



.... wie schön Du bist.

Geschichten für alle
großartigen Menschen dieser Welt.
Für Dich.

Sabine Kieslich

Inhalt

	Seite		Seite
Mögen Sie Gänseblümchen?	6	Zusammen sind wir ganz	27
Ich will, dass du weisst, dass ich dich liebe.	9	Der Adler, der nicht fliegen wollte	28
Die wahre Schönheit	10	Mit einem Chromosom mehr	32
Für die großartigen Frauen auf der ganzen Welt	13	Mia lernt Schönsprechen	34
Self loving yoga	14	Ich bin immer artig	39
Sicht-weise	17	Eine Geschichte vom Pinguin	40
Die perfekte Frau	18	Wabi-Sabi	42
Es ist, was es ist	19	Maria hat ein Geheimnis	44
Das perfekte Herz und seine wahre Schönheit	20	Grenzen sind Phantome	47
Ich werde der Mann, der ich werden wollte	22	Ein perfekter Sommer	49
Ich werde die Frau, die ich werden wollte	23	Manchmal stolpere ich über meine eigenen Füße	51
Die eine und die andere	24	Guten Morgen,ww liebes Spiegelbild	52

.... weißt Du denn gar nicht wie schön Du bist?

zu diesem Buch hat mich dieses Lied
von Sarah Connor inspiriert.

*Der Applaus ist längst vorbei
und dein Herz schwer wie Blei.
Jeder redet auf dich ein,
trotzdem bist du so allein.
Und du siehst so traurig aus.
Komm in meinen Arm, lass es
raus.*

*Glaub mir ich war wo du bist
und weiß was es mit dir macht.
Doch wenn du lachst,
kann ich es sehn.*

*Ich seh dich
mit all deinen Farben
und deinen Narben,
hintern den Mauern.
Ja, ich seh dich.*

*Lass dir nichts sagen.
Weißt du denn gar nicht,
wie schön du bist?*

*Ich seh' deinen Stolz und deine
Wut,
dein großes Herz, deinen Lö-
wenmut.*

*Ich liebe deine Art zu geh'n
und deine Art mich anzusehn.
Wie du dein' Kopf zur Seite
legst,
immer seh ich wies mir geht.
Du weißt wo immer wir auch
sind,
dass ich dein zu Hause bin.
Und was das mit mir macht,
wenn du jetzt lachst,
seh ich
all deine Farben
und deine Narben,
hinter den Mauern.
Ja ich seh dich.
Lass dir nichts sagen.
Weißt du denn gar nicht,
wie schön du bist?*

*Jeder Punkt in deinem
Gesicht
ist so perfekt, rein zufällig.
Es gibt nichts schöneres als
dich.
Und ich hab das alles so
gewollt,
den ganzen Terror und das
Gold.*

*Ich habe nie was so gewollt
wie all deine Farben
und all deine Narben.
Weißt du denn gar nicht
wie schön du bist?*

*Mit all deinen Farben,
weißt du noch gar nicht,
wie schön du bist!*



Ich will, dass du weisst, dass ich dich liebe.

Ich will, dass du mir zuhörst, ohne über mich zu urteilen • Ich will, dass du mir die Meinung sagst, ohne mir Ratschläge zu erteilen • Ich will, dass du mir vertraust, ohne etwas zu erwarten • Ich will, dass du mir hilfst, ohne für mich zu entscheiden • Ich will, dass du für mich sorgst, ohne mich zu erdrücken • Ich will, dass du mich siehst, ohne dich in mir zu sehen • Ich will, dass du mich umarmst, ohne mir den Atem zu rauben • Ich will, dass du mir Mut machst, ohne mich zu bedrängen • Ich will, dass du mich hältst, ohne mich festzuhalten • Ich will, dass du mich beschützt, aufrichtig • Ich will, dass du dich näherst, doch nicht als Eindringling • Ich will, dass du all das kennst, was dir an mir missfällt, • dass du all das akzeptierst... versuch es nicht zu ändern • Ich will, dass du weißt... dass du heute auf mich zählen kannst.... • Bedingungslos.

Jorge Bucay, Psychiater und Gestalttherapeut aus Argentinien

Was Jorge vielleicht noch hinzufügen könnte, sind folgende Zeilen:

Ich will, dass du weisst, dass auch ich nicht erwarte, dass du das kannst • Ich will, dass du weisst, dass ich dich nicht ändern will • Ich will, dass du weisst, dass ich dich liebe.

Self loving yoga

Annie Carlin erinnert sich gut an ihre erste Yoga-Stunde. Gerade noch einer Ohnmancht nahe, übermannt sie im nächsten Moment ein verzweifeltes Lächeln, als der Yogalehrer sie zum Handstand animiert. “ Den Handstand schafft Carlin heute spielend, Fotos ihrer Yogahaltungen postet die 33-jährige auf Instagramm.

Diesen Text habe ich in der Zeitschrift emotion vom September 2015 gefunden. Und ich habe an meine Yoga-Stunden gedacht und dass ich sie nach ein paar Treffen aufgegeben habe. Leider.

Der Körper, heißt es im Yoga, ist ein Tempel. Wertschätzen darf man ihn in jeglicher Form. Oder wie Annie Carlin seit ihrer ersten Yogastunde vor fünfzehn Jahren weiß: Jeder Körper ist ein guter Körper.

Die Bilder habe ich mir gleich angeschaut. Ja, sie sind auch lustig. Und sie sind berührend. Sie zeigen, jeder Körper ist ein schöner Körper. Zu sehen unter big gal yoga.

Morgen fange ich mit Yoga an. Self loving yoga.



„Jemand sagt dir, du bist anders,
dann denk dir für dich:
Anders ist nicht falsch,
bloß ,ne Variante von richtig.“

Seite 10 „Stille Wasser sind attraktiv“, Julia Engelmann



Sicht-weise

Wenn wir älter werden, nehmen wir an Gewicht zu. Das passiert, weil wir Unmengen an Informationen in unserem Kopf anhäufen.

Und natürlich gelangen wir irgendwann an den Punkt, an dem die gesammelten Informationen nicht mehr in unseren Kopf passen. Dann beginnen wir damit, die Informationen auch in unserem gesamten Körper anzusammeln. Und jetzt wird mir alles klar

.....

Ich bin nicht übergewichtig!! Ich bin nicht fett!!

Ich bin schlau!! **SEHR schlau!!**

Motiv: Jeanne Lorioz

Wabi - Sabi (japanisch)

Die Entdeckung der Schönheit in der Unvollkommenheit



Wabi-Sabi - Bei dieser japanischen Ästhetik, die aus der buddhistischen Lehre abgeleitet ist, geht es darum, Schönheit im Unvollkommenen und Unfertigen zu entdecken. Wenn wir unsere Unvergänglichkeit und die Asymmetrie in unserem Leben akzeptieren, können wir zu einer erfüllenden und doch genügsamen Existenz gelangen.

»Oder: Scherben bringen Glück.«

Es gibt zwar keine japanische Entsprechung dieses Sprichwortes, aber Japaner können sich auch auf ihre eigene Art und Weise glücklich schätzen, wenn ein Lieblingsteller kaputt geht. Denn sie haben Kintsugi.

Kintsugi ist eine kunstvolle Reparaturtechnik, Risse mit Japanlack – Urushi – zu reparieren und mit Goldstaub zu überziehen. So entstehen einzigartige Objekte, die man auch bedenkenlos benutzen kann. Japaner bezeichnen reparierte Bruchstellen als »Landschaft« und genießen die neue Optik ihres Lieblingsstücks.

Die Entwicklung der Kintsugi hängt eng mit der Entstehung der Teezeremonie als einer Kunstform zusammen, bei der die Teekeramik eine immer wichtigere Rolle spielte. Seit dem 16. Jahrhundert wenden die Japaner diese Technik für ihre Keramiken an, aber noch nie war Kintsugi so beliebt und verbreitet wie heute.



Guten Morgen liebes Spiegelbild

Wie oft habe ich dich ignoriert,
dich missachtet oder schlecht über
dich gesprochen. Dinge über dich
gesagt, die ich eigentlich gar nicht
so meine. Du warst so weit weg von
meinem Ideal.

Heute weiß ich, „ideal, ist, wonach
alle streben. „Ideal“ gibt es tau-
sendfach.

Dabei sind doch gerade die Men-
schen schön, die nicht dem Ideal
entsprechen. Die Sonderbaren. Die
Besonderen. Die EigenArtigen.
Hey, liebes Spiegelbild. Ich mag
Dich. Du bist einzigartig. Du bist
perfekt!

Ende.
Für dieses Mal.

Impressum

Texte, gesammelt und geschrieben: Sabine Kieslich, Lindau

Layout + Gestaltung: Sabine Kieslich, Lindau

Verlag: seme - independent publishing, Lindau

info@skieslich.de - www.skieslich.de



Titelmotiv: Jeanne Lorioz

Fotos: Getty images, fotolia, Jeanne Lorioz

Druck: WIRmachenDRUCK, Backnang

Überarbeitete Ausgabe © seme-verlag 2017



Sabine Kieslich
Flemingstraße 20
88131 Lindau
Tel. 08382 - 78162

info@skieslich.de
www.skieslich.de