

Sehnst du dich...

Dr. Oliver Marc Wittwer / 04.10.2022 / www.provisions.ch



Sehnst du dich danach, dich
geliebt und gesehen zu fühlen?
Wertgeschätzt zu werden?

Dann liebe, sehe und wertschätze
zuerst dich selbst.

Aber strebe nicht danach, zu lieben.
Denn es wird dir nicht gelingen.

Bis du nicht...

Deine Schatten annimmst.
Die Teile in dir, die du bisher abgelehnt hast.

Deinen Ängsten begegnet bist.
Die Gedanken, die dich fesselten.

Den Mangel bewusst gefühlt hast.
Den du vor die selber versteckt hast.

Halte Ausschau.
Nach dem verstossenen Kind.
In dir. Nach dir.
Deine Sehnsucht wird dich leiten.

Und alles, was dich im Aussen stört,
wütend macht, ängstigt.
Ist ein sanfter Hinweis, ein Spiegel.
Der in dich hinein zeigt.

Achte auf die Zeichen.
Deine Emotionen.
Immer bist du es.
Der sie erzeugt.

Die Ursache.
Und die Lösung.
Liegen in dir.