„Fasten
Sich unterbrechen
im alltäglichen Einerlei,
eingespielte Gewohnheiten ablegen
wie einen verschlissenen Mantel.
Aussteigen aus dem
»Das war schon immer so«,
alte Denkmuster überprüfen,
ob sie noch greifen.
Frei werden, Neues einlassen
in Herz und Hirn.
Das Unmögliche für möglich halten
und dem Himmel die Türen öffnen.“

von Tina Willms