



## Aus meiner Quelle

### Wiederholung

Was wiederholst du in deinem Leben, immer wieder?  
Was erschaffst du dir stets aufs Neue und verzweifelst schier daran?  
Was verfolgt dich immer wieder?  
Was wirst du nicht los?  
Welcher alte Glaubenssatz lässt dich niemals ruhen?  
Was glaubst du tief in dir?  
Was willst du niemals mehr erfahren  
und nährst es so mit deinem Widerstand?  
Fühle einmal tief in dir:  
Was glaubst du über dich?  
Ich bin es nicht wert, geliebt zu sein?  
Ich bin es nicht wert, ich selbst zu sein?  
Ich bin niemals gut genug?  
Ich gehöre nie dazu?  
Keiner will mich haben, ich bin doch zu viel?  
Worauf reagiert dein Körper, wenn du es liest?  
Wo stockt dein Atem, wo bleibt er fast stehen?  
Spüre genau und du wirst wissen:  
Das ist es, was dich behindert, was dich nicht zu dir selbst stehen lässt,  
was dich immer wieder dazu veranlasst, dich zu verlassen, dich im Stich zu lassen,  
wie ein Kaninchen vor der Schlange zu erstarren.  
Bleibe bei dir, verlass dich nicht, bleibe bei dir,  
bei deinem Atem, beobachte ihn, lasse ihn fließen und sieh, wann er stockt.  
Und dann gehe weiter, bleib nicht mehr stehen, gehe weiter, den nächsten Schritt,  
den du vorher nie gewagt hast, aus lauter Angst zu vergehen.  
Jetzt ist es Zeit, weiter zu gehen, in Situationen, die dich erschrecken,  
in denen du vor Angst vergehst.  
Jetzt ist es Zeit, das anzunehmen, zu dir zu nehmen,  
was du so lange verweigert hast:  
Liebe, Anerkennung, Zuneigung, Zuwendung.  
Gib sie dir zunächst selbst, gestehe sie dir endlich zu,  
indem du entscheidest, es wert zu sein,  
all das zu empfangen, was immer schon für dich bereit stand.  
Wenn du diesen Schritt jetzt wagst, bei dir bleibst, dich nicht allein lässt,  
wird das Neue kommen, zu dir kommen, weil du es dir endlich erlaubst.  
Dann musst du nichts mehr wiederholen,  
all die alten Demütigungen, Erniedrigungen, all die Versagensangst,  
all die Angst, allein zu sein und nicht überleben zu können.  
Das ist dann vorbei.  
Jetzt kannst du dir wieder holen, was du dir so lang verwehrt.  
Geh den Schritt, es ist Zeit,  
und genieße.