

Du siehst so blass aus

Du siehst so blass aus.

Ich kämpfe.

Du siehst so müde aus.

Ich kämpfe.

Du bist so schmal geworden.

Ich kämpfe.

Du siehst so traurig aus.

Ich kämpfe.

Wie lange kämpfst du denn schon?

Mein ganzes Leben.

Gegen wen kämpfst du denn?

Gegen meinen Schmerz.

Du kämpfst also gegen dich? Du führst Krieg gegen dich selbst? Lebenslang? Wenn du dich besiegt hast, ist dann dein Kampf zu Ende? Musst du also bis an dein Lebensende kämpfen? Ist dies nicht ein mühevolleres Leben? Andauernder Kampf zermürbt und macht noch kränker. Keine Freude, kein Glück, keine Zufriedenheit, keine Ruhe? Willst du dich nicht mit dir versöhnen? Willst du nicht lieber den Kampf, den Krieg mit dir beenden?

Aber ich kämpfe doch gegen den Schmerz.

Kampf ist immer Schmerz. Versöhnung ist immer Heilung.

Das glaube ich nicht.

Deswegen kämpfst du ja immer weiter. Weil du nicht glaubst. Weil du kein Vertrauen hast, in dich kein Vertrauen hast. Vertrauen haben heißt lieben. In sich selbst Vertrauen haben heißt sich selbst lieben. Sich selbst lieben *mit Haut und Haar*, also auch den Schmerz lieben. Versöhnung mit sich selbst und somit auch mit dem Schmerz.

Mit dem Schmerz kann man sich nicht versöhnen.

Doch. Du bemerkst es daran, dass der Schmerz sich zurückzieht. Es kehrt Frieden ein.

Wie geht das, das Nicht-mehr-Kämpfen?

Etwas anderes tun, etwas Schönes tun.

Malen? Singen? Tanzen? Radfahren?

Ja. Probiere alles aus. Du wirst bald das Schönste gefunden haben.