



Yesterday is history
Tomorrow is a Mystery
Today is a Gift
That's why we call it the Present

Der Eisbrecher

Ankommen im Jetzt

Einstieg

„Die Schönheit liegt im Verborgenen“, ihr wundert Euch zurecht, was das jetzt soll, denn das war der Titel der Rede von Elvis, der mir damit beim letzten Mal das Stichwort und die Inspiration für meinen Beitrag heute geliefert hat.

Deshalb geht erstmal ein großer Dank an Elvis.

Was hat das nun mit mir und der Eisbrecher Rede zu tun? Seit ich in vernünftigen Sätzen denken und sprechen kann, befinde ich mich auf einer Reise zu meiner eigenen inneren Schönheit, die ich im Verborgenen vermutete. Sehr lange suchte ich im Außen nach ihr. Begab mich auf abenteuerliche Reisen. Zu ein paar Stationen meiner Lebensreise möchte ich Euch mitnehmen und Euch dann die Türe zur eigenen Schönheit zeigen. Denn diese liegt immer in uns selbst.

Hauptteil

Um dorthin zu gelangen, wende ich meine Aufmerksamkeit nach innen....

Hier finde ich... meine Gedanken, meine Erinnerungen, viele Gefühle, Schmerz und Leid und Zuversicht! Eine mögliche Zukunft, die ich mir ausmale, die ich aber vor allem frei und unbefangen selbst gestalten möchte.

Um meine eigene Schönheit erfahren zu können, gehe ich ganz tief in mich, um das zu finden, was mich wirklich ausmacht, meinen Kern, mein Selbst, die, die ich war, als ich noch frei von Gedanken, Konditionierungen und Urteilen war, so wie Gott mich schuf, bevor ich das Paradies verlassen habe. Ich reise mit Euch nun also vorbei an den Erinnerungen + Prägungen, lasse sie hinter mir in einer Zeitkapsel des Augenblicks.

Ich mache mich bereit, steige hinab. Ganz unten erkenne ich ein verheißungsvoll strahlendes Glitzern. Das bin ich! Da will ich hin. Ich gehe vorbei an meinem neuen Zuhause, den Bilderbuch Bauernhof im Bairer Winkel, in den ich letztes Jahr eingezogen bin. Ich sehe die lieben Menschen, die dort wohnen, die Wälder und Wiesen, das gefällt mir.

Dann gehe ich weiter. **Ich bin nun in Vaterstetten.** Wohne dort 11 Jahre mit meiner Tochter Viola. Wir sind ein Herz und eine Seele... Hier mache ich mich selbständig mit meiner Firma WebDesign Riediger und erstelle seither wunderbare Webseiten und leite parallel bis 2016 das Unternehmerinnen Netzwerk NURMO.

Weiter geht die Reise.... **Wir sind in München. Viola ist geboren.** Meine Tochter hat eine wunderbare Kindheit direkt am Westpark. Der Vater von Viola ist schon seit der Schwangerschaft nicht mehr bei

uns. Ich bin arbeitslos. Ich habe kein Geld. Keine schöne Zeit. Nichts scheint für mich zu passen. Also mache ich eine Ausbildung zur psychologischen Lebensberaterin. Hier schon das Interesse, mein Inneres zu erforschen. Mich selbst zu finden... und anderen dabei helfen zu wollen.

Es geht abwärts zum Licht, immer schneller....

Die Jahre vor der Geburt meiner Tochter, ich tanze voller Leidenschaft Salsa, eigentlich ständig. Ich rede viel Spanisch, heirate einen Kubaner, einige Zeit danach taucht der Vater von Viola auf, der aus Venezuela kommt.

Ich bin in verschiedenen Firmen im Büro tätig, sitze voller Freude am Computer.

Ich bin fast am Fallen und **erlebe meinen Umzug nach München**, ich kam von Tübingen, studierte dort Germanistik.... jetzt lande ich in der Gastronomie und schließe eine Lehre zur Hotelkauffrau ab. Es wird schon alles leichter, der Ballast der Erinnerungen fällt von mir ab.

Meine eigene Kindheit, in Ludwigsburg, ... schon in der Grundschule habe ich meinen eigenen Kopf. Dort entdecke ich den Überleger und den Gedachtmann. So habe ich die zwei Stimmen als Kind in meinem Kopf genannt. Der Überleger hat sich Gedanken über die Zukunft gemacht, der Gedachtmann verweilte gern in der Vergangenheit.

Den Raum dazwischen hatte ich zu dieser Zeit leider schon verloren...

Hier finde ich ihn aber wieder: Ich liege im Kinderwagen unter dem Kirschbaum, sehe das Licht der Sonne, das sich durch die Blätter stiehlt und funkelnd versucht, meine Nase zu kitzeln. Ich höre die lärmenden Vögel, die zwitschern, was das Zeug hält, der Wind lässt die Blätter im Baum ihr ureigenes Lied erklingen.

Ich bin angekommen. Ich erfahre mich im Jetzt, ich erfahre mich im puren Sein....

Es fühlt sich nicht anders an, als jetzt, HIER in diesem Moment, denn jetzt bin ich ganz ich selbst. Ich war und bin im JETZT. Immer: Ohne Erinnerungen, ohne eine Zukunft. Ich nehme alles ganz besonders intensiv wahr. Ich bin echt, ich bin schön, ich bin in der Liebe.

Vor allem aber, bin ich unbefangen und frei und schöpferisch, dabei, mich selbst zu erschaffen jede Sekunde immer wieder neu.

Schluss

Abschließen möchte ich mit einer Passage aus dem US Film „Total Recall“. Der Held Douglas hat das Gedächtnis verloren und möchte sich wieder erinnern, um zu wissen, wer er mal war. Er geht davon aus, dass die Vergangenheit uns zu dem macht, wer wir sind und uns zu unserem Selbst führt. Er erhält in dem Film die Antwort: „Jedermann muss sich irgendwann der Frage stellen, wer er ist, aber die Antwort liegt in der Gegenwart, nicht in der Vergangenheit, nicht in den Erinnerungen. Die Vergangenheit ist ein Hirngespinnst, sie blendet uns und täuscht uns ständig etwas vor. Aber unser Herz will in der Gegenwart leben. Suchen Sie dort, hier finden Sie die Antwort auf die Frage, wer Sie sind.

Wer Interesse hat, auch so eine Reise zum Selbst zu machen, der darf mich gerne darauf ansprechen.