

Der erste Morgen ...

Gedichte des Erwachens

Sandra Sevenich



Motibooks

Impressum

ISBN – siehe letzte Buchseite

© Alle Rechte und Copyrights bei der Autorin.
Vervielfältigungsrecht Print beim Verlag.

Nachdruck – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Bilder:

Coverbild, Autorenfoto sowie alle anderen Bilder:
©Sandra Sevenich

Erstausgabe: Oktober 2017

Druck:

epubli GmbH, Berlin, www.epubli.de. Printed in Germany



Gudrun Anders

Ferberberg 11, 52070 Aachen

Telefon 0241 / 70 14 721

Email: info@gudrun-anders.de

www.motibooks.de | www.gudrun-anders.de

*In all meiner Liebe für meinem geliebten Partner
Markus mit meinem Dank für seine großartige
Unterstützung.*

*Ich danke meine Töchtern Isabelle und Anna,
meinen Enkeln Mia und Jakob und natürlich
meinen Eltern, dafür dass sie mich alle auf mei-
nem Weg begleiten.*

*Ganz besonderer Dank gilt auch „meiner“ wun-
derschönen Buchen-Großmutter, deren Bild auf
dem Buchcover zu sehen ist, allen Wesenheiten
und Spirits, die mich immer auf meinem Weg
unterstützen und begleiten.*

Ich liebe Euch!

Inhaltsverzeichnis

<i>Impressum</i>	2
<i>Inhaltsverzeichnis</i>	4
<i>Vorwort</i>	8
<i>Sehnsucht</i>	
<i>Berührungen</i>	12
<i>Hoffnung</i>	
<i>Gelassenheit?</i>	
<i>Nähe</i>	13
<i>Ein Jahr</i>	18
<i>Endlich</i>	
<i>Beginn einer Nacht</i>	
<i>Keine Chance</i>	
<i>Mit dir</i>	
<i>Wie Flüsse</i>	21
<i>Zwischenwelten</i>	
<i>Alleine</i>	
<i>Immer da</i>	
<i>Mein Kind</i>	

Wanderung.....
Wiederholungen.....
Alles.....
Herzen.....
Momentaufnahme.....
Schlaflied.....
Begegnung.....
Vorfreude.....
Spannung.....
Angst.....
Drehwurm.....
Glück.....
Gute Nacht.....
Ich möchte.....
Ratlos.....
Walnuss.....
Ein herrlicher Tag.....
Ich liebe Dich.....
Chaos.....
Vorwort.....
Geburtstag.....
im Herzen.....

Gute Nacht.....
Telefonat.....
Wünsche.....
Zeichensprache.....
Gerne.....
Tränen.....
Überlegungen.....
Beflügelt.....
Wie sehr.....
Vertrauen.....
Rhythmus.....
Gute Nacht.....
Zur Nacht.....
Ein Traum.....
Meine Welt.....
Licht.....
Gedankenlesen.....
Neuer Tag.....
Gummiseil.....
Schöner Tag.....
Neue Wege.....
Eltern.....

<i>Vita der Autorin</i>	23
<i>Drei Fragen an Sandra</i>	25
<i>Legenden am Lagerfeuer</i>	28

Vorwort

Lieber Leser,

ich freue mich sehr, dass mein Buch nun den Weg zu Dir gefunden hat.

Alle diese Gedichte sind quasi nebenbei entstanden, sie sind ein Spiegel meiner Seele in den unterschiedlichsten Lebenssituationen, teilweise in bzw. aus einer Beziehung mit geliebten Menschen, aus meiner Hand geflossen.

Ja, so geht es mir immer, wenn ich beginne zu schreiben, dann fließt es aus mir heraus.

Eine gute Freundin sagte damals, als ich ihr eines der Gedichte vorlas und sie dann nach mehr verlangte: „Bewahre sie gut auf, eines Tages werden sie veröffentlicht werden.“

Ich bewahrte sie auf und es kam immer mal wieder eines hinzu, so wuchs dieser Seelenschatz auf die Dir jetzt vorliegende Größe an.

Vor einigen Wochen dann bekam ich die Anfrage einer Freundin / Coach über Facebook, wer denn noch etwas in der Schublade habe... Ich schrieb etwas verzagt und kleinlaut, ohne genau zu wissen, ob die Gedichte den Systemcrash vor einiger

Zeit überstanden hatten, ja ich hätte da einige Gedichte.

Worauf sie mir dann antwortete ich solle ihr mal etwas schicken. Gesagt, getan, suchte ich auf dem Laptop und... fand sie alle wieder, fein säuberlich in einem Ordner bewahrt, meine kleinen Seelenblicke.

Kurz darauf kam ihre Antwort, ok, sagte sie, wir machen ein Buch daraus. Ich war völlig überrascht, dass ein Außenstehender über mein Werk dachte, es solle das Licht der Welt erblicken.

Aber, so geht es mir seit einiger Zeit immer wieder mit Dingen, Gedanken, Gaben und Fähigkeiten... – sie wollen alle ans Licht, sie wollen gelebt und gezeigt werden, sie wollen, dass ich sie annehme und dass ich mit ihnen lebe und sie der Welt schenke.

Sie wollen, dass ich endlich meinen Platz einnehme in dieser Welt.

Dass ich mich nicht weiter um die Erwartungen „der Anderen“ schere, dass ich tue, was ich liebe, was mich zum Leuchten bringt. Dass ich nichts mehr zurückhalte von mir und meinem Sosein, wie ich eben bin.

Ja, ich nehme meinen Platz ein, mit all dem, was nur ich auf meine ganz eigene Weise, mit meinem Können, meiner Erfahrung und meinem Wissen tun kann.

Denn meinen Platz kann nur ich einnehmen, du hast den deinen.

Und der Versuch den Platz eines anderen einzunehmen, ihn zu kopieren, wird nicht gelingen, denn dieser Platz gehört mir nicht, er ist schon vergeben...

Und vielleicht auch schon eingenommen, oder er wartet, wie mein Platz bis vor kurzem, auch noch sehnsüchtig darauf, dass du ihn einnimmst.

Nimm deinen Platz ein und verschenke dich, in deinem ganzen Sein... – an uns alle, an die Welt.

Die Welt braucht dich!

Genauso so wie du bist.

Jetzt!

Herzensgrüße für dich von mir!

Sandra

Aachen, im September 2017



Berührungen

Sowie die Sonne mit
den ersten Strahlen des neuen
Tages die Welt berührt,
so berühren deine Hände
ganz zart meinen Körper.
Ganz warm und zärtlich
zeichnest du Fingerspuren
auf meine Haut.
Schon bald entflamme ich
und beginne hell zu
brennen vor Sehnsucht
und Leidenschaft nach dir.
Jede Faser meines Körpers
hungert nach mehr. Mehr
von diesen wunderbaren
Berührungen. Unter deinen
Händen zerfließe ich in
einem Meer der Lust.
Du treibst deine Spielchen
mit mir bis ich um Gnade
flehe, bald schon treibt
uns der Sturm unserer
Gefühle zusammen davon.

Nähe

Langsam, ganz langsam,
lautlos fast, schleichen die Schmetterlinge
von dannen, Leere entsteht da,
wo es vor kurzem noch kribbelte.

Etwas fehlt mir, auch
wenn ich immer wieder versuche
mich zu bremsen.

Es ist die Nähe zu dir!

Die Nähe zu dir, die in dieser
sensiblen Phase unserer Beziehung
für mich nahezu lebensnotwendig ist.

Keinen Druck möchte ich
auf dich ausüben, doch meine Gefühle und
Bedürfnisse kann ich nicht
unterdrücken.

Wie klar mir doch ist, dass unsere
Nähe sich über eine große Entfernung
entwickeln muss. Und gerade deshalb
bedarf es einer anderen Art zur
Erzeugung dieser Nähe, die wir beide brauchen.
Liebevolle Zeichen unserer gegenseitigen
Gefühle füreinander.

Ich bin eine Frau, wie all die anderen
Frauen auch. Möchte immer wieder
erobert und beeindruckt werden,
möchte verwöhnt und umworben sein.

Ich brauche diese liebevollen Kleinigkeiten
wie eine Blume das Wasser und die Sonne,
um sich zu voller Schönheit zu entfalten.

Es ist harte Arbeit für mich, mich
geliebt zu fühlen, mit so rar gesäten
Lebenszeichen von dir. Zeichen deiner
Liebe, Sehnsucht und Lust.

Ständig packen mich Zweifel und negative
Gefühle bedrücken mein Herz,
mein Herz, das springen will vor Glück.

Ich erwische mich dabei, wie ich
warte und auf später verschiebe und hoffe,
dass sobald die Situation sich entspannt
auch diese Dinge geschehen,
aber ich befürchte, dass all das, was in
dieser Phase der Verliebtheit nicht
da ist, auch nicht mehr kommen wird.

Hatte ich ein solch falsches Bild von dir?

Deine Gefühle, durch solch liebevolle Worte
gezeigt, dein Bestreben, meine Stimme
zu hören, wann immer es geht.

Eine Rose, liebevolle Nachrichten mit
deiner weichen Stimme auf meiner Mailbox.
Ewige Autofahrten, um zu mir
zu kommen, das Bestreben nach einem
Job in meiner Nähe.

Ist es dein Stress, der dich vergessen
lässt, mir deine Gefühle zu zeigen?
Der dir die Zeit und Energie dazu raubt?

Ist es so, dass ich nicht in dein Leben passe?
Ist es nur eine Frage der Zeit, bist du es
organisiert hast, uns mehr Raum zu geben?

Bist du dir meiner schon so sicher,
dass du meinst unsere Liebe bedarf
keiner Pflege mehr?

Oder ist es eigentlich so, dass du, ständig
an mich denkst und nicht die Zeit findest
es mir mitzuteilen? Dass deine Sehnsucht
nach mir genauso groß ist, wie meine nach dir?

Ich kann leider deine Gedanken nicht lesen
und leider auch nicht in dein Herz schauen, also
sei so lieb und öffne dich mir, vertrau mir, ich
lasse dich nicht fallen. Auch wenn ich an den
großen Dingen deine Liebe erkenne, fehlen
mir doch die kleinen Zeichen.

Es liegt mir fern zu fordern und zu erwarten,
denn nur freiwillig Gegebenes macht dem
Schenkenden und dem Beschenkten Freude.
Bitte sieh' dies ganz einfach als Hilferuf
und Vertrauensbeweis. Auch ich muss lernen über
meine Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen,
denn auch du kannst meine Gedanken nicht lesen.

Ich möchte mich auch auf diese große
Entfernung geliebt fühlen, an jedem Tag.
Möchte spüren, dass du an mich denkst
und dich nach mir sehnst. Ich habe mich
fallen lassen, jetzt bitte ich dich mich
aufzufangen und festzuhalten.
Ich hoffe, du hast die Kraft dazu.

Wenn wir zusammen sind, ist all der
Schmerz und die Angst der letzten Tage
vergessen. Ich fühle mich geborgen und
gehalten bei dir. Meine Schmerzen und
Ängste sind stark und ich habe noch nicht
die Kraft ihnen alleine entgegen zu treten.
Ob du mir wohl helfen kannst und möchtest?

Es braucht nicht viel dazu, eine Nachricht
hier und da, ein Anruf, etwas, das mir
zeigt, dass du, egal wo du auch bist,
bei mir bist und an mich denkst.

Ich möchte die volle Kraft deiner Gefühle,
deiner Sehnsucht nach mir, nach uns,
spüren. Es gibt sie doch, die Sehnsucht nach mir?
So, wieder einmal bin ich an dem Punkt,
an dem ich nicht weiß, ob diese Zeilen dich
erreichen sollten. Du kannst meine Gedanken
nicht lesen, das habe ich gelernt, daher
muss ich mit dir sprechen. Auch wenn ich
immer wieder Angst habe dich zu vertreiben.
Und in dieser Form fällt es mir am leichtesten
meine Gefühle auszudrücken.

Ich möchte dich nicht verletzen,
angreifen oder verändern. Ich glaube,
das alles ist da, aber du findest nicht die
Zeit es mir zu zeigen. Bitte - nimm dir
diese Zeit für uns!

Lass mich spüren, wie wichtig ich dir bin!
Ich hoffe, du kannst mich verstehen.
Du bist das Beste, was mir je passiert ist!

Ein Jahr

Ein Jahr nun schon
unabänderlich,
mit Höhen und Tiefen
bin ich gefangen.

Ein Jahr nun schon
erschreckend
tief und intensiv
ist dieses Empfinden.

Ein Jahr nun schon
entschleunigt
dieses herrliche Gefühl
mein Leben.

Ein Jahr nun schon
beschleunigt
der Gedanke an dich
meinen Puls.

Ein Jahr nun schon
anstrengend
versuche ich mich
zu lösen von dir.

Ein Jahr nun schon
glücklich
lache und weine
ich mit dir.

Ein Jahr nun schon
beflügelt
von dem wunderbaren
Lächeln deiner Augen.

Ein Jahr nun schon
ruhend
in mir träume
ich von dir.

Ein Jahr nun schon
aufgewühlt
freudig jubelnd
wegen dir.

Ein Jahr nun schon
niemals gelangweilt
erforsche ich den
Ausdruck deines Gesichts.

Ein Jahr nun schon
spannend
zu lesen in deinen
Augen dein Leben.

Ein Jahr nun schon
zu tiefst betroffen
bin ich mir meiner Gefühle
für dich klar geworden.

Ein Jahr nun schon
verzweifelt
im Moment der Offenbarung
deines Weggehens.

Ein Jahr nun schon
suchend
nach einem Ausweg
aus diesem Irrsinn.

Ein Jahr nun schon
kann ich es
nicht verleugnen
Ich liebe dich.

Wie Flüsse...

dieses unglaubliche Gefühl
von Vertrautheit

dieses unglaubliche Gefühl
von Wissen

dieses unglaubliche Gefühl
von Erkennen

dieses unglaubliche Gefühl
von Glauben

dieses unglaubliche Gefühl
von Verbundenheit

dieses unglaubliche Gefühl
von Nähe

dieses unglaubliche Gefühl
von Angst

dieses unglaubliche Gefühl
von Hoffnung

dieses unglaubliche Gefühl
von Zusammengehörigkeit

dieses unglaubliche Gefühl
von Zerbrechlichkeit

dieses unglaubliche Gefühl
von Behüten

dieses unglaubliche Gefühl

von Sicherheit
dieses unglaubliche Gefühl
von Zärtlichkeit
all diese Gefühle sind wie
Flüsse, die den See
meiner Liebe speisen und
lebendig erhalten

Vita der Autorin

Sandra Sevenich, geboren 1970 im Zeichen des Skorpions, Mutter von zwei wunderbaren Töchtern und Großmutter von Mia & Jakob, Lebenspartnerin von dem wunderbarsten Mann, Coach, Firmeninhaberin seit fast 20 Jahren, Bloggerin zum Thema Nachhaltigkeit.



Sandra Sevenich hat ein abwechslungsreiches und von tiefgreifenden Veränderungen bewegtes Leben. Sie machte Abitur, studierte Kunst und Modedesign, machte eine Ausbildung zur Modistin mit abschließendem Meistertitel, gründete die Firma HUTAUF und das Label *Goods for all*.

Sie scheute sich auch in den schwierigen Phasen des Lebens nicht den Lebensunterhalt mit Hilfsjobs, wie putzen, Bäckerei, Verkauf zu verdienen. Immer wieder stand sie auf und machte weiter.

Sie selber sagt dazu: „Ich bin wie ein Stehaufmännchen. Mein Motto ist und war immer: *hinfallen, aufstehen, Krone richten & etwas Gutes*

daraus lernen', denn das Leben stellt uns immer die Aufgaben, die wir gerade brauchen um daran zu wachsen. Wäre mein Leben ein ‚einfaches‘ behütetes gewesen, dann wäre ich jetzt nicht die Frau, die ich bin. Und auf die bin ich stolz. Ich habe Spaß am Leben und freue mich auf meine vielfältigen Aufgaben hier. Es war alles, zu jeder Zeit für etwas gut!“

In den verschiedensten Lebenssituationen schrieb sie diese Gedichte, die sie selber als einen Blick in ihre Seele bezeichnet.

Drei Fragen an Sandra

Warum tue ich was ich tue?

Diese Frage habe ich mir immer wieder gestellt. Was ist meine Motivation? Was will ich mit meiner Arbeit erreichen?

Meine Antwort in allen Bereichen meiner Arbeit:

Ich möchte die Welt verändern, sie ein Stück besser, liebevoller, nachhaltiger machen.

Ich möchte Menschen zum Leuchten bringen.

Ich möchte, dass Menschen ihr Licht, ihre Begeisterung, ihre Berufung sehen und leben und damit die Welt bereichern.

Was genau mache ich?

- Ich entwerfe eine Biokollektion an Kappen und Hüten, die ich in Europa und Deutschland produzieren lasse, außerdem fertige ich Ihnen als Modistenmeisterin sehr gerne jeden Wunschhut.

- Ich nähe Ritualgewänder, Trommeltaschen, Medizinbeutel, Reisemedizinräder, Mitteldecken etc. – auch dies mit viel Liebe zum Detail.
- Ich bilde Menschen aus, die gute Dinge produzieren und helfe ihnen, damit gut an den Markt zu kommen. Des Weiteren coache ich auch in diesem Bereich.
- Ich begleite Menschen in Gruppen und Einzelcoaching auf ihrem ureigenen Weg zu sich selbst und verschaffe ihnen damit mehr Lebensfreude und Authentizität.

Wie tue ich das?

Meine Prüfung zur Handwerksmeisterin habe ich 1998 vor der Handwerkskammer Aachen mit Auszeichnung abgelegt, daher bin ich bestens ausgebildet, alles was sich um das Thema Hüte und Kopfbedeckungen dreht zu verwirklichen.

Da ich seit meinem 13. Lebensjahr nähe und auch als Handwerksmeisterin nähen gelernt habe, kann ich viele Dinge im Bereich Textil fertigen.

Durch meine lange Erfahrung als Selbstständige und Unternehmerin habe ich alle Kenntnisse und Erfahrungen, um Sie bei Ihren Schritten in die

Selbstständigkeit zu begleiten. Ihr Fachwissen bringen Sie mit.

Mein langjähriger eigener spiritueller Weg um mein Licht, meine Gaben und Fähigkeiten zu erkennen und anzunehmen, hat mich bei vielen Lehrern lernen und erkennen lassen. Das möchte ich nun weitergeben und habe dafür Werkzeuge wie Psych-K und schamanische Arbeit in meinem Koffer.

Alle diese Bereiche kann ich aufgrund meiner Ausbildung im Handwerk, meiner diversen Ausbildungen und meinem Schatz an Lebenserfahrungen im beruflichen und privaten Bereich gut verbinden und alle befruchten sich gegenseitig und werden zu einem stimmigen Ganzen.

Hier bündle ich all meine Kenntnisse, Begabungen und Fähigkeiten:

www.sandra-sevenich.de

Emailkontakt:

info@sandra-sevenich.de

Ich freue mich auf Sie
Ihre Sandra Sevenich

Legenden am Lagerfeuer

Weise Geschichten aus aller Welt nacherzählt von Gudrun Anders.



Dieses Buch bringt Ihnen alte Weisheit und ein bisschen Lagerfeuer-Romantik nach Hause. In ferner Vergangenheit war das abendliche Lagerfeuer ein wichtiger Ort. Ein Treffpunkt von Jung und Alt, denn hier hat man sich nicht nur gewärmt, sondern auch Legenden erzählt und so die Weisheit von Generation zu Generation weitergetragen.

Die Legenden von einst werden heute ganz unromantisch im Internet verbreitet, während man sich ein Lagerfeuer-Video anschaut. Oder man schaut sich billige Soaps im Fernsehen an und versucht damit die moderne Welt ein bisschen besser zu verstehen. Wirklich weise ist das nicht.

Dieses Buch möchte Ihnen ein bisschen Lagerfeuer-Romantik nach Hause bringen, auch wenn Sie es vielleicht ganz unromantisch auf dem Klo lesen. Wo auch immer Sie dieses Buch in Händen halten, vielleicht haben Sie sogar die Möglichkeit, ein Lagerfeuer zu bereiten, lesen Sie Ihren Lieben eine Legende daraus vor und tragen Sie die Weisheit unserer Ahnen weiter.

Print: 15,50 € (D) | E-Book: 4,99 € | Motibooks