

.....mehr.....

die person war eine nervensäge. eine richtige nervensäge wie bücher und filme voll davon sind. auch wollte ich im spiel mit freundinnen stets die lehrerin, gar die oberlehrerin nicht nur mimen, sogar sein. nicht weiter verwunderlich, dass ich mich mit diesen verhaltensweisen gar nicht so weise verhielt, um gemocht zu werden. aber auslöser war ja ich selber. der blick in den damaligen spiegel sagte jedoch anderes. die anderen tragen die volle verantwortung für ihr unfaires und ungerechtes tun mir gegenüber. ich mache alles und verhalte mich richtig. punkt.

der zahnräder ursprüngliche aufgabe ist das funktionelle ineinandergreifen, um etwas zu bewegen. dabei ist es in den meisten fällen nicht relevant, ob dies schnell geschieht oder langsam. die runde bewegung zum ziel steht im vordergrund. klingt komisch, ist es auch: auch zahnräder können wachsen, einen erwachsen: unterschiedlichste zahnradchen und das richtig temporäre ineinandergreifen ließen mich in meinem leben einen anderen weg einschlagen, einen anderen lebensweg beschreiten. diesen weg habe ich nicht gekannt, denn vorher beschritt ich wege, die von zahlen, daten und fakten gesäumt waren. da galt ein fahr- und benützungsverbot für herzen.

die oben bezeichneten zahnräder kamen nicht aus dem nichts, nicht wie phönix aus der asche oder aus der mantel-tasche. sie wuchsen, die erde und der dünger, die das wachstum beschleunigten, basieren auf einer persönlichen krise im jahre 2011.

diese führte mich jedoch zum weg des herzens und zu meiner „be-ruf-ung.“

diese krise fungierte als deutlicher und markanter wegweiser zu mir und meinen mitmenschen. mit mensch. mit ihm. mit ihr. der spiegel-blick war nun ein lächelnder. auch wenn ich noch manchmal einen ungeduldigen blick in den spiegel warf, der zurückgeworfene seelenblick war stets ein warmer und gefühlvoller. möglich war dies nur aufgrund meines nun geöffneten herzens. das ermöglichte wiederum den weg zu den herzen meiner mitmenschen zu finden. die gesichter meiner mitmenschen sind mir zusätzliche spiegel.

ich freue mich, wenn ich sie zu mehr eigenem körper-be-wusst-sein führen darf. folgende zeilen verhelfen ihnen dazu, diese schritte gemeinsam mit mir zu gehen. ich darf ihr orientierungsschild auf diesem weg sein. auf dem weg zum ich.

„was hast du da schönes in der hand?“ „das? das ist meine gesundheit. schaut gut aus, ist fein geworden, oder?“

die gesundheit selbst in die hand nehmen, selbst in der hand haben.

zu recht oder zu unrecht investieren wir energie, nerven und andere wichtige ressourcen mit dem erledigen oder verdrängen von alltagsgeschichten. wir drehen tagtäglich an mehr oder weniger wichtigen großen oder kleinen radchen. termine lassen sich kaum verschieben, reisen sollen geplant werden, konten müssen gefüllt werden da bleibt kaum zeit für das wichtigste, für unsere gesundheit.

hallo? geht's noch? schon, aber wohin soll das denn gehen, wie lange kann das denn noch gehen bis nichts mehr geht? wir sollen abgehen von dem weg, der scheinbar nach außen scheinbar wirkt, angeblich „fegt“ und vielleicht beeindruckt. nicht für andere tun,

sich selber gutes tun. nicht termine wahrnehmen, die gesundheit ernstnehmen, nicht reisen planen, nur dann, wenn sie zu einem

gesunden ich führen, nicht konten füllen, sinne füllen.

weitest davon entfernt, weise ratschläge oder altkluge empfehlungen abzugeben, erlaube ich mir anzumerken, dass man es ohnehin

selbst merkt, dass man auf dem weg zu einem gesünderen, schmerzfreieren leben irgendwann und irgendwo falsch abgebogen ist.

hier, meine hand, ich habe einige wegweiser auf den wegen zur inneren stärke und kraft. damit sie anderen, aber vor allem sich selber stolz und glücklich ihre gesundheit in ihrer hand zeigen können.

hand in hand in eine gelungene zukunft. meine hand drauf.