



Yung Pueblo

Klarheit  
&  
Verbindung

Poetry

allegria

Yung Pueblo

**Klarheit & Verbindung**



Yung Pueblo

# Klarheit & Verbindung

Poetry

Aus dem Amerikanischen von  
Carla Hegerl

allegria



# Inhalte

Selbsterkenntnis	9
Loslassen	57
die Liebe zwischen uns	101
Wachsen	157
ein neues Leben	197

alle Menschen  
sind vereint durch  
Geburt,  
Leben,  
Tod und  
jedes Gefühl  
dazwischen

dein Leben verändert sich am meisten, wenn du  
*in dich* gehst.  
du trittst ein und betrachtest deine Umwelt  
mit Wohlwollen;  
deine Liebe lässt dein Selbst erstrahlen:  
du beginnst zu verstehen, dass die Vergangenheit  
in deiner Seele, in deinem Herzen steckt –  
mit Geduld, Ehrlichkeit und Aufmerksamkeit kann der  
Heilungsprozess beginnen

durch Zeit, Hingabe und heilende Routinen  
verliert die Vergangenheit ihre Macht über dein Leben.  
du gehst weiter, trittst ein, fühlst,  
verstehst und lässt los.  
und dann beginnst du zu erkennen, wohin dieser Weg führt:  
du hast dich verändert.  
dein Geist wird leichter und bekommt eine neue,  
schärfere *Klarheit*.  
du beginnst, dich in deinem Leben und deinen Beziehungen  
zu Hause zu fühlen, bereit für eine tiefere *Verbindung*.





# Selbsterkenntnis



heile dich selbst, doch eile nicht  
helf den anderen, doch kenne deine Grenzen  
liebe die anderen, doch lass nicht zu, dass sie dich verletzen  
liebe dich selbst, doch sei nicht egoistisch  
informiere dich, doch überfordere dich nicht  
akzeptiere den Wandel, doch bleibe deinen Zielen treu

wenn du dich das nächste Mal aufgewühlt fühlst,  
weil du in altbekannte Muster zurückfällst,  
dann denk daran, dass es ein Zeichen von Fortschritt ist,  
wenn dir bewusst ist,  
dass du die Vergangenheit wiederholst

Selbsterkenntnis ist die Grundlage  
deiner persönlichen Verwandlung

es ist nicht einfach,

dich selbst zu heilen,  
neue Muster zu erlernen  
und die Wirklichkeit ohne Projektionen  
oder Illusionen zu erkennen

diese Arbeit kostet Kraft

doch wenn du hartnäckig bleibst,  
wirst du durch die Früchte deiner  
Arbeit ein besseres Leben  
führen können

Reife

ist zu wissen, dass  
du deinem eigenen Bild  
von dir selbst nicht trauen kannst,  
wenn deine Stimmung im Keller ist

denke nicht, dass du vergessen musst,  
um zu heilen

du hast es geschafft, wenn du  
auf alte Trigger nicht mehr  
so stark reagierst wie zuvor

die Erinnerungen sind noch da,  
aber sie haben nicht mehr  
die gleiche Macht über deinen Geist



jahrelang war ich mir nicht bewusst,  
dass ich vor mir selbst wegrannte,  
immer auf der Suche nach Gesellschaft und  
Unterhaltung, um den dunklen Wolken  
in meinem Inneren aus dem Weg zu gehen

ich nutzte jeden Moment, um mich abzulenken;  
Freundschaften waren mir ein Mittel zur Flucht,  
jede Freude linderte nur vorübergehend meinen Schmerz

ich bemerkte nicht, wie oberflächlich meine Beziehungen waren,  
weil ich mich so weit von mir selbst entfernt hatte

ich verstand nicht, warum ich nicht allein sein konnte  
und warum »Spaß« meine aufgewühlten Gefühle  
immer nur kurzfristig beruhigte

viel zu lange war ich mir nicht bewusst,  
dass ich das ängstliche Unwissen in meinem Inneren  
erforschen, ihm entgegentreten musste,  
um ein besseres Leben zu führen,  
um tiefere Beziehungen aufzubauen  
und um geistig endlich zur Ruhe zu kommen

du gehst an einen neuen Ort,  
lernst neue Leute kennen und hast  
trotzdem die ewig gleichen Probleme

um dein Leben wirklich zu ändern,  
musst du nach Innen schauen,  
dich selbst kennen und lieben lernen,  
und das Trauma und die Spuren der  
Vergangenheit in deiner Seele heilen

so gelangst du an die Wurzel  
die innere Verwandlung zeigt  
ihre Wirkung im Äußeren

ich litt ständig unter  
meinen eigenen Erwartungen

ich schweifte ab  
denkend, ohne zu fühlen  
sprechend, ohne zu hören  
interagierend, ohne zu begreifen

mein Lächeln war eine Fassade

mein Herz kämpfte mit Dankbarkeit

ich war niemals zufrieden,  
sehnte mich immer nach dem, was direkt vor mir lag

weil meine Seele nach  
immer mehr verlangte

wodurch das, was ich hatte,  
nie so besonders war,  
wie ich es mir ausgemalt hatte

(alle Verbindungen getrennt)

nach einer traumatischen Erfahrung  
wechselte ich in den Überlebensmodus

ohne es zu merken, ertaubte ich

ertaubte gegenüber anderen Menschen  
ertaubte gegenüber meiner inneren Unruhe  
ertaubte gegenüber dem, was passiert war

ohne es zu merken, geriet ich in den Sog des Wollens

ich wollte Sicherheit  
ich wollte Nahrung  
ich wollte, dass der Schmerz aufhört

meine Reaktionen waren heftig und  
alles, was nicht nach meinen Wünschen lief,  
erschien mir als potenzielle Gefahr

ich versuchte, mein  
zerbrechliches Selbst zu schützen,  
und mir fehlte die Kraft, mich in  
andere Menschen hineinzusetzen

nur wegen meiner ständigen  
Unzufriedenheit  
und meiner Kräfte zehrenden  
Unruhe  
begann ich, mich selbst aus meiner  
unnahbaren Lebensweise herauszuholen  
und den ewigen Verteidigungsmodus  
zu beenden

(vor dem Bewusstsein)

die Widerstände  
in deinem Geist  
werden so lange in deine  
Beziehungen schwappen,

bis du deine emotionale Vergangenheit  
verarbeitet hast und verstehst,  
wie sie dein Ego, deine Wahrnehmung  
und deine Reaktionen beeinflusst

mach, was für dich richtig ist.  
mach es wieder und wieder.  
lehne dich ins Licht.

mach weiter, selbst, wenn es hart ist.  
besonders dann, wenn es hart ist.

lass dich nicht von Zweifeln aufhalten.  
hab Vertrauen, auch wenn deine Stimmung am Boden ist.

Wachstum sei deine Mission.  
Heilung sei dein Lohn.  
Freiheit sei dein Ziel.

Selbstheilung ist für alle gut;  
selbst diejenigen, die noch kein  
Trauma durchleben mussten,  
haben irgendwann in ihrem Leben  
den Stich dunkler Gefühle gespürt

der Geist wird scharf getroffen in solchen Momenten,  
die Wellen nach außen schlagen  
und unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen

doch wir können lernen, mit seelischer Aufruhr  
und belastenden Erfahrungen umzugehen

wenn wir tiefer in uns hineinblicken,  
können wir alte Verletzungen heilen  
und Schmerzen lindern

wenn wir tiefer in uns hineinblicken,  
erlangen wir den Mut, uns zu *entwickeln*

zu mehr geistiger Klarheit  
zu mehr Glück  
zu mehr Geduld  
zu mehr Ehrlichkeit  
zu mehr Liebe

basics für schwierige Zeiten:

Geduld Geduld

akzeptiere, was du fühlst

bestrafe dich nicht selbst

finde Zeit, um dich auszuruhen

begegne dir selbst mit Freundlichkeit

setze dir kleinere Ziele an diesem Tag

auch schwierige Zeiten gehen vorüber

mach Sachen, die deinen Geist beruhigen

ein schlechter Moment ist nicht gleich ein schlechtes Leben

solche Zeiten können Raum schaffen für tieferes Wachstum



bevor du jemand  
anderen klar sehen kannst,  
musst du dir erst bewusst sein,  
dass dein Geist alles, was er sieht,  
automatisch durch die Linse  
deiner vergangenen Erfahrungen  
und deiner gegenwärtigen Gefühle  
filtern wird

manchmal lässt du dich auf den Liebeskummer ein, weil klar ist, dass eure gemeinsame Zeit vorüber ist. ihr habt für eine Weile perfekt zusammengepasst, aber mit der Zeit beginnt ihr, euch voneinander zu entfernen. es fällt euch immer schwerer, euch in der Mitte zu treffen, und dein Herz fühlt sich nicht mehr zu Hause. du hast alles versucht, bevor du »genug« sagst und eine neue Richtung einschlägst. auch wenn die Zukunft unsicher ist, ist dir klar, dass du allein weiterziehen musst, um wachsen und frei sein zu können.

einen Moment innezuhalten,  
um herauszufinden,  
wie du dich wirklich fühlst,  
anstatt alte Verhaltensmuster  
für dich entscheiden zu lassen,  
ist das *Authentischste*,  
was du tun kannst