

Judith Eherer

Worte wie Wolken wie Herz



LESEPROBE

feelingwords

MINDSET-POESIE

Judith Eherer • feelingwords

Worte wie
Wolken wie
Herz

MINDSET - POESIE

Leseprobe / Auszug

IMPRESSUM

Worte wie Wolken wie Herz

Reihe »feelingwords«

© 2022 Judith Eherer, Wien. Alle Rechte vorbehalten.

www.feelingwords.art

ISBN: 978-1-4710-3589-0 (eBook)

ISBN: 978-1-4710-3652-1 (Printbuch)

Vertrieb: lulu.com

Worte wie Wolken wie Herz

Dieser Titel, er war auf einmal in meinem Kopf – und nicht nur das, ich konnte ihn auch fühlen. So begrüßte ich die Worte und hob sie auf, bis ich wusste, wie sie verwendet werden möchten.

Ich mache das gerne, mich den Worten respektvoll zu widmen. Bestimmt, weil ich so viele davon in mir trage, sie also ein Teil von mir sind und ich versuche, mit mir ebenso umzugehen, wie mit einer guten Freundin. In diesem Sinne gebe ich mir Raum, auch für Wortschöpfungen und Satzbauten, die in meinem Inneren fein klingen. Ich nehme mir die Freiheit zu improvisieren, um mehr von dem Fühlen in Worte zu fassen.

So bekommst du, liebe Leserin, lieber Leser, meine Worte in diesem Buch ähnlich wie ein liebevolles Essen serviert, ich habe mir Mühe gegeben und freue mich nun, das Ergebnis zu teilen. Möge es dir Genuss sein, gerne dein Herz berühren und deinen Geist beflügeln.

Judith Eherer

Wenn du liest, was ich
schreibe, wird deine Seele es
bemerken. Sie wird dir
Zeichen geben, Gefühle, sie
wird wahrnehmbarer für
dich werden. Irgendwann
werdet ihr meine Worte nicht
mehr brauchen, ihr könnt
dann ganz natürlich
miteinander sein.

Gefühle sind unsere Verbindung

Gefühle sind unser Sensor, Kompass und der Zugang
zu uns selbst. Wer sich fühlen traut, findet Antworten.
Geben wir dem Fühlen Raum.

Psst ... Hörst du das?

Deine Seele möchte dir was sagen. Dreh doch bitte deine Gedankenstimme leiser.

Die Gedanken erschaffen so mächtige und laute Gefühle wie Wut und Enttäuschung, sie heben Erinnerungsschmerzen in den Himmel und lassen einen auch mal überweinen, sodass es schwer scheint, die leise Seelenstimme zu vernehmen, die da ist, immer, um dir zu flüstern, zu helfen, die dir Worte schenkt, die trösten und voller Liebe sind.

Doch es ist möglich. Hinhören und fühlen.

Wir können das.

Du kannst das.

In den Zeiten der Angst
Vergiss nicht dein Herz
Solange du fühlen kannst
Solange du bangen kannst
Solange du lieben kannst
Schlägt es für dich
Du lebst
Du Wunder
Denke daran

Trau dich und fühl!

Das geht! Wirklich. Einmal abgekoppelt von den unliebsamen Gedankengefühlen, öffnet sich dir eine neue Welt. Das kann ich dir sagen, denn ich habe sie gesehen, sehe sie, erlebe und erfahre sie immer wieder aufs Schönste.

Ja, beizeiten braucht es Mut, um zu fühlen. Mit »fühlen« meine ich hier allerdings nicht die Gefühle an sich. Es geht mir um die Wahrnehmung des Fühlens. Es ist Zeit, dies klarer zu beschreiben, denn ich wurde darauf angesprochen, wieso ich über etwas schreiben würde, was doch niemand mag. Gefühle mag niemand? Okay, zumindest kaum wer, hieß es. Gefühle sind doch lästig und schmerzhaft. Wir kennen es, unsere Gefühle »zu haben«. Gute wie schlechte. Oder auch, unsere Gefühle »zu sein«. Wir sind verliebt, glücklich, entspannt oder wir haben Angst, Furcht, Wut ... Ja, oft definieren wir uns sogar über unsere jeweiligen Gefühle. Wenn wir überwiegend schlechte Erfahrungen mit Gefühlen haben, wir verletzt wurden, uns ungeliebt fühlen, verlassen wurden ... dann verdrängen wir sie gerne und suchen lieber anderswo nach dem Glück.

Fühlen, sich trauen (wieder) zu fühlen, ist ein Ja zu sich selbst, ein Ja zur Freundschaft mit sich selbst. Das Fühlen begrüßen, beobachten, beachten, gibt Antworten, die staunen lassen. Im Fühlen findet sich lange Gesuchtes. Fühlen ist mehr als Kummer und Glück.

Stell dir vor, du
gäbst all die Energie
des ängstlichen Festhaltens
in deine Flügel
namens Zuversicht ...

Setz dich zu mir

Komm
Setz dich mit mir
Ans Wasser

Gedanken fließen
Lassen
Naturduft

Atmen
Jeder Tag
Ist ein Lebenstag

Auf dieser schönen
Erde
Komm

Setz dich
Und fühle
Den Boden

Die Steine
Das Gras
Dich

feelingwords

Nehmen dir nicht
Den schweren Korb ab

Sie helfen dir nicht einmal
Beim Tragen

feelingwords

Lassen dich spüren
Dass du es schaffst
Und kannst

Es
Das
Was du schaffen möchtest

Und

Dass du Hilfe bekommst
Wenn du sie
Wirklich brauchst

feelingwords

Begleiten dich
Von innen

Federleicht
Sind die Gefühle
Manchmal
Atme
Diese Gedanken
Und staune
Wie hoch
Sie fliegen können



weiterlesen

>>> jetzt als Taschenbuch (Paperback)
bestellen

oder

>>> als E-Book downloaden und gleich
weiterlesen

Über das Buch

Vor vielen Jahren hörte ich in mir eine Stimme, die mir sagte, mach ein Buch daraus. Ein kleiner Satz, geflüstert fast, nur im Inneren wahrgenommen. Doch er war und ist magisch. Damals schon löste er eine Welle ungeahnter Möglichkeiten aus. Die Wogen schwappten über, legten sich wieder und zogen neu auf. Ein Buch zu schreiben, ist das Meer in mir.

Damals schrieb ich einen Blog, mit Begeisterung und mit zauberhaften Rückmeldungen. Beim fünfzigsten Blogbeitrag angelangt, passierte eben das mit der Stimme und dem Satz.

Also begann ich die Beiträge zu sichten, zu ordnen und zu einem Buch werden zu lassen. 36 der Kapitel fanden Platz darin und es machte mir eine solche Freude, es zu erstellen, ja, zu erschaffen. Der ganze Prozess war unbeschreiblich beflügelnd.

Nun, viele Jahre später, habe ich wieder einen Blog – und wieder bin ich bei 50 Beiträgen angelangt. Ich muss schmunzeln, wenn ich an die innere Stimme denke, denn diesmal sagt sie »ich muss mich nicht wiederholen, oder?« Nein, musst du nicht. Ich hab's verstanden. So entsteht ein neues Buch mit »feelingwords« und ich spüre in jeder Zelle meines Seins die Magie. Es wird ein Workbook und das Buch, dass du jetzt gerade liest, ist bereits ein Teil davon.

Worte wie Wolken wie Herz.

Meine eigenen Gedanken waren anfangs »Herz und wie weiter? Herz was?« Es blieb offen. Das Herz bleibt offen.

Es ist ein Ja zu sich selbst.

Ein kleines, großes Ja. Zwei Buchstaben, klarer und mächtiger als alles sonst.

In meiner Jugend hörte ich fast täglich ein Lied aus dem Musical Elisabeth. Es trägt den Titel »Milch« und wird gesungen von Ethan Freeman. Darin gibt es ein Ja, er singt DAS Ja, das beste Ja aller Zeiten.

Es gab und gibt mir Kraft. Es hat mir mehr geholfen, als ich es erzählen könnte. Ein Echo im Grunde, ein Lebensbegleiter, eine Hilfe, ein Wegweiser, schon immer das Gefühl, beschützt zu sein, irgendwie. Ein Ja aus tiefstem Herzen, ein Ja von innen heraus, ein Ja zu sich selbst, ein Ja zu den Träumen, Visionen, Wünschen und alles, was man in sich weiß.

Ich habe viele Male Ja zu mir selbst gesagt, manchmal nur zaghaft geflüstert, dann wieder laut gerufen, sogar geschrien. Aber ich habe auch oft Nein gesagt. Nein zu Träumen, nein zu Chancen, nein zu Angeboten, nein zu mir. Mein Herz weinte und ich blieb dennoch dabei. Einiges davon verstehe ich heute, alles hat mich näher zu mir gebracht.

Wenn ich Ja zu mir sagen will, muss ich eben erst vorher Ja zu mir selbst sagen!

Klingt komisch? Tja, ist dennoch so. Jedem Ja geht ein Ja voraus. Dieser Kreislauf ist es, der mich beruhigt, der mich aufatmen lässt, der widerspiegelt, was ich fühle. Wir sind das Ja. Ohne das Ja gäbe es uns nicht. Unser erster Atemzug ist unser erstes Ja.

Ja zum Leben.

Wenn wir uns heute vor diesem Ja zu uns selbst fürchten, dann weil wir es zu wenig sehen, leben, erfahren. Die Welt schreit »Nein«, oft und laut.

Natürlich braucht es auch ein Nein, immer wieder, es gilt, unsere Grenzen zu erkennen und zu wahren. Dem steht das Ja nicht entgegen.

Es ist ein weites Feld, dieses Ja zu sich selbst. Je mehr ich darüber schreibe, nachdenke, es fühle, umso weiter wird es, dehnt es sich, umfasst Bereiche und Themen mehr und mehr. Die Auswahl der Beiträge für das neue *feelingwords* Buch kann daher nur als Inspiration gesehen werden. Als Animation, den Blickwinkel zu ändern, als Animation zu einem freundlicheren Mindset, als Einladung zu einem liebevolleren und zuversichtlicheren Ich.

>>> [zum Buchshop](#)

Als Taschenbuch (Paperback), E-Book und Kalender 2023 erhältlich

Die Autorin

Judith Eherer schreibt gerne im Dialog mit dem Inneren. Es entstehen Geschichten, die nicht nur ihr selbst wohl-tun. Sie widmet ihr Wirken dem Fühlen, denn das Füh-len ist für sie nicht nur ein Kompass durchs Leben, son-dern auch die Verbindung zu sich und zu allem.

Ihre *feelingwords* möchten das Fühlen mit dem Den-ken, die Seele wie den Geist berühren. Suchende auf ihrer Reise begleiten, wie ein Freund umarmen und den mutigen Blick auf die eigenen Werte ermöglichen.



Sie gestaltet zudem intuiti-ve Schriftbilder, die zum Innehalten einladen. Auf ih-rer Website schreibt sie einen Blog mit Gedanken, Ge-dichten und Geschichten.

Mehr über die Autorin, weitere »feelingwords«, Beiträ-ge und die Sternenflaum-Geschichte auf

www.feelingwords.art