

Liebe Leserin, lieber Leser,  
wenn Sie heute Morgen bei mir auf der Suche nach „erhebenden Texten“ sind: Fehlanzeige!  
Dann sollten Sie besser ganz schnell das Weite suchen und bei der absolut unerschütterlich  
positiven Karin Trott auf Ihrer Lichtinsel schauen. (<https://licht-insel.blogspot.de/> )

(Ich sage das wirklich mit allergrößter Hochachtung, denn allein schon das Bild von dem kleinen  
Welpen im Liegestuhl hat mir gestern ein Lächeln auf die Lippen gezaubert. Danke, Karin!)

Aber ganz echt: Mir reicht es gerade sowas von „Unterkante: Oberlippe!“. Und das ist bereits  
„das höchste der Gefühle“, wie meine Oma es immer zu nennen pflegte. Normaler Weise geht  
ja nichts über „Oberkante: Unterlippe!“, falls Sie sich das mal bildlich vorstellen möchten...

Tut mir leid, mehr als „Mullen und Knullen“ kann ich heute Morgen wirklich nicht bieten.  
Jedenfalls haben mir meine „Erste Hilfe“- Engelchen dringend empfohlen, mich heute Morgen  
sofort an den Computer zu setzen und nachzuschauen, was Sache ist.

In dem Fall bitte per Blog, damit diejenigen, die sich selber gerade an der Oberkante ihrer  
Frustrationstoleranz befinden, sich nicht so alleine fühlen. Die Überschrift war jedenfalls sofort  
klar.

Also echt: *„Am Ende der Frustrationstoleranz sind gerade noch ganz schön viele  
Herausforderungen übrig!“* Und dabei sind wir noch mehrere Tage von dem  
berühmten „21. August“ entfernt.

Zwei weitere Zeilen und einen heftigen Niesanfall später, sehe ich gerade meine lieben Kleinen  
ganz aufgeregt mit den kleinen Flügelchen wedeln. Sie kennen das sicher, dass sich unsere  
Crew manchmal auf diese Weise bemerkbar macht.

Ich glaube, sie wollen auf diese Weise bereits der Leichtigkeit meines Seins etwas aufhelfen. Sie haben ja recht, die lieben Kleinen: Was nützt es, immer wieder den armen August zu beschimpfen und für anstrengend zu erklären! Er ist, wie er ist.

Schließlich kann er ja nichts dafür, dass wir uns kollektiv mal wieder in einer Art „Abschlussprüfung“ befinden! So kommt es mir nämlich gerade vor.

„*Alles rennet, rettet, flüchtet...!*“ wie es so schön heißt, um diese anstrengende Tage irgendwie zu „überleben“.

Ich selber fühlte mich heute Morgen beim Aufwachen wie in einem energetischen Wasserkocher, der bereits auf Hochtouren läuft. Es brodelt! Und ich mitten drin.

Nix „neues Leben...!“, wie die liebe Heike Lichtrose da gerade so schön schreibt, und auch absolut keine Lust, über die überirdisch ansteigenden Hochfrequenzen zu „frohlocken wie a Zeiserl“, wie es der Münchner im Himmel nennt, – oder immerhin wie eine fleißige Praxis...

Nee! Eher „Ende, Gelände!“. Aber das hatten wir schon. (S.o.!) Wenn Sie sich also auch gerade „mitten in der Pampe“ fühlen: „Willkommen im Club!“

Ich, für meinen Teil habe beschlossen, dass für mich jetzt nichts wichtiger ist, als an meiner „Guten Laune“ zu arbeiten. Kein Wort mehr über „anstrengend“ oder „schwierig“...

Zunächst einmal habe ich den ganzen Schlamassel an die Engelebeneden abgegeben. Wobei mir gerade auffällt, dass in dem eben verwendeten Fremdwort das Wort „Mazel“ enthalten ist. Und das bedeutet ja wohl „Glück“!

Was wiederum bedeuten würde, dass , wenn wir uns **mit unerschütterlicher Rest – Nervenstärke** und einer **Extraportion Geduld**

durch die Herausforderungen hindurch arbeiten, eine glückliche Fügung auf uns wartet. Na, dann! Auf ein Neues!

Was ich auch beschlossen habe: Ich werde mich in den nächsten Tagen konsequent den erprobten Übungen einer mir bekannten Therapeutin widmen, die sie als „Medizin für die SEELE“ für alle (schiefen) Lebenslagen zusammengetragen hat (s.u.!).

Und als zusätzlichen „Bonbon“ werde ich mir immer wieder mal ein kleines Häppchen aus der „Medizin der Engel“ von Doreen Virtue gönnen. Die ist zwar schon etwas älter - das Buch, meine ich- aber durchaus dazu angetan, ebenfalls die Leichtigkeit des Seins zu verbessern.

Vielleicht sollten auch Sie sich vorsichtshalber noch eine Extraportion „Frustrationstoleranz“ zurechtlegen, den Egalfaktor erhöhen und schauen, wo sich Ihre persönlichen kleinen Humor Experten gerade herumtreiben. Falls Sie noch gar keine haben: Man kann sie sich wünschen! Dann aber am besten im Doppelpack. Allein halten sie es nämlich nicht lange mit uns aus.

Für heute genug! Kommen Sie gut durch diese Zeit und genießen Sie alles, was schön ist und gut tut. Im Augenblick gilt es wirklich, sehr gut auf sich selbst aufzupassen!

Mit herzlichen Grüßen,  
Christine Stark

18. August 2017

PS: Hier noch zwei Hinweise in eigener Sache:

**Die Anmeldefrist** zu meinem Seminar „Lichtblicke“ am 16. September 2017 **endet morgen!**

Genaueres bei [Seminare](#) . Wer sich also kurz entschlossen noch dazu gesellen möchte, - dann aber schnell!

Die „Medizin für die Seele“ finden Sie im therapeutischen Teil meines Trauerforums.

PPS: Und für alle, die meine Texte freundlicher Weise und unverändert auf ihren Blog übernehmen wollen: Bitte immer mit Hinweis auf meine Webseite [www.christine-stark.de](http://www.christine-stark.de)