



zum Ausdrucken & Aufhängen

Die Schale der Liebe

*Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale
und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt
und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist.
Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt,
ohne eigenen Schaden weiter.*

*Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen
und habe nicht den Wunsch freigiebiger zu sein als Gott.
Die Schale ahmt die Quelle nach.
Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist,
strömt sie zum Fluss, wird sie zur See.
Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen, und dann ausgießen.*

*Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt
überzuströmen, nicht auszuströmen.
Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.
Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst,
wem bist du dann gut?
Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle –
wenn nicht, schone dich.*

— Bernhard von Clairvaux (1090–1153)

„Zuerst anfüllen, und dann ausgießen.“

Als Mutter gibst du täglich so viel.
Erlaube dir, deine eigene Schale zu füllen –
damit deine Liebe wirklich überfließen kann.

Carmen Preiss

gedankenwende-mama.de · info@carmenpreiss.de

Mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Mutter zu mehr innerer Ruhe