

leja – der gute Geist



E. Maranke

Titelbild von Eugenia Maranke

Diese Ausgabe mit:

Lebensbejahendes!

Methodiken

Geschichten

Essays

Lösungen

und mehr ...

Marike, Martina Ernst, Jens Faber-Neuling, Rainer Reno Rebscher, Varia Antares, Lia Pipa, Lyra, Jens-Philipp Gründler, Eugenia Maranke, Christian Knieps, Jannette Hofmann, Karin Cimander, Velibor Baćo, Stefanie Bräunig, Ingeborg Henrichs

Schön, dass es Dich gibt!

Hallo zur aktuellen Ausgabe von:

leja – der gute Geist

Der Rundbrief mit lebensbejahenden Inhalten.

Annäherung, eines der Themen, die Du hier in unserer aktuellen Ausgabe leja finden wirst.

Wir können uns an vieles annähern. Zum Beispiel der Angst, der anderen Meinung, dem anderen, uns selbst, dem Fremden, dem Neuen, der Zukunft, der Vergebung, der Wahrheit Schreib uns gerne, was Du hier auf den nächsten Seiten an und über Annäherung vielleicht für Dich gefunden hast.

leja – der gute Geist

Weitere Themen wirst du entdecken und wenn Du bestimmte Themenwünsche und auch Fragen hast, schreib uns gerne!

Danke an alle die Beiträge liefern und auch leja lesen, leja abonnieren. An euch der Aufruf, damit sich das Lebensbejahende multipliziert, reiche leja weiter, vielleicht an 3 Personen, wenn diese das Gleiche tun, schön!

Nun wünschen wir Dir eine schöne Zeit mit leja und wie Du weißt – „Steter Tropfen höhlt den Stein“ – täglich in Dosen lebensbejahendes! 😊



Martina Faber und Jens Faber-Neuling

Natürliches Genie

von

Marike

Ich hatte das Vergnügen Jugendliche zu unterstützen und meine allerwichtigste Nachricht war:

Du bist genial. Diese Information ist sehr wichtig, nicht nur für Jugendliche, sondern für jeden Menschen. Und jetzt ist es an der Zeit, dass wir uns an unsere natürliche Genialität erinnern.

Wenn wir uns auf unsere Genialität konzentrieren und dem unsere Aufmerksamkeit schenken, dann leben wir in der Freude und in der Begeisterung. Und was dadurch entsteht ist auch genial, natürlich nicht für jeden, aber genau für die, die brauchen, was dein natürliches Genie hervorbringt. Egal was es ist, du wirst genau so genial, wie du bist, gebraucht, im großen Ganzen.

Um dein natürliches Genie zu entdecken, schau dir an, was du gerne machst. Was tust du, weil

es dir Spaß machst, nicht weil du dafür bezahlt wirst. Angelehnt an eine Übung in Buch von Dick Richards „Is your genius at work?“ (Ist dein Genie beim Arbeiten?) habe ich zwei Worte verwendet, um mein natürliches Genie zu benennen. Ein Wort, für was ich gerne tue und ein Wort für was ich natürlich gut kann.

Mein natürliches Genie ist im Moment so benannt:

Fürsorglicher Weitblick

Der Begriff ist jetzt nicht für alle Ewigkeit in Stein gemeißelt, er darf sich mit der Zeit wandeln und noch klarer mein natürliches Genie repräsentieren.

Was ist der Name deines natürlichen Genies?

Viel Spaß beim Benennen, beim Weiterentdecken und beim Leben von deinem natürlichen Genie. Sobald wir uns bewusst sind, dass wir alle etwas Besonderes sind und es nicht nur ein paar wenige außergewöhnlich Talentierte

gibt, dann können wir uns auf die wundervolle

Einfachheit des Lebens freuen und unser natürliches Genie leben, nicht nur manchmal, sondern jeden Augenblick.

Danke, dass es dich gibt.

Du bist genial!

Löwenzahn

von

Lyra

Ich kämpfe mich durch Asphalt und Gestein – mein Sonnen gleiches Gesicht möchte ich leuchtend zeigen.

Heute ist morgen schon gestern - meine silbergrauen Schirmchen erheben sich mit zartestem Hauch in die Lüfte – schwebend zu anderen Orten, um strahlend neu zu erblühen wie die aufgehende Sonne.

leja – der gute Geist

Als Zeichen für Stärke und Zuversicht.



© "Simbiose" by Gabriele Fischer, Augsburg

Lyra (Sylvia Gabriel) Texterin, Träumerin aus Augsburg/ Bayern. Ich lasse mich vom Leben, Musik, Malerei inspirieren. Manchmal von mir selbst.

Wieder-Annäherung

von

Karin Cimander

"Dein Vater liegt im Krankenhaus", hörte ich die Stimme der zweiten Frau meines Vaters am Telefon sagen. "Er liegt auf der Intensivstation. Er hat ein Magengeschwür, das durchgebrochen ist.", endete sie.

Ich stand wie versteinert da. Nachdem ich den Hörer aufgelegt hatte, brach ich in Tränen aus. Die Angst, meinen Vater zu verlieren, brannte sich durch meine Eingeweide. Gleichzeitig wunderte ich mich über meine Emotionen, denn eigentlich war er mir egal, ich hasste ihn sogar.

Es war viel geschehen in der Vergangenheit, zu viel für meine Kinderseele. Er war aufbrausend und gewalttätig gewesen. Als Kind hatte ich oft Angst vor ihm. Meine Eltern gestritten viel und sprachen dann manchmal wochenlang nicht miteinander. Diese in der Luft liegende Spannung habe ich als

körperlichen Schmerz wahrnehmen können. Meine Mutter hatte oft den Gedanken, sich zu trennen. Dann drohte mein Vater ihr:

"Wenn du mich verlässt, nehme ich dir die Kinder weg!" Sie hatte Angst, also blieb sie, neunzehn Jahre lang. Dann, als ich sechzehn Jahre alt war, kam es zum Eklat. Ich kam dazu, als er sie würgte und versuchte zu vergewaltigen. Ich riss ihn von ihr herunter. Keine Ahnung, woher ich die Kraft hatte. Mein Hass auf ihn war unbeschreiblich und grenzenlos!

Kurz darauf sind wir, als mein Vater arbeiten war, heimlich ausgezogen.

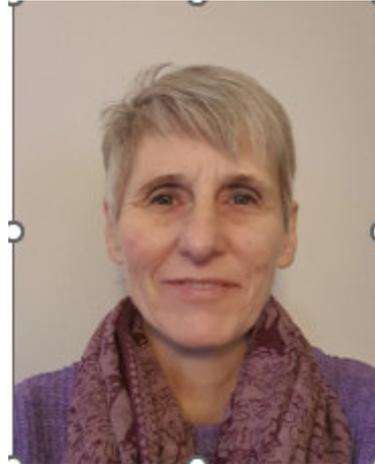
Als ich zehn Jahre später heiratete, stand er mit seiner zweiten Frau weinend vor der Kirche, denn er war ja nicht eingeladen.

Und nun, nun stand ich da und weinte und verstand mich selbst nicht. Ich spürte, trotz allem liebte ich diesen Scheißkerl. Diese Liebe leitete mich, als ich ihm einen Brief ins Krankenhaus schrieb. Denn, eigentlich kannten wir uns ja gar nicht. Keiner wusste, was den anderen

bewegte, was er fühlte, was er dachte. Ich schlug ihm vor, uns nach seiner Entlassung zu treffen, miteinander zu reden. Ich wollte ihn kennenlernen, erfahren, was ihn damals bewegt hat, so zu handeln, wie er es tat. Ich spürte die tief traumatisierte Seele des damals Sechzehnjährigen, die im Zweiten Weltkrieg teilweise im Schützengraben und in Französischen Gefangenschaft geblieben war.

Zu unserem Treffen kam es nicht. Er war nicht in der Lage, über seine Gefühle zu reden. Wir sahen uns von da an jedoch zu Geburtstagen. Inzwischen hatte er eine weiche, sanfte Ausstrahlung. Durch liebevolle Gesten konnte ich die Dankbarkeit für meinen Brief spüren.

Als er mit achtzig Jahren starb, weinte ich wieder und war dankbar, dass es ihn gegeben hat.



Karin Cimander schrieb schon als Kind kleine Geschichten und Gedichte. Von 2000-2004 war sie Mitinhaberin des *Verlags K&C Buchoase* in dem sie *Seelenfeuer – Gefühle auf Papier* und *Hautnah – Liebe und noch* mehr veröffentlichte. Auf ihrem Blog www.geschichtenzauber.net sind ihre Gedichte und Kurzgeschichten zu finden. Auf youtube.com/@geschichtenzauber2023 auch zum Anhören.

Auf unserem leja [YouTube-Kanal](#) findet ihr auch schöne Gespräche mit Karin Cimander.



Farbenfroh

von

Rainer Reno Rebscher

„Die Farbe steht Ihnen aber gut“. Eine ältere Frau lächelt Abayomi an, aus einem heiteren Himmel, der mit den grauen Herbstwolken dieses frühen Morgens nichts zu tun hat. „Ach ja, welche Farbe? Die da (deutet auf seine orangene Arbeitskluft) oder die da (deutet auf sein Gesicht)?“

„Gerade meinte ich Ihre Kleidung. Aber bei genauerem Hinsehen finde ich, dass das Orange besonders schön leuchtet auf Ihrer schwarzen Haut. Ich meine jetzt also beides“, sagt die Dame schmunzelnd. „Wissen Sie, ich male Aquarelle und werde von Farben schnell ergriffen.“

Abayomi hält inne, stützt sich auf den Metallbesen, mit dem er die Parkwege säubert, schaut die zarte Frau an. „Sie machen sich aber nicht lustig?“ Er wartet kurz. Keine Antwort. Nur Stirnfalten wölben sich ihm entgegen. „Nein, du redest

anders und guckst anders. Du bist gut“, sagt er dann und grinst. „Das ist das erste Mal, dass mir jemand hier in Deutschland ein Kompliment macht! Bin schon 12 Jahre hier. So was bin ich nicht gewöhnt! Sorry! Ihr dunkelgrüner Schal passt aber auch gut zu Ihren weißen Haaren“. „Das weiß ich, extra so zusammen gestellt, ich bin eine Farbaesthetin.“ „Eine was? Das verstehe ich nicht.“ „Macht nichts. Sie sprechen so gut deutsch. Schauen Sie die Blätter an, die sind bunt, aber so wunderbar zusammen gefügt, wie es nur die Künstlerin Natur kann. Das nenne ich ästhetisch.“ „Okay, ja, ich staune jeden Herbst darüber, in meinem Heimatland gibt es solche Bäume nicht und auch keinen Herbst wie hier. Ich kann dahin nicht mehr zurück, die sperren mich ein und foltern mich.“ „Was, so einen netten Mann? Was haben Sie denn gemacht?“ „Nichts. Na ja, ich vertraue Ihnen irgendwie. Sag es Ihnen, auf die Gefahr, dass Sie mich dann ablehnen.

Ich liebe Männer, Sie verstehen, wie ich das meine? Das reicht denen, um jemanden wegzusperren. Oder in manchen Fällen sogar umzubringen.“

„Oh, dann hätten die mich wahrscheinlich auch auf der Liste. Wissen Sie, ich liebe schon mein ganzes Leben lang Frauen, Sie wissen sicher auch, wie ich das meine. Wir können uns unter den Regenbogenfarben zusammen tun. Womit uns wieder das Bunte vereint!“ „Ach, das ist kaum zu glauben, dass wir uns hier treffen. Ja, Sie haben recht, im neusten Gesetz haben die auch lesbische Beziehungen verboten und die Strafen für Homosexualität insgesamt noch verschärft. Ich würde so gerne meine Familie zuhause wieder sehen, aber das ist zu gefährlich, die würden dann auch meine Eltern bedrohen. Sonderbar, ich habe noch nie so offen und unbeschwert darüber mit jemand reden können,“ sagt Abayomi staunend. „Einfach ohne Angst darüber

reden.“ „Was wäre die Welt ohne bunte Vielfalt? Das Jahr ohne den Herbst? Genau deshalb male ich!“ Die Dame lacht und streckt ihm ihre schmale Hand entgegen. „Ich muss jetzt gehen. Aber wir sehen uns bestimmt wieder, morgens hier im Park, oder?“ „Ja, ich kämme jeden Morgen die Wege hier. Danke, Sie haben mir Energie gegeben! Vielen Dank!“ Abayomi strahlt ihr hinterher. Und beißt erst einmal kräftig in einen dicken knallig roten Apfel hinein, bevor er weiter den Weg säubert. Im Rhythmus heimatlicher Gesänge, ein glückliches Lächeln um die Lippen.



Rainer Reno Rebscher, *1949,
Psychotherapeut,
Liedermacher, Autor, Lyriker.

3 Gedichtbände, zuletzt „*Neue Boote für die hellen Tage*“ 2020, Reihe „Poesie 21“, Hrsg. Anton G. Leitner, Verlag Steinmeier in Deiningen, und 2 CDs mit Liedpoesie: „*Auf stillen Pfaden*“ 2012 und „*Zwischenland*“ 2016, bei Conträr Musik Schwarzenbek.



Der natürliche Flow – so lösen sich Deine Probleme

von

Varia Antares

Probleme zu lösen, ist viel einfacher, als man denkt. Es ist sogar extrem viel einfacher. Wir versuchen ja oftmals, irgendetwas im Außen zu ändern. Zum Beispiel denken wir, der Partner müsste sich ändern oder die Freunde müssten etwas anders tun oder es müsste dies, das, jenes geschehen, bevor wir glücklich sein können. Aber es ist anders.

Wir können nur in uns selber etwas verändern. Wir sollten den Gedanken loslassen, dass wir andere Menschen oder auch die Umstände verändern könnten. Das können wir nämlich überhaupt nicht. Darüber haben wir gar keine Macht. Wenn wir das probieren, fühlen wir Druck und Zwang, oder es entsteht Unstimmigkeit. Dann geschieht irgendetwas, was nicht stimmig ist und was sich dann plötzlich ruckartig wieder

ausgleicht, Knall auf Fall. Das nennen Leute dann Schicksalsschlag oder Karma oder, was dafür nicht alles für Begriffe benutzt werden. Aber in Wirklichkeit ist es einfach nur so: Wenn wir etwas Unstimmiges erschaffen, dann gleicht es sich wieder aus, weil das ganze Universum die Tendenz hat, stimmig zu sein, und Dinge geraten immer wieder in den normalen gesunden Zustand zurück. Und wann immer wir von der göttlichen Ordnung, die sich eigentlich entfalten will, abweichen, erschaffen wir Unstimmigkeit. Das ist wie, wenn wir in einen reißenden Fluss oder Strom so einen kleinen Damm einbauen oder den Fluss begradigen. Das ist unnatürlich und ungesund. Es ist nicht stimmig. Wenn wir das machen, dann wird der Fluss diese künstlichen Hindernisse irgendwann einreißen und über die Ufer treten. Aber das ist dann kein Schicksalsschlag und kein Unfall, sondern das ist ganz normal. Die Natur entfaltet sich auf natürliche Weise.

Wenn wir aber direkt das tun, was stimmig ist, dann kommen auch so Schicksalsschläge nicht mehr vor. Solche Schicksalsschläge sind zum Beispiel Obdachlosigkeit oder, dass man so wenig Geld hat, dass man schon verschimmeltes Essen essen muss. Und selbst die Notwendigkeit, draußen leere Pfandflaschen und Dosen zu sammeln, ist etwas, das eigentlich gar nicht vorkommen kann. So etwas ist im natürlichen Flow nicht vorgesehen. Solche Dinge geschehen nicht. Wir müssen uns schon extrem krass ins Zeug legen, um solche Probleme überhaupt erschaffen zu können, weil der natürliche Zustand ja ist, dass so etwas eigentlich nicht geschehen kann. Ich darf das so unverblümt sagen, denn ich hatte selber mal keine Wohnung. Ich habe draußen leere Pfandflaschen gesammelt und verdorbenes Essen gegessen, das die Kirche mir geschenkt hatte, weil ich geglaubt hatte, ich müsste das tun und es sei nichts anderes verfügbar. Aber der natürliche

Flow – Du kannst es Gott nennen, Du kannst es Quelle nennen, Du kannst es Dao nennen – der natürliche Flow, die all-eine Energie, die sich entfaltet, macht das immer auf optimale Weise.

Und da ist es nicht vorgesehen, dass irgendjemand sich selber verletzt oder draußen Leergut sammelt, denn das wäre schon Selbstverletzung.

Obdachlosigkeit zu ertragen, wäre auch schon Selbstverletzung. Schimmeliges und gammeliges Essen zu essen, wäre auch Selbstverletzung. So was ist nicht vorgesehen.

Je mehr wir erkennen, wie es wirklich ist, desto mehr werden solche Extremsituationen einfach verschwinden. Die verschwinden sofort, weil sie einfach nicht da sein können, es sei denn, wir führen sie bewusst herbei. Und jetzt erkläre ich Dir, wie Du das schaffst, diese sogenannten »Probleme« zu lösen. Es ist die Erkenntnis. Wenn Du aufhörst, das Außen oder die Umstände ändern zu

wollen, und stattdessen einfach erkennst, dass Du null Einfluss auf Umstände oder Menschen hast, wenn Du das wirklich begreifst, in dem Moment, wo Du das wirklich realisierst, wirst Du auch den Wunsch aufgeben, da noch irgendwas zu tun, weil Du merkst: Das kannst Du gar nicht. Das geht nicht. Aber Du kannst Dich selber beeinflussen und ändern. Du hast gar keine Macht über die Umstände und andere Menschen, aber Du hast 100-prozentige Macht über Dich selber. Du hast die Macht darüber, wie Du reagierst oder denkst, fühlst oder handelst. Du kannst für Dich entscheiden, im Frieden zu sein.

Es gibt manchmal im Leben Situationen, die sich unerträglich anfühlen. Wenn Du dann immer verzweifelter kämpfst und versuchst, die Umstände zu ändern, dann verklumpt sich aufgrund Deiner Angst die Energie um Dich herum, wodurch dann Unstimmigkeiten und noch mehr Probleme entstehen. Situationen spitzen sich dann

noch mehr zu, bis hin zu Nahtoderfahrungen. Was kannst Du stattdessen tun? Wenn um Dich herum alles dunkel ist, Du alles verloren hast und Deine Angst und Deine Schmerzen unerträglich sind, dann tue dies: Höre SOFORT auf, zu kämpfen und über Deine Probleme nachzudenken, und SEI selbst der Frieden, den Du Dir wünschst. SEI die Liebe, der Frieden, die Sicherheit, die Dankbarkeit. SEI das, was Du jetzt gerade sehnlichst fühlen willst. SEI es, und Du BIST es.

Es gibt im Leben Situationen, in denen absolut alles wegbricht: Freunde, Wohnung, Familie, Geld, Gesundheit. Und vielleicht sind Deine körperlichen Verletzungen und Schmerzen so stark, dass sie sich unerträglich anfühlen. Wir brauchen nicht erst Nahtoderfahrungen oder einen Schlaganfall, um die Erkenntnisse zu bekommen, die wir für unser glückliches und erfülltes Leben brauchen. Die Intuition teilt uns permanent mit, was wir wissen müssen. Du bist ein Bestandteil der

göttlichen Quelle, die wir alle sind, und hast immer Zugriff auf Deine Intuition. Wann immer wir selber das SIND, was wir uns so sehr wünschen, zum Beispiel Frieden oder Liebe, dann ERKENNEN wir, wer wir wirklich sind, und alle Lösungen sind sofort für uns sichtbar. Probleme werden dann als Illusionen erkannt und sind entweder sofort verschwunden oder beginnen, sich heilsam aufzulösen. Oder Du erkennst durch Deine Intuition, was Du konkret tun kannst, um sie gemeinsam mit der Quelle allen Seins, die uns alle liebt, aufzulösen.

Du erkennst, wie Du wieder stimmig sein kannst, und Heilung und Lösungen entfalten sich. Lasse dies friedlich und langsam geschehen und vertraue darauf, dass es so sein wird. Du und die Quelle, deren Bestandteil Du bist – wir alle – sind ein großes Energiefeld. Und wann immer Du aufhörst, zu kämpfen, und stattdessen einfach LIEBE bist, geschieht und entfaltet sich die natürliche

Heilung und Lösung. Der Fluss begradigt sich auf die Weise und in dem Tempo, wie es gut, gesund und stimmig für Dich ist. Wann immer Du etwas aus LIEBE tust, aus bedingungsloser Liebe, erkennst Du Dich als Bestandteil der Quelle, nimmst Deine Intuition deutlich wahr, und das gesamte Universum löst Stück für Stück Deine Probleme für Dich, bis sie gelöst sind. Du und die Quelle lösen gemeinsam die Probleme. Es ist ganz leicht.

Ich war vier Jahre wohnungslos und erkannte dann, dass sich dieses Problem innerhalb von wenigen Stunden leicht lösen ließ. Und als ich das erkannte, löste ich es. Dann erzählte ich zwei anderen Menschen, wie das geht, und sie fanden innerhalb weniger Tage eine Unterkunft.

Es ist ganz leicht. Es ist unser natürlicher Zustand, solche Probleme leicht lösen zu können. So hat die Quelle, die wir alle gemeinsam sind, uns erschaffen. ❤️ 🤍

Illes Liebe!



Varia Antares arbeitete nach ihrem Studium der Germanistik und Soziologie als Lektorin, Autorin und Dozentin. Derzeit schreibt sie eine Fantasy-Trilogie und bietet spirituelle Lebensberatung sowie schamanische Energiearbeiten an:

<https://www.zenomlive.com/b/erater/varia-antares/>



Mein Schatz

von

Velibor Baćo

Mit 6 Jahren, gerade nach unzähligen Stationen als Flüchtling dem Bosnienkrieg entflohen, hatte ich meinen ersten Schultag. Ich verstand kein Wort Deutsch - ja nicht einmal eine Silbe war für mich etwas anderes als angsterweckende Klänge. Was alle um mich herum sagten, die Aufforderungen der Lehrperson, ihren Trost konnte ich nicht erkennen - ich weinte nur. Ich weinte über Stunden - der Krieg war wieder da. Er war in mir.

Ich wusste damals nicht was ein Bosniake, Serbe oder Kroat war. Ich hatte nur einen Freund und den musste ich zurücklassen bei einen der vielen Fluchtstationen bei Verwandten, während meine Eltern nach Österreich mussten

um unsere Papiere zu organisieren, Arbeit zu finden. Ich wusste auch nicht was Krieg war als wir im Bus Richtung Österreich fuhren. Wer uns anhielt wusste ich nicht; ihre Uniformen und Waffen bekümmerten mich wenig hatte ich doch selbst ein Plastikgewehr geschenkt bekommen. Einige Männer im wehrfähigen Alter wurden rausgezogen, eine Stille herrschte unter den Menschen - nur ich schaute und fragte neugierig und ungeduldig was das denn für Männer seien - nur mein Vater konnte nichts sagen als immer wieder "Sscht - sei ruhig, sei ruhig". Niemand weiß was mit diesen Menschen geschehen ist. Hatte ich unbemerkt und freudig nervend gerade den Tod von vielen Menschen erlebt? Ich wusste was der Tod war. An dem Tag als ich mein Plastikgewehr bekam war ich fasziniert, denn wir Kinder liebten es Krieg zu spielen - mit

dem Mund machten wir die Geräusche und versteckten uns und verbrachten so den ganzen Tag. Meine Eltern mochten es nicht wenn ich dieses Spiel spielte aber ich hatte es irgendwie geschafft das Gewehr zu bekommen. Dennoch nahmen sie es mir kurz danach wieder weg, damit ich nicht zu lange damit spielen konnte - es kam auf den dunklen Dachboden - dorthin wohin ich mich nicht traute - niemals wagen würde.

Nachdem mein Bruder vom Raufbringen wieder runterkam sah er mich, wie ich meinem Vater beim Abwaschen zusah - mein Blick schwankte zwischen ihm und dem Fernseher. Sie zeigten zum ersten Mal für mich Kriegsszenen und ich wusste am Anfang nicht was ich sah - begann aber zu verstehen, dass die gezeigten Menschen weg waren. Für immer. Was bedeutete das - für immer? Ich sagte die ganze Zeit nichts und mein Vater und mein Bruder

dachten ich sei wegen des Gewehrs eingeschnappt. Da erkannte ich es. Ich schaute meinen Vater lange an, von hinten wie er sich ein wenig bewegte und fragte mich: wird Papa nicht für immer bei mir sein? Wird er auch eines Tages so kalt und regungslos vor mir liegen? Was mache ich dann ohne ihn? Was mache ich dann so ganz allein und ohne ihn? Während sich in mir das Tor zur Erkenntnis öffnete floßen bereits leise meine Tränen. Doch als die dunkle kalte Einsamkeit von Ewigkeit des Nicht-Seins in meine Gefühle schlich - dieses unerträgliche Denken, dass einen immer wieder innerlich die Gedanken verlieren lässt, weil es so schwer fassbar war - so unerträglich für einen Gedankenmoment, um dann wieder am Anfang des Gedankens zu stehen. Sich drehend im Gedanken nach einer Lösung suchend, es nicht wahrhaben wollend, es konnte

nicht sein - das Nicht-Sein. Ich weinte und weinte. Zuerst leise, dann immer lauter. Mein Vater war ein streng und eine Entscheidung konnte man nicht einfach wieder rückgängig machen - nur so kannte ich ihn. In dieser tiefen heulenden Dunkelheit - verlassen und allein im Gedanken weinend erschrak mein Vater sichtlich, da ich auf keine seiner Fragen was denn mit mir sei antwortete, sondern nur noch lauter weinte. Ich traute mich nicht es ihm zu sagen - hätte ich es überhaupt sagen können? Niemand redete über die Ewigkeit - niemand - wie war ich bloß auf die Ewigkeit des Nichtseins gestoßen - den Tod. Es muss für meinen Vater sehr beunruhigend gewesen sein, denn er befahl meinem Bruder sofort das Plastikgewehr wieder zu holen. Doch es war zu spät - erst die Müdigkeit des Körpers, das langsame höher aber leiser werdende jauchzen ließen mein Leid von außen stiller werden

scheinen. Der Schmerz wanderte durch die Müdigkeit hinuntergezogen tief in mein Inneres und wurde langsam leiser und umfasste mich - für immer. Ich sollte nur ein Mal mehr erschüttert gewesen sein als an diesem Tag. Ich sollte noch lernen, dass es noch Schlimmeres auf dieser Welt gab als den Vater für immer zu verlieren. Und ich sollte es noch viele Male fühlen, dieses Auflösen im Schmerz und Tränen. Zuerst brachten sie uns zur Großmutter, mal mich allein ohne meine Schwester und Bruder, mal alle drei zu Onkeln, Tanten, wieder zur Oma. Die ersten oder das erste Mal bemerkte ich lange nicht, dass sie sich bereits aus dem Haus geschlichen hatten - man kann einem Kind nicht erklären, dass die Mama geht und nicht weiß wohin, warum genau und ob sie jemals wieder zurückkommen würde. Keine Mutter dieser

Erde könnte das ihrem Kind ohne selbst in Tränen zu ersticken erklären.

Ein Mal erkannte ich plötzlich, dass sie nicht mehr im Raum bei der Tante war. Wie vom Blitz getroffen lief ich hinaus - auf die Straße - links rechts suchend und bereits in Tränen nach ihr schreind. Auf der Straße erkannt lief ich ihr nach so schnell ich konnte - doch ich konnte nichts mehr sehen, nichts mehr fühlen - so laut war mein Schrei nach ihr. Niemand konnte mich davon abbringen wenn ich diesen Schrei durch mich beben fühlte, den Schmerz selbst ließ er noch größer werden, da das Bild der Mutter in einem erschien beim Schreien des Namens. Und da mutete die Ewigkeit des Nichts im Vergleich dazu noch furchterregender.

Als sie erreicht, was ich ihr zuweinte, was sie mir sagte, niemand soll jemals dieses Gefühl auch nur erahnen - schlimmer als der Tod war also

die Trennung von der Mutter. War es die Unsicherheit, ob man sie je wieder sieht, die es so unerträglich machten? War es die kalte ruhige Gewissheit des Todes die man noch mit einem Funken der Fassung tragen konnte - so konnte ich meinem Vater nicht sagen, dass ich ihn liebte - das war mit mir los! Aber an diesem Tag verlor sich alles um mich und ich bettelte, winselte und jauchzte sie an nicht zu gehen.

Am ersten und angeblich zweiten Tag auch lief ich in der Pause nach Hause. So schnell war ich nur damals gelaufen - weinend, kaum etwas sehend und am Laufen. Ich war bis zur Pubertät immer der schnellste den ich kannte - lernte ich doch früh ohne Atem auszukommen - man bekommt kaum Luft wenn sich die Schmerzwehen und schneller und schneller folgen - sie drücken einem den Kehlkopf zu. Aber man kann nicht aufhören. Haben Sie

schon einmal versucht die Luft anzuhalten? Kennen Sie den Zwang des Überlebenswillens? Nur wenn sie sich die Seele aus dem Leib weinen muss dieser Reiz einer Kraft weichen, die noch stärker ist als der Drang zu überleben. Es ist die Liebe zur Mutter. Wenn der Schmerz größer ist als der Drang zur Luft dann haben sie erst geweint. Erst dann wissen Sie was schlimmer ist als der Tod. Erst dann wissen Sie. Was der Krieg bedeutet.

Ich konnte nur durch Beobachtung erahnen was die ersten Worte bedeuteten, merkte mir den Klang und am Abend fragte ich meine Eltern ängstlich. Mein Vater, Maurer (Mutter Küchenhilfe) und selbst nur weniger Worte mächtig half mir soweit er nur konnte - erkannte aber mir etwas sagen zu müssen. Sohn, es reicht wenn du jeden Tag nur ein Wort lernst und du wirst es schaffen. Er behielt Recht, auch

wenn ich mit 14 noch von der ganzen Klasse ausgelacht wurde, weil ich immernoch - wie im Serbokroatischen - davon ausging, dass das selbe Wort für Finger wie auch Zehen gebraucht wird:) ("Da deine Finger! [auf die Zehen zeigend]").

Meine Eltern sprechen immernoch nicht viel besser Deutsch (aber viel besser verstehen sie). Aber sie verstehen und verstanden den Wert der Bildung und warum sie sich jeden Tag an allem absparten, was für unsere Ausbildung gedacht war.

Heute muss ich nicht mehr die Worte übersetzen; heute sind es die Wörter die mich stützen. Denn ich habe einen Schatz. Meinen Wortschatz.



Velibor Baćo, 1985 in Bugojno (Bosnien) geboren, Kriegsflüchtling und zunächst nach dem rechtswissenschaftlichen Studium in Salzburg Jurist bei einem Anwalt. Nach einer Station als Banksanierungsmanager und Bankjurist erste Gedichte auf Deutsch und Englisch und abstrakte Acrylmalerei in Wien. Seit 2019 Tätigkeit im Wohnungslosenbereich.

2. Platz Erik-Neusch
Literaturwettbewerb Lyrik 2021 – für
erstes Gedicht „Der Klang der mir noch
fehlte“.

Über 40 internationale Bild-, Text- sowie
Gedichtpublikationen.

auch Glück

von

Ingeborg Henrichs

Scheitern lässt`s sich auch mit
chic

So behältst du die Schönheit im
Blick

Manch` Schicksal schreckt
davor zurück –

Nenn`s auch Glück



Gut gelaunt erwacht
Hier und jetzt : leja. Verscheucht
So manchen Dämon

Text & Foto (c) Ingeborg Henrichs

Ingeborg Henrichs, zuhause in Ostwestfalen, verfasst kürzere Texte, fotografiert gern Momente, die gedanklich weiterführen. Schätzt das Schöne und Wertvolle in Natur und Kultur. Einige Veröffentlichungen.

Geschwister sucht man sich nicht aus

von

Christian Knieps

Auf der Beerdigung meiner Mutter hatte ich viel mehr Bammel vor dem Zusammentreffen mit meiner Schwester als vor vielen Leuten eine Rede zu halten, obwohl ich normalerweise nicht der Typ bin, der sich vor einer großen Menschenmenge wohlfühlt. Da meine Mutter ein herzenguter Mensch gewesen war, der in ihrem Leben vor allem für andere Menschen gelebt hatte, konnte jeder mitfühlen, was ich meinte, als ich am Rednerpult stand und meine Erinnerungen vorlas. Meine Schwester war direkt nach mir dran, und während sie einen ähnlichen Inhalt vor den Versammelten ausbreitete, beobachtete ich ihre Mimik und Gestik, suchte darin meine Ablehnung, die ich mit jeder Faser meines Körpers zu verspüren glaubte, und musste feststellen, dass ich weit

weniger in mir spürte, als ich gedacht hatte.

Meine Schwester und ich waren schon immer unterschiedlicher Ansichten gewesen, doch während dies in unserer Jugend vor allem durch unsere Mutter und die tägliche Abwesenheit mit Schule, Sport und Freunden in gewissen Bahnen geregelt gewesen war, rasselten wir spätestens mit dem Abitur aneinander, und viele Vorwürfe und aufgebauschte Nachrichten später waren wir entzweit als ich es je für möglich gehalten hatte. Diesen Zustand kultivierten wir für eine lange Zeit, und er kulminierte in einem Moment, in dem wir uns beide vergaßen und auf der Beerdigung unseres Vaters anschrien, solange, bis uns unsere Mutter aus dem Restaurant warf, in dem wir den Leichenschmaus abhielten. Dieser Tiefpunkt brachte meine Mutter dazu, uns beide nicht mehr gemeinsam einzuladen; penibel achtete sie darauf, dass

wir selbst an Weihnachten und Ostern an verschiedenen Tagen zu Besuch kamen, und unsere Kinder entwöhnten sich voneinander, sodass sie nach einigen Jahren sogar die Namen ihrer Cousins und Cousinen vergaßen. Ich glaube, meine Schwester und ich taten einfach nichts mehr für unsere Beziehung zueinander, und wenn wir nicht Geschwister gewesen wären, wären wir uns sicherlich nie wieder über den Weg gelaufen.

Doch in diesem Moment, als ich sie beobachtete, fragte ich mich, ob ich sie wirklich so abgrundtief hasste, dass ich nie wieder mit ihr reden wollte. Auch wenn ich den Impuls kaum zu deuten wusste, hörte ich dem Ende ihres Vortrags zu, schenkte ihr ein offenes Lächeln und erhielt eins zurück. Ich war irritiert – sollte sie sich auch Gedanken darüber machen, ob wir die Vergangenheit nicht ruhen lassen konnten? Ich schwankte und hatte das

drängende Gefühl, mich mit meiner Frau zu beraten, wie ich damit umgehen sollte, doch kaum, dass die Zeremonie vorbei war und wir als Familie an der Tür zur Kirche standen, kam meine Schwester auf mich zu, umarmte mich inniglich und hauchte mir ins Ohr, dass wir ab jetzt alleine waren. Vielleicht ging mir dieser Gedanke das erste Mal bewusst durch den Kopf und ich gab ihr mit meinem ganzen Herzen recht, sodass ich die Umarmung annahm und für mich entschied, dass ich diesem Versuch eine echte Chance geben wollte, denn verloren hatte ich schon alles – wir konnten wohl alle nur gewinnen, wenn wir beide es nochmal versuchten, wieder echte Geschwister zu sein. Ich sah über die Schulter meiner Schwester in die Augen meiner Frau, die mir stumm zunickte, dass alles gut sei und ich spürte, trotz des Todes unserer Mutter, eine neue Kraft in mir

aufsteigen: die Kraft der Familienzusammengehörigkeit.

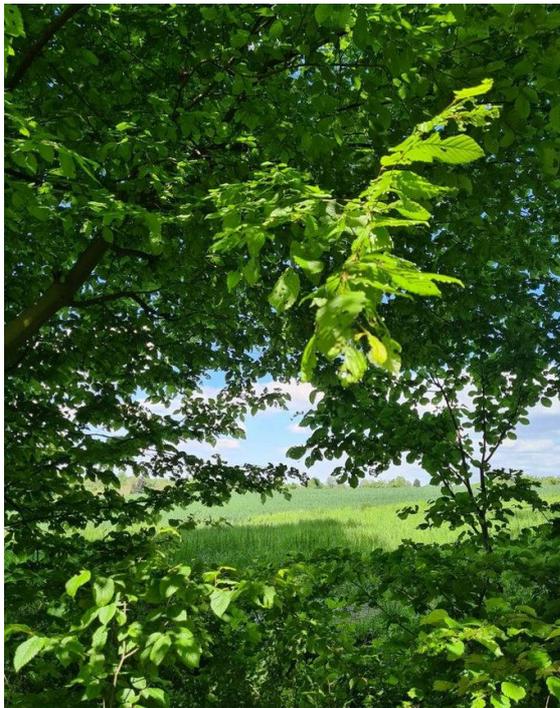
Christian Knieps, geb. 1980, lebt und arbeitet als Abteilungsleiter bei DHL Express in Bonn und schreibt Theaterstücke (veröffentlicht im adspecta Theaterverlag, Plausus Theaterverlag, meintheaterverlag und Ostfriesischer Theaterverlag), Kurzgeschichten (in einigen Zeitschriften wie Dreischneuß, experimenta, Litges... veröffentlicht) und Romane.



Gute Aussicht erschaffen

von

Jens Faber-Neuling



Eine schöne Aussicht schenkt gute Gefühle.

Glücklicherweise haben wir immer eine Wahl in welche Richtung unser Blick zu schweifen vermag.

Wir dürfen uns die wunderbaren Dinge anschauen.

Wir selbst sind es die entscheiden, was in unser geistiges Blickfeld gelangt, was

wir in unseren Geist hineinlassen, konsumieren möchten. Auch entscheiden wir selbst, wie wir was bewerten.

Gute Aussichten kreieren bedeutet physisch immer wieder an fantastische Aussichtspunkte zu gehen und die Aussicht zu genießen, sie reinzulassen, abzuspeichern auch als geistiges Bild, auf das wir immer wieder zurückgreifen können in unserer Vorstellung.

Gute Aussicht haben bedeutet auch, zu jeder Zeit an jedem Ort unabhängig der Situation sich diese gute Aussicht zu erschaffen im und vor dem geistigen Auge. Denn auch wenn die Situation, die Gegebenheiten scheinbar negativ sind, der Blick nicht so rosig, haben wir immer die Wahl der „Herangehensweise“. Wir entscheiden selbst wie wir reagieren, welche Sicht, Aussicht wir sozusagen nun haben möchten, welchen Sicht wir einnehmen wollen. Es liegt immer an uns selbst, wie wir

denken, fühlen und wie wir handeln möchten.

„Karl Valentin: Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch“

Ich kann mich vom Negativen anstecken lassen, oder mich vom Lebensbejahenden leiten lassen, durch meine Aussicht, die ich mir selbst kreieren, erschaffe, gestalte, im schönen Raum des Geistes und auf, in und über faszinierenden Plätzen und Aussichtspunkte dieser Welt, die es auch unmittelbar in meiner Nähe gibt.

Denken, Fühlen und Handeln in den Einklang bringen mit einer guten Aussicht, darum geht es auch in unserem **leja der gute Geist – Workshop**, einmal online per Zoom oder ähnlich und auch physisch.

„Glücklicherweise können wir uns unsere guten Aussichten selbst erschaffen. Manchmal dürfen wir uns wieder erinnern, wie das geht. Genau mit und durch diese einfachen Methodiken gibt es in unserem **Workshop -Gute Aussichten erschaffen“**

Der Workshop ist für leja-Abonnenten natürlich vergünstigt.

Falls Du das für Dich und andere interessant findest, schreib uns gerne diesbezüglich an.

Jens Faber-Neuling



Markt und Liebe

von

Jannette Hofmann

Durch Indien, Kamerun oder
über das offene Deck nach
Athen,
wenn ich fortgegangen war,
es waren Minuten an Zeit.

Dort auf dem Markt entdeckte
ich jugendliche Sterne,
die ihre Höflichkeit tranken -
in Kapern, Oliven und
Ziegenkäse.

Ich wählte mich nach Massa-
Carrara,
zu roten Wangen und frischen
Äpfeln.
Gefangen in roten Tomaten
größer als das Herz.

Auch hier bin ich eingeschlafen,
in einem Gegenwind,

der mich verscheucht.
Sand in den Augen;
weiße Kittel;
umher schwebende Hände.

Das Leben hat an mich gedacht.
Gesprächsintensive Kreise;
Splitter aus Glück;
es entfernt den Rost.

Ein gelehrter Verstand,
formuliert das abgemühte Blatt;
- Die Brücke mir entfallen -

Ich drehe es zu einem geraden
Papier;
mit einem Stift, der von Nektar
lebt;
auf Schultern, die einheitlich
heben.

Ist es wahr?

Die Liebe, die ich ständig verlor,
ich habe sie wiedergefunden.

- Bruchstückweise -

Und wenn die Liebe,
eine Liebe ist,
dann ist sie *hier*.

Im inneren Anteil,
hier dort drüben *im Herz*.

Ein mütterlicher Umgang mit
mir selbst.

Im Wohnen, im Essen, wie ich
die Gabel nur halte,
ein roter Faden aus neuen
Lebensgestaltungen;
die Botschaft einer bittenden
Reflexion.

Sie lebt in uns:
Und steht für sich Selbst.

- Unconditional Love -

Ich liebe dich für das, was du
bist.

Und das Du bin Ich;

hasse mich nicht;
für diese Leichtigkeit;
für diese Wellen aus Achtung;
einer Made, die sich einstellt;
für einen Falter, der aufgeht.
Mit einem Rücken, der sich am
Morgen streckt,
weil die Natur es uns vorgelebt
hat.

Du fragst, ob ich wieder zu dir
zurück kehre?

Der Reißverschluss beginnt
bereits in seiner Bahn,

er kümmert sich um eine
einseitige Narbe;

zieht sie bedächtig zu.

Mit eisernen Zähnen, die
unangreifbar sind.

Ich sehe dich noch immer,
mit meinem Sekt und einer
Kugel Gelato,
als gebückter Stift;
sehe ich dich an,

hebe das Glas und kann sagen:

„Ich kann atmen,

Ich kann lieben,

Ich kann,

Endlich *richtig* leben.“

lauscht, liebt und lässt sich durch bewegende Themen und grenzenloser Worte treiben. Sie selbst entwirft literarische Texte unterschiedlicher Gattungen.



Jannette Hofmann

Geboren 1990 in Rheine: Die in München lebende Autorin befasst sich seit 2022 mit dem literarischen Schreiben. Sie

„Keine Zeit...“

Bilder und Text von
Martina Ernst



Keine Zeit

zu spät
Nachts wächst
das Blumen
Gemälde
Farben
gedeihen

trotz Meeres
wellen
Schluss jetzt,
Frau an Bord!
Wir navigieren
Frieden
in Blatt
Maserungen
und Tautropfen
Uns steht nach
Widersinnigem
Öl getränkter
Hippieliebe
Widerstand
im Pinsel
strich
früher
wie
heute
wächst
Kunst
Protest
Bientaub



Martina Ernst, geb. 1968 in Thedinghausen. Freie Schriftstellerin. Veröffentlichungen von Gedichten und Kurzgeschichten in Anthologien und Literaturzeitschriften. Unter anderem 2013 Gewinnerin beim Ideenwettbewerb von Volvic. 2014 mit der Kurzgeschichte „Eine gefährliche Spur“ unter den 30 Besten beim Krimi-Schreibwettbewerb des Odenwaldkreises. 2017 mit der Kurzgeschichte „Falsche Entscheidung“ 3. Platz beim Stockstädter

Literaturwettbewerb. 2018 Testwanderin für Donautal-Aktiv auf dem Auwaldtrail und Gewinnerin der Fernsehshow „Genial daneben – Das Quiz“. 2020 Veröffentlichung der Kurzgeschichte „Zwei Herzen tragen Flügel“ in der Bremer Anthologie „Treffpunkt Osterdeich“. 2020 Einzelstipendium „Fortsetzung der Unterstützung freischaffender Künstlerinnen und Künstler in der Coronavirus-Krise; Produktionsförderung durch ein umfassendes Stipendienprogramm“ des Bremer Senators für Kultur für die Überarbeitung meines Seychellenromans und weiterer Seychellenprojekte. 2022 Veröffentlichung meines Text- und Fotobeitrags „Das fotografische Auge im Seychellenromanvisier – Kunst, Tiere, Akteure“ in „Coapparation I,II, III“ von Thealit, Frauen. Kultur. Labor, Bremen.



Gelingende Beziehungen

von

Lia Pipa

Ein ehemaliger Arbeitskollege meinte einmal, es hätte ein bisschen was von Dart-Spielen, wenn Menschen aufeinandertreffen. Dabei seien die Kommunikationspartner Dart-Scheiben mit unterschiedlichen Trigger-Points, die innerhalb eines Gesprächs unbewusst getroffen werden können. Diese Punkte entwickeln sich, weil das Leben für jeden von uns unterschiedliche Erfahrungen bereithält, die mal mehr, mal weniger schmerzhaft sind. Und mal mehr mal weniger aufgelöst und integriert wurden. Oft wissen wir erst im Nachhinein mit etwas Abstand, dass bei uns oder dem Gegenüber ein Trigger getroffen wurde. Weil die explosionsartige Gefühlsreaktion in ihrer Intensität in keiner vernünftigen Relation zum Sachverhalt der Jetzt-Situation



stand. Das ist nicht verwunderlich, bezog sie sich doch eigentlich auf ein schmerzhaftes Erlebnis aus der Vergangenheit das nochmal neu aufgekocht war. Um die Sache noch komplizierter zu machen, verfolgt auch jeder Mensch eigene Ziele basierend auf seinen individuellen Bedürfnissen. Da wir soziale Wesen, eingewoben in ein Kollektiv des Miteinanders sind, können all diese Bausteine zu Reibereien führen.

Wie können wir nun Zwischenmenschliches bestmöglich gestalten? Meinungsverschiedenheiten können Beziehungen wachsen lassen, weil wir uns und auch unser Gegenüber besser kennen lernen. Im besten Fall verliert man nämlich trotz Konflikten das große Ganze nicht aus den Augen: Die Beziehung zum anderen. Vielleicht schaffen wir es auch die Chance einer neuen, anderen Perspektive zu erkennen. Den frischen Wind, der uns Aspekte aufzeigt, die

wir in unsere Überlegungen nicht miteinbezogen haben. Unser (Erlebnis-)Horizontes kann durch die Ergänzung anderer Sichtweisen erweitert werden. Durch ein gemeinsames Erarbeiten von Kompromissen und Konsens, den wir eingehen. So bieten Meinungsverschiedenheiten immer Potential für neue Lösungen und neue Wege.

Freilich braucht es dafür Kommunikationspartner auf Augenhöhe. Menschen, die sich gegenseitig respektieren und wertschätzen. Menschen, die aktiv und bewusst zuhören, ergebnisoffen und interessiert. Ohne davon durch eigenen Gedanken, die bereits weitere Argumente suchen, um die Diskussion zu gewinnen, abgelenkt zu werden. Erst wenn es uns gelingt dem anderen wirklich zuzuhören, können wir auch darauf Bezug nehmen. Mit all unseren Ängsten, Sorgen und Unsicherheiten. Wenn wir diese offen kommunizieren und das Gegenüber uns ebenso zuhört, werden wir rasch

feststellen, dass es den meisten Menschen nicht ums Gewinnen geht. Vielmehr geht es darum gesehen und gehört zu werden, um damit Wertschätzung und Verständnis zu erlangen.

Diskussion auf Augenhöhe bedeutet auch die Meinung des anderen stehen lassen zu können, selbst wenn ich sie nicht teile. Weil ich ihm in respektvoller Weise seine eigene Sicht auf die Dinge zugestehe. In dem Bewusstsein, dass meine Weltsicht, als Ergebnis meiner individuellen Erfahrungen und Triggerpunkte möglicherweise eine ganz andere ist, als seine, mit all seinen individuellen Herausforderungen. Niemand von uns ist in den Schuhen des anderen gegangen. Das macht uns alle zu Experten unseres individuellen Lebensweges. Mit eigenen Perspektiven, die der andere nicht automatisch auch verstehen oder teilen muss. Und zwar nicht, weil sie falsch sind, sondern weil sein Bezugsrahmen ein einfach ein anderer ist. Als Beispiel: Eine

Person die betrogen wurde, reagiert mitunter unsicherer darauf, wenn der Partner unangekündigt später nachhause kommt, als eine Person, der diese Erfahrung erspart geblieben ist.

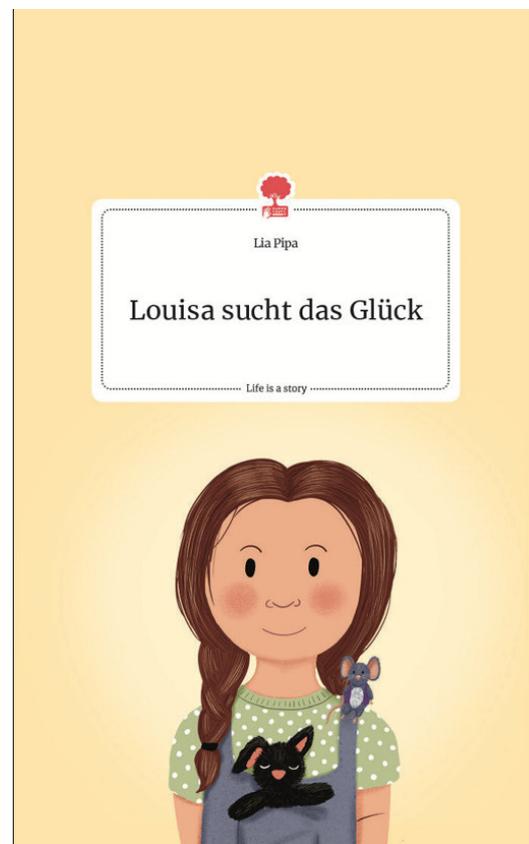
Eine gesunde Gesprächskultur beginnt immer mit mir. Mit meinem Bewusstsein über mich. Weiß ich, welche Bedürfnisse ich habe, welche Ziele ich verfolge? Erst wenn sie mir bewusst sind, kann ich sie klar benennen. Kenne ich meine Grenzen und kann ich diese auch artikulieren? Ein „Ja“ ist nichts wert, wenn ich nicht „Nein“ sagen kann. Kann ich mich ehrlich, authentisch und verletzlich zeigen? Bin ich echt und stehe ich für mich und meine Werte ein? Das alles ermöglicht meinem Gegenüber mich verstehen zu können. Unterstützen können dabei Ich-Botschaften und die Überlegung, warum mir etwas wichtig ist. Welche Bedürfnisse stecken dahinter, was will ich erfüllt haben? Welche Gefühle löst es in mir aus? So hat ein

„ich fühle mich unsicher / ich fühle Angst, wenn ich nicht weiß, was los ist. Darum ist es mir so wichtig, dass du anrufst“ eine andere Wirkung als „nie rufst du an!“ Durch Fokus auf die eigenen Emotionen und Bedürfnisse wechseln wir von der Vorwurfs- und Belehrungsebene auf die Ebene der Eigenverantwortung. Gerade diese Wahrhaftigkeit kann eine Einladung an das Gegenüber sein es mir gleich zu tun. Zu oft brennt Unausgesprochenes auf der Seele, weil wir Angst vor Ablehnung haben. Dabei wachsen tragende Beziehungen durch unterschiedliche Standpunkte. Immer dann, wenn Verbindung das darüberliegende, gemeinsame Ziel ist. Ein Kommunikationsmodell, auf das ich an dieser Stelle bei Interesse verweisen möchte, ist jenes der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg.

„Auf dem **leja** der gute Geist – [YouTube – Kanal](#) findest Du mit Lia Pipa immer interessante Gespräche!



Bücher von Lia Pipa findest Du im Buchhandel Deines Vertrauens!



Flamenco Gitano

von

Jens-Philipp Gründler

Die trockene, stechende Hitze Andalusiens tut mir bei jedem erneuten Besuch gut, doch in Manuels verwildertem Garten finden sich auch genügend Schattenspender. Scheinbar herrenlose Hunde laben sich am saftigen Fruchtfleisch von stacheligen Kakteen. Strelitzien und Bananenstauden säumen einen mit zersprungenen Steinplatten angelegten Pfad, der in den hinteren Teil des schier grenzenlosen Grundstücks führt, wo Manuel mit seinen Kindern Alberto und Elsa beim traditionellen Tinto de Verano, Rotwein mit Limonade, sitzt. Der legendäre *cantaor* Manuel Agujetas nutzt jede Gelegenheit, um seiner Tochter und dem Sohn die Sangeskunst nahezubringen, die er selbst mit der Muttermilch aufzog, in der einem Konservatorium gleichenden Schmiede seines Vaters. Angeblich in Jerez de la

Frontera geboren, wächst mein Gastgeber unter Flamencosängern auf und erlernt die hohe Kunst, während Hufeisen für die königlich-andalusische Reitschule geschmiedet werden. Ich selbst, dreißig Jahre jünger als der mittlerweile weltbekannte Künstler, lernte Manuel, der auch *gitano* genannt wird, in Paris kennen, wo er im Jahre 1966 ein Live-Album aufnimmt. Den einer Dynastie von stolzen Sinti entstammenden Nonkonformisten, dessen Gesang als *lautliche Alchemie* bezeichnet wurde, weil in seinem Rahmen dem Weinen ähnliche, gutturale Klänge jenen typischen, in Flamenco-Texten versinnbildlichten Schmerz ausdrücken, vermochte ich zu einer Reihe von Konzerten nach Deutschland zu locken. Aufgrund von familiären Verbindungen trat Agujetas mehrmals in meiner Geburtsstadt Münster auf, die ihm zur zweiten Heimat wurde.

Als ich herausfand, dass der geniale Sänger, über den weder der genaue Ort noch das Jahr seiner Geburt bekannt sind, mit mir verwandt war, besuchte ich ihn jedes Jahr auf seinem liebevoll vernachlässigten, von wild wuchernden Pflanzen sowie frei umherlaufenden Hunden und Katzen beherrschten Bauernhof im Hinterland der Bucht von Cádiz. Mein Vater und die in seiner Linie stehenden männlichen Ahnen, ursprünglich aus Indien stammende Sinti, wie die Familie Agujetas, sind, wie auch ich selbst, begabte Musikanten. Wenn wir in Andalusien bei Manuel zu Gast sind, oder die Agujetas´ in Münster, frönen wir oftmals nächtelang der Flamencokunst.



Jens-Philipp Gründler, geboren 1977 in Bielefeld, studierte in Münster Philosophie und ist seit 2007 als freier Schriftsteller tätig. 2015 erschien der Erzählband „Glaspyramide“ und kurz darauf ein weiterer Band mit Erzählungen sowie ein Roman. Seit 2016 gehört er der Redaktion des Literaturmagazins „Experimenta“ an. In den Jahren 2021 und 2022 kamen ein Roman, „Einst gemarterte Heilige“, und die

Kurzgeschichtensammlungen „Alles steht still“ und „Das Schweigen der Gedanken“ auf den Buchmarkt. In Bälde wird der illustrierte Erzählband „Nachtumweht“ publiziert werden.



Schwereloses Gleichgewicht

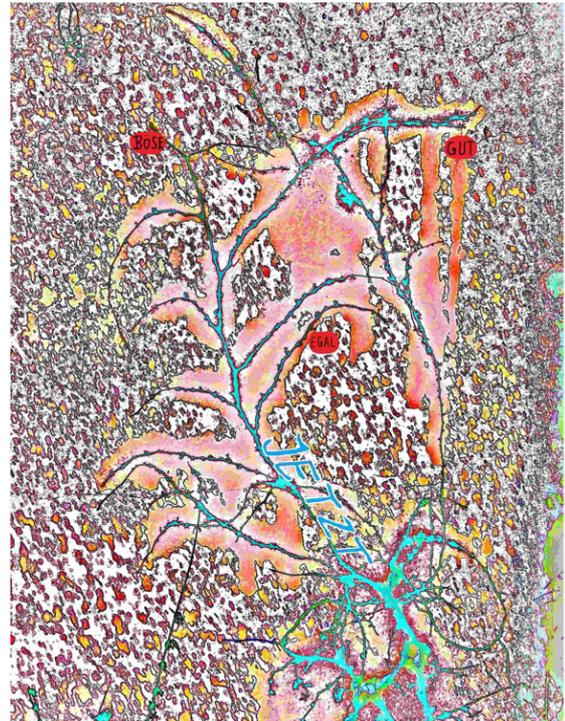
Eine Geschichte von der Selbstachtung

von **Eugenia Maranke**

Es begab sich zu der Zeit, als ich auf einem Monster-Selbstfindungs-Trip war, weil ich dachte, dass ich aus meinem inneren Schlamassel in diesem Leben nicht mehr herauskommen würde. Da lernte ich jemanden kennen: Ein kleines Wesen erschien mir eines Nachts, als ich gerade ein Psycho-Buch wälzte. Es stand auf einmal neben meinem Bett und entpuppte sich als eine kleine Selbstachtung. Sie ging mir so bis zum Knie und war nett anzuschauen. Sie hatte große, blaue Augen und ein leuchtendes Lächeln. Auch roch sie gut: so ungefähr wie jemand mit sehr langen Haaren, der gerade drei Stunden durch einen Wald gewandert ist. Ich hatte sie wirklich gerne und wollte sie immer wieder auf

den Arm nehmen, einfach damit wir uns näher wären. Aber jedes Mal, wenn ich es probierte, gelang es nicht. Sie war einfach zu schwer. Angefüllt mit Bedeutungen, guten Vorsätzen und Moral, besaß sie fast eine eigene Gravitation. Ich bekam sie wirklich nicht mal einen Zentimeter vom Boden hochgehoben. Es hatte eine gewisse Tragik, wie sie da so den ganzen Tag neben mir herlief, mit ausgestreckten Armen, aber ich konnte sie einfach nicht annehmen.

Es war zum Heulen. Dabei hatte ich schon viele Selbsthilfe-Ratgeber gelesen – und alle sagten, wie wichtig Selbstachtung sei, und wie man sie leicht annehmen könne.



Welcome back to Paradise

Noch ein anderes Wesen begleitete mich tagtäglich, was ich in der damaligen Zeit deutlicher wahrnehmen konnte. Es saß locker, leicht und lässig auf meiner rechten Schulter: die Selbstverachtung. Sie war nicht beliebt bei mir, hatte keine Bedeutung, dafür aber einen kruden Humor. Sie flüsterte mir oft ins Ohr: „Du solltest echt mehr Selbstachtung haben. Aber das ist ja so typisch für dich, dass du das nicht schaffst!“ Danach bekam sie oft einen meckernden Lachanfall und

hüpfte auf meiner Schulter herum, bis sie weh tat. Diese „Witze“ erzählte sie so hundertmal am Tag und amüsierte sich köstlich. Und mal abgesehen von ein paar Momenten, hatte mich schon so daran gewöhnt, dass ich es gar nicht mehr richtig mitbekam.

Ich dachte dann nur: „Mensch, ich sollte mir mal eine Massage gönnen. Echt, so fiese Verspannungen ... Yoga wäre bestimmt auch nicht schlecht.“ Daraufhin kam natürlich prompt die Antwort als Geflüster in meinem Ohr an: „Ja, aber das machst du ja sowieso nicht. Du gönnst dir einfach zu wenig. Und Yoga – vergiss es! Dazu hast du ja gar nicht die Disziplin, und das, obwohl alle Selbsthilfe-Ratgeber sagen, wie wichtig Selbstdisziplin ist. Du bist eben einfach zu willensschwach, und – ja, eben auch einfach dumm. Eine blöde Doofe, die immer um sich selbst kreist und nichts

gebacken bekommt. Ach, das wird einfach alles nichts mit dir ...“

Unglaublich! Damals habe ich wirklich nicht mehr gemerkt, was mir die Selbstverachtung da einflüsterte. Ich dachte, das seien meine eigenen Gedanken. Manchmal konnte ich aus weiter Entfernung hören, wie sich etwas kugelte vor Lachen. Wenn ich dann versuchte, dieses Etwas zu greifen, war es weg. Tja, die Selbstverachtung war eben leicht, wie ein Sahnehäubchen und glitschig, wie eine Nacktschnecke.

Der Selbstfindungs-Trip erweiterte mein Bücherregal, aber ansonsten verlief er in der Leere. Nach mehreren Jahrzehnten Zusammenlebens mit diesen beiden ungleichen Freundinnen, teuren Massagen, einer langen Therapie und viel blasen in meine Trübsal-Trompete, trat jedoch jemand

neues in mein Leben: die Meditation.

Schwer zu sagen, ob sie groß oder klein, schwer oder leicht, hübsch oder hässlich war. Sie war ... immer anders – anders, als erwartet. Ich begegnete ihr im Jetzt, was ja einfach so ist, wie es ist. Aber das konnte ich ja vorher nicht wissen, und nachher war es dann doch oft anders, als gedacht. Nur eine Vorliebe von meiner neuen Freundin war offensichtlich: Sie liebte die Stille, die Bewegungslosigkeit und den Atem. Ehrlich gesagt, fand ich sie manchmal auch ein wenig langweilig, aber das machte ihr nichts. Sie brauchte keine Anerkennung von mir. Dementsprechend machte es ihr auch nichts aus, wenn ich sie blöd fand. Es ist aber auch nicht leicht, jemanden zu mögen, der immer still herumsitzt. Trotzdem – ihre Gegenwart war einfach beruhigend und angenehm. Endlich mal jemand, der nichts von mir wollte!

Wenn es mir dann zu langweilig wurde, ich aufstand und sie sitzen ließ, sah sie mich einfach an und sagte: „Egal.“

Eines Tages – ich weiß noch, es war ein Dienstag, es regnete und die Melodie, die meine Trübsal-Trompete erschallen ließ, war nicht besonders erfreulich – versuchte ich mal wieder vergeblich, die Selbstachtung anzunehmen und die Selbstverachtung von meiner Schulter zu schütteln. Plötzlich erschien meine neue gute Freundin. Sie schaute mir mit ihren intensiven meergraublaugrünen Augen mitten ins Gesicht und sagte recht laut: „Egal!“

Ich war wie vom Donner gerührt. Auf einmal verstand ich, was sie mir sagen wollte. Mir fiel das französische Wort „Égalité“ ein. Es bedeutet „Gleichheit“. Menschenskinder! Die Erkenntnis durchzuckte mich, wie ein Blitzschlag.

Alles ist gleich! In einer Welt der Gegensätze ist es doch logisch, dass jedes Ding sein Gegenteil hat. Da kommt etwas auf mich zu, und im nächsten Augenblick erlebe ich schon das Gegenteil davon. Und auch wenn die Erfahrung unterschiedlich ist, so ist doch alles, was ich erfahre gleich, weil jede Erfahrung ihr Gegenteil schon beinhaltet. Das eine braucht das andere. Selbstachtung braucht Selbstverachtung, Schwere braucht Leichtigkeit und so weiter. Das war die Erkenntnis des Jahrhunderts, und ich kam mir unheimlich schlau vor. Irgendwo hatte ich das schon mal in einem Ratgeber gelesen, aber erst in diesem Moment wurde es mir klar.

Wie durch Zauberhand schwebte die Selbstachtung plötzlich empor. Sie erhob sich so langsam, wie der Samen einer Pustelblume und sank gelassen auf meine linke Schulter. Ihre Berührung war

sanft – wie ein Schmetterlingskuss. Ich konnte es kaum fassen. Lachend fielen wir uns in die Arme und die Selbstverachtung zog eine Schnute.

Seitdem sitzt die Selbstachtung auf meiner linken Schulter und die Selbstverachtung hockt schön weiter auf meiner rechten. Ich habe kaum noch Verspannungen, weil die beiden sich im Gleichgewicht halten – so, als ob sie auf einer Wippe säßen. Immer öfter überkommt mich eine gewisse Gleichgültigkeit, die sich wunderbar anfühlt. Ich weiß nicht, ob ich mich jetzt selbst gefunden habe, aber irgendwie möchte ich das auch gar nicht mehr. Wenn ich mich selbst finde, kann ich mich ja auch wieder verlieren. Und das möchte ich nicht, dafür habe ich mich selbst zu lieb gewonnen.

Und wenn es mal hart auf hart kommt, und die Besitzerinnen

der linken und rechten Schulter sich streiten, bekomme ich eine schöne Massage von der Meditation. Sie greift mir einfühlsam in den Nacken, grinst meistens dabei, holt tief Luft und spricht das Zauberwort: „Egal!“.



Eugenia Maranke war ihr Leben lang in vielseitigen kreativ/künstlerischen Berufen tätig, unter anderem als Clownin, Närrin, Schauspielerin oder Storyteller. Weiterhin leitete sie 25 Jahre Seminare in „Fooling“. Zurzeit arbeitet sie freiberuflich als Autorin, Texterin, Ghostwriter und Illustratorin (u.a. Portraits und Fotokunst). Sie schreibt mit Vorliebe über Tiefgründiges:

Bewusstheit, Meditation, Psychologie ... Fantasievoll und sachlich, poetisch und essayistisch.

Ihr Lieblingsspruch: „*Es ist so und nicht anders, es sei denn es ist nicht so.*“

Buchveröffentlichung: Der letzte Beobachter – ECHT Jetzt. Eine Meditationskomödie.

ISBN: 978-3-347-22945-7

Website: www.eugenia-maranke.jimdofree.com



Das Licht in der Dunkelheit erkennen

von

Stefanie Bräunig

Viele Menschen haben Angst vor der Dunkelheit. Gehen im Dunklen nicht gern aus dem Haus. Fürchten sich, in dunklen Räumen zu sein. Welche Ungeheuer lauern wohl in unseren Kellern?

Warum ist das wohl so?

Dunkelheit gehört doch zum Leben auf dieser Erde genauso dazu, wie das Licht. Es ist ein Teil der Polarität. Tag und Nacht. Licht und Schatten. Alles, was es gibt, soll so sein. Alles, was es gibt, ist ok.

In diesen Gedanken, in dieser Einstellung liegt meiner Meinung nach eine riesengroße (Er-)Lösung.

Denn ist es nicht so, dass wir oft Angst vor unseren „dunklen“ Gefühlen haben? Wir lehnen sie ab. Wer zeigt schon gerne Neid, Eifersucht und Gier?

In Frieden sind wir, wenn wir uns und unser Leben auch in den dunklen Phasen umarmen und lieben. Denn in den guten Phasen ist das leicht.

Seit einigen Jahren mache ich energetische Heilarbeit. Das Umarmen von Dunkelheit fiel mir zu Beginn und auch im Laufe dieser "alternativen Therapieform" so richtig schwer. Hatte ich doch diese „negativen“ Gefühle mein Leben lang unter den Teppich gekehrt. Nun war der Teppich allerdings so groß und hoch geworden, dass ich davor stand, wie vor einem riesigen Berg. Wo ist hier der Anfang?!

Ich bestand fast nur noch aus Angst. Allein kam ich da nicht raus. Die Falle war zugeschnappt. In diversen Therapien hatte ich nie einen Umgang damit erlernt. Hatte nie gelernt, dass es ok ist, ängstlich zu sein, wütend zu sein. Wusste nicht, wie ich negative Gefühle transformieren kann.

Die Klinikaufenthalte waren immer so konzipiert, dass ich

wieder fit für den Beruf und den Alltag werden sollte. Man teilte mir mit, dass ich Schwierigkeiten mit meiner Weiblichkeit habe, ließ mich mit dieser Aussage aber allein. Ich hätte eine helfende Hand gebraucht, die mir zeigt, wie ich mich meinem Frau-Sein nähern kann.

Das lernte ich dann Jahre später in der energetischen Heilarbeit. Welch ein Segen! Hoffnung keimte auf. Ich sah wieder eine Zukunft. Eine Zukunft, in der ich mein Leben selbst in der Hand hatte.

Alles ist Energie. Sie möchte frei fließen. Wenn wir sie festhalten, abwehren oder verdrängen, stockt es. Immer ein bisschen mehr. Von Monat zu Monat, von Jahr zu Jahr.

Im Laufe der Zeit lernte ich, Schritt für Schritt, mich meinen Ängsten und anderen bisher abgewehrten Gefühlen zu stellen. Ihnen zu begegnen. Voller Liebe. Ich vergab mir und anderen. Ich fühlte uralte Gefühle aus der Vergangenheit. Sie wollten erlöst werden.

Ich sah das Licht in der Dunkelheit. Das Licht und die Befreiung in und hinter jeder Situation. Es ging darum, mir und dem Leben anders zu begegnen. Mit Verständnis. Mit Liebe. Voller Mitgefühl. Sanftmütig.

Es war ein Auf und Ab. Es gab Momente, da fühlte ich Liebe zu mir und meinen Krankheiten. Ich umarmte sie und mich. Dann wiederum war mir alles zu viel. Ich schrie und tobte. War verzweifelt und wollte alles hinwerfen. Ich hatte schon so viel gemacht und getan. Warum wurde es nicht besser?

Weil ich immer wieder darin verfiel, Emotionen festzuhalten. Ich wollte die Freude festhalten, die ich endlich mal länger als nur einige Momente empfand. Doch das geht nicht. Alles fließt, alles ist eine Zeit lang da, dann vergeht es wieder. Ich wollte es anders. Ich wollte kein Drama mehr. Und im Nachhinein bemerkte ich: ich wollte es doch.

Es gab noch viele Anteile in mir, die erlöst werden wollten. Lebenserfahrungen zeigten sich, von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter. Aus anderen, früheren Leben, in denen ich gefangen war. Weil ich geschockt und traumatisiert war und dort in den Situationen feststeckte. Ich handelte nicht aus meinem jetzigen Ich heraus, sondern als Fünfzehnjährige, Dreijährige usw. Das Kind in mir wollte gesehen werden und auch die junge Frau. Sie wollten Aufmerksamkeit und Liebe. Sie alle wollten gesehen und geheilt werden.

Und wer, ja, wer, kann sie mir als Erwachsene geben, diese Liebe, diese Aufmerksamkeit? Ich. Nur ich. Niemand anderes kann mir die Liebe geben, die ich wirklich brauche. Am Ende des Tages bist du mit dir allein.

Welch´ Geschenk darin liegt!
Welch´ Loslösung von allem. Ich brauche nicht dies oder das. Ich brauche nicht diesen oder jenen Menschen. Ich freue mich, wunderschöne Dinge zu haben. Es ist wundervoll, mich mit Menschen zu treffen und

auszutauschen. Aber ich brauche sie nicht, um glücklich und zufrieden zu sein. Das Glück und alles andere kommt aus mir selbst heraus!

Im Laufe der energetischen Heilarbeit habe ich mich von unzähligen Gefühlen und Menschen ent-identifiziert. Ich bin nicht Person XY. Ich bin nicht die Schwere. Schritt für Schritt, Monat für Monat wurde ich lichtvoller. Freundete mich mit der Angst an. Begegnete ihr in Liebe.

Liebe ist die größte Kraft des Universums. Sie liegt über allem. Sie ist das übergeordnete Licht. Das Licht über Licht und Schatten. Sie hat so viele verschiedene Formen: Respekt, Vertrauen, Akzeptanz, Mitgefühl.

Liebe verbindet hell und dunkel. Nimmt die Angst in die Arme und dann ins Herz. Liebe verwandelt.

Das Einssein spüren

Im Laufe der letzten Jahre hat sich mein Bewusstsein immer mehr geweitet. Ich gehe immer häufiger den Weg meiner Seele. Lasse mich weniger von meinem Verstand leiten. Das Göttliche in mir übernimmt immer häufiger die Führung. Weil ich es zulasse. Weil ich es so wähle.

Mal fällt ein Text vom Himmel. Dann spricht ein Tier zu mir. Plötzlich geht auf einmal eine Sache, die mir Tage zuvor noch unmöglich erschien. Ich werde geleitet und geführt.

Ich habe immer häufiger wundervolle Erlebnisse der Einheit, des Einsseins. Nehme die feinstoffliche Welt wahr. Bisher geschah das fast immer nur zu Hause. In meinen „sicheren Räumen“, im Alleinsein oder besser: im Bei-mir-sein.

Ich nähere mich der bedingungslosen Liebe immer mehr an. Urteile weniger. Sehe mehr. Mein Blick wird immer

klarer. Wesen zeigen sich. Licht explodiert.

Und vor wenigen Wochen geschah dann etwas Wundervolles bei einem Mantra-Singen in einer Gruppe von acht Frauen:

Die Wunder des Lebens

Wunder - über uns, zwischen uns, um uns herum. Und in uns. Wenn wir uns dafür öffnen.

Heute zeigt sich die ganze Pracht in der Musik. Körpertambura (eine Art Harfe), Gitarre, Klangschalen. Stimmen. Weibliche Stimmen. Mantragesang.

Mit den ersten zarten Tönen der Körpertambura überzieht wieder einmal eine Gänsehaut meinen ganzen Körper. Wie so oft in der Musik. Der erste Ton trifft mich mitten ins weit geöffnete Herz.

Sanft und so unendlich kraftvoll
zugleich.

Ich explodiere innerlich.
Licht explodiert.
Hell strahlend.
Wunderschön.

Ich bin im Yogaraum,
gleichzeitig aber in einer ganz
anderen Welt.

Ich nehme ein Wesen vor mir
wahr.
Gütig. Lächelnd. Freundlich.
Es hält eine Kerze in der Hand.
Ich lächle es an und bemerke,
dass auch ich eine Kerze in
meinen Händen halte. Virtuell.
Nicht in echt.

Das Wesen schaut mich fragend
an.
Ich lächle. Kenne ich schon,
diese Kontakte mit der
Anderswelt.
Es fragt mich, ob sich unsere
Lichter für dieses eine Lied
miteinander verbinden
können.
Ich nicke und lade es ein, zu mir
zu kommen.

Unsere Kerzen nähern sich an
und werden zu einer Flamme.

Das Wesen dreht sich mit
seinem Rücken zu mir und fließt
in mich ein.

Ich weine eine leise
Freudenträne.

Plötzlich bemerke ich, in der
Mitte des Raumes,
dort wo die Kerzen brennen
und ein bunter Strauß
Gartenblumen in einer Vase
steht,
eine Lichtsäule.

Vom Himmel hinunter,
zu jeder einzelnen Frau in
diesem Raum,
fließt dieses Licht.
In wirbelnden Kreisen in
jede von uns hinein.
Das Licht fällt und fällt.
In solch einer Fülle.

Zauberhaft. Wundervoll. Ein
Traum!

Ich bin so berauscht von diesen
Bildern,
von diesen Gefühlen,
von diesem Einssein.

Die letzten Töne dieses
wunderschönen Liedes setzen
ein.

Das Wesen fließt nun wieder
aus mir heraus.

Aus der einen, gemeinsamen
Flamme werden wieder zwei
Lichter.

Wir nicken uns einander zu und
das Wesen schreitet glücklich
weiter durch den Raum.
Dankbarkeit erfüllt mich in
einer solchen Tiefe.

In Achten zieht das Wesen
seine Kreise durch den Kreis der
Frauen.

Wunder. Hier. Um uns herum.
Zwischen uns. In uns.
Wenn wir uns dafür öffnen.

Stefanie Bräunig, geboren
1973, schreibt seit einigen
Jahren. Ihre Texte fallen
manchmal direkt vom Himmel
und begegnen ihr in der Musik
oder der Natur. 2023 ist ihr
erstes Buch „Juli und der
Zauberbaum“ (Paramon)
erschienen, im März 2024
folgte ihr Gedichtband „Das
Strahlen in Dir“ (August von
Goethe Literaturverlag). Auf
ihrem YouTube-Kanal lässt sie
ihre Texte in Wort und Bild

lebendig werden. Der
vorliegende Text ist ein Auszug
aus ihrem neuen Buch, welches
auf Verlagsuche ist." Öffne
dein Herz für dich selbst. Ein
Wegbegleiter von der Angst zur
Liebe."

*Auch auf dem [YouTube-Kanal](#)
von leja der gute Geist, findest
Du einige Beiträge!*



Das Wesentliche

von

Jens Faber-Neuling

"Weniger ist oft mehr!

Denn wenn wir Überflüssiges sein lassen, haben wir mehr Raum für das Wesentliche!"

Das was einem Wesen entspricht. Das was dem Wesen von allem was ist, entspricht.

Es geht immer um das Wesentliche. Alles andere sind Umwege, im Prinzip Zeitverschwendung.

Die Zeit ist Deine Lebenszeit. Wofür möchtest Du diese nutzen? Für Liebe und gute Beziehungen?

Minimalismus, dem Kern auf der Spur, Deinem

Wesentlichen. Wir lesen im Duden darüber: Bewusste Beschränkung auf ein Minimum, auf das Nötigste.

Der Anteil an einem Menschen, einer Eigenschaft oder einer Sache um die es wirklich geht zu sehen, zu fühlen und zu leben.

Das Unwichtige, das Überflüssige, den Ballast Drumherum wegzulassen, abzustreifen, um das wahre Gesicht dessen zum Vorschein zu bringen.

Wesentlich: Schreibe Dir das Wort in Dein Buch, in Dein Tagebuch oder was Du für Dich führst. Stelle Dir die Frage wann immer Du möchtest, wann immer Du gerade daran denkst.

Ist es, geht es um das Wesentliche was ich gerade denke, fühle und wie ich gerade handele?

So mehr wir das Wesentliche tun, also was unserem eigenen Wesen entspricht, umso besser fühlen wir uns. Wir sind auch in unserem Handeln effektiver und effizienter, wenn wir uns auf den Kern konzentrieren.

"Bin ich gerade im Wesentlichen oder einfach nur beschäftigt?"

Wenn wir uns mit den wesentlichen Dingen im und des Lebens beschäftigen, steigt unsere Lebensqualität die wir fühlen und wir fühlen uns erfüllt und wohl.

Darüber hinaus, bleibt auch weniger Zeit für Sinnloses, für Streit, negative Gedanken und was es noch alles gibt, was uns nicht weiterbringt oder glücklicher macht.

Denn grundsätzlich gilt: Fühlen

wir uns häufiger leer und unwohl, sind wir weiter von unserem Wesen entfernt.

"Die Energie folgt der Aufmerksamkeit"

Wenn wir unseren Blick, die Sicht, die Achtsamkeit dann wieder auf unser Wesentliches lenken, wir unser, ich sage mal, Lebensbecher wieder mit Liebe füllen, sind wir auch wieder erfüllt.

Fülle Deinen Becher mit Liebe!

Hier und jetzt!

Auch durch mein Coach sein treffe ich Menschen, die zum Beispiel durch Krankheit ihrer körperlichen Endlichkeit sehr nahe sind.

Wir dürfen von Ihnen lernen im Hier und Jetzt zu sein. Den

Moment zu leben und wunderbare Lebensmomente zu sammeln. Auch diesen Menschen widme ich dieses Buch ganz besonders. Sie lassen auch Zeit eine Illusion sein, denn sie dehnen den Moment, den Lebensmoment.

Die Bewusstheit Deiner Endlichkeit darf Deine Lebensqualität erhöhen.

Das Wesentliche und das Hier und Jetzt ist Leben.

Genau wie das Wesentliche, ist das Hier und das Jetzt entscheidend, denn Liebe ist jetzt! Liebe jetzt!

Die Zukunft ist noch nicht und die Vergangenheit ist vorbei.

Eine gute Beziehung zu führen ist erfolgreich in der Gegenwart und genauso weder gestern

noch eines Tages.

"Hätte ich", oder "Wenn, dann" lassen uns weiter weg sein von dem, was wir wirklich möchten.

Jetzt sage ich meiner Frau, dass ich sie liebe! Jetzt zeige ich meinem Sohn wie mega stolz ich auf ihn bin. Jetzt bin ich nett, liebe ich, kuschele ich.

Heute erlebe ich die Welt als wunderbar. Heute lebe ich meine Ideen aus.

Jetzt danke ich meiner Mutter und meinem Vater das ich lebe.

Jetzt sage ich meinem Gegenüber Dank für

Jetzt lebe ich, jetzt bin ich gerade in Welt unterwegs.

Jetzt kläre ich bedingungslos die eine oder andere Unklarheit mit Menschen in meinem Leben.

Wie sieht Deine -Jetzt und

Heut-Liste- aus?

Und wenn Du mal wieder in der Vergangenheit weilst, Dich über Dinge ärgerst, die Du sowieso im Nachhinein nicht ändern kannst, erinnere Dich an das Hier und Jetzt, hier kannst Du etwas gestalten.

Oder, wenn Du auch in der Zukunft herumschwirrst, vielleicht in einer Sorge, die wahrscheinlich nie eintritt, konzentriere Dich auf Deinen Atem, denn dieser bringt Dich ins Jetzt.

Ein und ausatmen. Du bist wieder hier.

Deine Gedanken kommen und gehen.

Zweifel kommen und gehen.

Wehre Dich nicht aber verfolge sie auch nicht... sie sind wie Wolken, die weiterziehen.

"Keine Angst vor der Zukunft!

Die Zukunft gab es schon immer."

Verschwende keine Gedanken an etwas was Dich nicht weiterbringen wird.

Wir sind hier, wir sind jetzt ohne Zwang ohne Druck, weil wir es wollen. Jeder und alles in seinem Tempo, in seiner persönlichen Zeit.

Das Meditieren unterstützt uns auch im Hier und Jetzt zu sein. Meditiere so wie es für Dich am besten ist.

Was Dir auch helfen kann im Hier und Jetzt zu sein ist:

Stelle Dir einen Wecker, oder setze Dir Erinnerungspunkte in Dein Sichtfeld. Du weißt ja, wir

Menschen sind Impulswesen.
Glücklicherweise wissen wir das
und können diese Impulse
selber bestimmen.

Male Dir einen Kreis mit einem
Mittelpunkt. Schau ab und zu
einmal für ein paar Minuten in
diesen Punktkreis.

So häufiger Du das tust umso
mehr gewinnst Du Achtsamkeit
und bist im Hier und Jetzt und
erhöchst noch Deine
Willenskraft damit.

Sei hier und im Jetzt, tue alles
bewusst und die Lebensqualität
erhöht sich!

Hier und Jetzt, sei achtsam für
den Moment.

Was kannst Du sofort tun um
bessere Beziehungen zu
führen?

Du hast die Möglichkeit sofort
und immer jedem Menschen
den Du siehst oder auch triffst
gedanklich und oder verbal das
Allerbeste wünschen.

Bedingungslos aus Deinem
Herzen heraus ein liebevolles
Leben wünschen und Du kannst
jedem Menschen alles
erdenklich Gute gönnen.

Wenn Du das tust schwingst Du
Dich sozusagen in die Liebe als
Energie und Du wirst durch das
Gesetzt der Resonanz erleben,
Deine Beziehungen werden
harmonischer, Deine Welt
verändert sich.

Dein Herz spielt dabei die
größte Rolle. Denn es darf aus
diesem kommen und zwar, und
ich wiederhole es gerne,
bedingungslos und ohne
Erwartungshaltung an Andere
und an Dich selber.

Liebe ist bedingungslos. Wir möchten geliebt werden, weil wir existieren, einfach nur weil wir da sind.

Liebe der Liebe wegen, nicht der Leistung oder was wir vom Status her darstellen wollen oder sollen. Beginne am besten immer DU damit!

Und wenn Du diese bedingungslose Liebe in die Welt streust, säst, wirst Du sie auch ernten, aber das sollte nicht Dein Ziel sein.

Mit dieser Grundeinstellung und diesem Tun wird sich die Qualität Deiner Beziehung zu allem, was ist, deutlich erhöhen!

Auszug aus dem Buch



Erhältlich im Buchhandel und beim Autor direkt.

leja der gute Geist, ein Rundbrief erscheint derzeit 6 X im Jahr.

30 Euro im Jahresabo, 5 Euro Einzelausgabe, einfach per Mail ordern! Auch die älteren Ausgaben sind lesenswert.

leja eignet sich auch wunderbar als Geschenke-Abo!

Die Rechte an den Beiträgen, Bild und Text, liegen bei den Autoren und Künstlern.

„Du möchtest auch für **leja** der gute Geist schreiben, etwas einsenden? Schick uns Deine **lebensbejahenden** Texte (bis 5 x A4 Normseiten), Bilder, Illustrationen, Fotos

Dir gefällt **leja** und Du möchtest Dich **engagieren**? Melde Dich gern, schreib uns.

Abonniere unseren namensgleichen [YouTube-Kanal](#)!.

leja – der gute Geist, ein Rundbrief wird herausgegeben von **Martina Faber & Jens Faber-Neuling**

D-61118 Bad Vilbel

j.faber-Neuling@web.de

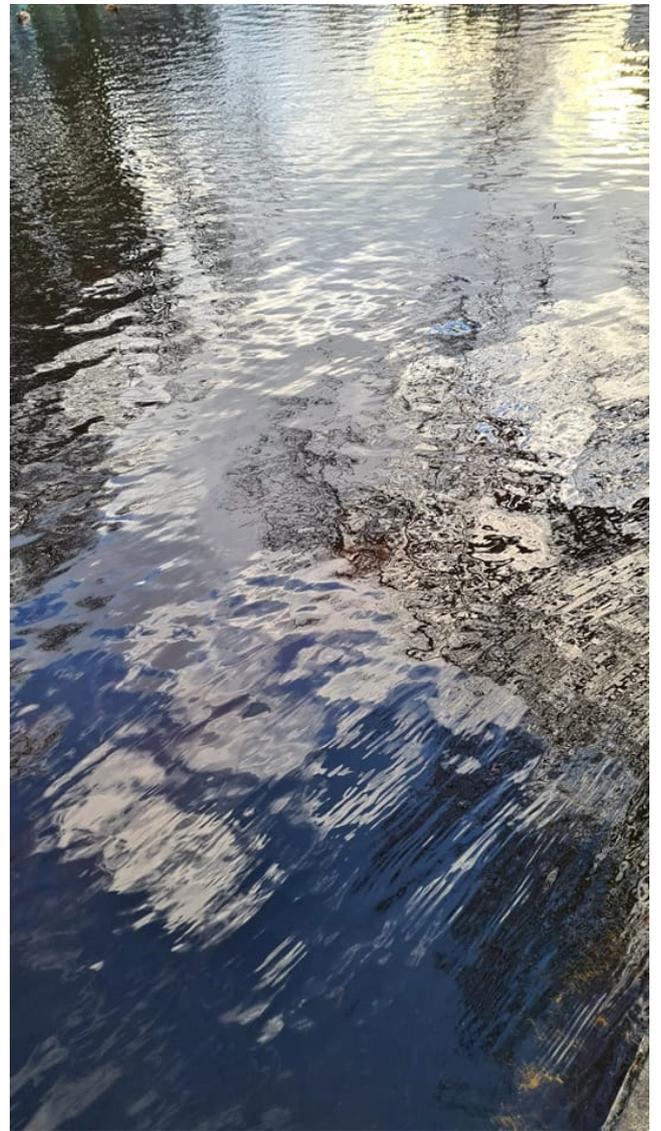


Bild: Jens Faber-Neuling