

IMPRESSUM

1. Auflage 2011
© **Sirius Verlag**, Wien

ISBN: 978-3-9502871-7-2
Coverbild und Foto im Innenteil: © Christine Lackner

Für Fragen und Anregungen:
sirius@textshop.at

Besuchen Sie uns auf <http://siriusverlag.blogspot.com!>

Sirius Verlag e.U.
Leonard-Bernstein-Str. 8/2
A-1220 Wien, Österreich
www.siriusverlag.at



Christine Lackner
Sprich mein Herz

Für meine Kinder, die mir den Lebensinhalt bilden;
für alle, die das Leben lieben.

Vorwort

Liebe Christine,

anbei meine Eindrücke bzw. meine Zusammenfassung meiner Erlebnisse beim mehrmaligen Durchlesen Deines Buches.

Intensiv habe ich zwei Mal Dein Manuskript durchgelesen und zwiespältige Eindrücke erhalten; sei es, dass meine persönliche Stimmung ob des Lesens Deines Buches zu verschieden war, sei es, dass meine Bereitschaft, Dinge zu erkennen bzw. wahrzunehmen nicht immer die gleiche war.

Danach habe ich mich mit den Fragen zum Leben im Allgemeinen und zu meinen persönlichen Problemen und Fragestellungen auseinandergesetzt, und durch Deine Erlebnisse, wie im Buch beschrieben, und aufgrund des Vorteiles, Dich persönlich zu kennen und dadurch die Möglichkeit zu haben, Deine Sicht der Dinge zu diskutieren, in vielen Fragestellungen zumindest eine Richtung zur Beantwortung erhalten.

Auf Deinem weiteren Weg möchte ich Dir einige Erfahrungen der großen Hildegard von Bingen weitergeben:

›Schreib, was Du siehst und hörst! Tu kund die Wunder, die Du erfahren! Schreib sie auf und sprich!‹

Zu unserem weit schweifenden Gespräch betreffend Dein Buch, vor allem zu Deinen Gedanken betreffend die Engel, halt ich es ebenfalls mit Hildegard von Bingen, wie folgt:

›Gott verlieh mir eine untrügliche Kenntnis der Dinge, sodass ich den Aufbau der Welt und das Wirken der Elemente verstehe. Anfang, Ende und Mitte der Zeiten, den Kreislauf der Jahre und

die Stellung der Gestirne, die Natur der Tiere, die Natur der Geister (ENGEL) und die Gedanken der Menschen, die Verschiedenheit der Pflanzen und die Kräfte der Wurzeln. Alles Verborgene habe ich erkannt, denn es lehrte mich die Weisheit, die Meisterin der Dinge. Und ich schrieb nichts aus eigener Erfindung oder eines Menschen, sondern wie ich es durch Erfahrungen sah, hörte und erlebte und durch die verborgenen Geheimnisse Gottes empfing.<

Auch zu Deiner persönlichen Entwicklung finde ich Antwort bei Hildegard von Bingen, deren Lehre beinhaltet:

›Fördere die Kraft der Seele, stärke die Lebenskräfte, schärfe die Sinne.<

Liebe Grüße

Elfie

Liebe Elfie,

ich möchte mich gleich hier im Anschluss bei Dir von ganzem Herzen bedanken, dass Du Dir die Mühe gemacht und meine zwei Werke ›Sprich mein Herz< und ›Danke, lieber Gott!< lektoriert hast. Ebenfalls danke ich Dir, dass Du mir die Bitte, ein Vorwort zu diesem Buch zu schreiben, sofort angenommen hast. Nochmals mein aufrichtiges Dankeschön für Deine Mühe und den nicht unerheblichen Zeitaufwand. Gott möge es Dir tausendfach vergelten!

Liebe Grüße

Christine

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich freue mich, Ihnen mein neuestes Werk vorstellen zu dürfen. Sprich mein Herz ist der letzte Teil meiner Trilogie.

Sie begann mit ›Danke, lieber Gott! – Wenn eine Seele auf die Reise geht‹, einer Entwicklungsgeschichte, an deren Beginn meine Geburt stand.

Es folgte ›Wer bin ich? – Drei Phasen zum wahren Selbst‹, ein bewusst machendes Buch.

Mit ›Sprich mein Herz‹ endet nun die Trilogie. Dieser Band gibt den derzeitigen Stand meiner persönlichen Entwicklung wieder.

Ich möchte mich mit dem nachfolgenden Gedicht für Ihr Interesse an meinem Buch bedanken und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Mittlern, August 2011

In Liebe
Christine Lackner

Lichtarbeit

Ein Licht, das leuchten will,
muss sich verzehren.
Trost, Licht und Wärme
spendend, stirbt es still.

Ein Licht, das leuchten will,
kann nichts begehren
als dort zu steh'n, wo es
der Herrgott will.

Ein Licht, das leuchten will,
dem muss genügen, dass
man das Licht nicht achtet,
nur den Schein.

Ein Licht, das leuchten will,
muss sich drein fügen,
für andere Kraft und
für sich nichts zu sein!

Verfasser unbekannt

*Wie ich im Hier und Jetzt denke, fühle, rede und handle, genau
so gestaltet sich mein Leben und Umfeld in Zukunft.*

*Die Früchte des Lebens, die ich im Heute ernte und genieße,
sind nichts anderes, als die Gedanken, Gefühle, Worte und Taten,
die ich in der Vergangenheit säte.*

ICH

Für mich ist mein herkömmlich praktizierendes Ich nichts anderes als Egoismus oder Verstand, auch Intellekt genannt. Ein berühmter Weisheitslehrer sagte, der Verstand allein sei nicht mehr als ein umherhüpfender, verrückter Affe. Wenn ich also meinen Verstand ohne mein Herz anwende, laufe ich Gefahr, mich zu verirren in meinem Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln. Und wenn mein Denken, Sprechen, Fühlen und Handeln keine Einheit bilden, bringt mich das aus meiner Harmonie, aus dem Gleichgewicht. Wozu habe oder brauche ich dann mein Ich oder den Egoismus?

Sobald ich mir meiner selbst bewusst werde, unterscheidet mich das vom Tier. Dem Tier bleibt die Selbsterkenntnis verschlossen. Dieser Entwicklungsprozess meines Gehirns passiert um den achtzehnten Lebensmonat herum. Als Kleinkind erkenne ich mich plötzlich im Spiegelbild wieder, was dem Tier nicht möglich ist.

Es ist schon ein wunderbares Geschenk Gottes, mich selbst, mein wahres Wesen, meine Seele zu erkennen und mich persönlich weiterentwickeln zu dürfen.

Ich habe einmal gelesen, dass das Kreuz in der christlichen Lehre ein durchgestrichenes Ich symbolisiert. Das heißt soviel wie, ich soll mein Ich oder Ego erst auflösen, um ein wahrer Mensch werden zu können.

Steht nicht auch schon in der Bibel zu lesen:

›Herr, nicht mein, sondern Dein Wille geschehe.‹?

Meine Aufgabe als Mensch liegt also darin, mein Ich oder Ego aufzugeben, um zu meinem wahren Selbst oder Wesen, dem Ebenbild Gottes, vordringen zu können, dieses *wahre* Ich leben und erfahren zu können.

Natürlich wurde mir von Gott ein freier Wille geschenkt. Wie ich diesen anwende und einsetze, bleibt spätestens ab meiner Volljährigkeit zu einem Großteil mir überlassen. Doch was ich mit meinem eigenen Willen säe, das werde ich eines Tages auch ernten. Anders ausgedrückt, wie ich in den Wald hinein rufe, so hallt es zurück. Oder, wenn ich Karotten säe, dann kann ich nicht Tomaten ernten. Was kann ich also tun, um die für mich rechte Ernte einbringen zu können. Oder, wie setze ich mein wahres Ich effizient ein?

Ein Hilfsmittel stellt das Unterscheidungsvermögen dar. Nur, wie erkenne ich, ob ich richtig oder falsch entscheide? Ich muss wissen, dass das Herz in allen Angelegenheiten, die ich treffe, der Herr ist und der Verstand oder das Ich, auch Ego genannt, sein Diener. Denn solange ich von meinem Verstand alleine befehligt werde, erleide ich in meinem Leben früher oder später Schiffbruch. Mein Verstand wird mich immer in die Irre führen, solange nicht mein Herz die Oberhand behält.

Auch mit meinem Herzen kann ich eine Fehlentscheidung treffen, doch wird mich das bei Weitem nicht so sehr treffen, als hätte ich mit meinem herkömmlichen Ich oder Ego gehandelt. Denn mein Herz ist das Haus Gottes. Das ist mir als Mensch sehr bewusst. Und wo Gott wohnt, dort herrscht Liebe, und wo Liebe ist, da ist auch Friede.

Die Zeit ab meinem vierzehnten Lebensjahr genoss ich, als wäre ich im Schlaraffenland. Ich verwirklichte all das, was ich mir innerhalb der zehn Jahre davor erträumt hatte. Mit

lachendem Herzen stand ich am Morgen auf und ging abends müde, aber frohen Mutes, zu Bett.

An der Seite der Großeltern fühlte ich mich einfach gut und einzigartig. War doch ihr Herzenswunsch, mich so rasch wie möglich von den zweiundvierzig Kilogramm Körpergewicht bei einer Größe von einem Meter achtundsechzig, auf mindestens zweiundfünfzig Kilogramm aufzupäppeln, was kein so leichtes Unterfangen war.

Opa sorgte dafür, dass immer genug Lebensmittel für Omas Einsatz zur Verfügung standen. Ich durfte, wann immer ich es wünschte, das Mittagessen selbst auswählen. Einmal pro Woche kontrollierte Großmutter mein Gewicht und mit jeder Zunahme umarmten wir uns und tanzten vor Freude Ringelreihen.

Mir oblag die Aufgabe, mich in der Schule zu behaupten und pünktlich zu den Mahl- und Heimkomm-Zeiten zu Hause zu sein. Ansonsten durfte ich mir die Freizeit einteilen, wie es mir recht und lieb war.

Ich fühlte mich unbeschreiblich getragen von dem Vertrauen, das mir vonseiten der Großeltern entgegengebracht wurde. Im Nu lernte ich die Mädchen der neuen Schule kennen und zwischen uns bildeten sich schon recht bald Freundschaften. Auch die Buben interessierten sich immer häufiger für mich.

Ich war ein sehr hübsches Mädchen und wusste mich zu benehmen. Schließlich wollte ich meinen Großeltern Freude bereiten, damit sie stolz auf mich sein konnten, so wie ich stolz darauf war, sie als Großeltern zu haben.

Meine Großeltern waren angesehene Leute mit einem großen Freundes- und Bekanntenkreis. Die Verwandten kamen von weit her auf Besuch, wenn die Großeltern nicht selbst die

Reise per Bahn von beinahe zweihundert Kilometern auf sich nahmen.

Brauchte ich neue Kleidung, so durfte ich mir an Omas Seite aus dem Katalog etwas Hübsches aussuchen, oder ich bekam das Gewand im Kaufhaus geschenkt. Wünschte ich mir etwas selbst Gestricktes, bemühte sich Oma, mir diesen Wunsch ehestens zu erfüllen.

Nach einem Jahr hatte ich dreiundfünfzig Kilo Körpergewicht erreicht und mich völlig in meinem Umfeld eingelebt. Nun stand die Ausbildung an. Schulisch hatte ich nicht sehr gut abgeschlossen, weil das Leben einfach viel wichtiger und interessanter war als das Lernen.

Es blieb jetzt nur die Wahl zwischen einer Lehre im Einzelhandel beim Fleischer oder beim Bäcker. Beide Lehrherren waren Großvaters Freunde, wo er auch regelmäßig einkaufte.

Ich entschloss mich für eine Lehre beim Bäcker, dem eine Konditorei und eine Milchbar angeschlossen waren.

Nicht nur einmal ging ich weinend nach Hause, wollte nie wieder in den Laden zurück. Doch Opa sagte dazu nur:

»Liebes Kind, ich kann dich nicht ernähren. Meine Pension reicht gerade für uns zum Leben. Ich verlange auch keine Kinderbeihilfe von deinen Eltern. Wir könnten dir nicht immer das bieten, was du notwendig brauchst. Wenn du mit der Lehre aufhörst, kannst du nicht mehr bei uns bleiben.«

Das leuchtete mir natürlich ein. So bemühte ich mich, nicht alles auf die Waagschale zu legen, was aus den Mündern der oft gereizten Vorgesetzten kam.

Ich machte mutig weiter, auch wenn ich mich manchmal fast übergeben musste, wenn ich die Ablagerungen des übel riechenden Urins im Herren-Klo und die Verstopfungen im

Damen-Klo zu beseitigen hatte, oder die unschönen Überbleibsel nach Ballnächten entfernen musste, wenn die Kundschaft nach durchzechter Nacht zu viel Mayonnaise zu sich genommen und nicht mehr rechtzeitig das WC erreicht hatte.

In der Konditorei musste ich in der Adventszeit beim Keksverpacken mithelfen und an den Wochenenden bei der Reinigung. Da kam es schon vor, dass in der uralten Backstube eine Maus das Weite suchte, während ich Wasser ausgoss, um Mehl und anderen Schmutz vom Boden weg zu schrubben.

Am peinlichsten aber war für mich, wenn ich für das Geschäft in der Stadt Semmeln oder Milch und anderes von der Bäckerei holen sollte, die am anderen Stadtende lag. Ich wählte dann meist den Weg entlang des Baches, wo ich mir sicherer war, nicht so schnell Bekannten zu begegnen. Die Semmeln mussten nämlich im großen Bäckerkorb und die Milch in alten Milchkannen, manchmal im Leiterwagen transportiert werden, was mir jungem Mädchen natürlich äußerst peinlich war.

Doch mit der Zeit legte sich die Unzufriedenheit und ich war gern Verkäuferin. Je älter ich wurde, desto interessanter wurden auch die Aufgabengebiete, in denen ich eingesetzt wurde. Am meisten freute mich das Servieren in der Milchbar, im Sommer auch im kleinen Gastgarten vor dem Geschäft. Auch das Kassieren und das viele Trinkgeld machten mir Freude, kannte ich schließlich genug Leute, die wegen mir und meiner Freundin und Arbeitskollegin ins Geschäft kamen und gern welches gaben.

Die Berufsschulzeit bildete einen weiteren Anreiz, die Lehre doch noch fertig zu machen. Ich war dann am anderen Ende

des Bundeslandes, fern der Heimat, im Internat untergebracht und kam nur an den Wochenenden nach Hause.

Selbst dann ging es abends ab in die Disco zum Leute-Treffen und Tanzen, was für mich das Schönste im Leben überhaupt darstellte. Ich war regelrecht tanzsüchtig.

Die Großeltern unterstützten mich auch hierbei, selbst wenn es sehr oft nicht leicht für sie war. Dass ich ständig zu spät nach Hause kam, hat ihnen sicherlich viele graue Haare gebracht. Doch ich hätte mir diese Freiheit niemals nehmen lassen und das spürten sie wohl auch.

Heute weiß ich, Oma und Opa waren meine Schutzengel in Menschengestalt. Aus den Erfahrungen von damals ist mir bewusst, dass meine Gedanken, Gefühle, Worte und Taten irgendwann wahr werden und in meinem engeren und weiteren Umfeld Gestalt annehmen. Damals wie heute befinde ich mich in ständiger Weiterentwicklung – es ist wie ein ewiges Einlassen – Seinlassen – Loslassen, ohne Anfang, ohne Ende, im Kreis.

Mir ist bewusst, dass mir auf meinem Lebensweg nur jene Menschen begegnen, mit denen ich noch etwas zu bereinigen oder aufzulösen habe. Sie zeigen mir die noch zu bereinigenden Schwächen wie ein Spiegel, in dem ich mich sehen und eingehend betrachten kann. Falls ich will, kann ich mich dann auch verändern.

Wenn mir durch ständiges Beobachten meiner selbst Handlungen auffallen, die nicht dem Wohle meiner Seele und meines Umfeldes dienen und sich vielleicht noch schlecht auf die daran Beteiligten auswirken, so versuche ich, bewusst und konsequent das Schöne und Gute zu leben. Das gelingt mir gedanklich recht gut, jedoch bei der Umsetzung in Gefühl,

Wort und Tat bedarf es auch heute noch ständiger Übung. Doch ich habe Jesus als Vorbild. Mit Gott, meinem besten Freund, an meiner Seite, sowie den geistigen Helfern und Engeln, bin ich total von dem Gelingen überzeugt.

Wenn ich morgens erwache, danke ich Gott für den beginnenden Tag, für meine neuen Ideen, für meine Gesundheit, mein Wohlergehen und all die Freuden, die der Tag noch bringt.

Setze ich die ersten Schritte ins Freie, begrüße ich Mutter Erde, meine Luftschwestern und Luftbrüder, die Sternengeschwister, den Mond und die Sonne.

Ehe ich meine erste Mahlzeit zu mir nehme, was nicht vor halb zehn geschieht, die meist aus Obst der Saison besteht, segne ich diese mit dem Spruch:

»Danke, lieber Gott, für das gute Mahl. Danke, dass so viele Menschen dafür gearbeitet haben, damit ich das Obst jetzt essen kann und dadurch gesund, stark und glücklich werde, um noch vielen Menschen Liebe, Licht und Bewusstsein zu schenken.«

Meine Arbeit in der Firma beginne ich mit einem deutlich hörbaren Gruß im freundlichen Ton. Meine Freude ist jedes Mal groß, wenn mein Grüßen ähnlich, ja, mit noch größerer Freude erwidert wird.

Abends, ehe ich einschlafe, bedanke ich mich bei Gott für das wundervolle Leben, das er mich durch seinen Traum weiterspinnen lässt als meine ganz persönliche Wirklichkeit.

Auch für die weniger erfreulichen Ereignisse bedanke ich mich. Bieten sie mir doch täglich neue Chancen, emotionale Verstrickungen zu lösen, das heißt, alte Muster, die mir und anderen und der Umwelt nicht gut tun, zu bereinigen und vieles zu verbessern.

Ich beobachte Menschen und Lebenssituationen, mit denen ich in Verbindung stehe, mit wachen Augen und offenen Ohren. Ich lebe das Leben jeden Tag bewusster. Ich höre auf meine innere Stimme, die aus meiner Seele, meinem Herzen zu mir spricht, setze mich mit ihr auseinander, bis wir uns verstehen und einig sind.

Ich arbeite so lange an mir und meinem Umfeld, bis ich mit mir und diesem wieder in Einklang und Harmonie lebe. Jeder Tag in meinem Leben ist reich an geistiger und spiritueller Arbeit und gerade deshalb ein so großes und wertvolles Geschenk Gottes.

Mir ist schon seit langer Zeit bewusst, bereits seit meiner frühen Kindheit, dass sich mir wahrer Friede, dauerhaftes Glück nur zeigen, wenn ich mit dem Herzen denke und zum Wohle meines Umfeldes bewusst gut handle.

Ein kurzes Beispiel: Als ich in meiner Lehrzeit mein erstes kleines Gehalt erhielt, dachte ich bei der Ausgabe des Geldes sofort an meinen jüngsten Bruder, der dringend Ski benötigte. Auch meine zwei anderen Brüder sollten nicht leer ausgehen. Ich kaufte ihnen Spielsachen und auch Schulutensilien, die sie dringend brauchten. Auch die Eltern und Großeltern wollte ich überraschen. Ich kann heute nicht mehr sagen, ob für mich selbst noch Geld übrig geblieben war. Falls doch, dann habe ich es bestimmt gespart, um später einmal etwas Sinnvolles davon zu kaufen wie zum Beispiel Kleidung. Für mich bestand die größte Freude ohnehin im Ausdenken, Aussuchen und Schenken. Und am meisten freute mich bei der Übergabe der Geschenke, wenn sich die Gesichter erhellten und die Augen vor Freude lachten.

MUT

Meine Großeltern haben mich durch ihren liebevollen Umgang mit mir und ihren positiven Glauben in mich in vielerlei Hinsicht ermutigt. Sie ließen mich innerlich stark werden und wachsen. Ich liebte meine Großeltern.

Wie viel Mut hat es mich doch gekostet, als vierjähriges Kind die Trennung von meinen geliebten Großeltern hinzunehmen, und in einem völlig fremden Umfeld Fuß zu fassen.

Wie viel Mut hat es mir abverlangt, den eineinhalb Stunden langen Schulweg als sechsjähriges Kind zu meistern.

Wie viel Mut hat es mich gekostet, mit vierzehn Jahren von den Eltern fortzugehen, in eine mir ganz ungewisse Zukunft.

Wie viel Mut hat es mich gefordert, mit knappen siebzehn Jahren Ja zur Schwangerschaft meiner Erstgeborenen zu sagen.

Und großen Mut hat es gebraucht, mich mit neunzehn Jahren von dem geliebten Großvater, mit knapp dreißig von der geliebten Großmutter, für immer zu verabschieden.

Jede bestandene Prüfung in meinen Aus- und Fortbildungen kostete mich Mut. Jedes Buch, das ich schreibe und an die Mitmenschen als Hilfe zur Selbsthilfe bringe, verlangt meinen Mut, das Projekt durchzuführen und vor allem dran zu bleiben.

Großen Mut kostete mich die Überwindung in jungen Jahren, den Laufsteg zu betreten, um Mode zu präsentieren und großen Mut verlangte mir die Entscheidung ab, mit sechsunddreißig Jahren nochmals Mutter zu werden.

Und noch viel mehr an Mut hat es mich gekostet, den Weg als alleinerziehende Mutter über zehn Jahre zu gehen. Auch wieder eine feste Beziehung mit meinem jetzigen Lebenspartner einzugehen, hat viel Mut erfordert.

Jede wichtige Entscheidung, damals wie heute, verlangt mir Mut ab. Nie ist gewiss, ob es auch die richtige Tat ist, die ich mutigen Herzens wähle. Doch an den Auswirkungen, den Ergebnissen, oder auch Früchten genannt, die ich im Dienst an den Nächsten erbringe, kann ich erkennen, ob sich mein Mut gelohnt hat, und, ob ich erneut mutig handeln sollte.

GEFÜHLE

Zu meinen wohl intensivsten Gefühlen zählten jene, als ich die Todesnachricht von meinem geliebten Opa per Telefon übermittelt bekam. Ich war neunzehneinhalb Jahre alt.

Nachdem ich den Hörer aufgelegt hatte, wusste ich nicht, ob ich schreien, weinen oder davonlaufen sollte. Mein Verlobter nahm mich in die Arme und versprach mir, immer gut zu mir zu sein, wie er das vor vielen Jahren bei seinem ersten Besuch meinem Großvater versprochen hatte.

Plötzlich erinnerte ich mich auch wieder an das seltsame Gefühl, das ich im Krankenhaus verspürt hatte, als ich zusah, wie mein Partner Opas Wangen rasierte, ihn frisierete und sauber machte. Großvater strahlte dabei etwas Himmlisches, Reines aus, das ich so noch nie an ihm wahrgenommen hatte.

Andererseits schreckte mich der Begriff »Verwesung«, der mir immer wieder durch den Kopf geisterte, während ich den mitgebrachten Blumen frisches Wasser in die Vase laufen ließ. Der Fäulnisgestank, den das Innere der Vase verströmte, bereitete mir Übelkeit. Obwohl ich nur das Beste für Opa erhoffte, ging eine diffuse Vorahnung seinem nahenden Tod voraus.

Ein schier unbeschreibliches Gefühl durchströmte mich, als meine Schwiegereltern, mein Partner und ich der Preisverleihung unserer vierjährigen Tochter beiwohnten und miterleben durften, wie die Ränge von ganz hinten bis zu den

vordersten vorgelesen wurden. Dass dabei gerade unsere kleine Tochter, die mit roten, dicken Backen und goldenen Zöpfchen fiebernd auf einen Preis wartete, auf das Podest gehoben wurde, wo ihr vom Skilehrer die goldene Medaille um den Hals gehängt und ihr herzlich gratuliert wurde, das überstieg bei Weitem meine Vorstellungen.

Während des Großwerdens meiner Tochter durchlebte ich die verschiedensten Varianten von Gefühlen. Zum Beispiel bei der Erstkommunion, wo sie wie eine kleine Braut, stolz erhobenen Hauptes das Fest feierte. Oder bei der Operation ihres Leistenbruchs, als sie wie ein verschrecktes Rehkitz an der Ecke zur Toilette auf unser Eintreffen wartete, ehe sie in den Operationssaal gefahren wurde. Dann bei der Maturafeier, wo sie gleich einer wunderschönen Prinzessin den Ballsaal durchschritt.

Mit nichts zu vergleichen waren die Momente, als mein zweites Kind das Licht der Welt erblickte. Als mir das Baby auf den Bauch gelegt wurde und ich ihm zum ersten Mal über das samtig warme Köpfchen strich. Ich hätte das Neugeborene ewig anschauen, anlächeln und bewundern können.

Und das Schönste, das ich mit meinen Kindern und dem Vater meiner Enkeltochter erlebte, waren die ersten Schritte meiner Enkelin. Ich habe in meinem Erwachsenenleben noch nie so tief empfunden wie damals, als sich meine kleine Enkeltochter derart über ihre ersten, selbst getanen Schritte begeisterte, sodass sie vor lauter Freude lauthals lachend und kreischend immer wieder mutig drauflos marschierte, immer wieder, bis sie vor Müdigkeit selbstzufrieden aufgab. Meine Tochter weinte dabei vor Freude. Ich hatte ein solch intensives

Gefühl noch nie zuvor erlebt. So ist wohl geteilte Freude doppelte Freude!

Die ersten schönen und seligen Gefühle, die mich gleich nach dem Erwachen begleiten, entstehen aus meinem Dankgebet zu Gott, einen neuen Tag beginnen zu dürfen:

»Oh Herr, ich bin vom Schlaf erwacht und neu geboren.

Ich will die Pflichten dieses Tages erfüllen, alles, was ich tue, Dir als Opfer darbringen und Dein Bild immer vor Augen haben.

Bitte hilf mir, dass ich niemanden Schaden zufüge, und lass nicht zu, dass mir Schaden zugefügt wird.

Führe und leite mich an diesem Tag.

Bitte denke, sprich und handle durch mich, Dein Wille geschehe.

Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein.

Lieber Gott, ich lege Dir unsere Mutter Erde mit allen darauf lebenden Wesen in Deine Hände, und mein Vertrauen in Dich ist grenzenlos.

Danke, lieber Gott!«

Licht bereits beim Erwachen ein blauer Himmel durch das Fenster, so durchrieselt mich ein wohliges Gefühl. Dann übe ich, am Rücken liegend, Radfahren in der Luft, und trete hundert Mal in die imaginären Pedale. Dann mache ich zwanzig Drehungen je Fuß nach links und rechts, danach bewege ich jeden Fuß zwanzig Mal vor und zurück. So beginne ich den neuen Tag mit Freude und Glücksgefühl im Bauch.

Bei der Morgentoilette singe ich oft lustige oder auch selbst ausgedachte Texte, die mir viel Spaß bereiten, beispielsweise:

*»Froh zu sein, bedarf es wenig,
und wer froh ist, ist ein König!«*

Oder ich sage über den Tag verteilt, so oft es mir in den Sinn kommt, Sätze wie:

»Danke, für die göttliche Ordnung in meinem Geist, meinen vier Körpern und in den persönlichen Lebensbedingungen!«

All diese Aussagen stellen für mich Krücken dar, mit deren Hilfe ich den Tagesablauf mit positiven Energien gestalte.

Seit einer achtwöchigen Kur mit Heilkost erlebe ich ein Gefühl der Leichtigkeit, indem ich nur selten frühstücke. Während ich die erste Mahlzeit des Tages herrichte, die ich frühestens zwischen halb zehn und zehn Uhr einnehme, höre ich mir Klavierkompositionen eines lieben Bekannten oder meine vertonten EQ-Liedtexte an. Anschließend lese ich einige Seiten heiliger Texte. All diese Tätigkeiten tragen mich stimmungsvoll und positiv gesinnt in den Tag hinein.

Bei diesen Handlungen versuche ich, voll und ganz aufzugehen.

Das heißt, turne ich, dann konzentriere ich mich völlig auf die Übungen, die Atmung, mein Körpergefühl.

Esse ich, dann genieße ich diesen Vorgang mit allen Sinnen – dabei rieche, schmecke, kaue und genieße ich jeden einzelnen Bissen, bis er sich im Munde auflöst. Wie gut tut es mir, mit lieben Freunden zu essen, im Besonderen, wenn wir dabei schöne und interessante Erlebnisse austauschen, miteinander singen und lachen.

Welch angenehmes Gefühl erfasst mich, wenn ich unterwegs auf Menschen treffe, die mir ein freundliches »Hallo!«, ein paar nette Worte sagen, oder gar ein anregendes Gespräch beginnen.

Mittlerweile übe ich, mich selbst zu schützen, indem ich mich beim Sprechen, Fühlen und Tun bewusst beobachte. Wenn in einer heiklen Situation in mir oder im Gegenüber

weniger gute Gefühle aufkommen, dann verzichte ich auf einen weiteren Kommentar, mache einen kleinen, passenden Spaß oder fange einfach von etwas völlig anderem zu reden an. Wirkt das nicht, so sage ich wiederholt still in mich hinein:

»Ich liebe dich, gute Seele, bitte verzeih mir, danke für alles.«

Oder: *»Danke für die göttliche Ordnung in deinem Geist; danke für die göttliche Ordnung in deinen vier Körpern; danke für die göttliche Ordnung in deinen persönlichen Lebensbedingungen.«*

Oder: *»Ich bin du und du bist ich und dein Lob an mich ist ebenfalls das Lob an dich.«*

Das wirkt sich dann auf die Situation und alle Beteiligten positiv aus. Ich glaube fest daran, dass meine harmonische Gefühlswelt auf mein Umfeld ausstrahlt und fühl- und spürbar auf diese wirkt.

An der Seite meiner Großeltern erlebte ich im Besonderen das positive Fühlen. Ich kann mich nur an ein paar Begebenheiten erinnern, die nicht mit guten, freudvollen Gefühlen zusammenhängen. Alle anderen Erlebnisse mit ihnen waren begleitet von positiven Gefühlen in den unterschiedlichsten Nuancen.

Ich bin mir auch sicher, je positiver meine Gefühle zu den Menschen meines engeren Umfeldes geartet sind, desto glücklicher und zufriedener fühle ich mich selbst von Grund auf. Lesen Sie das Buch ›Warum ich fühle, was du fühlst‹, von Joachim Bauer.

Aus Erfahrung weiß ich, wie gut EQ-Gespräche den Menschen tun. Die meisten Menschen brauchen nur noch ein bisschen mehr aufzuwachen und zu sich finden, ehe sie dies auch anhaltend spüren und annehmen können wie das

tägliche gesunde Essen und Trinken, das letztlich ein Naturgesetz des Überlebens darstellt. Ich kann geduldig darauf warten, denn ich warte in wissender Vorfreude.

Welch unbeschreibliche Gefühle entstehen in mir, wenn ich mein Enkelkind in den Armen halte oder es einfach still bei seinem Tun beobachte.

Wenn meine Kinder mich umarmen, wenn ich ihr Lachen erwidere, Freude und Leid mit ihnen teile.

Wenn ich im Freien schlafend den Sternenhimmel betrachte, das Glitzern der Morgensonne im Meer beobachte, mich friedvoll mit Menschen, Tieren und Pflanzen austausche, den Partner herzlich küsse, umarme, streichle, liebe, ...

Inhalt

Ich	10
Mut	18
Gefühle	20
Mann	26
Körperbewusstsein	26
Familie	29
Frau	34
Kind	38
Eltern	41
Vergangenheit	45
Sexualität	49
Großeltern	54
Chance	57
Ehrlichkeit	61
Nähe	64
Eigener Wille	68
Liebenswerte Eigenschaften	71
Beziehung	74
Kontaktfähigkeit	77
Kindheit	80

Toleranz	83
Echtes Interesse	88
Gegenwart	90
Lösungsmöglichkeit	92
Selbsta Ausdruck	92
Orientierung	98
Gleichwertigkeit	101
Antrieb	101
Soziale Aktionen	106
Spontaneität	109
Erkenntnis	113
Flexibilität	116
Gerechtigkeit	100
Hoffnung	118
Konzentration	126
Selbstsicherheit	130
Loslassen	133
Wahrheit	138
Weisheit	141



Christine Lackner lebt und arbeitet in der Nähe von Völkermarkt als freie Bewusstseinstrainerin und Kräuterpädagogin. Sie bietet EQ-Training für 2 bis 6 Personen sowie Kräuterwanderungen und Kochen mit Wildkräutern an.

Schwerpunkte:

EQ-Training für Paare

EQ-Training für Singles

EQ-Training für LehrerInnen, ErzieherInnen, Eltern, Familien

EQ-Training speziell für Frauen

EQ-Training speziell für Männer

EQ-Training bei körperlicher Beeinträchtigung

Selbsterfahrungsgruppen, Seniorengruppen

EQ-Training bei Lebenskrisen in jedem Alter (ab 12 Jahre)

© Christine Lackner

St. Michaeler Str. 4

9125 Mittlern

Kontakt:

Telefon 0699/ 10191069

werbinich2@gmx.at

www.liebelichtleben.at

Bisher erschienen

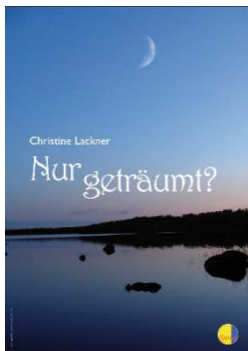


Christine Lackner

Wer bin ich? – 3 Phasen zum wahren Selbst

Christine Lackner, selbstständige EQ-Trainerin, zeigt auf, wie der persönliche EQ (Emotionale Intelligenz) gesteigert werden kann. Über einen langen Zeitraum galt ausschließlich der Intelligenz-Quotient (IQ) als ein Maßstab für beruflichen Aufstieg und daraus resultierendes Lebensglück. Über EQ, die emotionale Intelligenz, das gefühlsmäßige Erfassen von Situationen bei sich selbst und anderen Menschen, wurde kaum gesprochen. Dabei ist diese emotionale Intelligenz für persönlichen und geschäftlichen Erfolg wesentlich wichtiger. Emotionale Intelligenz macht glücklich und sie wird von unseren Gedanken, Einstellungen und Werten gesteuert. – Mit EQ-Training für zu Hause!

Bisher erschienen



Christine Lackner

Nur geträumt? – Abschied von der großen Liebe

Roman

Sarah und Philipp, beide verheiratet, verlieben sich ineinander und die Folge ist das Kind Jakob. Die beiden lassen sich von ihren Partnern scheiden, trennen sich jedoch auch voneinander. Erst am zweiten Geburtstag ihres Sohnes schreibt Sarah an Jakobs verschollenen Vater einen Brief. Sie ist nicht ganz unschuldig an Philipps Fernbleiben. Doch sie sorgt sich um Jakobs Zukunft, die den Vater mit einschließen soll ...

Erschienen im Sirius Verlag!

