



## Aus meiner Quelle

### Bedürfnisse

Hast du Bedürfnisse?

Nein?

Oder fühlst du sie nicht, weil du das nicht darfst?

Kannst du dir Bedürfnisse zugestehen?

Darfst du dir Bedürfnisse zugestehen?

Nein?

Warum nicht? Wer verbietet es dir?

Welcher strenge Zuchtmeister treibt dich an?

Wisse: *Jeder Mensch hat Bedürfnisse, jeden Tag,*

das Bedürfnis zu schlafen, zu essen, zu trinken,

das Bedürfnis zu lieben, geliebt zu werden,

denn das gehört zum Menschsein dazu.

Befriedigst du sie, deine Bedürfnisse?

Nein?

Warum nicht? Wer verbietet es dir?

Wer hindert dich daran, dich selbst zu fühlen, deine Bedürfnisse,

dir zuzugestehen, dass du sie hast - wie jeder Mensch?

Wer hat dir nicht erlaubt, dich selbst zu fühlen?

Wer hat dir nicht erlaubt, für dich zu sorgen?

Wer hat dir das angetan?

Nun tust du es dir selber an.

Du selbst erlaubst dir nicht, dich ganz zu fühlen,

du selbst erlaubst dir nicht, für dich sorgen,

liebepoll mit dir umzugehen,

dir zu geben, was du brauchst, ganz einfach, weil du Mensch bist,

Mensch mit Bedürfnissen.

Was ist daran schlecht? Was ist daran falsch?

Dich selbst gut zu versorgen, dich selbst ganz zu fühlen,

dich selbst ernst zu nehmen in allem, was du brauchst?

Oder hast du Angst vor der Bedürftigkeit,

Angst davor, abhängig zu sein?

Wenn du dich selbst ganz fühlst, dich selbst gut versorgst

mit allem, was du brauchst,

bist du nicht bedürftig, im Gegenteil.

Wenn du selbst gut versorgt bist in all deinen Bedürfnissen,

wenn du angefüllt und satt bist von der Liebe deines Herzens,

lebst du selbst im Überfluss und kannst anderen davon geben.

Dann bist du völlig frei und ungebunden,

dann bist du Herr und Herrin deines Lebens

und niemandem mehr untertan.

Drum achte gut auf dich, gib dir selbst, was du brauchst,

und du wirst nie bedürftig sein.

Was immer du dir gibst, wird dir das Außen spiegeln.

So gib dir, was du brauchst, bewusst und liebevoll,

erfülle dir Bedürfnisse, wann immer du sie fühlst

und schöpfe aus dem Vollen,

es ist genug vorhanden, um dich ganz zu erfüllen, wenn du es dir erlaubst.