

ICH DARF

*Ich darf ...durchatmen und mich zurücklehnen.
Ich darf bei mir sein, ganz bei mir, für diesen Moment.
Ich darf eintauchen und ankommen.*

*Ich darf langsam werden.
Ich darf stehen bleiben.
Ich darf nach innen gehen und still sein.*

*Ich darf mir erlauben, Erwartungen nicht zu erfüllen.
Ich darf mir erlauben, keine Antwort zu geben, keine Antwort zu wissen.
Ich darf Raum lassen, warten, was kommt.*

*Ich darf alles da draußen auf sich beruhen lassen.
Ich darf mir erlauben, innerlich weich und berührbar zu sein.
Ich darf mich anderen so zeigen.*

*Ich darf anders sein. Ich darf genau so sein.
Ich darf neue Räume betreten, eine neue Richtung wagen.
Ich darf Andere irritieren und ihre Irritation als Kompliment sehen.*

*Ich darf gehen. Schritt für Schritt – ohne genau zu wissen wohin.
Ich darf die Sorgen am Rand einfach freundlich grüßen, stehenlassen und passieren.
Ich darf das, was ich brauche, hinzufügen und das, was zu viel ist, weglassen.*

*Ich darf Frieden schaffen mit meiner Vergangenheit.
Ich darf mein Leben als Einladung für Andere gestalten.
Ich darf frei sein. Ich darf glücklich sein.*

Ja! Ich darf all das.

*(Text: Claudia Unda Meinert
inspiriert durch B.F. Vehrs)*