



Mir erlauben,
mich berühren
zu lassen

Es scheint oft so viel leichter, mein Herz zu verschließen. **Kein Gefühl, das wirklich zu mir durchdringt.** Da ist keine Trauer, keine spürbare Angst, keine Wut, ich fühle mich nicht allein gelassen, bin nicht enttäuscht. Allein eine leise Traurigkeit in mir ab und an. Wie ein alter vertrauter Freund wohnt sie in mir, zu vertraut, um mich zu erschrecken.

Doch es ist **eine müde Zeit.**

Und manchmal, wenn Zeit und Raum gegeben sind, erlaube ich mir den Luxus einzutauchen in eine bewegende Musik, eine besondere Stimmung und **beginne mein Herz zu öffnen...** Stück für Stück. Anfangs fällt es oft schwer, scheint fast unmöglich. In meinem Körper formt sich der Gedanke „**Ich will nicht fühlen.**“. Und gleichzeitig gibt es auch irgendwo in mir **eine große Sehnsucht genau das zu tun, mich zu spüren.** Das Wissen, das ich mehr bin als das was ich lebe. Und ich begeben mich auf den Weg nach innen...

Das Erste was mir begegnet ist **meine Verletzlichkeit.** **Sie liegt in meinem Arm in Form eines kleinen Kindes. Es bewegt sich nicht, keine Kraft, kaum mehr Leben.** Mein Herz zieht sich zusammen. Es ist als ob es sich beim Anblick des Kindes reflexartig ganz weit öffnet und gleichzeitig mit Einsetzen des brutalen Schmerzes wieder schließt. Wie viel Leid und Schmerz musstest Du ertragen, kleines Mädchen... niemand, der Dich geschützt hat. **Ich bin ganz bei Dir, bemüht mein Herz auf zu halten, um mit Dir zu fühlen und Dir einen sicheren Platz darin zu schenken.** Ich halte Dich in warmen, weichen Tüchern und warte bis Du bereit bist wieder zurück zu kommen ins Leben und zu mir. In der Zwischenzeit werde ich diesen Raum ganz sicher halten und weiter an mir arbeiten, bis ich in der Lage bin auch Deine unendliche Hilflosigkeit zu tragen. **Ich werde beten und den Glauben nicht verlieren, dass Du stark genug bist zu leben.**

Ich bin so furchtbar traurig. Und ich habe solche große Angst, mein Herz offen zu halten.

Es gibt einen Teil in mir, der mich immer wieder lockt „**Schließ es, Dein Herz, nur ein bisschen mehr ... und noch ein bisschen... so fühlt es sich doch schon viel sicherer an, nicht?**“ Dieser Teil erzählt mir immer wieder Geschichten - Lebensstories - um mich zu erinnern wie weh es tut zu lieben, ins Leere zu lieben und was für ein großer Schrecken es ist, in seinem Vertrauen missbraucht zu werden. Und ich erinnere mich. Da sind Gefühle, die ich nie wieder fühlen wollte.

Und: **Ich habe die Wahl.**

Ich bin erwachsen. Ich werde nie mehr hilflos wie ein Kind sein. Ich kann mich selbst versorgen. Ich habe viele Ressourcen.

Ich lasse mich fallen in die Musik, lasse meinen Widerstand los, bin wieder ganz in Kontakt mit meinem inneren Kind. **Wir sind verbunden, zart, achtsam, beständig.** Ich bin einfach nur da... **und mit einem Mal löst sich eine dunkle Schicht von meinem Körper.** Sie steigt auf nach oben und wird von dort ergriffen, empfangen, mir abgenommen. Mein Onkel mit seinen feinen, großen Händen nimmt sie entgegen und übergibt sie Gott. Dieser wendet sich mir zu und ein Lächeln breitet sich auf seinem Gesicht aus. Im selben Maße in dem sein Lächeln zunimmt, **macht sich in mir Freude breit.** Ein Licht geht durch meinen Körper,

besonders intensiv durch Kopf und Brust. Es erhellt meine Gefühle und meine Gedanken **und ich weiß, es ist die Zeit gekommen, wirklich für mich zu sorgen,** gesund zu sein und die Konsequenzen eines gesunden Lebens zu tragen.

Ich bin sehr glücklich, dass ich immer wieder berührbar bin.

Danke euch allen!