Nachricht an DICH

Nähe. Zur Natur. Zu Menschen. Nähe ist ein wunderschönes Gefühl. Du kannst sie auch ohne Berührungen spüren. Durch Blicke, Gesten, Worte. Sie gibt Geborgenheit. Du kannst dich fallen lassen, wenn dir jemand nahe ist. Denn du weißt: Er wird dich auffangen und halten.

Eine Umarmung kann dir so viel geben! Du spürst den anderen, riechst ihn, nimmst ihn wahr. Halte inne, höre und spüre seine Atmung und gleiche deine an. Das synchrone, ruhige Atmen kann dir zusätzlich Stabilität und Sicherheit geben. Solange du es brauchst. Bis du dich aufrichtest, und weitermachen kannst. Aber ein Stück weit ruhiger und gelassener als zuvor.

Dass du einem anderen Menschen nahe bist, braucht Vertrauen. Und Mut. Mut, diesen Schritt zu gehen, sich darauf einzulassen. Denn es wird immer ein Risiko geben, dass du verletzt wirst. Deine Mauer fällt, und du bist verwundbar.

Natürlich werden dich Enttäuschungen traurig machen und verletzen. Doch glaube mir, wenn ich denke, dass wir aus negativen Erfahrungen gestärkt hervortreten können. Aber auch das müssen wir zulassen. Auch das bedeutet Mut. Sich trotz einer Enttäuschung wieder auf einen Menschen einzulassen.

Glaube nie, nie daran, dass Nähe für dich nicht möglich ist, weil du nicht würdig wärst! Entziehe sie dir nicht aus Scham oder Angst vor körperlicher Nähe! Das ist falsch! Jeder von uns, jedes Lebewesen, ist es wert!

Wenn du glücklich bist, lass Nähe zu!
Wenn du traurig bist, lass Nähe zu!
Lass andere Menschen an dich heran.

Sei mutig.
Sie mögen dich.
Sie lieben dich.

So wie du bist.

DU bist es WERT!

Petra Hechenberger

www.verdichtet.at | Kategorie: hardly secret diary |
Inventarnummer: 21067