



# Uns für das Leben öffnen

Ich glaube, das Wertvollste, das wir im Leben tun können, ist,  
uns immer wieder für das Leben zu öffnen.

Egal, wie oft unser Herz verletzt wurde,  
egal, wie viele Enttäuschungen wir erfahren haben,  
wie sehr etwas, von dem wir dachten,  
es bliebe für immer,  
weggebrochen ist.

Immer wieder – so schwer es uns vielleicht auch fällt  
und so sehr wir uns vielleicht auch verkriechen möchten –  
aufzustehen, die Türe zu öffnen und zu schauen, was draußen auf uns wartet.

Auf uns selbst zuzugehen,  
auf die Menschen, die mit uns hier sind,  
auf das Leben selbst. Es an uns ranzulassen,  
es zu wagen, wieder zu fühlen und  
das Leben wirklich zu erfahren.

Und uns daran zu erinnern,  
dass wir nicht alleine sind auf diesem Weg,  
in diesem Leben, in diesem Menschsein.

Sabrina Gundert