

Vom Freund den ich kennen gelernt habe

Kolja Todt

Ich bin Ich selbst

Es gibt auf der ganzen Welt keinen, der mir vollkommen gleich ist.

Es gibt Menschen, die in manchen sind wie ich, aber niemand ist in allem wie ich.

Deshalb ist alles, was von mir kommt, original mein, ich hab es gewählt.

Alles, was Teil meines Selbst ist, gehört Mir mein Körper und alles, was er tut, mein Geist und meine Seele mit allen dazugehörigen Gedanken und Ideen, meine Augen und Bilder, die sie aufnehmen, meine Gefühle, gleich welcher Art: Ärger, Freude, Frustration, Liebe Enttäuschung, Erregung; mein und alle meine Worte, die aus ihm kommen, höflich, liebevoll oder barsch, richtig oder falsch, meine Stimme, laut oder sanft, und alles, was ich tue in Beziehungen zu anderen und zu mir selbst.

Mir gehören meine Fantasien, meine Träume, meine Hoffnungen und meine Ängste. Mir gehören alle meine Siege und Erfolge, all mein Versagen und meine Fehler. Weil alles, was zu mir gehört, mein Besitz, kann ich mit ihm zutiefst vertraut werden. Wenn ich das werde, kann ich mich liebhaben und kann mit allem, was zu mir gehört, freundlich umgehen. Dann kann ich möglich machen, dass alle Teile meiner selbst zu meinem Besten Zusammenarbeit. Ich weiß, dass es manches an mir gibt, was mich verwirrt, und manches, was mir gar nicht bewusst ist. Aber solange ich liebevoll und freundlich mit mir selbst umgehe, kann ich mutig und voll Hoffnung darangehen, Wege durch die Wirrnis zu finden und Neues an mir selbst zu entdecken..... Wie immer ich in einem Augenblick aussehe oder mich anhöre, was ich sage und tue, das bin ich.

Es ist original und zeigt, wo ich in diesem einen Augenblick stehe. Wenn ich später überdenke, wie ich aussah und mich anhörte, was ich sagte und tat, und wie ich gedacht und gefühlt habe, werde ich vielleicht bei manchem feststellen, dass es nicht ganz passte. Ich kann dann das aufgeben, was nicht passend ist, und behalten, was sich als passend erwies, und ich erfinde etwas Neues für das, was ich aufgegeben habe. Ich kann sehen, hören, fühlen, denken, reden und handeln. Ich habe damit das Werkzeug, das mir hilft zu überleben, anderen Menschen nahe zu sein, produktiv zu sein und die Welt mit ihren Menschen und Dingen um mich herum zu begreifen und zu ordnen. Ich gehöre mir, und deshalb kann ich mich lenken und bestimmen.

Ich bin Ich, und ich bin o.k.

Gruß Kolja