich
ein
Ende
zu bereiten.

Das Schreiben
im Buch,
Papierfasern
unseres
Inneren,
du antwortest
mir,
dass ich
dir
solch
eine gute
Freundin
bin.

Dunkel
empfind' ich
zu der Zeit,
die Trennung
nimmt mich
mit,
auch du nimmst mich
(obwohl schwierig)
und umfängst mich
und lenkst mich
zurück
in ein blühendes
Reich.

Mein Versuch,
die Treppe
zu erklimmen
bei der
Schulfreundin,
ganz oben
stehst du



und wir lachen
uns zu,
als gäb's
nur Spaß
auf der Welt –
und du fällst.

Gurkenmasken,
die zu
Vollbädern
führen
(Vollbäder,
die zu
Gurkenmasken
führen?) –
wir liegen
in den Armen
der anderen,
die T-Shirts
vor der Badewanne.

Auf einem Bergplateau
spazieren wir,
du traust mir nicht
zu sagen,
dass du
denselben Buben
liebst –
als du's
dennoch
tust,
fühl' ich
bloß stärker
für dich.

Eine
Schlagobersspur
führt durch
die Stadt,
unser
Einkaufssack
hat ein Leck,
und wir wiehern
und das Weiße
verfolgt uns
noch länger
als Insider-
Thema.

Du leihst dir
mein schneeweißes
Oberteil
und erklärst mir,
wie es
zu tragen
sei –
ohne BH –,
und du trägst
deinen Stolz
als junge
Frau
zur Schau.

Betrete
die Klasse
und sehe
von vielen
Gesichtern
nur deines,
laufe
darauf
zu
und ...

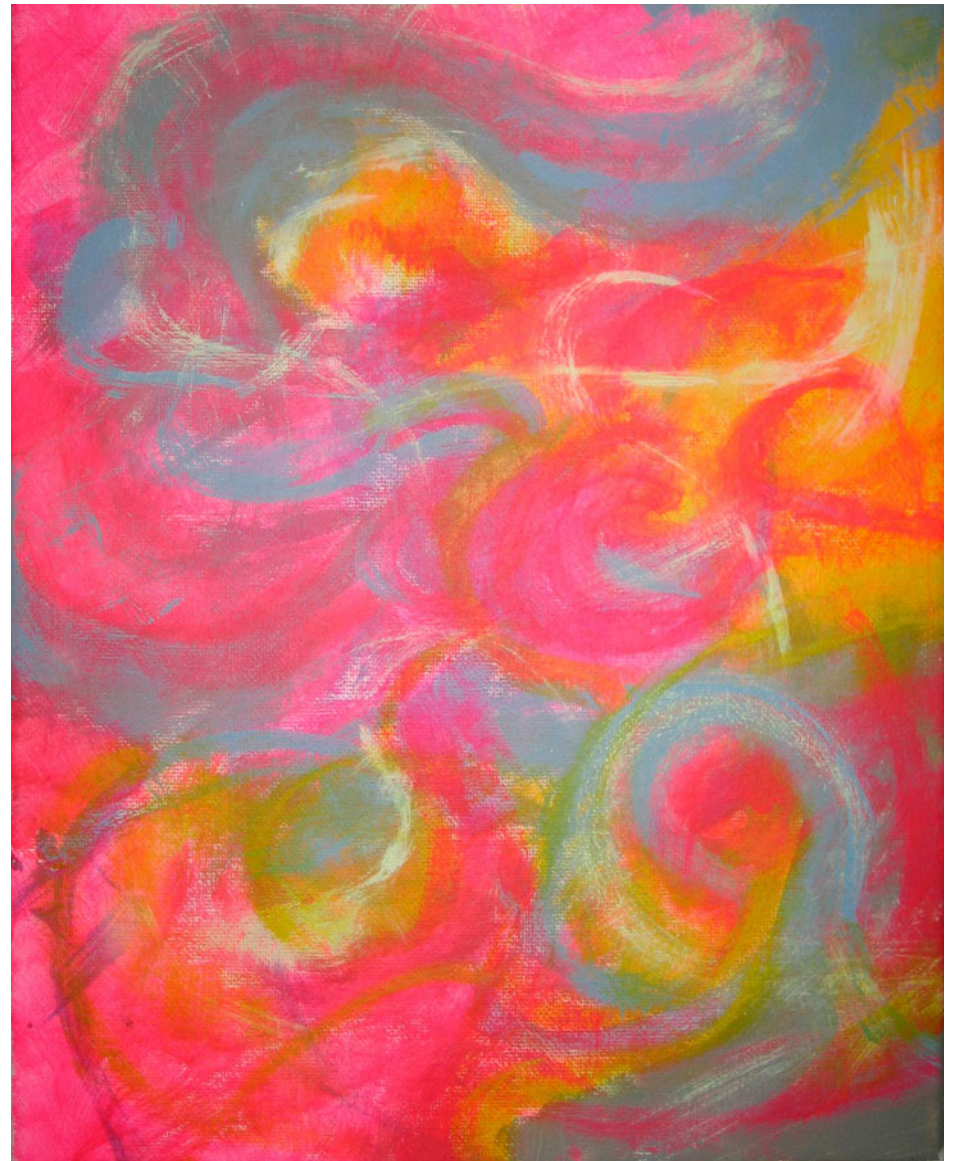
PARIS

Kann ich
gehen
nach Paris,
wenn mir die
Beine
fehlen?
Davon zu träumen
ist,

als
flöge
ich,
weil ich nicht
zu gehen
weiß.
Wenn mir die

Schuhe
fehlen,
kann ich dann
barfuß
laufen,
ohne dass ein
Stein meine
Sohle berührt,

bis nach
Frankreich?
Was schafft die
Kraft des
Bauchgefühls
und wo ist
mein Verstand?



Hineinversetzt
habe ich
mich
in dich,
gestern
bei
Mondschein.

Du warst
traurig,
und ich
beschloss,
dich weniger
traurig
zu machen.

Ich habe
mich
in dich
hineingedacht
und gab dir
meine
Freude.

Das
vermischte
sich.

Ich machte
weiter,
und immer
weniger
traurig
wurdest
du.

Zum Schluss
warst du
froh.



EIN FEST

Ich bin
gesund geworden!

Es ist ein
Wunder.

Es ist ein
Fest.

Das Leben
kann beginnen
und liegt doch
auch schon hinter mir.

Die Krankheit
hat sich
zurückgezogen
vor dem blendenden
Licht.

Das Licht ist
in mir.

Es leuchtet
den Weg
für mich und
für andere.

Ich bin wie
ein Fels,
so standhaft
und stark.

Der Wind
nur ein Lufthauch,
ich höre
ihn kaum.

Ich höre
nur mich,
wie ich mir
weiterhin
Mut zuspreche

für alles,
was kommt.

Es gibt
keine Angst.



GEDICHT ÜBER DIE MENSCHLICHKEIT

Mein Respekt vor dir
richtet sich nicht
nach deinen Errungenschaften.
Er richtet sich nicht nach dem,
was du weißt oder kannst,
was du erlebt hast und was nicht,
wie alt und
wie gesund oder krank du bist
und welche Wunden du trägst.

Er richtet sich nicht
nach deiner Geschichte,
ob du Freunde
und Familie hast,
Arbeit
und ein Dach über dem Kopf.
Auch richtet er sich nicht
nach deinem Aussehen
oder nach deinem Ansehen,
deiner Sprache,
deinem Bildungsstand
oder aus welchem Land
und Elternhaus du kommst.

Der Respekt, den ich vor dir habe,
richtet sich nicht nach dem,
was du von dir selber denkst.
Er richtet sich nicht danach,
ob du dich freudvoll und stark
oder leer und traurig fühlst,
ob du den Eindruck hast,
du seist jemand,
oder dich selbst nicht schätzen kannst.

Ich möchte dir sagen,
dass du so viel mehr bist,
als man dir im Leben
vielleicht glauben gemacht hat,
dass in dir ein Schatz liegt,
der deine Erwartungen
an das Leben
alle erfüllt,
egal wo und wer du bist.

Wenn ich dir ein
Gefühl vermitteln könnte,
dann jenes,
dass du sein darfst
und sollst,
wer du in diesem Augenblick bist.

Gibst du das
Gefühl auch mir,
lassen wir uns
Mensch sein,
feiern wir
unsere Menschlichkeit.





Immer wenn ein Tintenfisch	7
Anastasia Grün	8
Ich muss nicht, auch wenn du es sagst	10
Ich denke, was ich denke	11
Gesund zu sein	13
Wo Freiheit gefunden wird	15
Der Brunnen	16
Ich bin das Schöne, bin das Hässliche	19
Bohnenranke	20
Geheimnis	23
Ich hör' auf niemand	24
Generation Y	26
Christina	29
Paris	32
Du und die Freude	35
Ein Fest	36
Gedicht über die Menschlichkeit	38

© 2023 Sara Jasmine Planyavsky

3073 Stössing 85/1

1. Auflage

Auflage: 5 Stück

Alle Text- und Bildinhalte: Sara Jasmine Planyavsky

Buchgestaltung: Sara Jasmine Planyavsky

Druck: Agentur Prokop KG, Klosterneuburg

Bindung: Christina Petutschnigg, Buchmanufaktur Wien

Verwendete Schriftarten: P22 FLW Exhibition Light, Router Book, Router Light

Verwendete Papiere: SURBALIN glatt naturweiß 115 g/m², SURBALIN glatt kalkgrau 115 g/m²,

Munken Lynx Rough 120 g/m²

Verwendete Gedichte: aus den Jahren 2018–2021

Verwendete Malereien: aus den Jahren 2012–2020

Gedruckt im HP-Indigo-Digitaldruckverfahren

Mit besonderem Dank an Elfriede Bogner, Stefan Planyavsky und Hans Kaufmann



Räuber des Gesunden und des gegenwärtigen Moments, weicht! Ich führe die Klinge der Sanftheit und des Mutes. Weicht.

Ich bin der Drache, der das Haus meiner Gesundheit bewacht, meine Augen sind Taschenlampen und leuchten euch den Weg zurück in den Wald. Rotkäppchen bin ich nicht mehr, ich bin die Großmutter, die nach einem langen und ereignisreichen Tag in der Gegenwart entspannt. Da ist nichts, das ich erreichen oder fürchten müsste.

Räuber des Gesunden und des gegenwärtigen Moments, ihr könnt nur rauben, was ich nicht verteidige. Bin ich wachsam, gehört mir der Moment – gehört mir ein ganzes Leben. Ein Leben voller Vogelgezwitscher und Kirschengepflück!

