

Herzsplitter

Heimweh nach mir

© 2021 Isabel Lopez-Kubben

Autorin: Isabel Lopez-Kubben

Grafische Gestaltung & Illustrationen: Brigitte Susanne Hart, www.grafik-hart.at

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

ISBN 978-3-99129-283-8 (Paperback)

ISBN 978-3-99129-281-4 (Hardcover)

ISBN 978-3-99129-282-1 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,

Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Herzsplitter

HEIMWEH NACH MIR

Isabel Lopez-Kubben

Dieses Buch widme ich meiner
lieben Freundin Michaela.

DANKE, dass du immer für mich da bist,
dir Geschichten hundertmal erzählen lässt,
mit mir analysierst, trauerst, und lachst.
Schon oft hast du mit mir meine „Herzsplitter“ aufgesammelt.
Bei dir zu sein, bedeutet für mich...
Zuhause sein!



Herzsplitter ...

Weil manches im Leben Splitter hinterlässt...

Weil Gehen-lassen schmerzt...

Weil Narben Pflege brauchen...

Vorwort

In diesem Buch findest du einige meiner Gedankensplitter verbunden mit Schreibübungen aus dem kreativen und heilsamen Schreiben, die du mitmachen kannst. All diese Schreibübungen dienen dazu, dich dir selbst zu öffnen, deinen eigenen Wunden zu begegnen und schmerzliches zu überwinden.

Das Kreative Schreiben hat das Ziel den Gedanken und Gefühlen schriftlich Ausdruck zu geben, den Wünschen und Träumen, aber auch unseren Ängsten und der Trauer. Erlebtes zu verarbeiten, Hoffnung zu schöpfen und die Verbindung zu sich selbst wiederherzustellen.

Heilsames Schreiben- wie sollen Papier und Stift Körper und Seele Heilung bringen, fragt sich der ein oder andere..?!

Ich durfte es vor einigen Jahren an mir selbst erfahren. Als ich mein Buch schrieb „Wenn aus Leben Liebe wird“- Als ich mich mit Papier und Stift hinsetzte, wusste ich nicht was da kommen oder sich zeigen würde. Worte von denen ich nicht wusste, dass sie in mir waren, Emotionen die ich ganz



still in eine Schublade verschwinden ließ, Freude über das was ich dadurch gewonnen hatte, Schlechtes Gewissen über das gefundene Glück, Erstaunen über mein unerschütterliches Gottvertrauen.

All das nur durch Schreiben? Es gibt bereits zahlreiche Studien über die heilsame Wirkung von Schreibtherapie.

Schreiben ist so viel mehr als wir denken. Kritzeln, Reimen, Wortspiele, Verse, Poesie, kunstvolle Schönschrift – all das bringt uns in tiefe Verbindung mit unserem innersten Kern.

Und so möchte ich auch dich auf eine kleine Reise mitnehmen. In Gedanken, Wahrnehmungen und Emotionen.

Ich wünsche dir, dass du mutig dein Herz öffnest, und Heilung erfahren darfst.

Von Herzen,

Isabel

So dicht vor meinen Augen so nah
du bist das Geschenk, das ich so lange nicht sah.

Auch wenn wir hier nie verbunden sein werden
diese Zeit wird enden hier auf Erden.

Dann werde ich erkennen den Grund,
mein Herz ist dann nicht länger wund.