

Sabine Wunderlich

IN GEDANKEN

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2014

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95744-002-0

Titelbild © Gabriele Müller

Copyright (2014) Engelsdorfer Verlag Leipzig

Alle Rechte beim Autor

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

www.engelsdorfer-verlag.de

9,50 Euro (D)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Über meinen Anspruch perfekt zu sein, möchte ich schreiben und auch von dem anderen Extrem, alles zu vernachlässigen. Ohne konkrete Ziele zu verwirklichen, die mir immerzu wichtig sind. Prompt kommt mir ein Gedanke in den Kopf, der mir um diesen Anspruch einen kleinen Zaun baut, wo die zierlichen Wörter meines Schreibens grasen können, ohne sie hilflos in die große weite Welt hinaus zu treiben. Kaum dass ich mir die natürliche Art und Weise zugestehe, erfüllt sich insgeheim etwas, von dem ich lange dachte, es für immer verloren zu haben. Plötzlich reifen in mir die Früchte, die den Platz einnehmen bei den Dingen die man sonst fallen lässt. Denn im Raum der Wohnung schaffe ich Ordnung, in dem Sinne ist das Chaos beseitigt. Doch was findet man in dieser Ordnung des Weglegens und dem Aufgaben erfüllen? Ist in mir nicht die Erfüllung? Manchmal muss ich mich auf eine Aufgabe vorbereiten, zum Beispiel meine erste Lesung von meinen Gedichten. Zuerst gönne ich mir keine Zwischenräume. Erledige die mir auferlegten Aufgaben und merke, wie kalt diese perfektionistische Illusion wirkt, wie dunkel die Hoffnung auf Erfüllung. Mich packt die Angst und jede Kante des Raumes schlägt in die Seele. Erinnerere mich wie in einem Spiegelbild an die vielen Stunden, in denen ich die Kanten der Seele verkommen lasse. Umgeben von dem Schutz des Raumes und der unbeobachteten Szenen meiner Gestik, Mimik und

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Körperhaltung. Wie sich der Staub träge zu Staub gesellt, das Fenster frische Luft hinein lässt für einen unbewegten Moment, die Zeit verrinnt und ich mehre rum mit den Gegenständen, die nicht genau wissen wohin sie gehören. Jedenfalls ist mein innerer Spiegel von der Sauerei verstaubt, falls ich im perfektionistischen Sturm eigentlich alles sauber mache, nur den Spiegel dabei vergesse. Im Spiegel liegen meine Selbstachtung und mein Gefühl dafür, was mir gut tut. Dort ist der Prozess um die Sauberkeit vollendet und ich sehe die Verantwortung die ich für mein Leben trage, die aus mir selbst heraus wachsen kann. In der körperlichen Wahrnehmung wird offenbar, wie ich mir den Frieden der Menschen zueinander wünsche und das einer für den anderen da sein kann, wie ich für die Oma. In der Vorbereitung auf die Lesung wächst der Kern des Selbstbewusstseins, mein Blick kann ich heben und einen anderen erwidern. Mich umgibt die Erfüllung, die man wie seine Bewegungen in dem Raum des Lebens pflegt. Will ich den Perfektionismus wohltuend spüren, dann spüre ich es auch. Will ich dahinter meine Nachlässigkeit verbergen, dann mach ich es eben mal so. Ein Plan hat etwas Großes in sich, der Plan von der Lesung und diesem Buch. All die kleineren und gewachsenen Tagespläne machen mich schon glücklich, wenn ich weiß in den Zwischenräumen die Erfüllung zu spüren.

18.11.2011

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Sind Gutgläubigkeit und Ansprüche an sich selbst konform zueinander? Gutgläubig zu sein macht verletzlich. In all den schlimmen Verletzungen schimmert eine immense Lebenskraft, die den Menschen verletzlich macht und er dennoch darin dem Leben zusagen kann. In dem Brunnen, wo der Liebende sein Elixier schöpft und der Verletzte seine Lebenskraft, spiegelt sich am Tage der blaue Himmel. Manchmal, wenn die Sonne hoch steht, fallen ihre warmen Strahlen auf die Oberfläche in der Tiefe, umgeben von den kühlen Steinen und in das Wasser hinein. Dem warmen Licht darf man vertrauen. Der Dunkelheit seine Träume anvertrauen. Über ihnen liegt das weite Sternenzelt. Gutgläubig sein, heißt an den Brunnenrand treten, lächeln und auch die Wolken am Himmel ziehen zu lassen. Wie uns die Traurigkeit doch hoffen lässt! An jedem der Tage und Nächte im Jahr mit seinen unvergesslichen Wetterlagen schlägt unser Herz. Ob es Freude zulassen kann oder Trauer verspürt. Bald gewinnt die Kraft in uns ihr Vertrauen und das Vertrauen in uns an Kraft. Die Ansprüche legen sich eine Weile zur Ruhe. Wenn sie aufwachen, verspüren sie Kraft und suchen sich die Wege eines guten Glaubens im Menschen. In unserer ganzen Verletzlichkeit hilft der Glauben. Der Glauben gibt dem Menschen Kraft. In den Ansprüchen finden wir die gesegneten Möglichkeiten und vergessen nur die Form die wir ihnen verleihen, bis zu dem Augenblick der Erinnerung. Sie ist immer eine Bereicherung für die Seele. 19.11.2011

An die Zeit voll tödlicher Empfindungen erinnere ich mich gut und spüre die stechende Wunde in der Seele und in meinem Fleisch. Nach außen hin wirkt es womöglich heil, weil auf meiner Haut keine blutenden Schnitte zu sehen sind. Diese dünne Haut lerne ich erst zu schützen, wenn ich vor mir keine Mauer aufbaue, die meine Gefühle eingrenzt in Stumpfsinn und Ausdruckslosigkeit. Darin vermisse ich es über ihren Reichtum zu schwärmen und es zu beschreiben, befreit von allen Qualen. Doch weiß ich, dass sie im Preisgeben von der Wucht aus Hilflosigkeit und dem Beil der Gnadenlosigkeit ihrem Untergang geweiht sind. Finden niemals wieder in das Leben ohne den Schutz der Haut, wie die Haut die Früchte selber zu schützen vermag. Auf der Suche nach ihrer Vielfalt geht mir der Sinn in meinen Gedanken und Worten auf, wie ich ihn mir zugestehen kann im Schutz der Mauer. In mir selbst liegt der Gefühle Unendlichkeit. Das ohne Grenzen, und auf meiner Haut schimmern die Farbe der Liebe und des Lichts.

20.11.2011

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Ein Thema ist wie ein Stein. Manche sind klein, dafür leicht aufzuheben. Aus Steinen kann man Häuser bauen. Mühsam und unverdrossen trägt man Stein für Stein zu seinem Preis herbei und baut dem eigenen Selbst ein Zuhause. Andere liegen flach und breit am Strand und lassen sich kunstvoll mit der flachen Seite übers Wasser fischen. Dann sinken sie auf den Grund und sind dort versunken auf Lebenszeit. Seine letzte Genugtuung ist die Zärtlichkeit der Wasseroberfläche. Gegenüber seinem Bruder, der einfach ins Wasser geplumpst ist. Manche Steine sind zu schwer um sie zu tragen. Ein Kranführer hebt ein Schwergewicht in die Luft um ihn zu seinem Ziel zu bewegen. Ein Steinmetz verleiht den Steinen eine gleichmäßige oder ganz besondere Struktur. Doch wie lassen sich Berge versetzen? Indem man an sich glaubt und einen Weg sucht seine Ziele zu erreichen. Gewöhnlich setzen wir ein Fuß vor den anderen. Und eines Tages stehen wir auf dem Gipfel, blicken ins Tal und spüren die Freiheit, die uns für unsere Mühen belohnt. Jeder Text ist ein Schritt, jedes Thema ein Stein, jeder Abschluss ein Erfolg. Jeder Stein bringt Angst mit sich. Jede Überwindung schenkt Kraft.
22.11.2011

Erst ist es eine Last, die ich mit mir herum trage, weil ich das eine vor dem anderen verschweigen muss und das andere vor dem einen. Im Prozess es zu verstehen und anzunehmen, erfahre ich den Sinn und eine Wandlung, wie es dem einen oder anderen widerfährt, der die Wahrheit kennt und versteht. Dem einen verschweige ich bald wie sehr mir am anderen liegt. Dem anderen

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

verschweige ich, wie der eine denkt. Es schmerzt mich und doch lerne ich aus der Lektion, wie sich ein falsches Begehren aufhebt und die Schwierigkeit zur Lösung des Problems führt, das mich, den einen und den anderen betrifft. Wie der eine mich braucht, brauche ich den anderen, seine Hände, wie der eine meine Hände braucht. Dann kann der eine annehmen was der andere verstanden hat. 24.11.2011

Diesen Text schreibe ich nicht im Therapiebuch. Obwohl ich einfach darauf los schreibe, habe ich mir vorher dazu einige Gedanken gemacht, ohne das Ergebnis zu visualisieren. In mir hat sich in den vorangegangenen 24 Stunden kein Thema gezeigt um über Gefühle zu schreiben. Bis ich gemerkt habe, dass man sie nicht in etwas hinein zwängen kann. Entweder lässt man sie zu oder erwartet von sich selbst eine Eingebung. Das ist zusammen im Loslassen geschehen ... 25.11.2011

Zuletzt schreibe ich immer wieder über Gegensätze. Im Leben liegt in Ihnen Spannung. In der Entspannung entsteht neues Handeln. So wie durch Überlegungen Spannung aufkommt. Sie überträgt sich ins Handeln, was der Gegensatz von Überlegungen ist. Ohne das eine fehlt das andere. Nachlässigkeit ist etwas anderes als Entspannung. Nach Harmonie streben wir und lassen die Spannung zu. Bewusste Spannung fördert die Lebendigkeit, als lägen zwei Qi Gong Kugeln in einer Hand die sich umeinander drehen, ohne sich zu berühren. Wie das Leben sich um den Tod und der Tod sich

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

um das Leben dreht. Jeder Schritt den wir ausführen, ist vorher überlegt, wie in einem Märchenland. Liegt die Dunkelheit im Tal der Angst, sehen wir unsere Schritte erst später im großen Ganzen. Der Sinn in den Worten ist so gewollt. Ich bin der Erzähler und so schreibe ich und wähle die Schritte und dann träume, überlege ich und falle in eine Wolke, die meine Wörter wie Regen sammelt. Im leichten bis schweren Wind lasse ich mich mit dem Regen zur Erde fallen. Schlafe eine Nacht darüber und kommt der Morgen, mache ich überlegt den nächsten Schritt. Entspanne mich dann, das ist auch ein Schritt unter vielen. Und tue was mir lieb und teuer ist. 26.11.2011

In der Überlegung liegt die Vielfalt. In der Ruhe liegt die Kraft. In den Büchern Anreiz, im Schreiben das Bewusstsein, in allem liegt alles. In meinen Ideen liegt mein Streben. In den Handlungen das Vergessen. In der Bewegung die Besinnung. In der Hand die andere Hand. In der Berührung wohnt der Glauben. Im Vergessen der Wechsel aus Licht und Dunkelheit. Im Sorgen und Bangen wohnt der Keim, aus dem das große Ganze wächst. Im Glauben daran erfahren wir Schutz. Mit jedem Schritt wandeln wir im Licht einer Hoffnung. Alles ist groß. Auch im Kleinen. Im Kleinen liegt Unendlichkeit. Im Großen die Wahrheit. Aus meinen Worten sprechen Liebe, Freude und Tränen zugleich. Ich bin reich im Herzen. Steinig ist der Weg, doch fließt im Flussbett Wasser darüber hinweg. Der Weg den ich wage, ist das Ziel. Über Steine hinweg folge ich dem

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Weg im Vertrauen. Blau ist der Himmel. Ich schaue auf.
Ich lebe! 28.11.2011

Stehen bleiben ist nicht gut/ sobald man nichts mehr
tut./ Geht es einmal nicht mehr weiter, / lässt man es
und ist gescheiter./ In dem einen ist es gegeben./ Und
man muss, man muss weiterstreben!/ »Das Leben ist
reich gefüllt mit schönen Bildern./ Was die Dunkelheit
verhüllt das möchte ich gern schildern.«/ Ich glaube an
die Welt. Sie strahlt in mir/ und das, weil es mir gefällt,
kommt auf Papier./ In allem ruht der Kern/ und davon
schreibe ich ja so gern./ Ich liebe das Leben, wie oft
auch Sänger es singen./ Und ich strebe um es zu finden
in allen, allen Dingen. 30.11.2011

Sonderbar ist es fast, haben die Menschen Achtung
voneinander. Entfaltet sich der Mensch in seinem Inne-
ren, lässt es sich über die Bergwelt schweben. Eine
Aufgabe um die andere hütet sein Auge und er blickt
mit Liebe auf das Leben. Sein Schaffen beseelt ihn. Alle
Farben tragen das Licht. Der Geist vibriert, der Körper
schwingt. Tief liegt das Tal der Beweggründe. Wo jeder
Geist wacht. Nur der eigene darüber manchmal tief und
fest schläft. Dort gedeihen zarte Triebe und grämen sich
in ihrer Eitelkeit. Hier jedoch blühen alle zarten Seelen
in ihrem eigenen Schutz. Fähig ihn anderen zu gewäh-
ren. Daraus wächst die gegenseitige Achtung um so
viele mehr. Man zeichnet mit dem inneren Auge so
viele nach oder neu. Die Hand führt den Stift über das
Papier. Man fängt an zu sehen, zu träumen und spürt

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

das zarte Pflänzchen Achtbarkeit. Es gedeiht in der Ruhe und in der gleichmäßigen Bewegung im Licht der eigenen Welt. 2.12.2011

Ich habe ein Problem. Paranoid zu sein. Manchmal macht mich diese Gabe erhaben, indem ich die niederen Beweggründe der Mitmenschen erkenne, ohne dabei gewesen zu sein, wenn Worte fallen. Doch ich erkenne es oft im Reden der anderen, wenn negativ über jemanden gesprochen wird und an der Art der Situation. Gleichwohl immer weiß ich es nicht. In meinem Köpfchen reifen die Komplotte der Gesellschaft. In dem einen Punkt beispielsweise Thema Geld oder Aggressionen. Ich ahnte Verschwörungen seitens der Nachbarn. Woher soll ich denn wissen, wer mit wem alles über mich spricht. Einerseits setze ich meine Scheuklappen auf und verdränge die Situation der Wirklichkeit. Andererseits höre ich Flöhe husten. Da wird man ja blöde. Nun gehe ich schon selbstbewusster und entspannter auf die Menschen zu. Plötzlich an der Kasse bei Rewe sagt eine junge Mitarbeiterin zu ihrer Kollegin: »Die steht da wie ein Stadtsoldat und denkt keiner merkt was.« Hä??? Erst einmal würde ich aus allen Wolken fallen, wäre dies Realität. Besser es dämmert mir langsam aber sicher. Dabei kann man kurzfristig bekloppt werden. Wenn ich es auf mich beziehe, aber es gleichzeitig nicht wahrhaben will. Weil nichts dran ist oder ich die Wirklichkeit verkenne. Vorsichtshalber spanne ich den Fallschirm auf. Mir ist bewusst, Menschen verletzen Menschen in dieser Art und Weise. Ich möchte meine Augen offen halten, verzeihen, wenn Menschen so sind,

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

ob es mich betrifft oder nicht. Den Punkt abhaken und darüber hinaus wachsen. 5.12.2011

Erst scheint mir das Thema fremd und zu schwierig. Dabei kann ich es ganz einfach in einem Satz ausdrücken. In mir sind komische Gefühle. Darin kann ich jeden Aspekt meines Lebens beleuchten. Ohne dieses Licht des Bewussten bleiben die komischen Gefühle. Um mich herum schaffe ich Ordnung. Trotzdem erdrückt mich die Verwirrung in einem bescheidenen Augenblick. Gut ist es negative Gefühle zuzulassen. Im entscheidenden Moment verliere ich die Kontrolle und die Einsicht. Mich selbst anzunehmen heilt mein Streben. Betäubt sind die Verletzungen. Ich liebe meine Familie und mein Leben. Strapaziert sind Nerven und Gefühle. Meine Ideale, Freundschaft und Liebe lenken mich. Am Nordpol und am Südpol herrscht das Eis. In warmen Ländern hat die Sonne mehr Kraft. Der Dunst ist krank. Mich zu bewegen, ein bisschen mehr am Ende einer Radtour, die Aufgaben erfüllen, so schwillt im Stolz mein Antlitz. Kohlendreck in der Industrie ist gleich den Zweifeln. Den Nöten in der Seele. In den Worten liegt Erfüllung. Oft wieder die Leere des Schweigens. Selbstüberschätzung ist gefährlich, gekränkter Stolz hat Potenzial. Wie ein Künstler manche Worte nie vergisst. Groß zu sein wünsche ich mir, nach der schweren langen Zeit. Die Hürden in den eigenen Reihen sind gut zum Lernen um etwas anzunehmen. Meine Familie unterschätzt mich ein Stück. Das ist nicht schlecht, denn es ist ein Abenteuer, eine Aufgabe die Schwierigkeiten zu meistern. Aus vergangenen Jahren.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Meine Familie hat denselben Preis gezahlt; diese schlotterigen Wogen. 6.12.2011

So weit, so gut – alles gut. Ich erfreue mich des Lebens, das durch meine Adern fließt. In der Ruhe ohne Angst zu sein, aus der Bewegung erzeugt. »Jetzt lebe ich gern und träume, / wünsche Menschen Lebensräume ...« Was mir widerfahren ist – Gewalt, Unterdrückung, Ermahnungen, das sind Probleme. Der Lebensraum verwischt im gestörten Verhalten. Trotz Sonnenschein tappe ich im Dunkeln. Meine Vernunft mahnt mich ausreichend zu streben. In den Gefühlen mich wiederzufinden. Mich angemessen zu bewegen. Verdrängt sind alle Mahnungen, die eigenen. Abgespalten die Seele des Körpers. Erdrückt das bangende Herz, die kostbare Freude und Lebendigkeit lastet schwer, aus Angst sie wieder zu verlieren. Die Wut, der Hass, das Leid bizarr. Erhöhte Herzschläge verkommen, weil nicht sein darf, was sein will, stattdessen sein muss. Streben und Winden, spüren etwas fehlt, ignorieren und fehlen. Die Aufgaben erfüllen, durchatmen. Sagen, es ist schön zu leben. Die Mitmenschen täuschen, enttäuscht werden. Denken an die Schuld, doch grübeln statt einzusehen. Erkennen und sich selber treu bleiben. Das ist eine Aufgabe. Alles wird zum Problem. Weil ich es nicht zugebe, ein Problem zu haben. Immer aufs Neue. Ideale erreicht man, wenn ein Problem zur Chance wird. So ist es gut, aus jeder Mücke einen Elefanten zu machen. Es sind sensible Tiere und es sind gute Lehrer. So habe ich die Möglichkeit in den Kern einer Sache zu schauen, der alles in sich einschließt. Und deshalb auch alles mit

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

einem Mal lösen zu können. Das große Ganze – die Welt einer Mücke. Da bin ich doch lieber, ein Elefant. Ich vergesse nichts. Ich verdränge es. Bin verhaltensgestört und nicht überall beliebt. 7.12.2011

Die Natur fasziniert mich. Von ihr kann ich lernen. Der Wind ist wie ein erhöhter Herzschlag. Übermut macht mich krank. Er lässt sich feinstofflich treffsicherlich bestimmen. Es mahnt mich meiner Natur zu vertrauen, als ich im kalten Wind zärtliche Lieder vernehme, eine liebevolle Hand der Natur, die die Seele streichelt. Da spüre ich wie verbunden alles ist. Das ich entdecken möchte und spüren, was die Natur ist und begreife was ich bin. Mehr als jemals zuvor. Ob Stein, ob Wasser, ob Gehölz, ob Wesen. Alles lebt im Menschen, er in allem. Von hier aus entstehen die Gedanken. In den Gedanken entsteht von hier aus das Leben. Es wächst unendlich über uns hinaus. Wir erklimmen die Wogen und lassen uns treiben. Genau da ist eine neue Aufgabe. 8.12.2011

Eine Lebensgeschichte braucht Schnitte. Im Verlust, am Ende steht der Neubeginn. Man kann es Wende nennen. Denn man sieht das Gute und will doch benennen was geschehen ist. Das ist schwer und ich strebe dem Guten nach. Es fehlt vielleicht es zu benennen. Der Tag der beginnt. Die Stunde in der dies und jenes passiert. Meine Füße, wo sie gehen, wo ich sitze und was ich treibe. Etwas beschreiben, das geschieht. Auch hier setze ich den Bogen auf Papier. Das ist gut. Reime hin oder her. Mein Leben zu finden und bis zum Schluss
Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

wach sein. »Die Katze sitzt auf dem Fensterbrett.« Ein schönes Bild aus meiner Welt. Gestern als Jugendliche sah ich auch was um mich war. Ich sah die Plastikperlen, nahm sie mit der Nadel auf und reihte sie auf den Faden. Die erste knotete ich an den Faden. Die nächsten 20 reihte ich farblich hinterher. Und dann führte der Faden zurück, die Nadel nahm eine Perle, setzte sie neben die eine und durchfuhr die nächste. Nahm eine Perle, setzte sie neben die eine und durchfuhr die nächste. Bis zur angeknöteten Perle so weiter und so nahm die Nadel stetig neu eine einzelne Perle und setzte sie neben die eine, die in der Reihe vorher nur durchfahren wurde. Mit jeder neuen Reihe, reihten sich die Perlen aneinander und am Ende galt es, die letzte Perle zu befestigen. So waren alle beisammen und erfüllten ihren jeweiligen Zweck. Ich schenkte so einen Untersetzer der Schwester meines Vaters. Fragte sie mit meinen 12 Jahren, ob sie sich darüber freue: »Ja.« Sagte sie. »Ja ...« und noch viel mehr. Vielleicht sogar »Sehr.« Ich nehme es an. »Kleine Katze liegt neben mir.« Gegenwart zu erleben, Vergangenheit zu verstehen und Zukunft anzunehmen, das klingt gut, weil es mir die Worte gönnen. 9.12.2011

Das Nichts schafft die Luft um zu atmen.
Die Luft schafft das Feuer um zu wärmen.
Das Feuer schafft die Erde um zu hüten.
Die Erde schafft das Leben um zu trennen.
Das Leben findet Wasser um zu reifen.
Ohne Wasser keine Fische.
Ohne Luft keine Vögel.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Ohne Erde keine Pflanzen.

Ohne Feuer keine Götter. 10.12.2011

An einem Tag geschehen so mancherlei Dinge. Welche ich auch verarbeiten möchte. Der Weg scheint eben zu sein. Manchmal ist es schwer ihn zu gehen. In einem Gedanken fühle ich mich hin- und hergerissen. Der Segen eines Schliffes erscheint mir notwendig. Der Traum einer ausgebildeten Gedankenwelt schleicht mutlos durch die Realität, will sich beweisen. Knüpft an und greift auf, lässt sich davon leiten. Guckt in sich hinein und ist äußerlich beschädigt, weil es vernachlässigt wird, von außen nach innen zu gehen. Die Fahrspur ist komplett gepflastert. Wie ordentlich, aber unbequem. In alten Traditionen und Mustern erblühen die vergangenen Zeiten, halten die Erinnerungen und irdischen Werte. Wie ein Segel im Wind der Zeit, treiben sie wie Boote in Bildern über die Gewässer der Seelenwelt. Ein Kapitän an der Reling erscheint, in der eigenen Sehnsucht nach Freiheit, Weite und Geborgenheit. Er selbst sitzt abends oft allein in seiner Kajüte, überlässt dem Steuermann das Schiff und lässt sich treiben in den eigenen Worten, die er schreibt. Denkt an eine Frau, die wie er auf der Suche nach Gedanken und Bildern über die fernen Gewässer mit ihm segelt. Er weiß, sie ist immer über ihm, lenkt seine Träume und geht mit ihm all die Wege, die er einsam beschreitet, wenn er an Land geht und hin- und hergerissen ist. Weil es ihn wieder aufs Wasser zieht, wo er nicht sicher ist, was er finden möchte und erträgt. Wieso ist es ihm so schummrig um sein Wesen? Hat er die Kraft ein Meister seines Werkes

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

zu sein? Stößt ihn ihre Liebe von der Kraft seines Herzens ab? Wie sieht die Welt der Traurigkeit wirklich aus? Bin ich nicht selbst alles was ich suche? Ich verfall der Liebe und bin von ihr betroffen, schreie und flehe um sie. Gefangen im Element Erde vom Himmel erdrückt. Säe Samen, es durstet mich und mein Haupt fängt Feuer. Nichts davon erklärt mir etwas, bevor ich es nicht selbst nachempfunden habe. Lauter Scherben bringen mir Glück. Jedes Wort wird von seiner Bedeutung getragen: Bescheidenheit bindet mich an das was passiert. 15.12.2011

Schon oft wollte ich mein Bewusstsein zu meinem Körper und den Gefühlen finden, doch es blieb abgespalten. Wollte die Seele sich entfalten lassen und den Geist fordern. Ging auf der Stelle und dennoch habe ich ein wenig gelernt, mich so anzunehmen wie ich bin. Eine gewisse Gefühlsrarität hat mir Halt gegeben, manchmal auch die Fortschritte gezeigt, von denen es sich nicht vollständig zehren lässt. Rückblickend habe ich alles vor solch wachen Momenten abgewertet und so bestimmt den nächsten Erfolg untergraben. Nun ist der Kuli Werkzeug für eine Reise durch die eigene Wahrnehmung und die Sprache notwendiger Selbsta Ausdruck, was mir vieles bewusst werden lässt. Diese Ebene des Strebens baut auf andere Ebenen auf. Die Menschen und Seelen tragen ihren besonderen Teil dazu bei. Was ich mir selbst auferlege und was ich als Segen empfinde. Der Sport stärkt die Wahrnehmung des Körpers. Das Schreiben tut der Seele Wohl und den Geist führt es voran. Der nun erkennen kann, wohin er mich führen

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

möchte, weil die Seele beachtet wird und endlich aus sich heraus sprechen kann. Dass mir ein Gedanken um den nächsten tanzt und mir Bilder lebendig werden, was mich antreibt und mir erklärt, wie sich die Dinge ergeben und verändern können. Aus Gesprächen können neue Perspektiven reifen. Ein Musikinstrument spielen, Sprachen lernen, Stimme in Gedichten ausdrücken. Von Büchern lerne ich etwas und in ihnen habe ich das Einfache um mich herum tröstend erfahren. Dann lag auf vielen Wegen Last und Ausweglosigkeit im Knoten der Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele. An welcher Stelle die Erlösung beginnt, lässt sich nun ausdrücken. Die Erlösung hat mich in den vielen Jahren getragen. Erst seit dem Verständnis dafür und dem Vertrauen in diese Worte, die der Seele Raum geben und dem Körper Beachtung schenken, wie der Geist der Seele, habe ich die Antwort bekommen und verinnerlicht. Dem Körper den Geist widmen, ist mir eingefallen, Vertrauen finden und die Wahrnehmung der sprechenden Seele im Inneren herausbilden. Dass auch der Sport und die Bewegung die dreifaltige Einheit von Körper, Geist und Seele schöpferisch unterstützt und mit Selbsta Ausdruck von anderen Fertigkeiten in der Bewegung vernetzt. Dem Leben im Menschen zusagen und Eindrücke aus Büchern schöpfen. Denn nur echte Kommunikation befreit Freundschaftlichkeit und Bewusstsein aus dem Blickwinkel der Enttäuschung.

16.12.2011

Perfekt kann nur ein Zustand sein. In allem anderen streben wir um uns in der Ordnung zurechtzufinden.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!