



Selbstkontakt?

oder wenn andere mir sagen, wie ich mit mir umzugehen habe, weil ich „unfähig“ bin (es nicht gelernt habe) ... na klar „zuu blöd dafür“

Ich will mich um meine Traumata kümmern ...

Uj, wirklich ... (zart flüsternd)

Hmm, da hab ich doch so ein tolles Buch, wie ich damit umzugehen habe ...

Hey, ich bin hier, gaanz traurig und allein ..

PSST, stör mich nicht, ich such doch schon, ja eine bekannte Traumaexpertin, die wird schon wissen, was man da macht

Da bin ich doch, gaanz tief im Bauch, knapp unter den Lenden ..

Brr, jetzt wird mir aber kalt im Rücken, da nehm ich doch gleich ein paar „Caldus toxidendron“, wieviel empfiehlt Herr Heilwert da immer,mehrfach 5.10 globuli im akuten Schub

Wieso hört mich denn niemand? Ich bin so allein ...

Unterbrich mich nicht dauernd!! Oje, schon wieder dieses Leeregefühl, also ich muss mir endlich diese Leere anschauen, das ist doch ein Trauma-Anzeichen, das hab ich erst im Internet gelesen ... was ist da zu tun, hmm,hmm Seite 25-30 ...

... hallo hörst du mich, kannst du mich spüren, ich kann nicht lauter... ich bin ganz tief eingesperrt und isoliert ... ich habe keine Verbindung ... bitte, bitte ... ist da irgendwas

Meine Güte, das fühlt sich aber richtig unangenehm an da unten, da muss ich jetzt gleich ein bisserl Sport machen und mich bewegen, dann merk ich das nicht so, steht ja da auch ... Ressourcen aufbauen, alles was mir gut tut. Zehn Runden laufen, Kopfhörer rein, das lenkt mich etwas ab ...

Bitte ... wo ist ein sicherer Ort, eine haltende Hand, ein fühlendes Herz ... wir sind hier drinnen

Lalala, unangenehm, dann ist ja auch noch Yoga und die Einladung bei Ulrike, bin ich froh, dass ich morgen wieder in die Arbeit gehe und einen geregelten Ablauf habe

Ich bin so einsam ... schwach ... möchte Kontakt ...

du brauchst auch mehr Gefühl, da steht was von „Gefühle abgespalten“, naja könnt schon was dran sein, die Herzöffnungstropfen von Shantora sind da bestimmt geeignet ... ja prima, das fühlt sich richtig gut an

... kann dein Herz meine Qualen sehen, dein „Inneres Ohr“ meine Verzweiflungsschreie hören, meine Ängste klopfen dir bis zum Hals ...

puh, jetzt krieg ich auch noch Herzrasen, oje muss ich zum Arzt, aber wenn es ein Traumaanzeiger ist (Herzstolpern, vegetative Symptome), das ist doch sowas Psychisches ... Psychosomatisch, oder? Dann mach ich vielleicht lieber die Traumausbildung, da bekomme ich ein Zertifikat und checke voll ab, wie ich mit traumatisierten Anteilen umgehe ... Super.Idee! Und jetzt nichts wie raus hier ...

ist da jemand ?

Moral von der Geschichte:

wer kennt sich besser aus mit mir
als Ich
als Spiegel brauche ich dann dich
zu Blöd bin ich sicher nicht
das „große Hirn“ denkt nie allein
der weise Körper „sendet“ rein
und den kannst du allein wahrnehmen
andere Meinungen zur Kenntnis nehmen

doch MEINE Wahrheit finde nur ICH
und dabei stört das ANDERE MICH
schau in MEIN Gesicht
spüre MEINE Zellen
Blockaden der „Inneren Wellen“
MEIN Körper ist mein Lehrer
MEIN heimlicher Verehrer
Anzeiger für das, was Getrennt und Geschunden
mit MEINER Liebe in Sicherheit wieder verbunden

