



Alltags-Masken

Description

Meditation

Maske - Foto: Cornelia Napierski

Foto: Cornelia Napierski

Alltags-Masken

immer wieder verberge ich im Alltag
vor anderen
meine Ecken und Kanten
meine Schwächen und Ängste
suche Schutz
hinter zahlreichen Masken

wie gerne möchte ich anerkannt werden
beliebt und möglichst ohne Fehler erscheinen
ich erfülle die Erwartung anderer
passe mich an
und versuche mich passend zu machen
lache
wenn mir nicht danach zumute ist
erscheine stark
auch wenn es mir nicht gut geht
lasse zu
dass meine Gefühle zugeschüttet werden

Herr
du schaust mich liebend an
siehst hinter meine Tarnung
hinter die selbst errichtete Fassade
du weit
wie ich wirklich bin
wie es mir geht
du kennst alle Unsicherheiten und wahren Gefühle
grbst mein wahres Ich
das Einzigartige an mir aus
du veränderst mich
ermutigst mich
frei und selbstbewusst zu sein
und befreist mich von den Rollen

aus deiner Wertschätzung heraus
gehalten und ermutigt von dir
kann ich es wagen
meine Verletzlichkeit zuzulassen
auf meine innere Stimme zu hören
die eigene Persönlichkeit zu entfalten
Gefühle und Gedanken
unverstellt zum Ausdruck zu bringen
einfach stimmig zu leben

dann kann es mir gelingen
auch den Mitmenschen
offen und ehrlich zu begegnen
wahrhaft ihre Zuwendung und Herzlichkeit zu erfahren
und mitzuhelfen
die Welt heller und wrmer zu gestalten

[Cornelia Napierski](#)