

*Helga Rikken*

*Gedanken  
aus meiner Seele*

*- Das ABC der Gedichte -*

*Erkenne die Freude in kleinen  
Dingen des Lebens.*

*Öffne dein Herz und lass die  
Liebe fließen.*

*Liebe zieht Liebe an*

---

*Vergeude keine Zeit damit,  
in der Ferne Antworten auf  
dein Leben zu suchen.*

*Suche stet´ s nach dem,  
was tief in dir liegt.*

*Helga Rikken*

# *Ambiente*

*Es gibt viele Menschen, arm und reich,  
die auf dieser Erde wohnen -  
kein Leben ist dem and´ren gleich,  
das Schicksal wird ihr Sein betonen.*

*Das Umfeld, es trägt dazu bei,  
die Macht, das Geld, die Gier -  
so manchem bricht das Herz entzwei,  
denn Reichtum ist halt keine Zier.*

*Doch Reichtum hat auch seine Grenzen,  
denn Materialismus reicht nicht aus -  
Armut lässt die Herzen glänzen,  
sie ist dem Reichen längst voraus.*

*Was heißt denn schon mein Ambiente,  
wenn sich in ihm der Geist verliert -  
glaubt der Mensch an Komplimente,  
wenn er mit diesem Wort jongliert?*

11. Dezember 2006

# *Abendsonne*

*In aller Welt ist sie zu seh'n,  
die feuerrote Farbenpracht -  
sie strahlt hernieder, um zu geh'n,  
auf der Erd' beginnt die Nacht.*

*Die Natur verändert sich im Schein,  
es spiegeln sich die Farben wieder -  
doch langsam bricht die Nacht herein,  
der Mond scheint auf die Erd'  
hernieder.*

*Sterne leuchten, glitzern, blinken,  
es sind Laternen in der Nacht -  
sie alle warten, schauen, winken,  
bis die Sonne wieder lacht.*

*18. Juni 2006*

## *Aufeinander zugehen*

*Wir Menschen laufen, gehen, schreiten  
über Land und Stolperstein -  
nur Gedanken uns begleiten,  
mit Herzenswünschen wir allein.*

*Wir sollten uns die Hände geben,  
das Herz der Liebe in der Mitten -  
im Miteinander Glück erstreben,  
um wahre Lebensfreude bitten.*

*Geh'n wir aufeinander zu,  
und lassen uns vom Glück begleiten -  
Besinnung bringt uns dann zur Ruh,  
Geborgenheit zu allen Zeiten.*

# *Abendstimmung*

*Der Mond scheint auf die Erd'  
hernieder,  
Sterne leuchten hell und klar -  
der Mensch streckt seine müden Glieder,  
die Traumwelt, sie ist sonderbar.*

*Die Natur hüllt sich ins Schweigen,  
auch die Pflanzen geh'n zur Ruh'-  
Vögel schlafen auf den Zweigen,  
Mücken tanzen immerzu.*

*Die Nacht vergeht, der Tag erwacht,  
im Kreise dreht sich uns're Erde -  
vorbei ist bald die dunk'le Nacht,  
auf das es Morgen werde.*

*28. Dezember 2006*

# *Alzheimer*

*Konzentration als einziges Wort  
in unserem Hirn verborgen -  
nur an diesem einen „Ort“  
bereitet es dem Menschen Sorgen.*

*Unbewusst die Sinne schweben  
wie die Wolken leis' und sacht -  
jeder Mensch darf es erleben  
wie wertvoll in ihm, diese Macht.*

*Doch wenn der Geist dem Hirn  
„entrinnt“  
wird aus dem „Wunder“ eine Qual -  
der Volksmund sagt, der da, der spinnt  
ist ihm die Menschlichkeit egal?*

*Wer weiß denn schon, ob nicht auch er  
eines Tag's in sich erkennt -  
dass Gesundheit, keine Mär,  
Alzheimer diese Sinne „trennt“.*

*31. März 2010*

## *Betrachtung*

*Meine Augen sich bewegen,  
sie geben mir das Licht der Welt -  
was sie sehen und erleben,  
ihr Blick mein Inneres erhellt.*

*Ich kann sehen, ich kann schauen,  
was in dieser Welt geschieht -  
mein Blick, er gibt mir Selbstvertrauen,  
weil er das Positive sieht.*

*Es gibt so vieles zu betrachten,  
wenn wir bewusst ins „Helle“ schauen -  
mit dem Blick auf Schönheit achten,  
an Freud' darüber uns erbauen.*

*2. April 2006*

## *B*lütenstaub der Seele

*Blütenstaub lässt die Gedanken blühen,  
als Seelenheil für jeden Tag -  
in Dir die zarten Knospen sprühen,  
die Deine Seele gerne mag.*

*In Dir blühen sie in voller Pracht,  
getränkt für Dich von Gott allein -  
in bunten Blumen Tag und Nacht,  
bringt Blütenstaub die Kraft hinein.*

*Sonne, Regen und auch Wind,  
sie geben Deinen Blumen Mut -  
durch Blütenstaub sie göttlich sind,  
die Blumenwiese in Dir ruht.*

# *Bildbetrachtung*

## *Meine Falten*

*Mein Gesicht hat tiefe Falten,  
die dunklen Spuren mir vertraut -  
mein Lebensmut blieb mir erhalten,  
wenn auch die Haare heut' ergraut.*

*Könnten diese Falten singen,  
die mich „verzieren“ Tag und Nacht -  
eine Oper würd' erklingen,  
als Zauberflöte dargebracht.*

*Auf der Bühne dieser Welt,  
spielt der König mit der Macht -  
hinter'm Vorhang sich erhellt,  
was dunk'le Falten mir „gebracht“.*

19. Oktober 2008

## *B*untes Mosaik

*Gedanken, sie bewegen sich,  
als Mosaik in bunten Steinen -  
das Spiel der Farben glänzt für sich,  
sie miteinander sich vereinen.*

*Das Bild in seiner Farbenpracht,  
es schöpft aus seinen Sinnen Mut -  
Gedanken sind es Tag und Nacht,  
das Miteinander in sich ruht.*

*Im Mosaik sind sie verborgen,  
sie vereinen sich in ihrer Pracht -  
Gedanken „schweben“ heut´ und  
morgen,  
sie glänzen, wenn die Sonne lacht.*

28. Juli 2009

# Chorgesang

## *Mein Engel*

*Die Flügel sind's, die mich berühren,  
ganz sachte, in Ergebenheit -  
die Energie lässt Du mich spüren,  
zu meiner inneren Zufriedenheit.*

*Du schwebst und lässt Dich in mir  
nieder,  
Geborgenheit bringst mir und Ruh' -  
dein Segen bringt Erlösung wieder,  
die Liebe spür ich immerzu.*

*Im Inner'n hör' ich den Gesang,  
als wäre es ein Gruß von Dir -  
Harmonie und „Engelsklang“,  
der ertönt ganz sacht in mir.*

*Ich lass die Ströme in mir gleiten,  
nehm' Dich mit auf allen Wegen -*

*im Himmel wirst du mich begleiten,  
das helle Licht strahlt uns entgegen.*

## *Christen auf Erden*

*Wenn alle Menschen Flügel hätten,  
und fliegen könnten himmelwärts -  
sie würden sich auf Wolken betten,  
der liebe „Gott“ verstand den Scherz.*

*Doch würde er ganz im Vertrauen,  
sich die Engelein betrachten -  
die Flügel stutzen, um zu schauen,  
was sie als Mensch auf Erden machten.*

*Waren´s Christen allemal,  
die ihre Hand sich gerne reichten -  
war ihr Leben eine Qual,  
weil Boshaftigkeit sie zeigten?*

*Wer sich auf seichte Wolken legt,  
der schwebt leicht zu mir empor -  
weil sich sein Gefühle regt,  
öffne ich das Himmelstor.*

16. März 2010

## Clown August

*Ich ... Clown mit der lackierten Glace -  
seh' ulkig aus mit meiner Fratze  
und roter Nas' so mitten drin -  
„Wisst ihr Lachenden denn, wer ich  
bin?“*

*Lachend reiß' ich auf den Mund -  
Hokuspokus geb' ich kund,  
weil's allen Menschen Freude macht -  
„Wisst ihr Lachenden denn, wer da  
lacht?“*

*Jonglierend fall' ich von der Leiter -  
ein Clown ist schließlich immer heiter,  
das weiß doch wirklich jedes Kind -  
„Wisst ihr Lachenden denn, wer da  
spinnt?“*

*„Oh, nein, das weiß nur ich genau -  
nur trügerisch ruf ich helau.  
Die Wirklichkeit sieht anders aus  
ich leb´ von euerem Applaus.*

*24. März 2004*

## ***D**as Leben - ein Weg*

*Ich nehm' mir Zeit, Zeit für den Weg,  
laufe aufrecht, geradeaus -  
über einen ganz bestimmten Steg,  
fordere ich den Mut heraus.*

*Schritt für Schritt geh' ich voran,  
überwinde Durst und Regen -  
denn die Luft wird dann und wann,  
mir die Zeit zum Atmen geben.*

*Ich geh' weiter, denn im Geh'n  
wächst der Weg unter den Sohlen -  
wer mir begegnet kann versteh'n,  
dass ein Ziel folgt unverhohlen.*

*Ich schau' nach vorn, seh' in die  
Weiten,  
schöpfe Kraft und orientiere mich -  
Gedanken sind's, die mich begleiten,  
auf dem Weg zum eigenen „ICH“.*

September 2007

## **D**as Spiegelbild

*Wir seh´n die Menschen, wie wir selber  
sind  
und betrachten sie aus uns´rer Sicht -  
das Gegenüber macht uns blind,  
weil in uns die eigene Seele „spricht“.*

*Die Umwelt lässt uns fast erstarren,  
dunk´le Wolken treibt der Wind -  
im Sturm und Regen wir verharren,  
weil wir Menschen eigennützig sind.*

*Wir seh´n die Menschen, wie wir selber  
sind,  
im Spiegel seh´n wir das Gesicht -  
der Blick für and´re macht uns blind,  
das Spiegelbild die Wahrheit „spricht.“*

14. September 2006

## *D*er Tag

*Die Sonne scheint, der Tag erwacht,  
ich fühle in mir diese Stille -  
Erholung hat die Nacht gebracht,  
Lebensfreud' bringt mir mein Wille.*

*Wie schön, dass ich den Tag genieße,  
halt bewusst am Wohlbefinden fest -  
so innere Gnad nach außen fließe,  
die Lebensfreude walten lässt.*

*Gaben, die der Herrgott mir gegeben,  
blühen stets im Sonnenlicht -  
bereichern Tag für Tag mein Leben,  
durch Lebensfreud' verzag' ich nicht.*

7. Juli 2004

## ***D**as Leben ein Weg*

*Gelaufen bist Du Schritt für Schritt,  
immer wieder geradeaus -  
Sorgen, Leid nahmst Du stets mit,  
doch Dein Mut, der blieb nicht aus.*

*Es war nicht leicht, in all' den Jahren,  
den Weg zu schreiten unverhohlen -  
So manches Mal hast Du erfahren,  
dass schwer es wurd' unter den Sohlen.*

*Du schreitest trotzdem immer weiter,  
doch „Einer“ nimmt Dich an die Hand -  
der liebe „Gott“ ist Dein Begleiter,  
er kennt den Weg ins weite Land.*

*7. September 2009*

## *Denk an dich*

*In Dir brennt das Licht der Liebe,  
lass es lodern, jetzt, für Dich allein -  
finde in Dir Still' und Friede,  
Dein Herz wird wieder glücklich sein.*

*Schau Dich um, und nimm Schönheit  
wahr,  
auch wenn es einmal regnet -  
die Tropfen klopfen hart, fürwahr,  
und doch sind sie von Gott gesegnet.*

*Schließ' Deine Augen und hör zu,  
ihr Einklang dringt in Dich hinein -  
die warmen Töne hörst nur Du,  
Denk' an Dich heut' ... ganz allein.*

*10. Juli 2005*