

ich bin bereit

Ich bin bereit,
mein Herz zu spüren
mit all seinen Hoffnungen,
Sehnsüchten und Ängsten.

Ich lerne, seine Stimme zu hören,
auch wenn sie leise ist.
Ich gebe ihr Raum,
damit sie sich zeigen darf.

Ich weiß:
mein Herz ist verletzlich.
Darum halte ich es in Schutz,
um es bewusst und sicher öffnen zu können,
wo Vertrauen wachsen darf.

Ich bin bereit,
neue Schritte zu wagen.
Wissend, dass sie nicht alle leicht sein werden.
Wissend, dass Schmerz Teil des Weges ist.
Im Vertrauen,
dass ich den Schmerz halten kann und
durch jede Erfahrung wachse und
dass selbst mein Stolpern
mich weiterführt.

Ich lerne, mir selbst Wert zu geben.
Ich lerne, achtsam und freundlich mit mir zu sein,
mir Klarheit und Struktur zu schenken,
mich zu nähren mit dem,
was mir gut tut.
So darf ich mich selbst erkennen
als würdig, gesehen und geliebt zu werden.

Ich lasse zu,
dass immer mehr Freude, Nähe und Liebe
in mein Leben treten dürfen.

So gehe ich meinen Weg –
achtsam geöffnet,

wo Vertrauen wachsen kann,
und fürsorglich geschützt,
wo es notwendig ist.
Mit Mut und mit Klarheit,
mit der Bereitschaft,
zu fühlen, zu wachsen,
zu lieben.

Ich bin bereit.