

## Selbstbedienung

Du kennst viele Menschen.  
Sie mögen dich,  
sagen sie.  
Sie bedienen sich bei dir  
wenn sie Hilfe,  
Zuspruch und Zuwendung  
benötigen.

Du bist immer griffbereit,  
immer für alle da.  
Du hast das Wort "Nein"  
aus deinem Leben verbannt.  
Aus Angst vor Ablehnung.

Angst,  
dein stetiger Begleiter.  
Angst,  
nicht geliebt zu werden.  
Angst,  
vor dem Verlassen sein.

Doch wir wissen,  
wenn wir immer nur geben  
aber nichts wiederbekommen  
dann sind wir irgendwann leer.

Die Menschen die dich mochten  
bleiben dir fern.  
Du hast nichts mehr zu geben.  
Du bist leer,  
erschöpft,  
ausgebrannt,  
uninteressant geworden.

Hab' keine Angst  
die Menschen zu verlieren,  
die nur deine Hilfe rauben.

Menschen,  
die dich auch mit  
Stärke, Zuversicht  
und Freude füllen  
sind schwer zu finden.

Doch wenn du sie gefunden hast  
dann bleiben sie, meistens, für immer.

© **Mihael Jörhel**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)