

Manuela Wintersteiger

Lebe[n] im Sein

Entfaltung, Wandlung & Neubeginn

Dieses Werk ist all jenen gewidmet,
die mir begegnet sind und mich bisher
in meinem Leben begleitet haben.

Im Besonderen für:

„Mike“ Werner Mikota
Carlo Zumstein und Evelyne Rufer,
Tanja, Elisabeth, Anni, Norbert Ammer
Markus Wintersteiger

Hermann, Franz Xaver, Johann, Christoph, Ernst,
Rosi, Birgit, Monika, Silvia, Petra, Elke

Ich danke euch von Herzen für den Glauben an
mich und eure Liebe.

Ein inniger Dank gilt auch all jenen Menschen,
die mit Fotos, Ideen, Worten und Gedanken, mit
jeglichen Energien zur Gestaltung dieses Buches
beigetragen haben.

Du hast mich wachsen lassen
durch deine Gedanken.
Du hast mich Vertrauen gelehrt
durch dein Vertrauen.
Du hast mich genährt
durch deine Liebe.
Du hast mich gestärkt
durch deine Stärke.
Du hast mich gehalten
durch deine Anwesenheit.
Du hast mich lebendig gemacht
durch deinen Atem.
Du hast mich berührt –
nicht nur durch deine Hände.
Du hast mir Halt gegeben
durch deine Worte.
Du hast mich geführt
durch dein konsequentes Dasein.
Du hast mein Herz geöffnet,
mein Menschsein gefördert,
ungeahnte Fähigkeiten entdeckt,
mich entfalten und
Schutz für mich wirken lassen,
mir Liebe gezeigt,
meinem Körper Berührung gelernt,
meine Sensibilität gefördert.
Du hast unermessliche Liebe und Schönheit in dir.

Sei du.
Ganz einfach du,
mit all deinen Facetten,
die du innerlich und äußerlich lebst.
Lebe deine Lebendigkeit,
erfreue dich daran,
halte fern
die Grenzen und Normen,
befreie dich von all dem,
was dein Menschsein
mit all deinen Sinnen eingrenzt.

Ich bin Teil des Universums.
Ich bin die Kraft des Lebens.
Die Liebe ist entfaltet,
in mir ist der Ursprung des Lebens,
der Puls des Herzens.
Die Kraft des Atems
atmet mich.
Kern meines Körpers
Teil des Lichts
Hülle – der Körper
Reinheit, Klarheit
Wesen des Lichts.
Erfüllung des Kerns
geht ins nachtschwarze Nichts.
Jederzeit willkommen
auszusteigen,
einzusteigen.
Getrennt und eins zu gleich.

Danke,
sagt mein Gedanke,
für das Gehörtwerden.

Danke,
sagt meine Stimme,
für die Kraft der Töne.

Danke,
sagt mein Gefühl,
dass du mir traust.

Danke,
sagt mein Körper,
dass du mich spürst.

Danke,
sage ich
zu all meinen Teilen,
die mich
ganz und lebendig
sein lassen.

In Dankbarkeit bin ich.

Das Rauschen
der Blätter
ist kaum
zu unterscheiden
von den Strömungen
des Wassers.
Es bedarf
eines genauen Hinhörens,
um Unterschiede
zu erkennen.
Im Umgang
miteinander
bedarf es
– um zu verstehen –
ebenfalls
eines genauen Hinhörens.
Zuerst verstehen,
und dann
verstanden werden.

Ich sitze
im Gras
auf den Wurzeln
eines Baumes
in einer Lichtung
und lausche
der Sprache
der Bäume.
Sie lehren mich
achtsam zu sein,
zu sehen, was ist,
bringen ihr Dasein
in Verbindung
mit meinem Leben
und laden mich ein,
Teil von ihnen zu sein.
Es ist meine Aufgabe,
mir die Zeit dafür zu nehmen.

Nackt sein.
Prise des Windes,
Wärme der Sonne,
Geräusche des Wassers,
Erde unter mir,
Sand zwischen den Zehen.



Lebe[n] im Sein

*Da war so viel Liebe,
die Bedürfnisse nährt.
Waren die Bedürfnisse abgedeckt,
war die Liebe verschwunden.
Ein Modell, das viele Menschen leben.*

Wo ist mein Mut geblieben,
meine Ängste zu überwinden,
und das zu tun, was zu tun ist,
um meinen Weg zu gehen.

Von Herzen lachen können
von Herzen lieben können,
von Herzen sein
im Leben sein,
lebendig sein
in mir sein.

Ein Mensch.
Ein Mensch und noch ein Mensch
macht zwei,
und eine Beziehung
macht drei Beziehungen
zu zweit aus.
Ich, du und wir beide.

Verstecken des Angesichts,
vergrabendes Gesicht,
unauffällig,
unerkannt,
schweigsam.
Dahinter steht:
Tiefe Sehnsucht
nach Anerkennung
und gesehen zu werden.

Es gibt Menschen, die die Liebe
in jeder Blume und Blüte suchen.
Sie wandern von Mensch zu Mensch,
wollen sich spüren,
wollen Wert, Anerkennung und Würde.
Sie wollen Liebe
und vergessen dabei,
dass diese Form der Liebe
einer Sucht und
Abhängigkeit gleicht.

Wenn die Mondin
mich voller Kraft beleuchtet,
spüre ich Wärme in mir.
Wenn die Mondin lacht,
spüre ich den Fluss in mir.
Ich fließe im Sein.