

Was trägst du auf deinen Schultern?



Bislang warst du möglicherweise daran gewöhnt, bei guter Gesundheit zu sein und eine persönliche Wahl treffen zu können, wie du dein Leben führst.

Der Wert deines Lebens war für dich von deinem Beruf und deinen Funktionen in unterschiedlichen sozialen Bezügen bestimmt.

Doch jetzt sind deine Rollen und damit auch dein darauf beruhendes Selbstbild nicht länger oder immer weniger verfügbar.

Deine Krankheit erlaubt es dir nicht, deine Rolle in der Familie, auf der Arbeit, im Verein oder wo auch immer weiterhin zu leben.

Alles scheint dir zu entgleiten. Dies macht dich tief traurig. Du spürst, dass es dir sehr schwer fällt loszulassen. Du willst nicht die Kontrolle verlieren, sondern wie bisher über dein Leben bestimmen können.

Da du dich durch das definiert hast, was du tust, bist du stark mit deinen Rollen identifiziert und weißt jetzt nicht, was und wer du bist, wenn du nicht mehr aktiv sein kannst.

Loslassen ist nicht Aufgeben, sondern ein tiefes Akzeptieren deiner jetzigen Lage.

Die Wahrheit ist, du bist nicht deine Rollen, sondern weit mehr als das.

Damit du dies erkennen kannst, musst du die Last auf deinen Schultern loslassen und weiter und tiefer sehen.