

So kannst du mir helfen

Du kannst mir helfen, wenn du einfach nur du bist. Spiel kein Theater. Lächle nicht, wenn du eigentlich traurig bist. Sag nur dann JA, wenn du auch JA meinst. Und sag NEIN, wenn du etwas nicht willst. Hör auf Sachen zu machen, die du nicht machen willst. Hör auf für andere alles zu machen. Hör auf alle anderen glücklich zu machen, während du selbst immer unglücklicher wirst.

Spiel mir nichts vor, lüg mich nicht an, schone mich nicht, hab keine Geheimnisse vor mir, und behandle mich nicht so, als wäre ich zu klein oder zu zerbrechlich.

Sei ehrlich zu mir. Sei echt. Sei du selbst.

Spürst du dich? Wann bist du wirklich 100 Prozent bei dir? Wann denkst du nicht über irgendetwas nach, sondern bist einfach nur da, mit dir in Frieden?

Hör auf eine Maschine zu sein und alles schnell und automatisch zu machen.

Ruhe dich mal aus und lieg einfach nur da. Lass mich da bei dir sein. Du brauchst mich nicht immer beschäftigen. DU musst auch nicht andauernd etwas tun. Du machst mich nervös, wenn du nie still bist. Sei doch endlich einmal still, halte ein, atme mit mir, dann spür ich dich. Ohne zu sprechen. BITTE!

Ich spür dich nicht. Ich bin soooo allein, wenn ich dich nicht spüren kann. Ich kann dich nur spüren, wenn du ganz da bist. Doch das bist du nie. Fast kein Erwachsener ist je ganz da, ganz bei sich, die denken alle nur und funktionieren. Maschinen!

Du kannst mir helfen, wenn du deinen Kopf wegschaltest und in dein Herz kommst. Weißt du, dein Herz spüre ich, damit kannst du mich erreichen, und ich wünschte du wärst öfter dort, doch dort bist du fast nie.

Muss ich auch so viel denken, wenn ich groß bin? Ich will keine Maschine werden, die nichts mehr fühlt und nur schnell dahinlebt, ohne Ruhe, ohne Gefühle, ohne wirklich im Herzen zu leben.

Ich mache dir doch alles nach. Ich beobachte dich jede Sekunde. Du bist schon groß. Du bist mein Vorbild. Ich lerne von dir. Deine Worte berühren mich nicht, die höre ich nie. Ich beobachte dich nur und imitiere dich. In allem.

Aber was bringst du mir da bei? Was lebst du mir vor? Dass ich nicht wichtig bin, weil es dauernd nur um das Außen und die Anderen geht? Dass ich alle NEIN – Gefühle unterdrücken muss, mir alles gefallen lassen muss, nur dass ich weiterleben darf? Anders, echt, so wie ich wirklich fühle und empfinde, darf ich scheinbar nicht sein.

Hör auf damit und sei dir bitte endlich selbst wichtig. Behandle dich bitte so, wie du von anderen behandelt werden möchtest. Steh ein für dich, damit gibst du mir die Chance, das auch für mich zu machen.

Ich traue mich nie NEIN zu sagen, weil du das auch nie machst. Du fürchtest dich so sehr davor, nicht mehr gemocht zu werden, dass du ALLES dafür in Kauf nimmst.

Ich traue mich nie gut auf mich aufzupassen, ich hab kein Recht dazu; du machst das auch nicht, du lässt andere auf dir herumtrappeln.

Ich zeige niemandem meine wirklichen Gefühle, weil du das auch nicht machst und noch nie echt warst. Anscheinend darf ich nur leben, wenn ich nicht zu mir, meinen Gefühlen und meinem Herzen stehe.

Wie du mir helfen kannst?

Ganz ehrlich?

Indem du beginnst DIR zu helfen, 100% für dich da zu sein. Indem du beginnst dich ganz zu spüren und echt zu sein. JEDEN TAG ein bisschen mehr.

Ich habe soooo wenige echte Erwachsene getroffen, die mir nichts vorspielen. Und das sind die denen ich vertrauen kann. Nur denen.

Du brauchst für mich nichts tun. Du brauchst MIR nicht helfen. Indem DU glücklich bist, geht es mir gut. Ich heile mit dir, indem du dich heilst. Ich bekomme von jedem Funken deiner Echtheit etwas ab, so stark strahlt diese von dir weg. Und nicht nur ich, nein, ALLE KINDER haben was davon, die mit dir in Berührung kommen. So wichtig bist du, so wichtig ist dein Herz. Wir sehnen uns alle einfach nur nach echten Menschen, Menschen denen wir vertrauen können.

Hilf UNS also bitte, und werde echt! Du gibst uns damit die großartige Chance, dass wir eines Tages ECHTE ERWACHSENE sein können, die auf ihr Herz hören, und das leben, was sie sich tief drinnen wünschen.