

# Über das Leben

**Ziel**

Geistiges „Futter“, Reflektieren, Nachdenken

**Dauer**

5-10 Minuten

**Sozialform**

Plenum

**Material**

Text vorlesen in einer Entspannungsposition oder Yinyoga-Pose

Weil die Zeit keine Wunden heilt,  
und kein Moment auf ewig weilt,  
weil Sicherheit nur eine Illusion ist,  
und Verdrängtes dich innerlich zerfrisst.  
Weil Beständigkeit nicht existiert,  
und man alles, was man nicht liebt, verliert.  
Weil man auch zu zweit oft friert,  
wenn Liebe mit Angst verwechselt wird.  
Angst zu verlieren, sich zu blamieren, zu viel zu riskieren ...  
... oder zu erfrieren.  
Weil du Liebe nicht im Anderen findest,  
egal, wie fest du ihn an dich bindest.  
Und bist du dir selbst nicht viel wert,  
gibt es auch keinen anderen, der dich achtet und ehrt.  
Weil du glaubst, du hast zu viel falsch gemacht,  
tobt tief in dir drin eine Schlacht  
aus »Ich muss ... Ich darf nicht ...« und »Ich sollte ...«,  
»Ich hätte ... Ich müsste ... Ich wollte ...«  
Weil diese Gedanken schmerzen,  
tief in jedem einzelnen Herzen.  
Doch ein Gedanke, der weh tut, ist niemals wahr.  
Und Angst bedeutet nicht immer Gefahr.  
Weil Schmerz kein Gefühl, sondern Widerstand ist  
gegen alles, was zu fühlen du nicht willens bist.  
Weil den Schmerz du mit jedem Male steigerst,  
wenn die Tatsachen zu akzeptieren du dich weigerst.  
Weil wir nur selbst uns stets verletzen,  
uns geringschätzen, unter Druck setzen oder hetzen.  
Weil wir uns ängstigen, grämen oder sorgen,  
und das Heute vergessen aus Angst vor dem Morgen.  
Weil es Selbstlosigkeit nicht gibt,  
und ein Aufopfernder sich selbst nicht liebt.  
Weil jemand, der sich selbst vergisst,  
niemals eine Stütze für andere ist.  
Weil es sich nicht um Liebe handelt,  
wenn Bedingungen damit sind verhandelt.  
Weil Liebe frei lassen bedeutet und Vertrauen,  
und den Mut, einander ehrlich anzuschauen.



Weil Kompromisse unfrei und gefangen machen,  
und weinen nicht schlechter ist als lachen.  
Weil nur dein Herz dich glücklich zu machen vermag  
und die Nacht ihren Sinn hat – genau wie der Tag.  
Weil dein Wert nicht von Leistung abhängt,  
und nicht, was du besitzt oder dich innerlich drängt.  
Weil das, was du tief in deinem Inneren bist,  
das wahrhaftigste und beste Geschenk ist.  
Weil Stärke bedeutet, sich verletzlich zu zeigen,  
und Klarheit, mit sich selbst zu schweigen.  
Weil nur der, der auch zu Wut und Tränen steht,  
wirklich aufrecht durchs Leben geht.  
Weil der Sinn des Lebens der ist, den du ihm gibst,  
und kein Weg falsch ist, den du liebst.  
Und weil am Ende eines jeden Lebens  
die Gewissheit steht: Nichts war vergebens!

Autorin: Stefanie Braun

Gefunden unter: <https://de-de.facebook.com/betz.robert/posts/596455333769510>

