



## Aus meiner Quelle

### Unsicherheit

Bist du unsicher, orientierungslos?  
Weißt du nicht, wo du „dran“ bist?  
Suchst du vergeblich „Stoppschilder“,  
obwohl du deutlich spüren kannst,  
dass du dich auf vermintem Terrain befindest?  
Dann hast du wohl Grenzen nicht geachtet,  
Grenzen, die man nicht wagt zu zeigen, deutlich zu markieren,  
aus lauter Angst, den Kontakt zu verlieren mit dir,  
aus lauter Angst, sich auseinandersetzen zu müssen mit dir,  
mit deiner Angst, zu viel zu sein,  
mit deiner Angst, nicht gesehen zu werden,  
nicht „erreichen“ zu können, nicht im Kontakt zu sein.  
Dann habt ihr beide Angst, du und der andere,  
Angst vor Verlust, Angst vor der Missachtung eurer Grenzen,  
Angst vor der Ablehnung, Angst vor dem Urteil, vor der Trennung.  
Dann seid ihr beide wie die Kinder, die sich nicht wirklich zeigen können,  
so wie sie sind, so wie sie wirklich sind.  
Dann habt ihr nie gelernt, euren Raum zu achten und eure Grenzen.  
Dann habt ihr nie gelernt, zu euch zu stehen.  
Dann habt ihr die Tendenz, faule Kompromisse zu ertragen,  
nur, um nicht zu viel zu sein, um euch nicht aufzudrängen.  
Dann habt ihr nicht den Mut, euch wirklich ganz zu zeigen,  
in dem Vertrauen, dass man euch liebt,  
so wie seid, so wie ihr wirklich seid.  
Benenne, was du fühlst und fühl es ganz.  
Benenne, was du brauchst und steh dazu.  
Benenne, was dir fehlt und tu nicht so, als ob du ehrlich seiest.  
Wenn du nicht ehrlich zu dir selber bist, wie kannst du ehrlich sein mit anderen?  
Erst wenn du wirklich ehrlich bist, dir ehrlich zugestehst, was du brauchst,  
kannst du erwarten, dass andere darauf Rücksicht nehmen,  
deine Grenzen anerkennen und deinen Raum.  
Dann musst du nicht mehr wütend werden,  
wenn „man“ die Grenzen überschreitet, die du nicht wirklich achtest.  
Die Grenzen werden erst geachtet, wenn du sie klar benennst  
und dir ganz klar zugestehst, dass du Grenzen hast.  
Und an den Grenzen, die ihr beide fühlen könnt, wenn ihr sie anerkennt,  
kann Kontakt entstehen aus dem Herzen,  
ohne eine Grenzverletzung, ohne eine Angst.  
Wenn Grenzen klar ersichtlich sind, ist die Orientierung leicht für dich und andere.  
Wenn Grenzen klar ersichtlich sind, gibt es Sicherheit  
für deinen Raum und für den Raum des anderen.  
Dann kannst du sicher sein, den anderen zu achten,  
weil du die Grenzen sehen und damit achten kannst.  
Dann kannst du dich entspannen und dich am Kontakt erfreuen,  
sobald er möglich ist,  
am Kontakt der Herzen, wenn die Liebe einfach fließt.