

Spuren im Sein



Manuela Wintersteiger

Spuren im Sein

Verständnis, Mitgefühl & Neubeginn



Dieses Werk widme ich allen Menschen,
die auf unterschiedlichen Ebenen
Spuren in mir hinterlassen haben.

Dieses Buch darf dazu beitragen,
auf eigene Spuren aufmerksam zu werden,
um neue Pfade zu beschreiten.

Ich danke dem Universum
für mein Geführt-sein.

Ich würdige alle Geschöpfe,
die mich auf verschiedenste Art und Weise
herausforderten, mich den eigenen
Schmerzpunkten zu stellen.

Ein inniger Dank gilt auch all jenen Personen,
die mit Fotos, Ideen, Worten und Gedanken,
mit jeglicher Kraft zur Gestaltung dieses Buches
beigetragen haben.



Mitmenschen schenken
schlechtes Gewissen.
Ohne Worte, mit viel Gefühl.

Um unabhängiger zu sein
macht es Sinn,
sich selbst zu vergeben
für das eigene Zutun,
anstatt
auf Vergebung zu warten
oder darum zu betteln.

Tröstend
lege ich meine Hand
in deine Hand
und spüre mich in Verbindung
mit dir selbst.

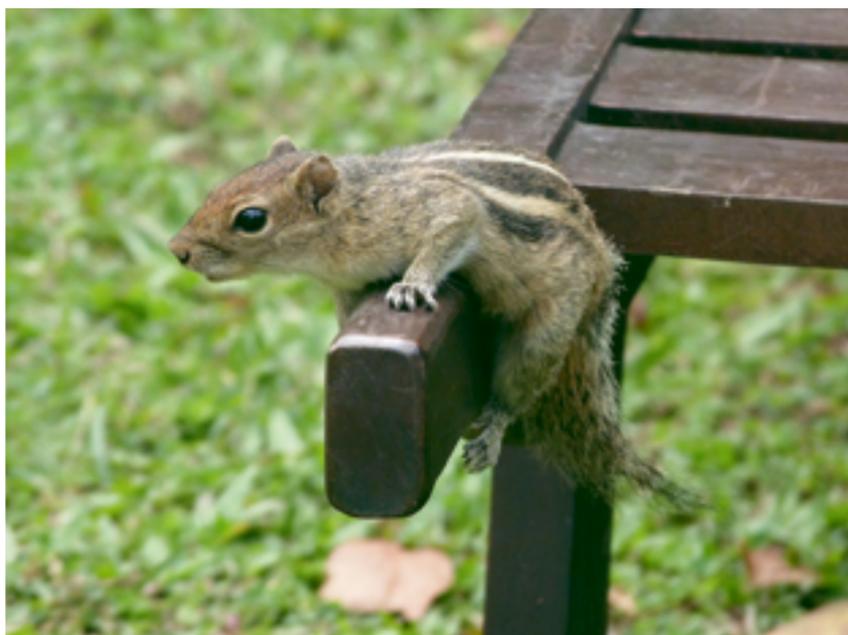
Jede Zelle und Pore
meines Körpers soll erfahren,
dass Verletzung geendet hat,
ansonsten bleiben
Reste des Schmerzes
aktiv
und erinnern mich
ununterbrochen im Alltag
mit Alarmsignalen daran,
dass etwas als Qual
interpretiert werden könnte.
Es kann passieren,
dass sich Fehlalarme
automatisieren.

Weshalb ist Streben
nach Perfektionismus so häufig,
wenn es letzten Endes
kein Bild dazu gibt,
wie wir dann zu sein hätten.
Und wir somit zu keiner Zeit wüssten,
wenn wir es erreicht hätten
und wie es sich anfühlt,
wenn wir dort sind.

Die Traurigkeit
war mir so sehr vertraut,
dass ich in ihrem Bann
keinen Weg
zur Eigenliebe fand,
die abwartend liebevoll
mich musterte,
wann ich denn
auf sie zugehen würde.
Der Blick der Selbstliebe
ängstigte mich
und machte mich
wiederum trübsinnig,
sodass ich ihr keinesfalls
begegnen konnte
und ich mich erneut
für Trostlosigkeit entschied.

Friedenslicht sein
als unsere Aufgabe,
jede Sekunde neu,
egal wer oder was uns begegnet,
einfach Licht sein,
und durch unser Sein
neuen Glanz entfachen.
Mit der Gewissheit,
dass Gott oder Göttin
die all-eine Seele,
all jene Kräfte,
die unfassbar scheinen
für unser Gehirn,
uns erschaffen haben,
dass wir Teil
ihres Gleichklangs sind,
und in diesem Sinne
in unserem möglichen Ressort
mitwirken.
Achtsam, erhaben, in sich,
frei von Haben-wollen,
mehr im Sein wirken.
Geführt durch die
Leibhaftigkeit der Göttlichkeit.

*Wiederkehrend
tue ich, was ich kann,
und trotzdem
vermitteln mir andere,
dass es nicht reicht.*



Minderwertigkeit und Ratlosigkeit,
Herabsetzung und Demütigung,
Versagen und Schuld
waren mir lebenslang
sehr vertraut,
beginnend durch andere
weiterführend
durch mich persönlich,
diese Freundinnen der Kindheit
arrangierten sich
über eine lange Zeit
meines Lebens.

Soeben Freundinnen:
Stolz und Eigenermächtigung,
Mitgefühl und Toleranz,
Mut und Zutrauen.
Dadurch machen sich
die starken Gefühle
der Vorgeschichte
etwas weniger wichtig
und eröffnen Platz
für neue Fülle
im Sein.

So wie ich denke,
so fühle ich!
Verändere ich
meine Gedanken,
verändert sich mein Gefühl.
So wie ich fühle,
so denke ich!
Verändere ich mein Gefühl,
verändert sich mein Denken.

Neuer Weg,
neue Perspektiven,
sich Platz nehmen,
das zu erfüllen,
was noch unerfüllt;
um neuen Zielen
Chance zu geben,
um Liebe, Fülle und Frieden
zu vervollständigen.
Leben ist Wandel
ohne Anfang und Ende
im Kreislauf von Momenten.
Jeden Augenblick
gestalte ich pausenlos neu,
mit meiner Ermächtigung
und Erlaubnis,
diese Kraft zu leben.

Verständnis hilft
Situationen anzunehmen,
die sind, wie sie sind;
und dort etwas zu verändern,
wo es in meiner Macht liegt.

TäterInnen im Außen,
womöglich schon Kontaktende,
vielleicht bereits leblos.
Aber die Laute und Worte
dieser Individuen
sind leider inhaliert,
eingeträufelt und eingehämmert.
Sie laufen somit als mich
verlangsamendes,
kräfteraubendes
Hintergrundprogramm
in mir weiter,
bis ich sie deinstalliere
und die Viren beseitige.

*Fühl ich mich gut genug
für mich und andere?
Auch wenn ich das lebe,
was ich eigentlich möchte
und damit nicht dem entspreche,
was wichtige Menschen
in meinem Umfeld erwarten?
Wofür entscheide ich mich dann?*

So bin ich,
meint die Erschaffung
eines bestimmten Bildes
über mich,
das ich für wahr halte,
an das ich glaube.
So bin ich nicht geboren,
so muss ich gar nicht sein.
Ich bin Ich,
in meiner Entwicklung.

Das menschliche
Feuer der Energie endet,
Erde, wird der Körper
Wasser, hört auf zu fließen,
Atmung löst sich in Luft auf.
Der Seelenkern –
entstanden aus dem All-einen,
der Schöpfung,
der großen ganzen Seele
des Universums,
er geht dorthin
geprägt, geformt zurück.
Die Seele entgrenzt sich
von der Körperlichkeit
und vereint sich wieder
mit dem großen Bewusstsein.
Und somit
können zwar Menschen gehen,
Wesen sich auflösen
und der Mensch
im materiellen Sinn
ungreifbar sein,
aber die Liebe,
Liebe ist überall,
Liebe ist unumgänglich.

*Erinnern an das, was war,
sodass durch das Gelingen
des Erlebens
viele weitere fruchtbare
Erinnerungen entstehen.*



Ebenfalls bei BoD erschienen



Lebe(n) im Sein:

Gedankenverstrickungen werden aufgelöst, um Klarheiten herauszufinden. Die Wandlungen des Lebens anerkennen, in dem Wissen, dass sie im Jetzt der Gegenwart schon wieder Vergangenheit sind.

ISBN 978-3-8391-7629-0, € 25,90



Gedanken im Sein:

Auseinandersetzungen mit Lebensfragen. Sich selbst anerkennen, mit liebendem Mitgefühl zu Erfahrungen der Vergangenheit. Platz für Wachstum schaffen, um erfüllt dem Leben zu begegnen.

ISBN 978-3-7392-9391-2, € 25,90



Manuela Wintersteiger, geb. 1977 in Ried im Innkreis. Ausbildung zur Dipl. Behindertenpädagogin; Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Personal- und Business Coach, Psychotherapeutin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche, Traumatherapeutin. Seit über 20 Jahren im psychosozialen Bereich tätig.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.wintersteiger.org

www.rainbowdreamers.at

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

© 2015 Manuela Wintersteiger

Umschlagdesign, Satz, Herstellung und Verlag:

Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-7392-7583-3