



Aus meiner Quelle

Anspruch

Hast du Ansprüche oder
bist du anspruchlos?
Stellst du Ansprüche?
An wen?

An dich? An das Leben? An wen?

Prüfe einmal, was für Ansprüche du hast – an dich selbst.

Wie hast du zu sein? Wie darfst du nicht sein?

Was solltest du niemals tun, damit du „besser“ bist als andere,
damit du nicht verurteilt wirst, nicht ausgestoßen, nicht gebrandmarkt.
Was darfst du niemals tun, um anerkannt zu sein, „in Ordnung“, „richtig“?
Du weißt es nicht?

Dann schau einmal, was du bei anderen verurteilst und weit von dir weist,
weil du *niemals* so bist, *niemals* so etwas tust.

Das, was du bei anderen verurteilst, so an den Pranger stellst,
dass darfst du niemals sein, sonst musst du leiden.

Davon bist du überzeugt - tief in dir.

Drum klagst du es im Außen an, wie um zu beweisen, dass *du niemals* so bist.

Wem willst du es beweisen? Und warum?

Wer soll es wissen, dass du „so“ nicht bist und *niemals* sein wirst?

Erkenne:

Du hast Angst vor deinem Urteil, vor deinem eigenen Schuldspruch.

Das ist es, was du fürchtest.

Du bist so gnadenlos mit dir, dass du ganz sicherstellen musst,
dass du *niemals* „so etwas“ tust.

Bei allem, was dich schmerzt, hast du eine große Angst, dass *du* nicht „richtig“ bist.

Deshalb greifst du das Außen an.

Du musst dir selbst beweisen, dass „der Fehler“ nicht bei dir liegt.

Doch geht es nicht um Schuld oder Fehler, niemals.

Wenn du den Anspruch hast, ganz fehlerlos zu sein, wirst du dich nie entspannen,
weil du immer „Fehler“ finden wirst, in dir – oder im Außen.

Dann musst du immer auf der Hut sein, immer in Alarmbereitschaft,
und das kostet sehr viel Kraft, die du dir selber raubst.

Wenn du den Anspruch hast, dass du geachtet wirst,
dann achte dich doch selbst, und du wirst geachtet werden
- als Spiegel deiner selbst.

Lasse jeden Anspruch ruhen, an dich selbst und andere,
gib den Anspruch einfach auf, du kannst ihn nicht erfüllen.

Nimm an, was sich in dir zeigt, was im Außen dir begegnet,
nimm es dankbar an und heile

all deine Ansprüche an dich selbst und an die Welt.

Und du wirst den Frieden finden, den du schon so lange suchst.