

Rücken frei für wilde Lebensfreude

Mit vor- und nachdenken hatte ich mich selbst verloren,
meine Gefühle im Untergrund eingefroren.

Für Andere denken, deren Handlangerin,
Anstrengung verbarg sich darin.
Andere retten wollen, informieren,
fremde Angelegenheiten studieren.
Mit Worten Weisheiten verkündet,
nur meine Kraft vergeudet.

Im Erwartungsdruck gefangen,
die inneren Anweisungen und Gefühle übergangen;
außen nach Bestätigung gegiert,
meine Muskeln in Verkrampfung fixiert.

So stellte ich mich selbst auf Platz zwei,
mein Wohlgefühl riss dabei entzwei.

Im Kleinen hatte ich mich manchmal selbst belogen,
mich und meine Wirbelsäule verbogen;
gesteuert von fremder Norm,
geriet die Wirbelsäule aus der Form.
Unmerklich ich mir selber grollte.
Mein Selbst und meine Wirbel aus der Mitte rollten.

In meinem Revier war die Herrin nicht zu Hause.
Fremde Konzepte hielten hier große Sause.

Distanz zu mir. Außen orientiert.
Dissonanz mit meiner inneren Führung.
Druck, den ich mir selber schuf.

Die Selbst-Missachtung meiner inneren Weisheit nicht gefiel.
Die innere Härte wurde zu viel.
Der Druck schaffte sich ein ungewolltes Ventil.

Mein inneres Gleichgewicht war ver-rückt,
hatte eine Bandscheibe aus der Körpermitte gedrückt.

Schuh-Einlagen als Lösung? Daneben getippt.
Damit wäre meine Statik noch mehr aus der naturgesetzlichen Ordnung gekippt.

Zuerst war mir bang.
Was ist die wahre Lösung? Wo geht es lang?

Meine Wut spüren, mich bisher so wenig zu wehren!
Mir selbst verzeihen! Meinen bisherigen Weg ehren!
VOLLSTÄNDIG aufhören, Andere zu bekehren!

Zu meiner inneren Weisheit stehen,
ohne zu fragen, ob Andere sich aufregen!

Rücken frei für wilde Lebensfreude: Autorin Petra Dagmar Hannawacker,
petrahannawacker(ät)web.de

Mit dem vollen Namen der Autorin darf „Rücken frei für wilde Lebensfreude“ weitergegeben werden - danke.

Meinen inneren Auftrag leben!
Werde unbequem, rufe der Welt auch dein klares Nein entgegen!

Das spart Energie schon im Kleinen.
Ich bin mit mir im Reinen.

Mich und die Mitwelt mit Wohlwollen betrachten,
ohne mein Denken mit Erwartungen zu überfrachten,
macht mich dankbar für jede Kleinigkeit,
und vom Grübeln und Zaudern befreit.

Dankbar ich weniger Glücksmomente verpenne
und wachsende Gegenwärtigkeit kenne.

Aufmerksam für des Körpers Haltung und Empfinden,
ohne mich mit dem Unterdrücken von Emotionen zu schinden.
Die Weisheit in inneren Bildern und Impulsen erst ahnen, dann finden.

Kopf und Wohnung ordnen.
Aussortieren, ohne Erinnerungen zu schonen.

Ohne Lob der Gesellschaft anzuhäufen,
darf ich mich an meiner weiblichen Weichheit und Andersartigkeit freuen.

Die wilde Frau in mir will niemanden von sich überzeugen.
Sie traut sich selbst, wird ihren Instinkt niemals verleugnen.

Diese Erkenntnisse mir Vertrauen einflößen.
Druck und innere Härte sich lösen.

Indem ich der Obhut universeller Gesetze trau,
fühle ich mich frei, meinen Gefühlen zu folgen und in meiner Blüte als Frau.

Meine neue Leichtigkeit strahlt ohne Worte.
Sie öffnet der wilden Frau in mir eine Pforte.

Die wilde Lebensfreude wirkt magnetisch, auch auf den Mann.
Wie Magie ziehen die Naturgesetze der Anziehung und Resonanz von selbst Gleichgesinnte an.

Mein ganzes Sein richtet sich auf.
Das Göttliche in uns strebt stets voran und hinauf.

