



Aus meiner Quelle

Verwundbarkeit

Bist du verwundbar?
Hast du dich bloßgestellt?
Und nun meinst du, dich schützen zu müssen?
Wovor?
Was kann dir geschehen?
In Kontakt zu kommen mit altem Schmerz, mit alter Angst?
Ist das so furchtbar?
Kommt das der Vernichtung gleich, die du so sehr fürchtest?
Wenn du dich geöffnet hast, wenn du preisgegeben hast,
was du fürchtest, was du fühlst,
fühlst du dich verwundbar:
Du hast deine wunde Stelle gezeigt,
du hast dich mit deiner Verletzung gezeigt,
und nun hast du Angst,
Angst, wieder verletzt zu werden
Angst, wieder enttäuscht zu werden,
Angst, wieder verlassen zu werden,
Angst, wieder verurteilt zu werden.
Du hast so große Angst davor,
dass du den anderen angreifen willst, um dich selbst zu schützen.
Doch was würde dir das bringen?
Würde es dich schützen?
Im Gegenteil, du würdest dich selbst verletzen, in dem du dich verschließt.
Du würdest dich selbst bestrafen, so wie du es kennst.
Du würdest dich selbst verbannen aus deinem eigenen Herzen.
Du bist es so gewohnt, dass du verlassen wirst, wenn du dich fürchtest,
dass du es selber tust.
Das gibt dir ein Stück „Sicherheit“,
es sind gewohnte Pfade, auf denen du dich auskennst,
du kennst den Schmerz, du kennst die Angst, du kennst die Einsamkeit.
Doch weigerst du dich, dich wirklich einzulassen auf deinen Schmerz.
Indem du andere angreifst,
lenkst du dich von dir selber ab und von deinem Schmerz.
Höre auf, dich abzulenken, höre auf, anzugreifen.
Du schadest dir nur selbst.
Du bleibst auf ausgetretenen Pfaden, du kommt nicht mehr voran.
Bleibe einfach einmal stehen, halte inne
und wende dich dir selber zu, dem, was du in dir trägst.
Spürst du die Angst vor deinem Schmerz?
Spürst du das Grauen, das dich packt, wenn du dich schuldig sprichst?
Bleibe bei dir, atme tief durch und fühle:
Du bist nicht schuldig, nein, niemals!
Du bist auch nicht verwundbar, wenn du dich nicht mehr schuldig sprichst.
So höre auf mit diesem Spiel, es bringt dich nicht voran.
Du hast die Wahl, nur du entscheidest, ob du dich schuldig sprechen willst.
Sprich dich frei und genieße, was immer das Leben dir bringt.