

## Ein "Lebens-Rezept"

Ein „Lebens-Rezept“

...gibt es nicht.

Ebenso wenig wie eine Gebrauchs-Anweisung.

Möglicherweise gibt es so viele Lebens-Rezepte, wie es Menschen gibt.

Nichtsdestotrotz ist es spannend, einmal für sich die eigenen Zutaten zu definieren.

Wie bei den meisten „selbst-kreierten“ Gerichten - bastelt man sich die Zutaten selbst zusammen.

Das Gericht ist stets veränderbar, es lässt sich „abwandeln“ - ganz nach eigenem Geschmack.

„Aufwärmen“ und „Reste essen“ kommt zwischendrin auch mal vor.

Heute versuche ich, meine „Basics“ zu definieren.

Das, was „rauskommt“, ist noch nicht fertig. Es wird immer noch getüftelt, gebastelt, verfeinert, abgeschmeckt, weggenommen oder hinzugefügt.

Manchmal kommt es vor, dass das Leben auf die eine oder andere Art und Weise eine Prise Pfeffer, Chili oder was weiß ich noch alles hinzufügt....

Das gilt es – irgendwie zu integrieren. ????

So entsteht immer wieder Neues ...Ich probiere und probiere....und ihr könnt, dürft und sollt das natürlich auch. ????

Ich will an meine Träume glauben...

Mein Möglichstes geben, um sie zu verwirklichen. Auch, oder besonders dann, wenn sie unmöglich erscheinen. Auch, oder besonders dann, wenn ich die Einzige bin, die an diesen Traum glaubt. Auch, wenn es manchmal schwierig ist.

So einige meiner Träume sind schon mal untergegangen, manche musste ich begraben, manche habe ich vergessen, doch ich weiß, dass einige dazu bestimmt sind, von mir in die Welt getragen zu werden.

Bis jetzt habe ich es immer irgendwie gespürt, wann es soweit war. Jedes Mal auf s Neue will ich darauf hoffen, dass ich mich in diesen Momenten traue zu springen, auch ohne Fallschirm, voller Vertrauen darauf, dass die Erde mich trägt und der Himmel mir Flügel verleiht.

Ich will so oft es geht versuchen auszudrücken, was ich empfinde.....

Kein anderer kann wissen, was in mir vorgeht. Ich versuche es zu tun, ohne andere zu verletzen. Ich will versuchen, bei mir zu bleiben, bei dem, was ich fühle.

Ich will mein Herz öffnen. Meine Verletzlichkeit, meine Liebe, meine Traurigkeit, mein Lachen, meine Ängste, meine Zweifel, meinen Mut zeigen – alles, was im jeweiligen Moment halt so da ist.

Das ist eine Tür für ehrliche Begegnung und erlaubt jedem Gegenüber, sich auch zu zeigen. Es ist wunderschön, wenn zwei Menschen sich ineinander erkennen.

Liebe ist etwas, was keiner von uns wirklich erklären kann. Sie ist unendlich vielfältig und lässt sich immer wieder neu entdecken. Manchmal versteckt sie sich ziemlich gut. ????

Aus meiner Sicht ist sie die Essenz des Lebens. Das größte und wertvollste Geschenk und das Schönste, was wir fühlen können. Sie lässt uns über uns hinauswachsen und schenkt uns Kräfte, die wir nie für möglich halten würden.

Sie macht das Leben lebenswert und zeigt uns den Zauber des Himmels.

Ich will versuchen mit jeder Faser meines Herzens zu lieben. So viele Augenblicke wie möglich – vom klitzekleinsten Freundschafts-Liebes-Funken bis hin zum großen Liebesfeuer. Dieses ist schön, wenn es lichterloh brennt, aber auch, wenn die Flamme - still vor sich hin - Licht verströmt.

Hingabe – ans Leben und die Liebe. Liebe führt uns in unsere höchsten Höhen und tiefsten Tiefen. Mit ihr erkennen wir, wer wir sind. In ihr – erkennen wir – uns. Aus ihr heraus – geschehen Wunder.

Ich will versuchen zuzuhören, hinzufühlen - bei allem, was mir begegnet.

Ich will sehen, hören, fühlen - mit meinem Herzen, meinem Denken und all meinen Sinnen.

Es ist unendlich oft anders, als es scheint. Ich will versuchen hinter die Kulissen, Fassaden, Masken und Mauern zu sehen und den Menschen entdecken, der verletzt, enttäuscht, traurig, allein oder was auch immer ist. Ich will mich immer wieder daran erinnern, dass ich weder seine Lebensgeschichte kenne, noch in „seinen Schuhen gegangen“ bin.

Ich will mich auf die Suche nach dem „Schatz“ in allem machen.

Ich will jeden Lebensweg achten und respektieren – so wie ich selbst wünsche, geachtet und respektiert zu werden.

Ich will fest daran glauben, dass jeder „sein Bestes“ gibt. Es ist nicht jedem alles möglich.

Aus unerfindlichen Gründen erscheint manches, was uns leicht erscheint - anderen schwer und umgekehrt.

Manches was geschieht, verstehe ich nicht, wird mir schwer fallen zu akzeptieren oder werde ich erstmal ablehnen.

Ich will mir den Blick bewahren, dass jeder manchmal nicht anders „kann“ – aus welchen Gründen auch immer.

Jeder verletzt irgendwann, macht „Fehler“, ich auch.

Ich will versuchen, möglichst wenig zu urteilen oder zu ver-urteilen – nicht mich und nicht andere.

Ein „Bitte verzeih!“ kann vieles verändern.....

Wenn auch ich selbst verzeihe – wird alles frei.

Die Welt verändert sich durch Menschen, die neue Wege suchen. Ich will in Be-wegung bleiben.

Ich will so viel wie möglich hinterfragen, nicht an etwas glauben, nur „weil es immer schon so ist“ oder „weil man es ~~immer~~ schon so macht.“

Manches ist festgefahren, manches Rad lässt sich noch in eine andere Richtung drehen.

Ich will mich nicht selbstverständlich an Regeln, Vorgaben halten. Ich will sie überprüfen.....

Ich will mich selbst entdecken – was ist stimmig für mich?

Nichts, was für mich richtig ist – muss für andere so sein – und umgekehrt.

Ich will mir treu bleiben.

Ich will meine eigenen Grenzen erfahren, sie weiter stecken, wenn möglich weit über meinen Horizont hinaus.

Zeit ist unendlich kostbar. Ich will sie intensiv nutzen, mich ausprobieren, meine Talente. Ich will in allen Dingen kreativ sein und mich in dieser Welt er-leben.

Ich möchte Zeit verschenken. An mich selbst - und andere. Gemeinsam verbrachte Zeit gehört zu den kostbarsten Dingen, die geschenkt werden können.

Solche Momente haben mich schon oft über schwere Zeiten meines Lebens getragen.

Ich will im Hier und Jetzt leben. Vergangenheit und Zukunft liegen nicht in meinen Händen. Es kommt oft anders, als ich denke und der Himmel zeigt mir oft, dass es noch viel viel bessere Varianten gibt, als die, die ich mir vorgestellt hatte.

Ich will mich nicht in meinen Gedanken verlieren. Gedanken-Karusselle drehen sich stetig und doch bewege ich mich häufig nur im Kreis.

Ich will versuchen mich immer wieder daran zu erinnern, dass ich meine Gedanken beobachten kann.

Ich will sie mir ansehen – wie in einem Kino. Lachen, weinen, fühlen.....und das Kino verlassen, wenn der Film zu Ende ist.

Ich bin mehr, viel mehr als meine Gedanken und Gefühle.

Ich will auf meine Gedanken achten. Gedanken und Gefühle gestalten meine Wirklichkeit mit.

Was glaube ich? Wovon träume ich? Was halte ich für wahr? Bewusst oder unbewusst?

Ich, wir, die Natur, die Tiere, die Steine – sind vernetzt.

Nichts geschieht – ohne etwas Anderes zu berühren.

Ich will versuchen so zu berühren – wie ich berührt werden will.

Ich will auf meine Gesundheit achten. Ich will Verantwortung übernehmen. Zuallererst für mich selbst, für mein Denken, Sprechen, Handeln, Tun. Weiter für meine Mitmenschen, die Natur und die Welt. Jede Veränderung beginnt zuallererst IN MIR.

Ich will auf mich achten, in mich hineinhören. Mein Innerstes weiß, was gesund für mich ist, was mir gut tut und wohin mein Weg gehen soll. Ich will dieser Stimme in mir vertrauen.

Sie ist der Kompass, der mich durch`s Leben führen kann.

Ich will mich meinen Ängsten stellen. Ich kann ihnen nicht davonlaufen. Je mehr ich sie weghaben will, desto öfter werden sie mich einholen. Ich will mir klar werden, wovor ich Angst habe. Was könnte im schlimmsten Fall passieren?

Wenn ich dies annehmen kann – ist ein erster Schritt getan.

Oft stellt sich heraus, dass das, wovor ich Angst hatte, gar nicht eintrifft.

Manchmal habe ich auch Angst vor der Angst.

Ich will den Mut haben, in mich hinein zu spüren. Versuchen, der Angst einen Platz in meinem Herzen zu schenken. Je mehr sie ein Freund wird, umso mehr erfahre ich mit ihr meine Stärke und Lebenskraft.

Manchmal sieht es so aus – als gäbe es keinen einzigen Weg, keine Lösung. Ich will mich in solchen Momenten daran erinnern, meine gefühlte Ausweglosigkeit dem Himmel anzuvertrauen. Er findet manchmal Lösungen, die eigentlich unmöglich sind oder die ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht hätte ausmalen können.

Ich will großzügig sein.....in allem, was ich zu schenken vermag.

Hilfe, Umarmungen, Zeit, Küsse, Lächeln, Liebe....und noch so vieles mehr.

Ich will lieben, lieben, lieben – so viel ich kann.

Ich will berührbar sein, mich zeigen...

Ich bin wundervoll, einzigartig, wertvoll.

Ich bin ewig....

Ich will dem Leben vertrauen, Abenteuer erleben,  
viel verzeihen, viel lachen,

ja, manchmal werde ich wohl in die Knie gehen, doch ich werde so oft es geht versuchen, wieder aufzustehen.

Ich will hüpfen, springen.....fühlen, fühlen, fühlen,  
und lebendig sein.

Jeder von uns kommt und geht nackt.

Keiner kann etwas mitnehmen,

doch jeder kann etwas von seinem Geist, seinem Herzen  
und seiner Liebe „da“ lassen.

Das Leben ist vielfältig. Mal sehen, was bleibt....

????

© A. Namer

© **A. Namer**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)