

Leseprobe (Auszug)

W
edition wortspur

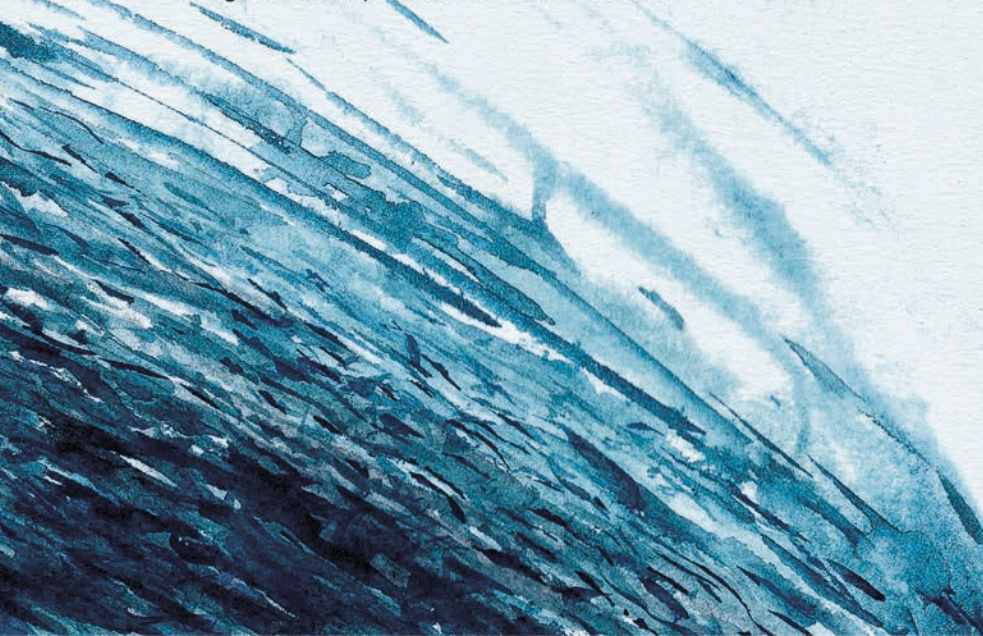
Gedichte und Aquarelle

Claudia von Arx

SPURWÄRTS

Ins Innere getragen

Begleitet von
handgemalten Aquarellen von Corinne Süssli



W.

Weil das Leise das Wahre ist

Claudia von Arx lebt in der Schweiz. Schreiben ist für sie ein Lauschen nach innen, eine Spurensuche, die aus Stille und Erfahrung wächst. Ihre Worte sind getragen von Wandlung, von Fragen nach Nähe, Wahrheit und innerer Freiheit.

So entstehen Texte, die nicht belehren, sondern begleiten – leise und klar, mit Tiefe und Wärme. In diesem Buch finden sie Resonanz in den handgemalten Aquarellen von Corinne Süssli, die mit zarter Farbigkeit innere Räume öffnen und das Unsichtbare sichtbar machen.

Spurwärts ist ihr erstes Buch. Es erzählt von einem Weg zurück zu dem, was im Innersten bleibt.

Claudia von Arx

SPURWÄRTS

Ins Innere getragen

Begleitet von
handgemalten Aquarellen
von Corinne Süssli



edition wortsapur

November 2025

© Claudia von Arx (Text & Layout)

© Corinne Süssli (Aquarelle)

Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von §44b UrhG vor.

Druck und Distribution: tredition GmbH,
Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,
Deutschland

Printed in Germany

ISBN 978-3-033-11642-9

edition wortspur, Weihermattstrasse 15, 5452 Oberrohrdorf
info@wortspur.ch, www.wortspur.ch

Inhalt

Prolog - Worte sind Spuren - 9

1 Rückwärtsvorwärts - Spurwärts ins Innere getragen - 13

Erwacht - 16

Immer da - 17

Moos unter Gedanken - 19

Ein leises Ja - 20

Mutwärts - 21

2 Glimmerglut - Feuer in mir - 23

Glut genügt - 26

Stimmfluss - 27

Ungezähmt - 28

Aufglimmen - 29

Herzschlagtanz - 31

3 Schwellenlicht - Im Ungefähr - 33

Atemort - 36

Schichtenwechsel - 37

Grundflüstern - 38

Erinnernd gehen - 39

Tiefenlicht - 40

4 Knochenwissen - Tiefer als Sprache - 43

Getragen im Wandel - 46

Wurzelsprache - 47

Aus euch - 48

Knochenwissen - 49

Mutterspur - 50

5 Lebensschichten - Im Loslassen wahr - 53

Ich danke ihr - 56

Kernwärts - 57

Tragend ins Helle - 58

Mehr - 59

Im Riss lebt die Seele - 61

6 Erde an den Füßen - Freiheit als Gewicht - 63

Schwere ins Gras - 66

Flügelkraft - 67

Herzluft - 68

Erdgeruch weit - 69

Wurzelfrei - 70

7 Zwischenwege - Namenlos werden - 73

Zufallslos - 76

Losgelöst - 77

Schrittinseln - 78

Strömungswirbel - 79

Linienlos - 80

8 Ursprungstöne - Getragen vom Unhörbaren - 83

Impulsflüstern - 86

Verwoben - 87

Tiefer als laut - 88

Seelenlicht - 89

Alles sein - 90

9 Herzklang - Ein leises Gehen - 93

Herzgrund - 96

Klangschön - 97

Ganz in mir - 98

Selbstweite - 99

Eigenfrieden - 100

10 Fließend weiter - Getragen vom Atem - 103

Getragen - 106

Wahrhaftig - 107

Feinlaut - 108

Im Zulassen - 109

Tiefschritt - 110

Nachklang - Ein Echo - 113

Heimklang - Ein Lauschen - 117



Prolog

Worte sind Spuren

Es gibt Wege,
die beginnen nicht aussen –
sondern innen.

Sie führen
durch Schweigen,
das erinnert,

durch Abstreifen von Schichten,
durch stumme Dunkelheiten,

und durch Wiederfinden,
das nicht laut ist,
aber ganz.

Diese Worte sind Spuren.
Sie kommen aus Tiefe,
aus Glut,
aus dem Ungezähmten,
aus dem Wissen,
das im Körper wohnt.

1

Rückwärtsvorwärts

Spurwärts ins Innere getragen

Mutwärts

Ich kenne den Weg nicht,
doch meine Füße
erinnern sich.

Sie gehen
durch Nebel,
durch Zweifel,
durch stumme Fragen,

und tragen mich
heimwärts
zu mir.

Keine Karte,
Mut
für den nächsten Schritt.

Wie Wurzeln,
die im Nebel
nicht verloren gehen.

2

Glimmerglut

Feuer in mir

Ungezähmt

Ich bin nicht hier,
um zu gefallen.

Nicht federleicht.
Nicht lautlos.

Ich bin kein Windhauch.
Ich bin Sturm –
und ich reisse mich frei.



Knochenwissen

Tief in mir
liegt Wissen –

in Knochen,
im Blut.

Ich suche nicht.

Ich bin still –

und
es erinnert sich.

5

Lebensschichten

Im Loslassen wahr

Nicht alles, was ich war,
möchte ich behalten.
Aber ich muss es
nicht verstossen.

Es darf gehen –
Schicht um Schicht,
in Ruhe,
in Dankbarkeit.

Ich häute mich nicht,
um anders zu sein,
sondern um mir
näher zu kommen.

Schatten antworten,
wenn ich still werde.
Angst wird weich,
wenn ich sie
nicht mehr halte.

Ich lasse los,
was ich nicht mehr bin.

Und finde
in jeder gelösten Schicht
ein Stück mehr Wahrheit.

Ein Stück mehr Ich.

Im Riss lebt die Seele

Es gibt Dinge,
die müssen sterben –

damit ich
atmen kann.

Alte Bilder,
Rollen,
Versprechen,
Schuld –

ich lasse sie fallen
wie Herbstblätter.

Im Riss
meines Herzens
beginnt
die Seele
sich zu weiten.

6

Erde an den Füßen

Freiheit als Gewicht



Ich bin nicht mehr das,
was andere in mir
sehen wollten –

nicht angepasst,
nicht gezähmt,
nicht gefällig.

Ich bin geworden.
Schicht um Schicht.

Jetzt spüre ich,
was wahr ist
an meiner Haut,
unter meinen Füßen.

Ich gehe barfuss –
nicht, weil es leicht ist,
sondern
weil es echt ist.

Ich atme wild,
sage Nein,
sage Ja.

Ich wähle mich.

Freiheit hat Gewicht.
Sie schmeckt nach mir.

Wurzelfrei

Freiheit
schmeckt nicht
nach Himmel,
nicht nach Flucht,

sondern
nach Wurzeln,
Wind,
Leben.

Sie hat Gewicht.
Sie spricht
meine Sprache.

Herzgrund

Zwischen Zweifel und Gewissheit,
ein leises Zögern,
ein kaum hörbarer Widerhall –

doch dann wähle ich mich,

mit ganzem Herzen,
leise,
entschieden,
wahr.

Eigenfrieden

Ich muss nicht fort,
um frei zu sein.

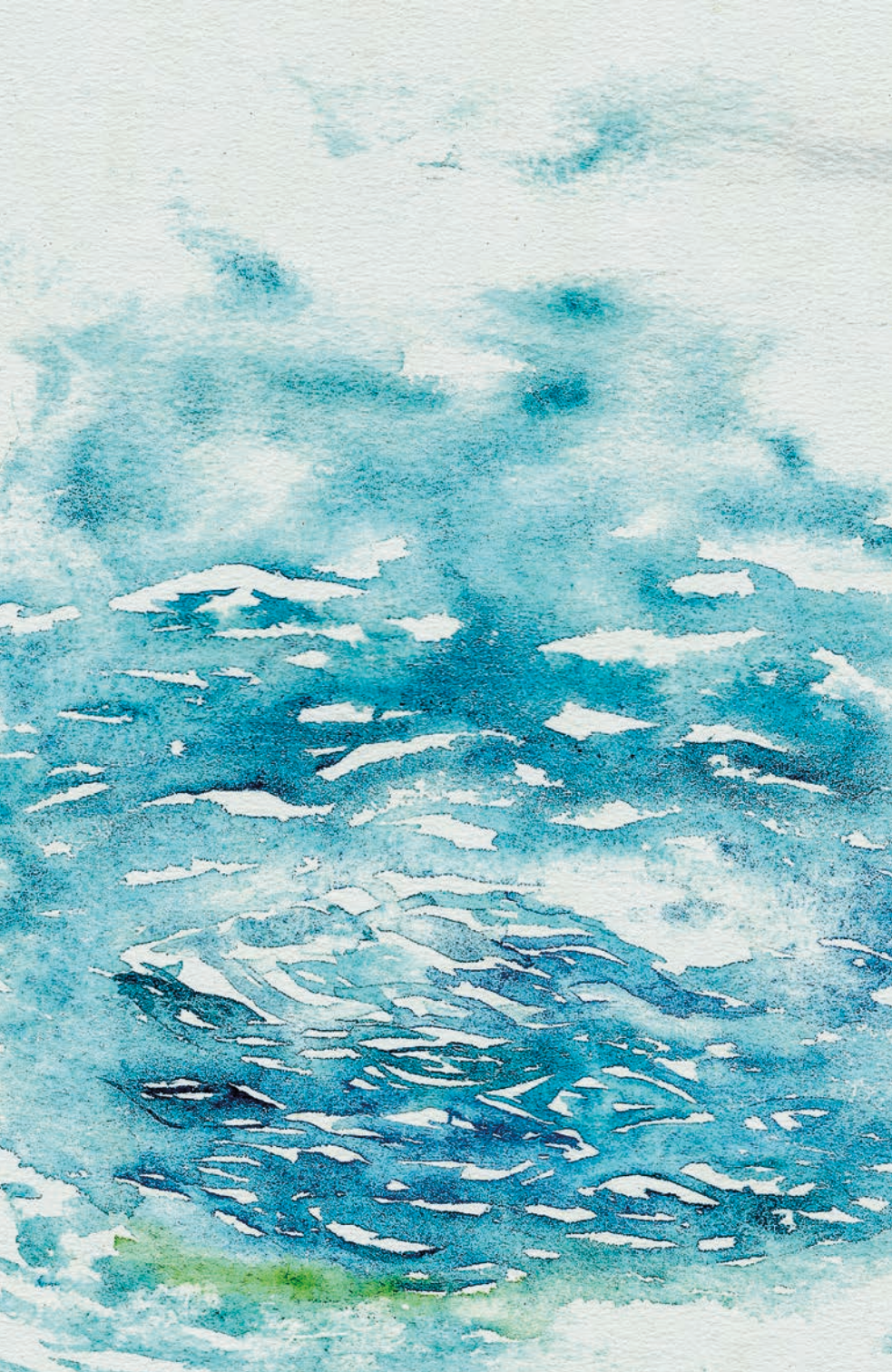
Nicht fliehen,
nicht zerschlagen,
nicht neu werden.

Ich darf
bleiben –
mit allem,
was ich bin.

Mit der Frage.
Mit dem Licht.
Mit dem Schmerz.

Ich bin.

Und das genügt.



Ich bin gegangen.
Nicht fort,
rückwärtsvorwärts –

durch Erinnerung,
Glut,
Stille,
mich.

Ich suchte nichts.
Und doch
hat sich etwas erinnert:

Wort für Wort,
Schicht für Schicht,
Atemzug für Atemzug.

Kein Ziel.
Kein Abschluss,
nur ein Wissen,
das nicht erklärt,
aber bleibt.

Ich bin hier.
Mit allem,
was ich bin.

Und wenn es still wird,
spüre ich:

Es war nie ein Buch.
Es war ein Weg:
still,
schichtweise,
wahr.

Ein Lauschen ins Eigene,
ein Wiederfinden im Innern.

Ein leises Ja.

Und nun:
ein stilles Heimkommen.

SPURWÄRTS

Weil das Leise das Wahre ist.

Spurwärts ist ein Lyrikband mit handgemalten Aquarellbildern. Er erzählt von Erinnerung, Glut und Dunkelheit, vom Loslassen und Wiederfinden, von einem leisen Heimkehren ins Eigene.

Claudia von Arx schreibt in poetischen Bildern von dem, was unter Schichten verborgen war: ein Flüstern, das nicht laut ist – und doch trägt. Ihre Worte sind zart und unerschütterlich zugleich, wie Spuren, die unter der Haut erinnern. Die Aquarelle von Corinne Süssli geben diesen Texten eine sichtbare Gestalt, Farbräume, die mitschwingen und Tiefe öffnen.

Ein Buch für alle, die sich nach einem Atemzug Stille sehnen – und nach einem Heimkommen zu sich selbst.



9 783033 116429