

Hirnpotenz plus HERZessenz

Inspirativer Lesestoff zur Kopf-
entlüftung und Herzstärkung



© 2021 HERZgesteuert by MoART

Sämtliche Texte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages sowie des Autors/Herausgebers/Rechteinhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung
www.herzgesteuert.at

Autor/Herausgeber/Rechteinhaber: Gerald Motz-
Artnner

Verlag: myMorawa von Dataform Media GmbH, Wien
www.mymorawa.com

Cover Design: Elvira Hartl

Druck & Distribution: myMorawa von Dataform Media
GmbH, Wien

ISBN:

978-3-99125-644-1 (Paperback)

978-3-99125-645-8 (Hardcover)

978-3-99125-648-9 (E-Book)



Widmung

Ich widme diese Buchstabenexpedition, die sich über sämtliche meiner Hirn- und Herzschraken hinweggesetzt hat, aus tiefstem Herzen meiner wundervollen Frau Susanna. Sie versteht es, niemals müde, mich mit ihrem unerschütterlichen Glauben an meine Gaben zu motivieren und begleitet mich mit all Ihrer Liebe durch Hochs und Tiefs, durch Freudentaumel und Lebensschräglagen.

Eine Eigenschaft und Stärke, die mich selbst immer besonders prägte, war und ist meine Geduld. Diese Tugend bringt mich verlässlich in meine Mitte, beruhigt mich und schenkt mir Gelassenheit gegenüber allerlei Widrigkeiten des Lebens, ich vermeide dadurch oft Widerstände und Drucksituationen. Diesen Wesenszug wertschätze ich an mir und bin dankbar, da er mir nicht zuletzt, auch als einer der Faktoren für ein glückliches Leben dient.

Als Susanna in meine Lebensumlaufbahn einbog, verpasste sie meiner, bis dahin so liebgewonnenen und verinnerlichten These eine gehörige Schlagseite, indem sie der Geduld eine für mich völlig diametrale, bislang unbekannte Komponente verlieh. Sich permanent in Geduld zu üben ist für Sie gänzlich unvorstellbar, enorm hemmend und im Alltag viel zu mühsam. Obendrein hinderlich um aktiv und

selbstbestimmt zu agieren und ein Bremsklotz ersten Ranges, der Unbeweglichkeit fördert, anstatt mit Entschlossenheit und Klarheit im Leben gestaltend zu wirken, ganz zu schweigen vom Verlust jeglicher Spontanität und Emotionalität. Um es auf den Punkt zu bringen: Geduld roch für sie nach Leblosigkeit.

Jetzt kann man sich, meine ich, recht lebhaft ausmalen was passiert, wenn zwei Menschen, der eine ein Geduldsesel und die andere, eine tatendurstige, zappelige Seele, aufeinandertreffen. Da entsteht ein sehr spannendes Beziehungsgemälde, das seine strahlende Schönheit nicht gleich beim ersten Anblick, umso mehr jedoch im Laufe der Zeit preisgibt.

Wir haben gemeinsam das Privileg aus unseren beiden Welten ein Quantum seltsamer, MERKwürdiger, neuer Dinge und Verhaltensweisen authentisch und live voneinander präsentiert zu bekommen, diese prüfen und ausprobieren zu dürfen, im besten Fall integrieren zu können oder manchmal auch als nicht adäquat, seinem Besitzer zu retournieren.

Was ist das nun mit der Geduld und der Ungeduld – Schwachpunkt oder Stärke?

Grundsätzlich rät mir meine Lebenserfahrung, immer die verschiedenen Seiten einer Medaille zu sehen. Für mich persönlich hat mittlerweile beides seine Berechtigung und ich versuche im Rahmen

meiner Möglichkeiten situationselastisch mit meiner mir gegebenen „Ausstattung an Geduld“ umzugehen.

Dieses Buch erblickte die Welt, weil ich durch Susanna erkennen durfte, dass ich mit meiner überbordenden Geduld wohl noch weitere 10 Jahre kein Buch veröffentlicht hätte und ich Ihre positive Version der Ungeduld integriert und zu meinem Vorteil nutzen lernte, während es mir im Gegenzug glückte, ihr durch den einen oder anderen Geduldsmoment die Vorzüge der inneren Ruhe zu schenken.

Voller Dankbarkeit für diese Gnade unserer glücklichen Liebesbeziehung, widme ich dieses Buch dir, geliebte Susanna. Du bist MEINE Möglich-Macherin.

Über die Geduld

Man muss den Dingen die eigene, stille ungestörte Entwicklung lassen, die tief von innen kommt

und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann, alles ist austragen – und dann gebären...

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht, ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos, still und weit...

Man muss Geduld haben Mit dem Ungelösten im Herzen, und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben, wie verschlossene Stuben, und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.

Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antworten hinein.

Rainer Maria Rilke (1875-1926)

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 01.....	13
Vorwort 02.....	15
Begrüßung des Autors.....	17
Aufwachzeitpunkt.....	19
Liebesbrief.....	23
Seelenwehen.....	31
Schwitzkasten der Angst.....	33
Spielball.....	39
AugenBlicke.....	41
In den Armen meiner Liebsten.....	45
Kleiderbügel Blues.....	49
Berührungen voller Liebe.....	55
KontrollFreak vs. InneresKind.....	61
Erwartungen.....	67

Lebens(d)tank Teil 01.....	73
Lebens(d)tank Teil 02.....	77
Verdrehte Worte.....	83
Liebesbisse.....	89
Schatten-Versteher.....	93
Menschen-Baum.....	97
Gebündelte Energie.....	101
Sinneswahrnehmungen.....	107
verRückt.....	111
Zeitdiebe.....	115
Dein Weg.....	119
Die Möglich-Macher.....	121
Klang der Stille.....	127
Madame Chaos und Ihr Korinthenkacker.....	133
Seelen-Dorf.....	141

Bestseller.....	145
Gelbe Telefonzelle.....	149
Lucifer.....	155
Meine Mama (70 Geburtstag).....	161
Heldenträume.....	165
Unschubladisierbar.....	171
In den Gezeiten meiner Bedürfnisse.....	175
Attrappen der Liebe.....	179
Chamäleon.....	185
Liebe – männlich verpackt.....	189
Liebe für Fortgeschrittene.....	193
Schönheitsbetrachtungen.....	197
Was nährt mich.....	201
Auf der sicheren Seite.....	205
MEIN Weg (Version 2020)	211

Spielball (COVID-19 19 Mix).....217

5 BONUS-TEXTE (25 years ago)

Das Menschspiel (1993).....223

Das Auf und Ab der Liebe (1992).....227

Glitzerkleid (1993).....231

Gedankensprünge (1992).....235

Flugangst (1993)237

Danksagung.....239

Feedback der Leser.....245

Über den Autor.....247

Bildnachweise.....250

Vorwort 01

Eines meiner Stärken ist es, im Menschen zu erkennen welche Gaben er hat.

Wenn dieser Mensch, in dem Fall dein eigener Mann ist, wird es schwierig.

Das Talent, welches Gerald mit sich bringt, ist mehr schon ein Lebensweg, eine Lebensaufgabe, der er sich lange Zeit nicht gestellt hat. Als ich sein Talent erkannte, verstand ich lange Zeit nicht, was ihn davon abhält, dieses nach außen zu tragen.

Aber ich übte mich in Geduld – und jeder der mich kennt weiß, dass dies nicht meine Stärke ist.

Immer und immer wieder jedoch bekam mein Mann, kleine „Schubser“, um endlich sein Talent den Menschen zur Verfügung zu stellen.

Seine Texte spiegeln wider, in welchen tiefen Gedankengängen er sich immer wieder befindet, welche Themen ihn gerade bewegen und wie er damit umgeht, sie löst oder nach Lösungen sucht.

Viele seiner Texte gehen so tief, dass sie Menschen in ihren entferntesten Winkeln ihrer Wünsche, Träume, Verletzungen und Hoffnungen berühren.

Es sind geschriebene Heilungsfelder, mal lustig, mal traurig, mal frech und mal einfach wunderbar, aber immer ehrlich und am Punkt.

Ich bin unsagbar stolz auf dich mein Herz, wie mutig du das jetzt angegangen bist und du dieses Buch ins Leben gerufen hast.

Ich liebe deine unglaubliche Gabe - ich liebe DICH unsagbar.

Feb 2021 Susanna Shankari Motz-Artner

Vorwort 02

Es gibt Menschen, die berühren dich zunächst durch ihren Blick: intensiv, liebevoll aufmerksam, von Anfang an begeistert von dem, was du zu bieten hast – Ausdruck einer unbändigen und gleichzeitig achtsamen Lust, alles zu entdecken.

Mit diesem Blick freudigen Anstupsens haben sie die Macht, ganz tief in dein Inneres zu dringen und das Beste aus dir herauszuziehen.

Gerald ist mit einem solchen Blick begabt.

Und dieser Blick wendet sich nicht nur an den Menschen, der ihm gegenübersteht, sondern auch an den, der nun das Geschenk dieses Buches in Händen hält.

Auf jeder Seite dieses Buches wirst du, liebe Leserin, liebe Leser dich erkannt fühlen – in deinen tiefsten Sorgen, deinen schlimmsten Schmerzen genauso wie deinen endlosen Fähigkeiten, dich selbst ans Licht zu ziehen und dieses Leben in all seiner Fülle nicht nur zu leben, sondern darin zu baden und sich ihm ganz und gar hinzugeben – ja, sich als Teil eines größeren Ganzen zu erkennen, zu erfüllen.

Dieses Werk ist eine Ode an die Selbstermächtigung, das auf jedem Schreibtisch, in jedem Bücherregal und auf jedem Nachttisch seinen fixen Platz haben sollte, um das Bewusstsein für die eigene Schöpferkraft zu jeder Zeit wach zu halten und neu zu nähren.

März 21 Martina Gleissenebner-Teskey

Begrüßung des Autors

Knüpfst du aufgrund des Covers oder des Titels gewisse Erwartungen an den Buchinhalt, oder liebst du es, dich von „innerer Substanz“ überraschen zu lassen?

All diejenigen, die Bücher, Gedichte, Texte als Helden haben wissen, verRückte Dinge können und dürfen beim Lesen passieren.

Fühle dich völlig frei, dich seelisch nackt auf meine intuitiven Beiträge einzulassen.

Es steht ein Potpourri für dich bereit, gespickt mit vielen inspirierenden und stärkenden Elementen, dass man immer wieder in die Hände nehmen kann.

Ich wünsche mir für dich, dass du dich am Ende dieser Lektüre entspannt zurücklehnen kannst und voller Dankbarkeit, Zuversicht und Liebe dein eigenes, einzigartiges, so unendlich wertvolles Leben sehen und wahrnehmen darfst.

Du und ich, wir sind Möglich-Macher

Fühle dich HERZlich willkommen in meiner Welt



Aufwachzeitpunkt

der erstgeborene Gedanke des noch so jungfräulichen Tages

unaufhaltsam, rasend schnell biegt er um die Ecke
hackt sich schnurstracks rein in mein System
schlüpft unter meine soeben noch gedankenlose
Kuscheldecke

schaufelt Input rein ohne Ende, werde null gefragt,
bloß benutzt

alle Scheinwerfer gehen an und ich steh im gleißenden
Licht

rausgebombt aus meinem Traum, so schreiend laut
bis Gegenwehr sinnlos erscheint und mein letzter
Wille bricht

abrupter Interruptus, Seelenreisen-Filmriss

stattdessen, zurück in meinem Körper, quälender
To-Do-Listen Dünnschiss

welch ein diktierendes Gedankenstau-Geplage

welch mitleidloses Déjà-vu an jedem einzelnen meiner
Lebenstage

Gedächtnis - Hochgeschwindigkeitsentleerung, so
geföhlt unnötig wie ein Kropf

Neuronen Blitze zündeln und köcheln in meinem Ur-
suppen-Kopf-Topf

sauerstoffraubende, überwältigend hohe Informations-
Gebirge

türmen sich auf in meiner beinahe zu platzen drohenden Birne

Einfälle brodeln, Ideen quillen, Eingebungen aus dem Nichts, alle Nähte drohen zu platzen
innere Stimmen, wilde Horden, die mich auslutschen und in mir brandschatzen
Legionen von plappernden Mündern
nichts weiter als inhaltsleeres Plündern

fühl mich meiner Zeit, Kraft und Lebensenergie beraubt
gefangen in meinem Synapsen-Labor, schwindelerregt das Innenohr
ans Messer- und ausgeliefert dem unermüdlichen Consultant-Chor
und wage ich es dennoch und schließe meine Augendeckel nochmals mutig zu
schwillt er gnadenlos weiter an, dieser tosende Lärm im Inneren, vergönnt mir keinen Millimeter Ruh

so sehr wünsche ich mir noch ein wenig Gedankenlosigkeit und Leere
eine kurze Sequenz ganz ohne Denkinhalte, ein kleinwenig Gedächtnisverlust
abwesend ins Narren Kastl glotzen
doch was alleinig bleibt ist kompromisslose, rationale Automatik und bleierne Gedankenschwere
es ist mir nicht vergönnt, der Motor ist am Laufen, da hilft kein fluchen, wimmern, motzen