



Aus meiner Quelle

Überforderung

Bist du überfordert?
Was forderst du von dir?
Ach, du meinst, „man“ fordere von dir?
Wer fordert denn? Was sollst du tun? Wie sollst du sein?
Welcher Forderung sollst du entsprechen?
Niemand kann von dir was fordern, wenn du nicht einverstanden bist.
Das ist dir doch wohl klar.
Nichts und niemand hat das Recht, von dir etwas zu fordern.
Wenn du überfordert bist, dann hast du selbst zuviel gefordert.
Dann hast du dich selbst überfordert mit allen deinen Ansprüchen an dich selbst.
Wem willst du denn gefallen? Wer soll dir wohlgesonnen sein?
Willst du *allen* gefallen?
Da hast du wahrlich viel zu tun.
Das ist eine Forderung, die du nicht erfüllen kannst.
Das ist dir doch wohl klar.
Was du jedoch erfüllen kannst,
sind deine eigenen Bedürfnisse, die der Erfüllung harren.
Doch dazu musst du sie auch spüren, dich einlassen auf dich selbst.
Sonst wird dein Körper fordern, dass du das tust
und besser für dich selber sorgst.
Höre auf mit deinen Ansprüchen an dich selbst,
mit all deinen Forderungen an dich selbst.
Nimm dich an, so wie du bist, denn so bist du genug.
Du bist *du*, kein Roboter, sondern ein Mensch, der fühlt.
Ein Mensch, der sehr wohl spüren kann, wann es reicht, wann es genug ist,
ein Mensch, der sehr wohl wissen kann, wo seine Grenze ist.
Wenn du überfordert bist, hast du Grenzen überschritten.
Das ist dir doch wohl klar.
Du hast zuviel von dir gefordert, mehr als du geben kannst,
ohne vorher zu empfangen.
Du kannst erst geben, wenn du zuvor empfangen hast,
wenn du gut für dich gesorgt hast,
wenn du dich liebevoll versorgt hast, mit allem, was du brauchst.
Wenn du erst gibst, dann wirst du leer sein,
so leer, dass du kaum noch empfangen kannst,
dass du kaum noch die Kraft aufbringst, für dich zu sorgen.
Drum achte gut auf dich.
Gib dir, was du brauchst. Es steht dir zu.
Weißt du das nicht?
Gestehe es dir zu, einfach so, ohne erst noch was zu leisten.
Gestehe es dir zu und empfange.
Fülle dich auf mit allem, was du brauchst,
bis du selbst überfließt mit dem, was du empfangen hast
und dann gib aus der Fülle, aus dem Überfluss in dir,
leicht und freudig, ohne Hast, ohne Mühe.
Gib das, was du empfangen hast,
um dann neu zu empfangen,
was immer es auch sei.