



Ein
geschützter Raum
für meine Seele

Ich bin sehr traurig. Und gerade ein bisschen verloren.

Soll ich versuchen, diese Trauer in etwas Kraftvolles, Lebendiges zu verwandeln, bevor ich diesen Bericht schreibe, damit er richtig gut wird? Ich entscheide mich aus zwei Gründen dagegen. Zum einen fange ich an, die Trauer als einen Teil von mir zu akzeptieren und zum anderen habe ich beschlossen, öfter mal unüberlegt zu sein und das zuzulassen, was gerade da ist. Denn es ist genau das, was mich in meinem Leben fesselt und geißelt und quält und foltert. **Das allmächtige und allgegenwärtige Gefühl, dass das, was gerade da ist, falsch ist.** Und ich sowieso - dass ich falsch rede, falsch denke und immer die falschen Dinge tue. Noch kann ich das alles nicht in der Vergangenheit schreiben, denn es ist alles noch da **und Wunder gibt es nicht.**

Zumindest keine schnellen Wunder. Aber ich habe wieder die Hoffnung, darüber mal in der Vergangenheit schreiben zu können. Ich brauche nur ganz viel Geduld mit mir und viel von meiner eigenen Liebe. Ich will irgendwann verstehen, wirklich verstehen, dass **die Liebe, die ich in mir trage,** auch und vor allem für mich da ist und nichts Beschämendes daran ist, sie mir selbst zu geben. Und dass ich angefangen habe, das zu verstehen, ist **dann doch das kleine Wunder der Weibsbilder.** Ich habe ein paar Frauen kennengelernt - starke und kluge Frauen - die ihre Liebsten und oft nicht nur die, mit Liebe versorgen und denen es schwerfällt, sich selbst ihre eigene Liebe zu schenken. **Und ich bin mir jetzt ziemlich sicher, dass es da draußen viele solcher Frauen gibt.** Ich kam in die Gruppe mit dem Gefühl, mit meiner Unfähigkeit, mich selbst wirklich zu lieben, alleine auf der Welt zu sein und fand mein eigenes Elend zu groß, um es anderen zuzumuten. Sie würden nach kürzester Zeit innerlich die Augen verdrehen und äußerlich die Flucht ergreifen. Auch konnte ich mir nicht vorstellen, dass ich diesen anderen Frauen etwas geben könnte. Ich wurde eines viel Besseren belehrt.

Sechs wunderschöne Frauen (7 mit mir - magisch ☺) haben sich zusammengefunden und mit jedem Treffen mehr gefunden - sich selbst und die anderen, bis eine **so tiefe Verbundenheit** entstanden ist, wie ich sie mir nie erträumt hätte. **Ich habe Bäche von Tränen geweint und keiner ist darin ertrunken, habe mich nackt gemacht und dabei nie schutzlos gefühlt - und das in dem Raum des Grauens „Gruppe“.** Die anderen Frauen haben mich gelehrt, dass ich mit meiner Verzweiflung nicht alleine bin und **dass meine Tränen Türen zu ihren eigenen Gefühlen öffnen,** die sich sonst nur schwer öffnen lassen. Und das nehme ich mit, dieses Gefühl, sein zu dürfen, mit allem, was in mir innewohnt und sich gerade einen Weg nach außen sucht. Ich bin nicht nur eines, ich bin vieles und das macht

mich aus. **Ich bin manchmal verzweifelt oder verloren und ich kann mich immer wieder finden.** Ich kann das Menschen, denen ich vertraue, zeigen und danach geht es mir viel besser. Früher war Weinen nur Verzweiflung, gefolgt von erschöpftem Einschlafen - ohne spürbare Erleichterung. Während meiner langjährigen Psychoanalyse wurde es langsam zu einem Weg, die Trauer wirklich zu spüren und das, was mir wiederfahren ist, zu akzeptieren, anstatt nur verzweifelt dagegen anzuheulen. **Durch die Arbeit in der Weibsbildergruppe habe ich verstanden, dass es nicht reicht, meine Vergangenheit zu akzeptieren, sondern dass es darum geht, MICH zu akzeptieren als einmaligen Menschen, geformt durch meine einmalige Geschichte.**

Was die Weibsbilder - und ich selbst - mir geschenkt haben, ist nur schwer zu beschreiben. Ich wurde aufgenommen, angenommen und geschätzt - so wie ich bin. Sie haben mir zugehört, mir unglaublich schöne, heilende Worte geschenkt und mir einen nie gekannten geschützten Raum für meine Seele geboten. Aus Freunden sind sehr schnell Vertraute geworden und aus Vertrauten Verbündete. Bei unserem Abschiedsritual gestern durfte ich mich mit jeder einzelnen „Verbündeten“ hinsetzen und ihr in die Augen sehen und das konnte ich tun, ohne mich schämen oder verstecken zu müssen. **Das ist das zweite kleine Wunder der Weibsbilder. Ich habe Vertrauen in ihren Augen gesehen, Zuversicht, Zutrauen, Reinheit, Schönheit, meine eigene Zerrissenheit und vor allem Liebe - Liebe, die schon da ist und die Sehnsucht nach viel mehr Liebe.**

Diese Entwicklung ist nicht einfach so passiert, wir wurden hingebungsvoll von Monika zu uns hingeführt. Du, Monika, hast immer so viel von dir in die Gruppe eingebracht - deine Liebe, dein abwartendes **Zuhören**, dein **NichtAnalysieren**, deine Sanftheit und deinen manchmal schmerzenden Körper. Und natürlich deine Begabung und deine Instrumente. Danke dafür.

Ganz besonders berührt und gerührt (und geschüttelt) hat mich die Arbeit mit dem Inneren Kind. Ich habe einige meiner Inneren Kinder gefunden - das Baby X, die kleine X und die jugendliche X. Sie haben mich nach anfänglicher Verschlussenheit zu sich gelassen und vertrauen mir alle vorbehaltlos. Ich kann mich als Baby in die Arme nehmen, mich wiegen und mir vorsingen und ich schaue mir dabei mit unendlichem Vertrauen tief in die Augen. **Es ist ein unbeschreibliches Gefühl und das schönste Geschenk, das ich mir jemals selbst gemacht habe.** Ich kann die kleine X aus angst- und gewalterfüllten Räumen an der Hand nach draußen mitnehmen und mit ihr über die Dächer fliegen oder in den Himmel schaukeln. Ich lache viel mit ihr und unsere bunten Röcke fliegen durch die Luft. Das ist schön. Ich kann neben der einsamen, aufgelösten jugendlichen X sitzen und ihr das geben, was sie damals so gebraucht hätte. Ich sitze stundenlang neben ihr auf dem Bett, streichle ihr den Rücken und höre ihr einfach zu. Sie hat so viel zu erzählen. Und manchmal fliegen wir danach auch noch los. **Mit meinen inneren Kindern zusammen zu sein gibt mir Kraft** und ich spüre, wie sie alle bei mir ihr Zuhause finden. Ich habe sehr viel Liebe für alle meine Kinder und wenn ich sie weiterhin gut versorge, werden sie bei mir bleiben und ich werde sie und mich immer mehr verstehen lernen.

Ein weiterer Schritt hin zu mir war auch der Voice Dialogue, bei dem ich in die Rolle meines traumatisierten Selbst schlüpfen durfte. Zu Beginn saß es als kleiner, grauer Kobold ganz weit von mir weg, zusammengekauert in einer Ecke des Raumes. Ich konnte zu ihm hingehen, in ihn hineinschlüpfen und ihn so mal richtig spüren. Er hat sich mal so richtig ausgehult und gesagt, **er möchte gerne bei mir sein**, anstatt immer auf meine Schulter zu springen und mich mit seinen fiesen

Bemerkungen zu quälen: „Das kannst du so jetzt nicht sagen!“, „Kuck mal freundlicher!“ , „Was redest du da wieder für`n Scheiß!“, „Du hast echt mal wieder keine Ahnung!“, „Oh Gott, hast du wieder dicke Augenringe, die musst du echt mal operieren!“..... **Ich habe ihn zu mir geholt** und er sitzt jetzt süß und klein in meinem Bauch. Und immer, wenn sich meine verurteilende Stimme meldet, sage ich ihm, dass alles gut ist, dass ich ihn sehe und er bei mir bleiben darf, weil er zu mir gehört. **Mein Trauma lässt sich nicht wegschieben, weil es ein Teil von mir ist, der bei meiner Geschichte seine Berechtigung hat. Es ist aber auch ein Teil, der mir keine Angst zu machen braucht**, weil er, einmal von mir angenommen, ganz klein geworden ist und ich merke, dass er immer friedlicher wird.

Ich mache weiter auf diesem Weg, sage Danke liebe Weibsbilder, Danke liebe Monika, und gebe mir das Versprechen, meine inneren Kinder weiter gut zu versorgen, mit heilenden Worten, mit Zuwendung und mit viel Geduld. Und mein Trauma immer mehr zu akzeptieren - ich kann durch das Verleugnen meines Traumas keinen nicht traumatisierten Menschen aus mir machen, das habe ich verstanden. Wenn ich mich gut mit meiner Liebe versorge, zeigt sich die X, die mir so gefällt, die **fröhlich, lebendig, bunt, kraftvoll, kreativ, weiblich und voller Liebe ist**. Und wenn ich auf diesem Weg bleibe, wird die Liebe eines Tages die Selbstzweifel aus meinen Zellen verdrängen und ich werde frei sein. Wenn sich das nicht lohnt!

„Nobody gets too much heaven no more, it's much harder to come by, I`m waitin´ in line Nobody gets too much love anymore, it's as high as a mountain and harder to climb.“ (Lied eines Seelenverwandten)