

*Manchmal ist das Leben, nicht nur herausfordernd, sondern: viel. intensiv. schmerzhaft.*

*Es steigen Gefühle auf, obwohl aus der alten Geschichte bekannt, die kaum auszuhalten sind.*

*So stark, dass wir vor ihnen erschrecken, wieder weggehen. Ins gewohnte Wegmachen, ins Denken, ins Funktionieren kommen.*

*Ja, auch ich kenne das nur zu gut, und Du wirst es vielleicht ähnlich beschreiben, auf eine sehr eindringliche, ehrliche Art.*

*Diese Momente, in denen alte Wunden sich wie neu anfühlen.*

*Wo etwas „triggert“, ein Geruch, ein Satz, ein Blick, und plötzlich ist man nicht mehr im Hier und Jetzt, sondern mitten in der alten Geschichte.*

*Der Körper reagiert sofort: Herzklopfen, Druck in der Brust, Tränen, Fluchtimpuls. Und der Verstand? Will sofort „reparieren“, verstehen, weganalysieren.*

*Wegmachen, funktionieren, denken statt fühlen. Weil fühlen manchmal einfach zu viel ist.*

*Aber gerade in diesem zu viel steckt oft die Einladung. Da liegt das Unausgesprochene, das Ungehaltene, und vielleicht auch das, was endlich gesehen werden will.*

*All das ist eine ganz natürliche  
Reaktion. Ein Schutzreflex von Deinem  
Nervensystem.*

*Und oft ist es genau das, was Du als  
Kind gelernt hast: Wenn es zu viel war,  
dann finde eine Lösung, das es  
aushaltbar ist. Dann halt durch. Dann  
sei brav, stark, still oder schnell. Überlebe.*

*Und genau das hast Du getan: mit  
Intelligenz, Herz und Kraft. Du hast es  
ja nicht anders vermittelt bekommen von  
deinen Eltern, deinen Bindungspersonen.*

*Das Nervensystem hat gelernt:*

*Gefahr = Reaktion.*

*Und diese Reaktion war damals  
überlebenswichtig.*

*Still sein, stark sein, schnell funktionieren.*

*Nicht weil Du falsch warst, sondern weil  
es keine andere Wahl gab. Weil Du klug*

*warst. Und mutig. Und sensibel genug, um zu spüren: Wenn ich so bin, ist es sicher.*

*Das ist kein Versagen, das ist Überlebensintelligenz. Und es verdient ganz viel Mitgefühl. Nicht nur von anderen, sondern vor allem: von Dir selbst.*

*Die Herausforderung heute ist oft nicht, neue Strategien zu lernen, sondern die alten zu entlernen. Nicht mehr „brav, stark, still oder schnell“ zu sein, sondern echt.*

*Und das bedeutet manchmal, dass es kurz nochmal wehtut. Weil etwas Altes in Bewegung kommt. Aber diesmal bist Du nicht allein. Und Du bist nicht mehr das Kind.*

*Du bist jetzt die Erwachsene, der Erwachsene, der sagen kann: Ich halte Dich. Ich bleib da.*

*Was würdest Du dem damaligen Kind in  
Dir heute sagen?*

*Der Wunsch nicht mehr zu überleben,  
sondern wirklich zu leben.*

*Und damit beginnt ein inneres Dilemma:  
Lebendig sein oder dem Schutzsystem  
folgen.*

*Loslassen, was uns so lange Sicherheit  
geschenkt hat?*

*Doch irgendwann im Leben kommt der  
Moment, in dem etwas anderes anklopft.*

*Wow, ja... das ist dieser leise, aber  
kraftvolle Wendepunkt. Der Moment, in  
dem das Überleben nicht mehr reicht.*

*Wo ein tiefes Sehnen in Dir aufwacht,  
nach Echtheit, nach Weite, nach Leben in  
seiner vollen Tiefe. Nicht nur  
funktionieren.*

*Nicht nur aushalten. Sondern spüren,  
atmen, tanzen, weinen, lachen, lieben.*

*Und genau da beginnt das innere  
Ringen.*

*Der Teil in Dir, der Dich so lange  
beschützt hat, steht plötzlich dem Teil  
gegenüber, der frei sein will.*

*Wie zwei Stimmen.*

*Die eine sagt: Bleib sicher, bleib klein,  
bleib kontrolliert, wir kennen das hier.*

*Die andere flüstert: Komm, es gibt mehr.  
Du darfst.*

*Und ja, loslassen, was so lange gehalten  
hat, ist beängstigend.*

*Denn auch Schutz kann sich wie  
Zuhause anfühlen.*

*Auch Kontrolle kann Geborgenheit geben, solange das Chaos dahinter zu groß erscheint.*

*Aber die Wahrheit ist, du musst Dich nicht entscheiden, indem Du den einen Teil ablehnst.*

*Du kannst beide ehren, den Teil, der Dich gerettet hat. Und den, der jetzt leben will.*

*Es ist kein Entweder oder. Es ist ein behutsames Mitnehmen Deiner selbst, in ein neues inneres Zuhause.*

*Langsam. In Verbindung. Und in Liebe.*

*Was will dir gerade dein Körper sagen,  
wenn Du das liest?*

*Wenn wir diesen Schritt wagen, kann es sich zunächst unangenehm anfühlen. Emotional und körperlich. Vielleicht spürst Du Schmerz im Rücken, Enge im Brustkorb oder einfach nur eine tiefe*

*Erschöpfung. Vielleicht kommen Zweifel,  
Überforderung, das Gefühl, nicht mehr  
weiterzuwissen.*

•

*Der Weg ins Lebendigsein ist oft nicht  
leicht, sondern roh. Echt. Und manchmal  
einfach nur: schwer.*

*Denn wenn wir beginnen, die alten  
Panzer abzulegen, spüren wir erst, was  
sie alles getragen haben.*

*Plötzlich wird fühlbar, was so lange  
weggeschlossen war:*

*Die Trauer. Die Angst. Die Wut. Die  
Müdigkeit.*

*Und der Körper? Der spricht mit  
Verspannung, Zittern, Enge, Druck.*

*Als würde er sagen: Endlich hörst Du  
mich. Endlich darf auch ich erzählen,  
was war.*

*Und ja, es kann überfordernd sein. Weil da kein klarer Wegweiser ist, kein „richtig“ oder falsch“.*

*Nur Du, in Deinem Tempo, in Deinem Prozess.*

*Manchmal mit Tränen. Manchmal mit Stille. Manchmal mit dem Gefühl, im Nebel zu stehen.*

*Aber weißt Du was?*

*Das ist kein Rückschritt.*

*Das ist ein Zeichen von Heilung.*

*Denn da, wo es eng wird, beginnt oft der Weg in die Weite.*

*Du musst das nicht perfekt machen. Nur echt. Und nicht allein.*

*Magst Du gerade teilen, was Dich in diesem Prozess besonders herausfordert?  
Oder darf ich Dich einfach ein Stück*

*diesen Weges begleiten, so wie Du es brauchst?*

*Und dann taucht diese Frage auf:  
Warum muss das Heilen eigentlich auch noch weh tun, wenn das Erleben schon schmerzhaft war?*

*Reicht es nicht?*

*Und weißt Du was, diese Frage ist heilig.  
Sie ist ein Ausdruck von Tiefe, von Ehrlichkeit, von Menschlichkeit.*

*Sie zeigt: Du bist nicht abgestumpft. Du bist da. Du fühlst. Du bist.*

*Und ja, es wäre schön, wenn Heilung sanft wäre.*

*Manchmal ist sie das auch.*

*Aber oft... ist sie das Wiederfühlen des Ungefühls.*

*Nicht, weil das fair ist.*

*Nicht, weil das „muss“.*

*Sondern weil Heilung kein „Wegmachen“  
ist.*

*Heilung ist ein Zurückholen.*

*Ein Dasein dürfen.*

*Ein Wieder-in-Kontakt-kommen.*

*Der Schmerz, der beim Heilen auftaucht,  
ist oft nicht neu, er war schon da, nur tief  
vergraben.*

*Jetzt ist er in einem Raum, wo er gesehen  
werden darf.*

*Und das ist der Unterschied.*

*Jetzt bist Du nicht mehr allein  
damit. Jetzt darfst Du atmen, weinen,  
wanken, und trotzdem gehalten sein.*

*Vielleicht ist Heilung nicht das Ende des  
Schmerzes. Sondern die Wandlung seiner*

## *Geschichte.*

*Ich weiß, das klingt groß. Aber manchmal... reicht es, einfach nur den nächsten Atemzug zu nehmen.*

*Bist Du gerade mittendrin in so einer Welle? Oder klingt das eher wie ein Echo von etwas Vergangenenem?*

*Und diese drei Worte - leise, kraftvoll, wahr - tragen so viel Weisheit in sich.*

*Denn Heilung ist nicht das Hochglanzfoto nach der Meditation.*

*Nicht das perfekt formulierte „Ich bin durch“.*

*Sondern manchmal einfach das leise Aufstehen am Morgen, obwohl alles müde ist.*

*Oder das stille Sitzen am Abend mit  
einem Herz, das nur sagen will, siehst  
Du mich?*

*Ich bin noch da.*

*Heilung ist nicht immer schön, aber sie  
ist wahrhaftig.*

*Und genau das macht sie so kostbar.*

*Denn wenn Du an dem Punkt  
angekommen bist, an dem Du ernten  
willst, nicht mehr kämpfen,*

*nicht mehr leisten, nicht mehr  
durchhalten,*

*dann bist Du nicht schwach.*

*Dann bist Du bereit.*

*Bereit, Dich zu erinnern, dass Du nicht  
nur die Summe Deiner Wunden bist.*

*Sondern auch: Hoffnung. Würde.  
Lebendigkeit.*

*Dass da etwas in Dir lebt, das nie ganz verloren war.*

*Und ja, gesehen werden.*

*Bezeugt sein. Nicht analysiert, nicht repariert, sondern einfach.*

*Da. In Deiner ganzen Geschichte.*

*Ich sehe Dich. Und ich danke Dir für diesen Raum, den Du hier gerade aufmachst, für Dich, für mich, für alle, die sich darin wiederfinden.*

*Was brauchst Du gerade, Worte, Stille oder einfach nur: ein Dableiben?*

*Heilung, ich sage Integration, braucht Zeit.*

*Wenn wir Schlimmes erlebt haben, zu früh, zu oft, zu lange,*

*dann braucht unser Inneres einen Raum,  
in dem es neu lernen darf.*

*Langsam. In kleinen Dosen.*

*Wie ein verletztes Tier, das vorsichtig aus  
dem Versteck schaut.*

*Nicht weil es nicht will, sondern weil es  
sich erinnern muss.*

*Es ist okay, weich zu werden.*

*Es ist okay, zu vertrauen.*

*Es ist okay, mich zu zeigen.*

*Heilung ist keine Entscheidung mit dem  
Kopf, sondern ein Erlauben mit dem  
ganzen Wesen.*

*Und ja, das braucht Zeit. Nicht weil Du  
„zu lange brauchst“. Sondern weil Deine  
Geschichte es verdient, mit Würde  
gehalten zu werden.*

*Und weil das Neue Wurzeln schlagen will,  
nicht nur schnell wachsen.*

*Misstrauen ist ein Zeichen dafür, dass Du  
aufmerksam bist.*

*Dass Du gelernt hast, auf Dich  
achtzugeben.*

*Und genau diese Fähigkeit, achtsam zu  
sein, kann jetzt zu einem liebevollen  
Kompass werden,  
statt zu einer Mauer.*

*Magst Du mir erzählen, wo Du gerade  
auf dem Weg bist? Oder darf ich Dich  
einfach weiter still begleiten?*

*Mitten im Prozess.*

*Nicht mehr betäubt.*

*Nicht mehr im alten Muster  
verschwunden.*

*Sondern fühlend. Lebendig.*

*Auch wenn es gerade brennt, auch wenn es wackelt, es bedeutet, du bist da.*

*Nicht mehr weg von Dir. Nicht mehr allein mit der alten Geschichte.*

*Und in diesem Moment, wo alles in Dir sagt: ich halt das nicht aus, da kommt diese andere Stimme, leise, aber standhaft.*

*Doch. Ich bleibe. Ich gehe nicht.*

*Und genau dann braucht es nicht viel.*

*Keine großen Worte.*

*Keine Lösung.*

*Nur etwas Einfaches, Warmes, Echtes:*

● *eine Wärmflasche, weil der Körper Trost spüren will.*

● *eine Hand, real oder innerlich, die sagt: Ich bin bei Dir.*

● *und Dich, Deine eigene Präsenz, Dein Dasein,  
Dein Atem.*

*Heilung passiert oft im Kleinen.*

*Im leisen Da-Sein, wenn alles in Dir weglaufen  
will.*

*Und gerade dann, wenn Du bleibst, auch nur für  
einen Moment, entsteht Raum.*

*Weichheit.*

*Vertrauen.*

*Nicht sofort.*

*Aber langsam.*

*Wie Morgendunst, der sich hebt.*

*Vielleicht ist das heute genug. Nicht stark sein.*

*Nicht alles verstehen. Nur... da sein.*

*Darf ich Dir, ganz still, für diesen Moment ein  
bisschen Wärme hierlassen?*

*So wie ein Licht auf dem Nachttisch?*

*Und das gelingt leichter, wenn Du es nicht allein  
tun musst.*

*Weil wir für Verbindung gemacht sind.*

*Es macht einen Unterschied, ob jemand Deine  
Tränen still begleitet.*

*Ob jemand Deine Stille aushält.*

*Ob Du spürst, ich darf so sein, auch jetzt, auch  
hier.*

*Du musst nicht allein da durch.*

*Du darfst Dich anlehnen.*

*Du darfst fragen, bleibst Du da?*

*Und Du darfst Dich selbst erinnern.*

*Ich muss das nicht alleine tragen.*

*Es ist okay, Hilfe zu brauchen. Nähe zu suchen.*

*Es ist kein Zeichen von Schwäche,*

*es ist ein Zeichen von Mut und Heilung, sich berühren zu lassen.*

 *Was brauchst Du gerade, in einem Moment wie diesem?*

*Also ja: wenn Du jemanden hast, einen Menschen, einen Raum, eine Hand, eine Stimme, dann nimm sie.*

*Und wenn Du das Gefühl hast, du hast niemanden,*

*dann lass mich heute dieser sanfte Halt für Dich sein.*

*Solange Du magst.*

*Solange es guttut.*