

Lesley B. Strong



Embrace

Fühle die Umarmung des Lebens

Worte, die das Herz berühren

*Dies Buch in Deinen Händen,
ich schrieb es für Dich.*

*Liest Du es mit Deinem Kopf,
blickst Du in meine Gedanken.*

*Liest Du es mit Deinem Herzen,
öffne ich Dir meine Welt des Fühlens,
und wer weiß,
vielleicht
wirst Du Dich wiederfinden
in der Umarmung des Lebens.*

Lesley B. Strong



Fühle die Umarmung des Lebens

Worte, die das Herz berühren

#FeelTheEmbraceOfLife

© 2020 Lesley B. Strong

Autorin: Lesley B. Strong

Cover: Dream Design - Cover and Art www.cover-and-art.de

Grafiken im Buchinnenteil: pixabay.com

Verlag: myMorawa von Morawa Lesezirkel

ISBN: 978-3-99093-779-2 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99093-778-5 (Paperback)

ISBN: 978-3-99093-780-8 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors/der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so wird für deren Inhalte keine Haftung übernommen, da diese nicht zu eigen gemacht werden sollen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verwiesen wird.

Inhaltsverzeichnis

Gastvorwort
Fühle ...jetzt
Vorwort
Das Herz des Schmetterlings
Ein Baum aus einer anderen Welt
Ich bin
Nur der Mond war Zeuge
Wer auch immer du bist
Blick in den Spiegel
Ich spüre das Leben
1001 Schmetterlinge
Guardian Angel
Zufriedenheit
Wäre ich ein Gott
Eine kurze Geschichte über die Liebe
Das Lächeln des Mondes
Der Brief, der nie gelesen wurde
Traumtänzerin
Ein Baum wie ein Leben
Des Lebens seltsame Wege
Ein Gedanke in der Ewigkeit
Gedanken
Ein (un)glücklicher Zufall
Was bedeutet Zeit?
Ein rätselhafter Regentag
Geborgen im Licht
Das Mädchen und der Löwe
Zwei alte Esel
Im Hier und Jetzt
Memories of Green
Der Drache und die holde Maid
Nebel über dem See
Es gibt noch Wunder
Ein magischer Spiegel
28 Zeilen
Das Mädchen von der anderen Straßenseite
Kind des Windes
Rezept zum Lächeln

Wo die Sonne den Horizont berührt
Eine kurze Geschichte über die Zeit
Ich bin bei dir
Der Zauberer und die Fremde
Traumbilder
Die Antwort des Berges
Ein kurzer Gedanke an dich
Eine andere kurze Geschichte über die Liebe
Irgendwo - irgendwann
Der Reisende
Nur ein Traum
Vertrauen
Wenn die Sonne den Horizont berührt II
Eine philosophische Panne
Gedanken
Der Löwe und die Rose
Ich denke an dich
Im Einklang mit mir selbst
Geisterstunde
Lucy
Verloren im Licht
Eine etwas andere Geschichte über das Universum .
Wenn die Sonne den Horizont berührt
Nachwort
Apropos „So ist es und so bleibt es“
Die Welt von Lesley B. Strong

Gastvorwort

Als mich Lesley B. Strong fragte, ob ich in ihrem wundervollen Buch das Gast-Vorwort verfassen würde, sagte ich spontan und voller Begeisterung zu. Da ich einer der ersten sein durfte, der das fertige Manuskript in die Hände bekam, weiß ich dieses Privileg sehr wohl zu schätzen.

Schon die ersten Zeilen lassen das Leser-Herz höherschlagen und die Erwartungen bis in das Unermessliche steigen. Sicher darf an dieser Stelle bereits verraten werden, dass man bis zum Ende nicht enttäuscht wird, sollten die Ansprüche von Anfang an auch noch so hochgesteckt sein. Ich bin mir nicht sicher, ob ich folgendes als gestandener Mann überhaupt zugeben darf oder sollte, aber an vielen Stellen kamen mir vor Rührung einfach die Tränen, ohne dass ich etwas dagegen hätte unternehmen können. Sie fragen sich jetzt bestimmt, warum ich letzteres hinzugefügt habe. Nun, ich möchte nur etwas deutlicher machen, wie wertvoll dieses Buch auch im Hinblick auf eine mögliche Selbsterkenntnis ist und wie tief es in die eigene Seele wirkt, wo es sozusagen Blockaden zu lösen vermag. Wann geben wir uns denn schon einmal selbst die Möglichkeit, tief in uns hineinzuhorchen?

Wenn man sich in den folgenden Geschichten für Herz und Seele oftmals wiedererkennt, was den meisten Lesern sicher ebenso ergehen wird, lassen sich ein paar Tränen sicher nicht ganz vermeiden. Aber bitte, ich möchte niemandem die Vorfriede nehmen und darf hier schon verraten, es werden durchwegs Tränen der Befreiung sein! Da ich aber für niemanden sprechen kann, außer für mich selbst, möchte ich deshalb ein kleines Beispiel dafür geben, was in mir persönlich vorging, als ich das Buch

in den Händen hielt. Es soll Ihnen ebenfalls zeigen, dass ich sicher nicht einfach nur maßlos übertreibe.

Ich bin mit meinen fünfundfünfzig Jahren ein sehr emotional geprägter Mensch, der das eigentlich immer verbergen wollte. Heute weiß ich nicht einmal mehr genau warum. Weil wohl ein Leben mit mir nicht immer ganz einfach ist, zerbrachen so einige meiner Beziehungen, wie leider auch die letzte vor kurzer Zeit. Es gibt eine kleine Geschichte in diesem Buch, welche genau diesen Punkt in mir angesprochen und mein tiefstes Inneres berührt hat. Es ist die Geschichte „Nur der Mond war Zeuge“. Und nun erwarten Sie sicher, dass ich Ihnen etwas über die ganze Tragweite einer sehr tiefen Erkenntnis meinerseits berichte, doch da werde ich Sie nun enttäuschen. Zum einen wäre dies sicher hier etwas zu persönlich, zum anderen würde ich Sie möglicherweise Ihrer eigenen Erfahrung berauben. Sicher wird diese besagte Geschichte, so wie viele andere hier in diesem Buch auch, in Ihnen selbst gewisse Emotionen und Wandlungen auslösen. Vielleicht blicken Sie sogar erst durch dieses wunderbare Buch in die Tiefen Ihres unbewussten Selbst und erkennen die Tragweite tiefer, ehrlicher und ganzheitlicher Gefühle. Es lohnt sich nicht nur, diesen Emotionen zu lauschen und ihnen freien Lauf zu lassen, sondern es ist meiner Meinung nach sogar lebenswichtig. Wir alle können an nicht gelebter Liebe zugrunde gehen, uns auch zu zweit allein und verlassen fühlen und wenn wir nicht achtsam sind, daran sogar zerbrechen.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, nicht nur einfach viel Freude an diesem schönen Buch, sondern vielmehr, dass auch Sie Ihren Pfad des Lebens und besonders der Liebe finden. Die Liebe hat unendlich viele Gesichter. Denken Sie also bitte auch daran, dass es nicht immer um die Liebe zu einem anderen Menschen geht...

Mein Name ist Guido Kreft und Sie werden mich, so wie sicher auch sich selbst, in diesem Buch wiederfinden. Viel Freude und Erkenntnis, wünsche

ich Ihnen und möchte mich gleichzeitig dafür bedanken, dass Sie sich die Zeit auch für meine Worte genommen haben.

Guido Kreft ist Herausgeber des Magazins Mein Leben Live (erscheint im VGK-Verlag), Autor und Heilpraktiker.



Fühle ...jetzt

Fühle mit allen Sinnen.

Lebe im Augenblick.

Liebe von ganzem Herzen.

Lächle, wenn's mal nicht gelingen will.

Bedenke, du bist nur ein Mensch.

Erkenne, du bist nicht perfekt.

Verstehe, genauso war es gedacht.

Lächle über dich selbst.

Folge deinem Herzen.

Vertrau auf dein Gefühl.

Glaub an dich selbst.

*Lächle, weil das Leben dich umarmt,
in diesem Augenblick*

JETZT



Vorwort

Fühle die Umarmung des Lebens – für mich ist das weit mehr als nur ein Buchtitel. Es ist ein Ziel und gleichzeitig mein täglich praktiziertes Lebenskonzept. Und ein wenig erklärungsbedürftig, denn dieser Begriff findet sich nicht in unserer Alltagssprache. Was bedeutet es konkret (für mich), die Umarmung des Lebens zu fühlen?

Versuchen wir es mit einem Bild. Stell Dir bitte einen Moment in Deinem Leben vor, in dem alles – wirklich alles – absolut in Ordnung ist und Du vorbehaltlos sagen kannst: ja, genau so passt es für mich. Du fühlst Dich **geborgen** an dem Ort, an dem Du gerade bist. Umgeben von Menschen, die Dich so **annehmen**, wie Du bist und Dich bedingungslos **lieben**. Und jetzt füge all diese Elemente zu einem einzigen Gefühl zusammen, entkopple es von den äußeren Rahmenbedingungen bzw. Menschen in Deiner Umgebung, und verankere es in Dir selbst. Das nenne ich die „Umarmung des Lebens“.

Klingt kompliziert? Im Grunde ist es das nicht. Es ist jenes ursprüngliche Gefühl, in dem wir zu Beginn unseres Daseins verweilen, bis ... alles anders wird. Leider fallen die meisten Menschen früher oder später aus diesem fast märchenhaften Zustand und landen in der scheinbaren Realität des Alltags: Mangel an Geborgenheit, Anerkennung und Liebe. Gleichzeitig beginnt damit ihre Suche nach genau dem, was fehlt, und wird dadurch zum Auslöser vielfältiger Verhaltensmuster, die letztendlich alle dasselbe anstreben:

- Rückkehr in das verloren gegangene Urvertrauen und Geborgenheitsgefühl
- Rückkehr in das Gefühl bedingungslos und um seiner selbst willen geliebt zu werden

- Rückkehr in die Überzeugung, „richtig“ zu sein, wie man ist
- Rückkehr in die Umarmung des Lebens

Auch mein Lebensweg war über mehr als vier Jahrzehnte eine einzige Suche, wobei ich nicht einmal genau wusste, was ich suchte, denn im Gegensatz zu vielen anderen Menschen hatte ich auch die Referenzerfahrung verloren. Anders formuliert: ich bin Borderlinerin und lebte entkoppelt von Teilen meiner Persönlichkeit und weiten Bereichen meines Gefühlslebens. Meine Referenzerfahrungen zu Liebe, Geborgenheit und Anerkennung waren in den Tiefen meines Unterbewusstseins verschollen und ich versuchte etwas zu finden, von dem ich keine Ahnung hatte, wie es sich tatsächlich anfühlte. Ich tappte blind und taub durch die Dunkelheit. Über diese Zeit meines Lebens berichte ich in meiner Autobiographie „DIS/CONNECTED – LIEBEN oder LEIDEN? Eine Lebensgeschichte #Borderline“.

Obwohl ich keine Ahnung hatte, was ich wirklich suchte, obwohl ich nur eine grenzenlose Leere in mir wahrnehmen konnte, sehnte ich mich ständig nach dem Unbekannten, Unbegreiflichen, Unerklärlichen. Hinweise, die mein Unterbewusstsein an die Oberfläche schickte, erkannte ich viele Jahre nicht als das, was sie waren: Erinnerungen an das Verlorengegangene, an die Umarmung des Lebens.

Erst im Jahr 2017, im Zuge der Entstehung meines Debütromans „JAN/A – Eine [nicht] ganz alltägliche Liebesgeschichte“ entdeckte ich zufällig auch meine Fähigkeit, dieses einzigartige Gefühl in mir selbst entstehen zu lassen, unabhängig von äußeren Faktoren oder anderen Menschen. Ich wurde – in gewisser Weise – autark im Fühlen. Oder anders gesagt: ich fühlte mich selbst wieder und fand heraus, wie ich jederzeit in die Umarmung des Lebens zurückkehren konnte, denn sie war nie tatsächlich verloren gegangen. Ich hatte nur verlernt, sie wahrzunehmen.

Daraufhin begann ich, meine Empfindungen in all ihren Facetten zu beobachten, sie in bildhafte Worte zu fassen, sie in fantasievolle Geschichten und Gedichte einzubetten. Alte Texte kehrten ebenso aus verstaubten Schubladen zurück, wie neue aus meinen alltäglichen Erfahrungen entstanden. Manche schrieb ich für eine bestimmte Person in meinem Leben, andere für mich selbst. Gefühle bekamen für mich einen Stellenwert, den sie nie zuvor in meinem Leben gehabt hatten, denn ich erkannte, wie wertvoll sie sind, wie einzigartig, und wie leer mein Leben ohne sie war – was es nie wieder sein sollte.

Im Laufe einiger Wochen und Monate erschuf ich für mich eine Art „Nachschlagewerk“. Sollte ich jemals wieder vergessen, wie Geborgenheit sich anfühlt, könnte ich darin nachlesen und mich erneut einfühlen. Sollte ich erneut blind werden für die Anerkennung, die mir zuteilwurde, würde diese Anleitung helfen, meine Antennen neu auszurichten und mich sehen zu lassen. Sollte ich jemals wieder daran zweifeln, um meiner selbst Willen geliebt zu werden, würde ich darin Worte finden, die belegen, dass zumindest ein Mensch auf dieser Welt es tut: nämlich ich selbst. Sollte ich jemals wieder aus der Umarmung des Lebens fallen, wird dieses Buch – dass Du in diesem Augenblick in Deinen Händen hältst - mich auffangen. Auch deshalb habe ich bewusst die Du-Form in der Ansprache gewählt, um jene Distanz des Verstandes, die ein „Sie“ automatisch aufbaut, zu überbrücken und meine Botschaft an den eigentlichen Empfänger – das fühlende Herz in Dir und mir – zu übermitteln.

EMBRACE, wie ich dieses Buchprojekt liebevoll in seiner Entstehungsphase taufte, ist mein Manifest der Umarmung des Lebens. Vielfältig in seinen Erzählformen und bunt wie das Leben selbst. Es nimmt Dich mit auf eine Reise in die unendlichen Weiten meiner Gefühlswelt, bestrebt darin, Dich mit jeder Geschichte und jedem Gedicht darin die Umarmung des Lebens fühlen zu lassen.

Ob dieses Vorhaben gelungen ist, dass kannst nur Du beantworten, liebe Leserin, lieber Leser. Ich wünsche Dir von ganzem Herzen eine gefühlvolle Zeit mit EMBRACE.

Lesley B. Strong



Das Herz des Schmetterlings

*Ich schließe meine Augen
und ich sehe einen Schmetterling,
farbenprächtigt schillernd, voller Anmut und Eleganz.*

*Ein Geschöpf der Schönheit,
bereit, allen Winden zu trotzen,
und dabei so zerbrechlich – in unserer Hand.*

*Jeder erkennt seine Schönheit,
aber wer sieht das Herz des Schmetterlings?*

*Wer sieht die Angst darin –
vor der Einsamkeit, vor der Kälte des Winters,
vor der Hand, die Schutz verspricht –
und dann doch zudrückt?*

*Wer denkt im Winter an den Freund des Sommers,
der auf den Schwingen des Windes tanzend
uns Sorgen vergessen ließ?*

*Wer sieht die bunten Flügel –
zerbrochen im Schnee?*

*Wer ist bereit, seine Hand auszustrecken,
ein Stück des Sommers durch den Winter zu tragen,
zu bewahren – nicht zu zerstören?*

*Wenn die bunten Flügel zerbrochen sind
wer sieht dann noch die Schönheit –
und das Herz des Schmetterlings?*

**1996 stellte ich die Fragen,
2020 fügte ich eine Antwort hinzu:**

*Jene, die nicht mit ihren Augen,
sondern ihrem Herzen auf uns blicken.*



Ein Baum aus einer anderen Welt

Es war einmal ein kleines Mädchen, dass sich in dieser für sie unverständlichen Welt fremd und allein fühlte. Viele Menschen waren rund um sie, doch deren Worte und Handlungen blieben ihr ein Rätsel. Sie zog sich lieber zurück in den Garten, zu ihren Freunden, den Bäumen und den unsichtbaren Wesen, die dort zwischen den knorrigen Wurzeln hausten. Für die Blicke der Menschen nicht zu erspähen, vermochte das kleine Mädchen deren Stimmen zu hören. Im Gegensatz zu den Worten von ihresgleichen, berichteten die unsichtbaren Wesen von einer Welt, in der alles seine Ordnung hatte, ein jeder seinen Platz kannte und geschätzt wurde, eine Welt ohne Streit und Angst, eine Welt so ganz anders als ihre eigene es war.

Unter den Bäumen mit ihren tiefhängenden Ästen, umhüllt vom harzigen Duft der Fichten, deren Nadeln hin und wieder auch unangenehm stechen konnten, ihre Fantasie auf Reisen in unbekannte Gefilde schickend mit jenem Wind, der das feine Laub der Birken zum Rascheln brachte wie ein filigranes Windspiel, dort fühlte sich das Mädchen geborgen – und zuhause.

Die Zeit verging. Das kleine Mädchen wurde älter, die Verbundenheit zu den Bäumen blieb ebenso wie ihr Unverständnis der Menschen um sie herum. Dieses wurde durch viele Ereignisse bestätigt und verstärkt. Mehr denn je fühlte sie sich fremd und ausgestoßen. Überall schienen ihr Ablehnung und Ausgrenzung zu begegnen. Beides schmerzte sie zutiefst. Längst schon erzählte sie niemandem mehr von jener Welt, die sie wahrzunehmen vermochte. Zu oft hatte man sie deswegen verspottet, so verbarg sie tief in sich

die Geheimnisse, welche sie von den Bäumen und den unsichtbaren Wesen zwischen ihren Wurzeln erfahren hatte. Sie war unendlich allein in einer Welt, die dies als Kinderkram und Hirngespinnste abtat.

All die Ablehnung, der Schmerz und der Spott ließen das Mädchen einen fast undurchdringlichen Schutzschild erschaffen, der sie umgab wie die Rinde einen Baum. Unnahbarkeit begleitete sie auf ihren Wegen. Doch die Einsamkeit hinter diesem Schutzschild schmerzte ebenso wie die Verletzungen, deshalb wagte sie sich ab und an aus ihrem selbstgewählten Versteck – und sollte es jedes Mal aufs Neue bereuen. Nichts hatte sich geändert. Die Menschen verstanden sie nicht und sie verstand die Menschen nicht. Deren Welt war ihr nach wie vor fremd. Trotzdem - sie lernte auf jene Weise zu antworten, mit der ihr begegnet wurde: Ablehnung und Ausgrenzung. Sie stieß alle von sich, die versucht hatten, ihr nahe zu kommen. Ihr Leben wurde noch einsamer. Einzig im Kreis der Bäume und der unsichtbaren Wesen fand sie ein wenig Trost.

Eines Tages, als sie wieder einmal allein und in Gedanken versunken im Schatten der auslandenden Krone eines alten Baumes Schutz vor der Hitze der Sommersonne suchte, vernahm sie im Knarren der Äste eine Stimme: *„Was stimmt dich so traurig an diesem sonnigen Tag?“*

Das Mädchen, mittlerweile zur Frau herangewachsen, lächelte, als sie die vertraute Stimme hörte. Für einen Augenblick wich die Traurigkeit in ihr dem Gewahrsein eines alten Freundes ihrer Kindheit: Unsichtbar für die anderen, doch real in ihrem Herzen. *„Sie verstehen mich noch immer nicht. Sie wollen mich nicht verstehen, denn ich bin nicht wie sie“*, antwortete sie leise.

„Verstehst du sie denn? Willst du sie denn verstehen?“ erwiderte die Stimme sanft.

Die Frau schüttelte ihren Kopf und ihre Worte klangen verbittert:
„Warum sollte ich? Sie lehnen mich ab.“

„So wie du sie ablehnst.“

Ihr Blick richtete sich in das dichte Blätterdach der Baumkrone, durch das an einer Stelle das gleißende Licht der Sonne dringt, sich von einem hellen Punkt ausgehend die Strahlen auffächerten und fast magisch die Äste und Zweige im Schatten darunter illuminierten. Das hier war ihr zuhause, nicht die Welt da draußen, sie konnte es ganz genau fühlen, in diesem Augenblick. Wer würde das verstehen? Warum sich überhaupt dieser Diskussion stellen?

„Weil du nicht auf ewig allein bleiben sollst. Du bist ein Teil ihrer Welt ...“

„... aber ich bin doch ein Teil deiner Welt,“ hakte sie rasch ein.

„Wahrlich, du bist ein Teil beider Welten. Du kannst beide verbinden, den anderen Menschen davon erzählen und ihr Bewusstsein erweitern.“

„Als ob die Menschen das wollten“, brummte die Frau naserümpfend. Oft hatte sie dies in der Vergangenheit versucht, doch außer Spott und Ablehnung wenig erreicht. *„Menschen wollen nichts über eine Welt wissen, in der sie nicht über alles bestimmen können, in der sie selbst nur ein unbedeutendes Teil eines wesentlich größeren Ganzen sind. Menschen wollen nicht klein sein. Sie sind so von ihrer Größe und Überlegenheit überzeugt, kennen keinen Respekt vor Geschöpfen, die sie als weniger hoch entwickelt betrachten. Sie kennen nicht einmal Respekt untereinander. Warum sollte ich ihnen offenbaren, was jenseits ihres beschränkten Horizontes liegt? Sie denken, alles dreht sich nur um sie. Sie sind so engstirnig in ihrem Denken.“*

Ein Windstoß brachte die Baumkrone über ihr zum Zittern, ließ das dichte Laubwerk geheimnisvoll Rascheln – vielleicht lachte aber auch nur jenes unsichtbare Wesen und schreckte dabei ein paar

Vögel auf, die laut kreischend aus dem Blätterdach in den blauen Sommerhimmel emporflatterten.

„Genauso engstirnig wie du in deiner anhaltenden Ablehnung, ein anerkannter Teil ihrer Welt zu sein?“ säuselte der Wind im Rauschen der Blätter. Die Frau erschrak. Wie konnte die Stimme nur so etwas behaupten? Sie lehnte doch niemand ab, sie war es, die abgelehnt wurde! *„Bist du dir dessen so sicher?“*

„Das bin ich!“ erwiderte die Frau trotzig und begann zu erzählen, wie oft sie es versucht hatte, die Menschen zu erreichen, und auf wie wenig Entgegenkommen sie dabei getroffen war. Schmerzlich wurde ihr dabei bewusst, wie viel Zeit und Kraft sie in dieses Unterfangen investiert hatte – und wie wenig sie erreicht hatte. Schließlich ließ sie müde und traurig ihren Kopf sinken. Dabei fiel ihr Blick auf ihre Hand, und einen kleinen, blauen Schmetterling, der sich auf ihre Finger niederließ, sanft seine Flügel auf- und zuklappte, voller Vertrauen, sein Ruheplatz wäre ein sicherer Ort inmitten einer Welt, in der sie nur überleben konnte, ...

„... hinter einem Schutzschild gleich der wehrhaften Borke eines Baumes? Wie willst du glaubhaft über eine Welt aus Liebe, Geborgenheit und Vertrauen berichten, wenn du dich selbst vor der Welt verbirgst, kein Vertrauen kennst, Geborgenheit leidvoll vermisst und für dich selbst keine Liebe fühlst?“ raunte die Stimme.

„Das stimmt nicht“, protestierte die Frau so energisch, dass der Schmetterling augenblicklich davon flatterte, *„ich habe zurück zur Liebe gefunden, kenne Geborgenheit und vertraue jenen, die mein Vertrauen verdienen.“*