

# Mein Herz



Was wäre ich ohne dich?

- Du bist für mich da.
- Du versorgst den Kreislauf und alle Organe.
- Und du tust noch so viel mehr, was ich gar nicht sehe und spüre.

Du liegst geborgen im warmen Körper umgeben von Rippen.

Von dort aus sendest du sichere und stabilisierende Gefühle.

„ Ich bin für dich da bis zum letzten Tag.

Ich weiß, dass du mich magst.

Wir beide schwingen uns ein auf einen Rhythmus.

Du im Schlagen und Pochen und ich im Ein- und Ausatmen.

Wir beide tanzen, freuen einander, dass wir uns haben.“

Und während du pochst und ich langsam atme, beruhigen wir uns beide.

Und das immer mehr.

Du pochst, ich atme, - die Haut beginnt zu kribbeln.

Du pochst, ich atme, - es strömt in mir.

Du pochst, ich atme, - es wird ruhiger in mir.

Du pochst, ich atme, - alles wird gut.

Du pochst, ich atme, - ich bin zufrieden.

Und während wir uns einstimmen, mag noch etwas Neues in mir aufsteigen.

Was es ist?

- Es bleibt mir überlassen. Lasse es geschehen. -
- Höre, lausche, spüre, fühle, nimm wahr ...
- Alles darf jetzt sein und ist nichts, ist das auch vollkommen in Ordnung.
- Vielleicht spürst du tiefe Gelassenheit, eine innere Freiheit oder unerschütterlichen Frieden.
- Und sollte es Unruhe, Widerstand oder dumpfe Leere sein, ist auch das in Ordnung.

Spüre, was noch kommen möchte ... Vielleicht steigt ein Lächeln in dir auf.

Ein Lächeln?

- Ja ein Lächeln umspielt deinen Mund.
- Wärme steigt in deinem Brustraum auf. Das Herz beginnt zu jubeln.
- Im Herzraum fühlt es sich rund, warm und selig an.
- Welch ein Glück, dass das alles sein darf, auch wenn das erste Mal das Gefühl noch sehr klein sein mag.
- Und wenn es da ist, lade dich ein, dich damit zu erfüllen.
  - Du pochst, ich atme, es lächelt ... Du pochst, ich atme, es lächelt ...

Nun beginnt unser Tag, der nächste Moment. Mein Herz trägt mich. Es liebt mich.