



## Aus meiner Quelle

### Unmittelbarkeit

Kennst du das Gefühl von Unmittelbarkeit?  
Das Gefühl, überschwemmt zu werden,  
übermannt zu werden von Altem?  
Oder einen Schutz, ohne eine Abwehr, ohne eine Zuflucht?  
Unmittelbar, direkt, ohne jeden Filter, ohne jeden Puffer?  
Das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren,  
in einem Augenblick?  
Wenn du das fühlst, dann kannst du gewiss sein,  
dass du tief im Innern heilst,  
auch wenn du nicht den Eindruck hast,  
auch wenn du schier verzweifelst,  
auch wenn du meinst, dass alles keinen Zweck mehr hat.  
Dann stehst du kurz vor'm Ziel.  
Wie kann das sein, fragst du dich?  
Wie kann das sein, wenn meine Not so groß ist, so unmittelbar?  
Nun, wenn du sie so unmittelbar fühlst,  
dann bist du weit vorangeschritten durch all deine Mauern,  
durch all deine Schichten von Schutz und Abwehr.  
Dann lässt du dich jetzt fühlen,  
was dir einst widerfuhr:  
All den Schmerz, all die Verzweiflung, all die Not,  
die du niemals fühlen konntest, weil kein Raum dafür bestand.  
Du hast dich jetzt vorgekämpft zum Kern des Problems,  
das dich so lang behindert hat, dich so lang gequält hat.  
Wenn es dich überfällt, so unmittelbar, dann bist du in der Lage,  
es voll und ganz zu fühlen, nichts mehr davon abzuwehren,  
es ganz und gar anzunehmen, so wie es ist.  
Dann kannst du mit ihm *sein*, und dadurch kann es heilen, tief in dir.  
Dann bist du endlich angelangt auf einer neuen Stufe,  
wo du keinen Schutz mehr brauchst,  
wo du dich endlich stellen kannst und deine Macht zurückgewinnst,  
die du einst verloren hast, weil du sie abgegeben hast.  
So feiere dein Sein auf einer neuen Stufe, auf einer neuen Ebene,  
die du jetzt erreicht hast.  
Du bist kein Kind mehr, nicht mehr ausgeliefert und allein.  
Du bist erwachsen mit all der Macht, die der Erwachsene innehat.  
So feiere Dein Sein mit deiner ganzen Stärke, mit deiner ganzen Macht,  
die dir nun unmittelbar zur Verfügung steht in jedem neuen Augenblick.  
Nun bist du frei und unabhängig,  
erkenne das und geh voran  
mit deiner ganzen Macht und Kraft.