

Sabrina Gundert

Handgeschrieben

INSPIRATIONEN ZUM INNEHALTEN UND ANKOMMEN

Sabrina Gundert liebt das Schreiben und die Natur. Als freie Journalistin, Autorin, Schreibcoachin und Geographin ist sie am liebsten mit Stift und Block im Wald, in der Stadt und auf dem Land unterwegs.

In Kreativen Schreibwerkstätten, Schreibcoachings und verschiedenen Workshops gibt sie ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben weiter. Dem eigenen Herzensweg zu folgen – das ist ihr wichtig. Das Schreiben ist eine wunderbare Reisegefährtin auf diesem Weg.

Weitere Informationen unter
www.handgeschrieben.de
www.schreibatelier-am-bodensee.de

Sabrina Gundert

Handgeschrieben

Inspirationen zum Innehalten
und Ankommen

© 2012 Sabrina Gundert, 2. Auflage 2014

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt
ISBN 978-3-7357-9173-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über dnb.d-nb.de abrufbar.

Handgeschrieben

... ist jedes Leben.

Unverwechselbar – mit all seinen Bergen und Tälern, ständig neu entstehenden Inseln, Flüssen, die es zu überqueren gilt und Orten, an denen wir uns heimisch fühlen. Eine einzigartige Lebenslandkarte, die Schritt für Schritt durch das Gehen unseres Weges entsteht.

Gut, wenn wir dabei unserem Herzen und unserer tiefsten Sehnsucht folgen, sind sie es doch, die uns zu dem Leben führen, von dem wir nicht gewagt haben zu träumen.

Die Inspirationen in diesem Buch erzählen vom Mut und der Freude, dem eigenen Herzen zu folgen. Vom Vertrauens ins Leben und dem Glück des einfachen Seins. Von einzelnen Momenten und dem ganzen Leben. Sie laden ein, innezuhalten und wieder anzukommen – bei sich selbst und in diesem Augenblick.

Inhalt

Momentaufnahmen.....	9
Sein.....	45
Vertrauen.....	75
Lebensweg.....	95
Liebe und Freundschaft.....	115
Natur	141

Momentaufnahmen

Strandtagnachtglück

Und wenn die sanften Wellen
auf dem Sand aufschlagen
und glätten, was der Wind
vor ihnen hat zerzaust,
dann erfüllt eine gewisse Ordnung den Raum,
in dem alles seinen Platz hat.

Und wenn dann nachts
die Brandung gegen die Felsen kracht
und du liegst,
ruhig und wach,
auf eben diesen,
versunken und lauschend –
über dir nichts als nackter Himmel
und in dir deine eigene Symphonie –
dann weißt du, du hast das Glück gefunden

– zumindest für den einen Augenblick.

Manchmal wünsche ich mir,
dass mich einfach jemand umarmt,
feste drückt,
festhält.

Manchmal wünsche ich mir,
dass jemand sagt
„Ich mag dich“
und es ehrlich meint.
Manchmal.

Mein Körper –
an vielen Tagen nur Beine, Bauch und Po.

An vielen Tagen einfach nur
zu groß, zu klein, zu dick, zu alt.

Ganz selten nur, einen kleinen Augenblick lang,
wundervoll, das Beste, vollkommen.

Ganz neu für mich:
Mein Zuhause.

Müdigkeit hat mich ergriffen.
Körper, Augen, nur den Geist noch nicht.
Er ist weiter verhaftet im Denken,
Verwünschen,
Vorwegnehmen und Projizieren.

Manchmal bin ich des Denkens müde.

Wir rauben uns selbst viel Energie durch das Verhaftetsein in immer wiederkehrenden Gedanken.

Plötzlich überkommt mich ein Gefühl,
so,
als würde ich hinter einen Vorhang blicken
und endlich das ganze Geheimnis verstehen.

Es ist ein Gefühl von Vertrauen, von „Ach so ist das!“.
Ich fange an zu lächeln,
muss fast laut loslachen,
so klein kommen sie mir plötzlich vor,
die riesigen Sorgen meines Alltags.

Es ist,
als würde ich mich selbst von weiter oben betrachten.
In diesem Augenblick weiß ich,
dass ich stets getragen, geborgen und geführt bin,
dass jede Angst so unglaublich überflüssig ist.
Ich sehe meine wahre Größe, die ganze Kraft, das strahlende
Licht.
Fühle mich wunderbar leicht.

Dann ist er vorbei, der Moment.
Zurück bleibt ein Gefühl von Wissen.
Etwas zu wissen,
entdeckt zu haben,
was mir zuvor stets gut verborgen geblieben war.

Wie ein Kind,
auf allen Vieren tapsend.
Um die Ecke lugen,
sich fragen,
was dahinter ist.
Auf die Beine kommen,
wackelig,
wieder umfallen,
wieder aufstehen.
Die ersten Schritte machen, hin zu dem großen Ding,
was aus der geringen Höhe kaum gesehen werden kann.
Näher kommen,
staunen,
die Augen weit auf.
Da ist etwas Rundes,
es hat ein Loch in der Mitte.
Scheinbar kann man dort etwas hineintun.
Was ist das bloß?
Noch näher kommen.
Innen ist es rot.

Die Hand reinstecken,
glitschig.

Mit der Hand durchs Gesicht fahren,
klebt.

Den Zeigefinger in den Mund stecken,
süß.

Die ganze Hand im Mund versenken,
lecker.

Sehen, dass Mama kommt und ungläubig guckt.

Lachen und mich daran erinnern, stets ein Kind zu bleiben.

Ein Kind,

das mit Kindesaugen schaut und voller Neugierde entdeckt,
was eine Schüssel und deren Inhalt ist.

Eine Schüssel voll roter Grütze.

Alle Feinde finden sich nicht im Außen,
sondern nur in dir drin.
Angst, Sorge, Ärger, Hass, Schuld.
Sie entspringen alle deinem Geist.

Die bloße Wirklichkeit kannst du mit dem Verstand nicht fassen.
Er zeigt dir immer nur ein Abbild dieser Wirklichkeit, eine
Meinung, ein Urteil über sie.
Die bloße Wirklichkeit kannst du nur spüren.

Nichts ist,
weil alles ist.

Wenn du still bist in dir,
wirklich still.

Wenn du sitzt, atmest, mit deinen Augen dein Innerstes schaust.
Dann kannst du deine schwersten Fragen stellen
und wirst in dir selbst
die klarste Antwort darauf erhalten.