



Aus meiner Quelle

Abwehr

Was wehrst du ab?
Was willst du nicht haben?
Wovor hast du Angst?
Fühle, interpretiere nicht,
denn dein Verstand findet immer Gründe,
warum du abwehrst, dich so wehrst gegen Altes.
Du meinst, das Außen sei daran schuld,
und du müsstest dich schützen.
Deshalb wehrst du ab,
was *scheinbar* von außen auf dich zukommt.
Doch kommt es nicht von außen.
Das, was du nicht haben willst, das steckt tief in dir.
Es ist ein Teil, den du noch nicht sehen kannst,
den du noch nicht sehen willst, weil er so bedrohlich scheint.
Er ist verbunden mit altem Schmerz, mit alter Wut, mit alter Angst.
Und du hast Angst vor diesem Schmerz, vor dieser Wut,
du willst sie noch nicht fühlen.
Das ist verständlich, doch bringt es dich nicht weiter.
Das, was du abwehrst in dir selbst, bekämpfst du noch im Außen,
und damit nährst du es.
Dein Widerstand macht es groß, er lässt es wachsen,
bis du dich endlich stellst, dem, was in dir schlummert, gut versteckt.
Dein Widerstand bauscht es auf, bis es so offensichtlich wird,
dass du es sehen *musst*, dass du es fühlen *musst*, dass du dich stellen *musst*,
wenn du nicht weiter leiden willst.
Dann erst bist du bereit, es dir anzusehen, das, was noch in dir schlummert,
was in dir darauf wartet, gefühlt zu werden, erlöst zu werden,
erlöst von alter „Schuld“.
Es ist ein Teil, den du gut verborgen hast, damit niemand ihn sieht.
Du hast gemeint, wenn du „so“ bist, so wütend, so gemein,
dann kann dich niemand lieben.
Und deshalb wehrst du dich so sehr, den Teil dir anzusehen,
den du so sehr verabscheust, den du so sehr hasst.
Und du fürchtest dich davor, dass andere ihn sehen, diesen Teil,
und dass sie dich nicht lieben, sondern dich hassen, dich nicht haben wollen,
dass sie sich so verhalten, wie du es tust gegenüber deinem Schmerz.
Was ist die Lösung?
Nun, erst einmal gilt es zu erkennen, dass vor allem *du* dich ablehnst,
diesen Teil, den du so fürchtest.
Die anderen lehnen ihn nur ab als Spiegel deiner eigenen Angst.
Wenn du selbst bereit bist, diesen Teil zu dir zu nehmen,
ihn zu achten, ihn zu lieben, ihn nicht abzuwehren,
kann er einfach sein und heilen, weil kein Widerstand ihn nährt.
Wenn du dich nicht mehr wehrst gegen das, was ist, in dir und im Außen,
kann alles einfach sein und du mit ihm
in tiefem, heilen Frieden.