

# Transformation

Dr. Oliver Marc Wittwer / 09.01.2023 / [www.provisions.ch](http://www.provisions.ch)



Früher wollte ich stark und unverwundbar sein. Wenn mich jemand verletzte, drückte ich die Gefühle in den allertiefsten Keller in mir. Seit ich meine Schwächen, meine Ängste und die Bedürftigkeit in mir annehme, fühle ich mich weich und stark zugleich. Wenn mich heute jemand als stark empfindet, lächle ich, denn ich weiss, wie gross, feinfühlig, weich und stark auch er ist.

Früher wollte ich besonders sein und als das erkannt werden. Wenn ich dafür gelobt wurde, befriedigte es mich nicht. Seit ich fühle, dass ich besonders bin, brauche ich keine Bestätigung mehr von aussen. Wenn heute jemand etwas Besonderes in mir sieht, lächle ich und sage: Auch du bist besonders!

Früher wollte ich schön sein und von anderen als schön empfunden werden. Und wenn sie es taten, fühlte ich es dennoch nicht in mir. Seit ich meine Schönheit sehe, muss ich es nicht mehr für andere sein. Wenn mir heute jemand sagt, er würde mich schön finden, schaue ich ihn an und sehe die Schönheit in seinen Augen.

Früher habe ich mich danach gesehnt, dass andere Menschen mich bewundern. Doch wenn ich Bewunderung bekam, machte sie mich nicht glücklich. Seit ich mich selber bewundere, suche ich sie nicht mehr von anderen. Wenn mich heute jemand bewundert, fühle ich sein Herz, und mein Herz füllt sich mit Bewunderung für diesen Menschen.

Früher fand ich mich nicht liebenswürdig, und ich wünschte, dass man mich liebt. Wenn mich jemand liebte, berührte es mein Herz nicht. Seit ich mich selber als liebenswürdig empfinde, muss ich es nicht mehr von aussen bestätigt bekommen. Wenn mich heute jemand liebt und als liebenswürdig empfindet, öffnet sich mein Herz und ich liebe zurück.

Früher wünschte ich, von anderen gesehen zu werden. Wenn mich jemand sah, spürte ich nur die Sehnsucht nach mehr. Seit ich mich selber sehe, ist die Sehnsucht gestillt, und ich

sehne mich nicht mehr danach im Aussen. Wenn ich gesehen werden, schaue ich in die Seele des anderen und erkenne ein wunderschönes göttliches Wesen.

Ich kann im Anderen nur das sehen und lieben, was ich in mir sehe und liebe.

Lieber, schöner, besonderer Mensch, erkenne dich selber! Sehe dich nackt, so wie du bist. Mit allen deinen Ängsten, Schwächen, Zweifeln, Stärken, deiner Schönheit und deinen Besonderheiten. Bedingungslos. Dann wirst du Liebe für dich empfinden, und fähig sein, auch andere Wesen bedingungslos zu lieben.