

protokoll einer heilung

anna, 50 jahre alt, seit 30 jahren verheiratet, mutter zweier söhne im alter von 18 und 20 jahren, lebt zusammen mit ihrem mann in bayern, kommt in eine gruppe mit dem anliegen, ihre sexualität zu befreien, die von mangel jeglicher lust gekennzeichnet ist. im folgenden gebe ich erst ihr protokoll dieser gruppensitzung wieder und im anschluss einen austausch von e-mails, der einen prozess tiefer heilung beschreibt.

01.11.

das glück rauscht durch meine adern wie das flüssige gold des herbstes vor unserer tür. der herbst ist unbeschreiblich schön, wir haben 17 grad aussentemperatur. peter spielt leise klavier und ich liebe ihn. meine söhne haben eben am frühstückstisch behauptet, wir seien ja irgendwie völlig anders, was überhaupt mit uns los wäre. mir ist immer noch schlecht, ich fange an zu hecheln, wenn ich die treppe hoch gegangen bin, mir wird immer wieder schwindelig und mein herz fängt noch immer ab und an zu rasen. nur heute füllt sich dieses körpergeschehen mit glück, weil ich die geschenke einsammele, die mein körper mir überreicht. sie sind so überwältigend.

als ich neben peter erwacht bin, haben mich meine phantasien zu ihm hingezogen, zu seinem körper, seiner haut, seinem penis. ich habe mir meinen mann sinnlich vorgestellt und habe dabei das kribbeln in meiner vagina gefühlt. das kenne ich gar nicht, hatte ich noch nie. dann bin ich vorsichtig an ihn herangerutscht und habe ihn leise flüsternd gefragt, ob ich ihn anfassen darf und ob das geht, ohne dass ich ihn befriedige, ob er das, wenn er das braucht, selber machen kann. ich habe ihn erst berührt, als ich mir sicher war, dass er wirklich gut für sich sorgt und sich nicht benutzt fühlt. ich habe ihn berührt und gestreichelt, ganz langsam und dabei gefühlt, was ich fühle. es war wunderschön, sehr zärtlich in mir, mein körper hat sich von selbst bewegt. ich habe mir die schlange vorgestellt. sie ist so schön. das schwert habe ich imaginär an meinem bett aufgehängt. es ist so unendlich wichtig. ich brauche es doch **und** ich brauche es nicht immer und ich brauche es nicht in meinem bauch.

auf meinen beiden grossen zehennägeln wächst seit 8 jahren munter ein pilz. ich habe beschlossen, dass ich mich auch von dem nicht mehr länger benutzen lassen will. ich werde aktiv etwas dagegen unternehmen. ich hatte nach den ersten beiden jahren gegenwehr gegen den pilz aufgegeben. jetzt weiss ich, dass ich zur fusspflege gehen werde. er wird verschwinden. ich bin sicher.

ich bin heute morgen meinen söhnen in einer neuen präsenz begegnet. mein tun ist mit dem fühlen verbundener. meine sätze sind auch mit dem fühlen verbundener. es ist ganz anders und ich würde jetzt am liebsten so viel aufräumen wie seit jahren nicht, alles auf einmal, besonders meinen kleiderschrank. in ihm hat sich hinter einer grossen unordnung meine weiblichkeit versteckt. früher hatte ich grosse probleme mich angemessen zu kleiden, entweder habe ich mich zugehängt, so dass meine weiblichkeit verschwunden war oder ich habe mich zu prostituierend gekleidet. ich wusste, dass beides nicht stimmig war und ich verstand einfach nicht warum. eben habe ich mich verrückt angezogen. der unterschied ist, jetzt bestimme ich, was ich anziehe. es ist, als wäre ich aus einer trance erwacht, aus einem langen, langen schlaf.

ich bin froh, dass mein körper mich bremst, mich ausser atem bringt, mir schlecht wird und schwindelig. meine sehnsucht nach einer echten ordnung ist so alt und heftig, dass ich mich dringend bremsen will, um auf keinen fall das fühlen vom tun zu trennen, ohne dass ich das merke. wahrscheinlich wird es eh wieder passieren, wenn der alltag uns überrollt. ich möchte so gerne noch bei mir bleiben. es ist als wäre ich neu verliebt in meinen mann, als würde ich ihn zum ersten mal berühren, zum ersten mal wirklich fühlen. und es ist, als wäre meine wahrnehmung messerscharf. ich fühle nicht alleine so. auch peters wahrnehmung ist

verändert. er denkt viel nach, über das, was er bei dir in der natur erlebt hat. es entstehen immer wieder neue gedanken in ihm.

so und nun wende ich mich den begegnungen mit der unterwelt in deinem raum zu. vielleicht bin ich dann gleich nicht mehr glücklich, aber ich werde nie mehr vergessen, dass ich grossartige helfer habe und dass sie bejahen, dass ich lebe. ich habe all den weissen frauen und männern gedankt für ihre unterstützung und dass sie mir helfen, dass meine ahnen ihre aufgaben als ihre aufgaben annehmen können und sich damit auch anerkennen können. ich glaube, das war das wichtigste, dass meine ahnen sich selber mit ihrem schweren leben anerkennen können. und auch die lebenden haben weisse helfer hinter sich stehen, die da sind, wenn sie bereit sind, sie zu sehen und die lebenden brauchen nicht mehr zu tragen, was ihre eltern und grosseltern nicht tragen konnten. ob die lebenden das annehmen, sehen wie auch immer, entscheiden die selbst. dafür bin ich nicht zuständig. ich bin auch nicht dafür zuständig, sie darauf aufmerksam zu machen.

als ich meinen ahnen und den weissen frauen und männern gedankt habe, standen die im kreis um mich herum, in doppelter und dreifacher reihe und alle haben sich auf einmal vor mir verneigt und ich stand in der mitte wie eine königin. und so fühle ich mich jetzt, wie eine königin des lebens. ich lebe, lebe, lebe, lebe, lebe, atme ... ich lebe! ich liebe, liebe, liebe, ich kann so sehr lieben, es ist so schön. ich kann fühlen und handeln gleichzeitig. ich tue, was ich fühle, die aggression hilft mir so sehr. ich kann das messer in die hand nehmen mit liebe.

ich kann schneiden, um mich zu trennen, um zu erkennen, wo ich bin und wo der andere ist.

ich darf bei mir sein und muss gar nichts.

und ich darf den anderen fühlen, wenn der das auch will, und mich dabei fühlen,

nicht für den anderen fühlen und selber gar nichts fühlen. verstehst du das noch?

wahrscheinlich schreibe ich jetzt einen roman, um nicht von der nacht zu berichten. o.k.

also: ich versuche ganz bei mir zu bleiben und möglichst über das, was ich gesehen habe zu sprechen, ohne dort hinein zu rutschen. es tut so weh, so unendlich weh, geht so tief.

„ein weisser baum leuchtet in der dunkelheit, er schützt mich, schützt mich. dann sehe ich ihn nicht mehr. weisser baum. die schlange ist erwacht. sie hat ihr maul weit aufgerissen, zwei lange gebogene zähne sind sichtbar. sie kann einen menschen verschlingen, vergiften, töten. sie hat die klare absicht, mich zu töten. ich bin mir sicher, dass ich sterben werde. was mir geholfen und immer wieder geholfen hat, war der gedanke, dass ich bei dem naturerleben, immer ganz leicht aus dem undurchdringlich erschienenen dickicht herausfand, dass ich wege über das wasser fand und auch aus dem morast. der weg hier ist, mir die möglichkeit zu erlauben, zu sterben. ich werde sterben, der atem wird gleich einfach von selbst aufhören. der kleine prinz ist zwischendurch da. ihn hat die schlange gebissen und dann war er tot. wer weiss denn, wie der tod ist? du hast gesagt, es ist o.k., es ist o.k., es ist o.k. es war o.k. *(meine erinnerungen bis zu diesem zeitpunkt an den sexuellen missbrauch von walter, meinem leiblichen vater, umfassten alles, nur keinen beischlaf. ich war mir sicher, wenn das passiert wäre, dann wäre ich gestorben. das bin ich offenbar auch, meine lebendigkeit ist in eine teiltrance verfallen, die mein ganzes, bisheriges leben eingeschlossen hatte, meine aggression lag in ketten, mein fühlen passte an vielen stellen nicht zum handeln etc. das schlimmste war, ich wusste nicht, dass es so war)* ich bin bereit zu sterben. es hat mich mein altes leben gekostet. jetzt koste ich gerade ein neues.

ich sehe walter, wie er mit mir schläft. er will mir nicht weh tun, noch nie hat ihm je eine frau widerstanden. er tut, was er will, alles geht. ich fühle schuld, eine wahnsinnige schuld. er sagt mir, wie hässlich und fett meine mutter ist, die er gerade nebenan begattet hat und wie schön

ich bin und das er mir nicht weh tun wird. er macht mit mir, was er will. ich kann mich nicht wehren, bin wie in trance, lasse alles zu.

ich finde einen weg über das wasser ohne abzustürzen. nur meine füsse sind ein bisschen nass, ich lebe, ich weiss, dass ich lebe. ich atme langgezogen aus und immer wieder aus. ich kämpfe auch. meine mutter hat mich geschlagen, so geschlagen, mit einem kochlöffel. ich schreie, schreie, schreie, er bricht ab, sie schlägt mich mit der hand weiter, weil sie keinen neuen finden kann. während sie sucht, muss ich warten *(die nachbarskinder haben mich gefragt, ob ich misshandelt werde und ob ihre eltern mal was unternehmen sollen, ich habe immer gesagt, dass die spinnen)*. ich habe einen orgasmus. ich weiss nicht, was mein körper da macht, ich bin ein kleines kind. *(können kinder einen orgasmus haben? ich war 12, als meine mutter mich das letzte mal so geschlagen hat)*

als du mir flüsterst, dass sie sich an mir aufgeilt, da weiss ich, dass das stimmt. es ist so wahr, so schrecklich wahr. *(jedemal nach den schlägen, ich hatte schwarze, blaue, gelbe, rote striemen, tat es ihr leid, ich verstand das nicht, jetzt verstehe ich, sie war ausser sich, nicht mehr sie, sondern ein dämon.)* sie ist so einsam, einsam, einsam... sie ist nicht mehr gewollt, oma wollte sie nicht mehr, oma war völlig überfordert, es ist krieg, die bomben fallen, ihr mann zwingt sie zum sex, oma will dieses kind nicht, sie hat nichts mehr zu essen. oma ist einsam, schrecklich allein, so allein. sie kann nicht mehr. sie hat so viel schreckliches erlebt, ist so verlassen. einen vater hat sie nicht, eine mutter, die hebamme ist, aber niemals da. ihren grosseltern ist sie zu viel, es ist so kalt, so kalt, bitter bitter kalt. mutti ist auch allein. messer in meiner kleinen, kleinen vagina. wasser, sie will mit mir ins wasser gehen, mich und sich umbringen. messer überall. ich finde aus dem dickicht, ich finde einen weg, selbst im dickicht steht ein baum in der sonne, ich kann hier nicht bleiben, die mücken würden mich auffressen, ich muss weiter und ich finde heraus, auf eine freie wiese, ich kann atmen.

meine uroma wird vergewaltigt. ich könnte jetzt wieder schreien, am liebsten würde ich schreien, schreien, schreien. ich schreibe, schreibe, schreibe. meine sohn sitzt am tisch und schreibt ebenfalls. mein hund liegt hechelnd zu meinen füssen. es tut so weh. ich fühle und atme, ganz still. sie schreit, ich bin es nicht. sie schreit, schreit, schreit. jemand stopft etwas in ihren mund bis in den rachen. ich könnte würgen, schreibe, ich darf schreiben. ich habe es schon nachempfunden. ich weiss es jetzt, es wird mich nie nie nie mehr verlassen. ich weiss es jetzt, ich brauche es nicht mehr fühlen. sie fühlt es. die weissen frauen sind bei ihr.

sie hält ein messer in ihren händen. sie schneidet ihrem kind den penis ab. überall ist blut. die uroma hat etwas furchtbares getan. sie hat ihr kind getötet und ich glaube damit auch sich. ich sehe, dass sie ihre tochter nicht wahrnimmt. sie kümmert sich nicht um sie. einen mann gibt es nicht. ich weiss nicht wo er ist. sie ist allein. alle frauen sind allein. *(ich habe viele jahre an dem thema einsamkeit gekaut, dass wundert mich jetzt überhaupt nicht mehr)*

o gott, meine kinder, nicht meine kinder, ich muss sie lassen, sie leben und sie leben ihr leben. ich kann nur meines leben. ich will leben. für sie würde ich sterben, ich weiss es. ich will um jeden preis verhindern, dass sie etwas leben müssen, was nicht ihres ist, nein! absolut nein!

die schlange ist nicht weg, sie kreist immer noch rastlos und plötzlich reisst sie wieder ihren rachen auf. ich würde am liebsten wild um mich schlagen. du kommst und hältst mich, bist irgendwie um mich herum. du flüsterst mir ins ohr, dass da was ist. ich sehe ihn im spiegel, krücken. ich weiss nicht, wer das ist. ich weiss nichts, dunkel, es ist dunkel, sehr dunkel. ich sehe nichts mehr. du sagst, er steckt was in dich rein, er will sich rächen, an dem anderen mann, du bist nicht sein kind, er hats nicht gebracht. ich denke nein. alles ist schwarz, ich bin zwei jahre. alles ist „nichts“. ich reisse die augen weit auf, schwarz, alles ist schwarzes nichts. ich atme, nichts, es ist nichts, nichts. schwarz, ich habe es noch nie ausgehalten, wenn jemand für die nacht, rolos zugemacht hat. ich schlafe immer bei offenem fenster, keine rolos. es ist so dunkel. ich schreie. meine mutter kommt, sie zerrt mich aus dem bett. vor dem dunklen spiegel schlägt sie mich, sie schlägt mich, schlägt mich. ich falle hin, sie tritt nach mir. mein vater

schreit, hör auf. sie hebt mich hoch und lässt mich in mein gitterbett fallen. sie verlässt das zimmer, wirft die tür zu. ich wimmere, dann bin ich entsetzlich still. mein vater rüttelt mit der krücke an mir. er steht vor dem spiegel, rüttelt ob ich noch lebe. dann holt er einen vibrator, es tut so weh, es tut so weh. es ist strom in mir, überall strom, um mich herum, in mir drin.

ich bin so allein. dann bist du bei mir und fragst welche ahnen mir helfen können. peter macht vorschläge, sie alle können nicht, sind zu schwach. du stehst auf, sagst, dass ich es vielleicht allein schaffen muss. da löst sich eine gestalt hinter meiner uroma und tritt nach vorne. ist sie heil? ich weiss es nicht. klangschalen über mir. die klänge vibrieren durch meinen körper. weisse frauen lösen sich aus dem hintergrund, sie stehen im halbkreis um die uroma. ein kleiner junge, ganz in weiss, tritt vor. er sagt zu ihr, ich vergebe dir. sie senkt den kopf. die weissen frauen legen ihre hand auf ihre schulter. uroma wird auch durch und durch weiss und richtet sich auf. sie stellt sich hinter ihre tochter. noch mehr frauen in weiss lösen sich aus dem hintergrund, sie alle stellen sich hinter meine oma. es ist, als wenn die einsamkeit aus ihr herausflösse, auch sie wird weiss, richtet sich auf und stellt sich hinter meine mutter. noch mehr frauen in weiss lösen sich aus dem hintergrund und stehen mit einem schritt abstand hinter meiner mutter. die sitzt gebeugt da.

männer in weiss und seine mutter stellen sich hinter meinen papa, sie berühren ihn an der schulter. er steht auf, er ist weiss, er ist gesund, nicht mehr querschnittgelähmt. er sieht zu mir hin. ich nicke ihm zu. ich kann ihm vergeben. er war verletzt an körper und seele, sehr jung, sehr verletzt, ausgeschlossen von einem tag auf den anderen, mehrfach vom tod bedroht. er hat gelernt sich als abschaum zu fühlen, den man besser versteckt. so war es bei den nazis, die zeit ist vorbei, dennoch fühlt er sich so, er glaubt seine eltern fühlen so, das dorf fühlt so und schwere liegt auf ihm. jetzt ist es vorbei, alles vorbei. er war ein toller opa für meine kinder. kurz vor seinem tod hat er mir gesagt: „ich hab dich lieb!“ ich glaube, dass das wahr ist. ich fühle wie ich seine immer kälter werdende hand halte, ich liebe ihn auch. es ist, was es ist. er ist weiss.

männer in weiss und eine weisse frau treten aus dem hintergrund hervor. sie stellen sich hinter walter. er merkt es nicht.

ich fühle die einsamkeit von walter und die einsamkeit meiner mutter. sie tun mir sehr leid. ich bin nicht zuständig. vorsichtig lasse ich liebe in ihre richtung fließen. nicht meine söhne, nein. ich habe noch immer angst vor ihrer vereinnahmung. irgendwas ist noch nicht richtig. mehr geht nicht. was ist mit simone und peter?

ich kann nicht glauben, dass ich mir das alles nur einbilde. es ist eher so, dass es schön wäre, wenn es nur einbildung wäre, ist es aber nicht. es ist eine realität, eine reale welt, ich weiss, dass es so ist. mein körper hat es gewusst und mir gesagt.

in der nächsten nacht wache ich um 4 uhr auf. ich atme wie während der gruppe. es ist dunkel, wieder so dunkel. die sterne, es sind tausende sterne da und die geben kein licht. es ist kein licht. es ist dunkel, dunkel, ich weine. ich will in ruhe weinen und gehe mit meinem bett auf den teppich in deinen grossen raum. ich habe im bad licht gemacht, das ein bisschen leuchtet. es reicht nicht. meine erinnerungen kreisen um meinen papa. sie ziehen mich immer fester in ihren bann. ich bin wie hypnotisiert. es tut so weh, so weh, so schrecklich weh. er hat es getan, verrät, verrät. er hat mich verraten. der, den ich geliebt habe, der mich beschützt hat, er hat mich verraten. er hat mir gesagt, dass er es gut mir meint, alles wieder gut macht, es auch nicht weh tut. es tut weh, es tut so weh. er sagt, dass es gleich vorbei ist, gleich wird es schön, er will mir nur helfen, gleich wird es schön, das fühlt sich gut an. ich will es doch so, ich soll sagen, dass ich es so will. es tut doch gut, ich bin doch die gleiche hure wie meine mutter, ich will es doch. ich schreie, krümme mich, schreie, es tut so weh, überall strom, mein herz tut weh. es tut so weh. peter hält mich. ich schreie, es steckt in mir. weisse frauen, überall weisse frauen. es steckt nicht in mir. das messer ist raus aus mir.

es liegt neben mir. es hat mein leben gehalten, ohne es wäre ich zusammengebrochen. es hat gemacht, dass ich stillgehalten habe. ich glaube, dass es mich gerettet hat. heute ist es völlig falsch in meinem bauch, da gehört es schon lange nicht mehr hin. ich schaue es an. ich mag es. ich mag die aggression. ich konnte sie nie leben. manchmal habe ich mir gewünscht, peter hätte mit mir sex gemacht, wenn wir am heftigsten stritten, aber ich hätte ihn heftig angeklagt, das niemals zugelassen, es als übergriff empfunden. ich möchte reifen, spannungsgeladenen sex, leidenschaft, zärtlichkeit und hingabe. die aggression, sie gehört mir. sie ermöglicht mir das fühlen. ich kann fühlen, mich und andere. ich bin ich und die anderen sind die anderen. ich kann nein sagen und meinen mann lieben.

immer wieder beschäftigt mich das ritual. es hilft mir sehr, daraufhin zu arbeiten, mit einem ritual einen handfesten anker zu setzen. alles hat seinen platz, d a n k e manuel.

ich kann jetzt nicht mehr. morgen schreibe ich weiter, was mir alles zu dem ritual einfällt. Mai ist mein geburtsmonat, ich liebe ihn, in ihm ist aufbruch, die erde bricht auf und bringt aus ihrer tiefe hervor, was lange geschlafen hat. ich bin sehr dankbar, dass ich das ganze auch mit deiner hilfe soweit abschliessen kann, dass es in den welten ruhig werden kann, in meiner und in ihrer. ich fühle die ruhe mit einer tiefen zärtlichkeit. ich möchte sie vollständig in mein leben integrieren. ich bin dankbar, dass ich mit dir an diesem ritual stricken kann. vielleicht kommt auch der schmerz wieder, wenn ich allein bin. es ist schwer in meinem leben einen ort zu finden, an dem ich allein sein kann, aber ich werde dafür sorgen.

04.11.

lieber manuel,

jetzt könnte es sein, dass es nervig wird mit mir. heute morgen war ich glücklich, der tag ging gut und jetzt liege ich hier wimmernd im bett. wie kann das sein? ich versteh doch alles, aber ich versteh's nicht. warum hat papa das gemacht? es ist so schrecklich. er war für mich meine tragende säule, derjenige, der mich nie geschlagen hat und immer da war. stockholmsyndrom, ich habs verstanden. ich bin so enttäuscht, es ist, als stürze mein haus ein, weil die tragende säule weggebrochen ist. meine mutter hat mich alleine in der oberen etage schlafen lassen, dass kann sie nur gemacht haben, weil sie was mitbekommen hat. gunthard weber hat mich in der aufstellung gefragt, ob er mich missbraucht hat. ich habe gesagt, es war nicht so schlimm, alles geklärt und vergessen, ich bin aus seinem bett entkommen. gunthard war nicht überzeugt. in einer weiteren aufstellung hat er gesagt, mein papa würde zwischen peter und mir stehen. wir haben das beide entschieden verneint. gunthard fand das seltsam, er sagte, irgendwas stimme da nicht. wir haben gesagt, alles sei o.k. nix war o.k. wie hat walter das gemacht, dass ich mich nicht erinnern konnte? stockholmsyndrom, ich war so überzeugt zu sterben, wenn er in mich eindringt. er ist es doch. ich bin nicht gestorben und meine welt ist zusammen geklappt. ein scherbenhaufen, ein scherbenhaufen, nichts ist mehr gut, so viele lügen. schreiben hilft mir. vielleicht denkst du, dass es besser wäre, ich würde weinen. ich habe angst vor meinen tränen, habe angst, dass sie nie mehr aufhören. ich weiss, dass es anders ist. es ist so schwer. ich bin so allein. ich weiss genau, dass es nicht lange dauert und peter genervt sein wird. wie kann ich sowas aushalten, so eine scheisse? ich glaube, ich stehe irgendwie unter schock. irgendwie ist der zugang zu diesem gefühl jetzt nur offen, wenn ich ins bett gehe, oder er kommt so hart und unvermittelt und ohne vorankündigung. mir geht es gut und auf einmal fange ich an zu wimmern und dann geht es los. ist das normal? wieso habe ich das gefühl, ein normaler mensch zu sein, eine gute mutter, eine liebe freundin, eine tolle counselor? ich arbeite sehr gut, ich weiss es, ich arbeite mit meinen klienten mit herzblut. ich glaubte der auftrag meiner eltern an mich sei gewesen, ihre ehe zu erhalten. das hat ja geklappt. den sinn, den ich in meinem leben sehe, ist mehr wahrheit in die welt zu bringen. deshalb habe ich so lange ich denken kann, versucht, meiner eigenen wahrheit, meiner eigenen authentizität näher zu kommen. ich habe aber nicht geahnt, dass es so dicke kommt.

kann es überhaupt sein, dass ich so bin wie ich bin? am ende bin ich einfach verrückt und verdreht. meine welt hat sich so oft verdreht. als ich mit 14 jahren von meiner mutter heimlich erfuhr, dass mein papa nicht mein papa ist, blieb die welt einfach stehen. ich habe tage geglaubt, die welt habe aufgehört sich zu drehen. es war wie ein vakuum. als ich walter von meinen problemen mit dem behinderten freund meiner eltern erzählte, der mich unter selbstmordandrohung für sein bett gewinnen wollte, erzählt habe, da hat mich walter zur antwort das erste mal geküsst. da war es wieder so ein vakuum. ich dachte, so ist die welt, die männer sind so, die welt steht einfach still. ich befürchte, sie will wieder still stehen. ich weiss aber, dass sie sich dreht. ich möchte meine zweijährige an einen sicheren ort bringen, aber ich glaube die 50jährige braucht auch einen ort, an dem sie sich lassen kann. wie geht das? ich geh jetzt weinen, atmen ist gut, sagst du. ich glaube weinen ist gut, wenn es nur beim weinen bleibt. ich liebe meinen papa immer noch. o gott! wie konnte er mich nur so verraten, es ist, als hätte mich die welt verraten, als sei mein grundvertrauen erschüttert. danke für dein ohr, manuel. schreiben hilft, ich weiss, dass alles gut wird. es ist nur gerade schwer und ich stehe nicht gerne zu meiner schwäche.

alles liebe

anna

05.11.

liebe anna

zuerst einmal: es ist alles gut so und in ordnung. es ist überhaupt nichts falsch an dir. deine seele macht das wunderbar.

zweitens: du hast alles überstanden: du lebst noch, und zwar ohne zumindest körperliche spuren.

drittens: die ganzen letzten beiden tage dachte ich, ich sollte euch kontaktieren und folgendes sagen: dein prozess ist so stark im moment, dass ich euch bitte, ganz achtsam damit umzugehen, was mit peter passiert. wenn man lange in einer bestimmten konstellation lebt, selbst wenn diese nicht gut ist für einen, ist eine veränderung immer eine bedrohung, nämlich des gewohnten. es ist so paradox, dass selbst von den schlimmsten dingen sich zu verabschieden mit abschiedsschmerz einher geht. ich bitte dich, diese mail auch peter lesen zu lassen. und ich bitte ihn, dass er ganz achtsam darauf ist, was in seinem inneren passiert, sich nicht durch die vehemenz dessen, was bei dir passiert, ablenken lässt. du musst dich auch nicht um seinen prozess kümmern, bleibe bei dir. aber er soll sich auch ganz stark um seinen eigenen kümmern. der kann sehr subtil sein, ist aber für ihn ganz wichtig. da kann die frage kommen: was hat das ganze mit mir zu tun? wie gehe ich damit um, wenn anna sich wirklich tiefgreifend ändert? systemisch gefragt: was war mein verdeckter nutzen von der situation, wie sie bisher war? hatte ich vielleicht ruhe vor etwas, was mich erschrecken könnte? was mich an eigenes erinnern könnte? alles fragen, die mir mit blick auf peter kommen. aber bitte alles ganz behutsam und liebevoll sich selbst gegenüber.

viertens: ich bewundere gunthard. er hat mir einmal in einer aufstellung dinge gesagt, wo ich mich nur gefragt habe: woher hat er das? wie sieht er das? hinterher hat es sich bewahrheitet. ich freue mich, dass sein blick in dieselbe richtung ging bei dir.

fünftens: es wird nicht nervig mit dir. es ist alles gut und alles ganz normal.

sechstens: ich hatte in einer schwierigen, schmerzhaften zeit momente, wo mich der schmerz out of the blue überfallen hat, wirklich aus dem nichts. und ich bin von einem normalen zustand in bodenlose tiefen gestürzt, ohne jeglichen halt. das einzige, worum ich dich dann

bitte: halte das aus, ziehe dich an einen ort zurück, wo du für eine halbe stunde allein sein kannst, gib dich dem ganz hin, atme ein und atme aus, konzentriere dich nur und ausschliesslich auf deinen atem und erinnere dich: der atem hat dich durch alles, aber auch restlos alles, durch jede erfahrung hindurch getragen. und jede erfahrung, jedes erlebnis ist vorbei gegangen. was jetzt passiert, ist nur der alte schmerz, der raus will. die seele hat ein tor geöffnet und will, dass der schmerz sich löst, aus jeder zelle. alles ist in ordnung und gut so. wenn ich jetzt da wäre, würde ich dich einfach ganz lange halten, ohne worte. vielleicht kann peter das tun, und dabei ganz bei sich bleiben und bei seiner liebe für dich. er darf auf keinen fall etwas machen wollen, etwas verändern wollen. die veränderung ist in vollem gange, ganz von selbst. er kann sie nur von aussen begleiten, halten, und ihr nicht im wege stehen.

siebtens: die erschütterung ist sehr stark. das tut unglaublich weh, das verwirrt, nimmt dir die ganze orientierung der letzten 5 jahrzehnte. ein kompletter scherbenhaufen. das ist so, da kann man nichts wegdeuten und schönreden. doch schau dir die scherben genau an, was ist denn da zerbrochen? war das dienlich, war das hilfreich? die bilder vom stützenden stiefvater und dem nichtmissbrauchenden vater? wozu diente das, was da zerbrochen ist? schau dir das gnadenlos an, ohne sentimentalität, klare liebe (für dich), keine sentimentale sosse. und (auch, nicht aber): sie ist eine immense chance, wirklich eine immense chance, dass lebensenergie auf eine ganz andere weise dir zur verfügung stehen wird in deinem leben, lebenslust, sexuelle lust sich befreit. das ist ein thema, an dem ich sehr viel arbeite: sexuelle lust drückt sich nicht nur im geschlechtsakt oder sex aus, sondern sie durchflutet das ganze leben und erleben. sei daraufgefasst, dass am ende des tunnels wunderschönes lauert und eine viel grössere lebendigkeit.

achtens: bitte halte mich auf dem laufenden, wie eure kinder reagieren. wenn sie in die veränderung hinein geraten, in die erschütterung, lass mich das wissen. das kann sein, muss aber nicht. wenn sie das interessiert, könnte evtl. eine familiensitzung sinn machen. aber richte den blick nicht darauf jetzt, was zu tun ist, sondern nimm wahr und lass es mich dann bitte wissen. du musst nichts tun jetzt, nur wahrnehmen und dich um dich kümmern.

neuntens: es wird aufhören. das ist absolut sicher. als ich in ähnlichen zuständen war, hat mir ein freund gesagt: jack kornfield sagte einmal, dass wer genug erfahrung im benennen von gefühlen entwickelt habe, feststellen könne, dass kein gefühl länger als 5 sekunden anhält, sondern sich laufend verändert und abwechselt. ich fand das dreist und habe bei mir diese 5 sekunden bis jetzt nicht feststellen können. aber bitte mach einmal ein experiment: überlass dich wirklich komplett deinen tränen und deinem schmerz. ich bin sicher, dass er nach 5 minuten oder maximal 10 minuten abnimmt. er kommt dann später wieder, immer wieder. das kommt in wellen. ich habe das selbst erlebt. aber die wellen werden irgendwann leichter und kürzer. und: das sind alles alte sachen, die in dir sind. es ist kein aktueller schmerz. deshalb ist er auch irgendwann vorbei. denke daran: du hast 40 jahre lang oder länger den schmerz klein gehalten, viel energie darauf verwendet. er war immer da, einfach im körper vergraben. er war und ist sowieso da, ob du es wahrhaben willst oder nicht. du hast ihn damals versenkt in die tiefen des unbewussten und des körpers. sei froh, dass er jetzt raus kommt. du bist in einem alter, wo irgendwann sonst somatisierungen beginnen.

zehntens: bitte peter, wenn er dich wirklich liebt, ob er dir dann einfach in solchen momenten äussere funktionen abnehmen kann, vielleicht dinge, die im alltag zu organisieren sind. verspreche ihm, dass du, wenn er einmal in einer solchen phase ist, du dich revanchieren wirst. und bitte ihn, dass er im übrigen dich ganz hindurch gehen lässt. bitte ihn, dass er deiner seele vertraut, dass sie weiss, was für ihre heilung jetzt in dieser zeit nötig ist und dass sie sich das endlich erlaubt. du kannst ihm sagen, dass du vielleicht hinterher wirklich eine andere sein wirst, dass deine seele aber mit seiner seele ganz tief verbunden ist.

elftens: wenn dir schreiben gut tut, schreibe. mach alles, was dir gut tut. achte nur darauf, dass du in innerem kontakt bleibst zu all diesen erinnerungen und zu deiner seele und dem kleinen kind. und dass du dein kleines kind nicht mehr verlässt, es nicht mehr im regen stehen

lässt oder in der einsamkeit mit bemerkungen wie: das redest du dir nur ein, das ist alles nicht so schlimm. bleibe einfach bei ihm und sage: ich lass dich nie mehr allein, ich bin immer für dich da. auch wenn das jetzt doch viele worte sind, ist das wirklich nur in aller kürze.

melde dich, gerne auch am telefon. das ist manchmal leichter. und gerne zu jeder zeit. ich bin reif genug und Sorge mich um mich selbst und werde dir sagen, wenn es gerade nicht gut ist für mich. denke also nur an dich.

liebe grüsse an euch beide. ich halte euch beide in meinem herzen, wirklich alle beide. ich weiss, dass peter stark gefordert ist und ich verbinde mich innerlich auch mit ihm.

von herzen

manuel

05.11.

lieber manuel

ich habe gut geschlafen und bin heute wieder ganz in meiner kraft. die schwere lauert irgendwo und das glück lugt manchmal um die ecke. ich glaube, es wird eine pendelbewegung damit sein und das ist o.k. so.

heute habe ich es schwerer mit dem verzeihen, aber ich bin sicher, es wächst in mir und wird immer echter. ich glaube, mein spontanes verzeihen, dass ich scheinbar immer wieder revidiere und doch wieder ungehalten, verzweifelt und was nicht noch alles werde, darf in der pendelbewegung bleiben bis zu meinem ritual und vielleicht auch noch in gewisser weise danach, ich weiss noch nicht. ich glaube, dass ich es schaffen werde, den ganzen kram restlos zurückzugeben. und ich darf mir zugestehen, es in einem tempo zu machen, wie es meine seele braucht. papa sagt mir, dass es ihm sehr sehr leid tut. es ist o.k. aber er ist vom sockel gefallen, dass war sowieso ein komischer platz da oben. da gehört niemand hin und schon gar kein papa. alles fühlt sich richtig an, alles ist o.k. und tut weh.

ich öffne mich jetzt dem ritual. am schönsten wären 5 frauen, wenn es nicht anders geht, dann 3 frauen. es ist gut, dass du eine frau kennst, die kinder geboren hat und eine tragende weiblichkeit entwickelt hat. monika würde mich in jedem fall unterstützen, sagt sie. meine freundin irmgard werde ich fragen, ich habe ihr schon eine sms geschickt. sie ist auch eine frau, die ich mir gut in einer gruppe bei dir vorstellen kann. ich kann nur nicht für 5 frauen, so ein seminar bezahlen, weil ich ein ritual möchte. hast du eine idee, wie die frauen selber auch davon profitieren können? monika meint, dass tun sie eh, aber ich bin nicht sicher, reicht das? auf der anderen seite ist mir so ein ritual jetzt derart wichtig, dass ich es einfach erst mal entstehen lassen möchte, bevor mich solche fragen scheu machen. es wäre wunderschön, wenn es 5 weisse frauen sein könnten, für uroma, oma, mutti, papa, walter. ich würde mich gerne bei den, für sie eingesprungenen ahnen, bedanken, für ihre grossartige unterstützung und ich möchte gerne ihren segen. vielleicht kann ich auch meinen eigenen ahnen sagen, wofür ich dankbar bin und was ich ihnen zurückgebe, ich weiss nicht. ich möchte gerne nackt, im fliessenden wasser stehend, wie du gesagt hast, mit milch gereinigt werden. die milch zieht sicher in meine haut ein, nährt sie und nimmt mit, was nicht dort hingehört und spült es ins wasser. die milch tut nicht so weh wie das wasser, sie fühlt sich weicher an. vielleicht braucht es auch noch honig. schön fände ich bemalt zu werden. ich möchte gerne, dass die frauen, das messer/schwert, was vielleicht auf meinem bauch liegt, aus einer scheide ziehen und mir übergeben oder so ähnlich. ich würde zum schluss gerne nur mit einem roten bauchtanzgürtel, der lange zöpfe hat, bekleidet und bemalt an einem feuer tanzen, vielleicht mit dem schwert, die schlange möchte ich dabei selber verkörpern. schön wäre, wenn die frauen nach und nach mit mir zusammen tanzen würden, vielleicht auch mit roten sachen,

nicht mehr in weiss. sowas geht mir alles durch den kopf und durch mein herz.

danke, manuel, für deine unterstützung. ich glaube, jetzt muss ich nicht mehr so viel schreiben, alles ist erst mal aus mir raus. jetzt wende ich mich vorsichtig wieder dem alltag zu und bemühe mich, es ruhig angehen zu lassen, bzw. hier und da mal für mein alleinsein zu sorgen.

herzliche grüsse

anna

05.11.

danke lieber manuel

was mir extrem gut tut, ist die bestätigung, dass ich einfach richtig bin wie ich bin, damit ich nicht anfangen mir einzureden, dass ich spinne. ich habe ein tiefes bedürfnis, mein kind auf gar keinen fall mehr dieser alten verdrehten wahrnehmung auszusetzen. ich kann zumindest versprechen, es so gut zu begleiten, wie ich kann. ich stelle mich mit allen mir zur verfügung stehenden mitteln. alles, was jetzt in scherben liegt, war gut für mich, es hat mir geholfen zu überleben, all die verdrehte wahrnehmung, sie hat mir geholfen, nicht verrückt zu werden und sie hat mich in eine trance versetzt, die meine lebensenergie zu einem wichtigen teil gefesselt und gebunden hat. ich fühle wie sie in mir pulsiert. ich nehme vorsichtig kontakt zu dieser tiefen energie auf und sobald ich mit ihr in kontakt bin, durchströmt mich reines tiefes glück und du wirst es kaum glauben: "lust". ich gebe ihr nicht nach, sondern gehe mit ihr auf tuchfühlung, ganz zart, ganz langsam und ich spüre, dass sie sich immer noch mit schmerz vermischen kann und dass ich ihre kraft auch noch gar nicht ganz aushalten kann, aber sie ist da und das glück wohnt ganz dicht unter meiner haut. ich l e b e.

gut, dass du mir bestätigst, dass es ganz normal ist, dass mich der schmerz so plötzlich aus heiterem himmel anfallen kann, dass war nämlich gestern so. heute geht es mir wieder gut und ich bin ein bisschen benebelt, so als würde ich zeitweise eine decke des vergessens über mich breiten, um mich zu schützen und um dann wieder hinzusehen. heute war ich mit peter in einem sexshop, nur weil wir da zufällig vorbei gekommen sind. zufall? wir haben nur mal geschaut, was für spiele die haben oder welche kleidung uns gefällt. wir haben nur geschaut, gelacht, uns beobachtet. ich beobachte, wie lange ich wirklich ganz bei mir bin, es ist gut so. die scherben sind eigenartig, sie sind verletzend, sie ritzen auf, schneiden. und sie helfen mir, endlich zu fühlen, was zu fühlen ich bisher nicht konnte. ich kann immer nur in dosen hinschauen. peter hatte noch einen tollen einfall für mein ritual. er hat mich daran erinnert, dass ich seit vielen jahren einen besonderen tanz des universalen friedens mag. es ist ein schlangentanz. es ist ein meditationstanz, bei der die gruppe selber singt und sich nach sehr einfachen vorgegebenen schritten bewegt. er heisst "ama ussum gal" und geht auf die sumerer 3000 vor christus zurück. er ist der göttin inanna gewidmet und verkörpert das *stirb und werde – prinzip*. es geht um sterben und geboren werden im ewigen kreislauf, die schlange ama ussum gal, ama ana ussum bewegt sich, dann häuten wir uns in allen himmelsrichtungen, um wieder in die schlangenbewegung zu gehen. es ist ein wunderschöner, alter meditationstanz. wir könnten z. b. von deinem raum aus, als diese schlange bis zum bach laufen. es versetzt einen in eine art trance, sich nach diesem gesang zu bewegen, ihn immer wieder zu wiederholen. beenden könnte man das ritual auch, indem man als diese schlange in deinen raum zurückkehrt. ich habe auch noch mal nachgedacht. ich habe eine herzensfreundin. sie hat 4 kinder geboren und ist eine sehr weise frau, die sehr gut zuhören kann und oft die richtigen worte findet, obwohl sie nie mit therapie oder der gleichen zu tun hatte. ich finde auch, dass sie guten zugang zu ihrer weiblichkeit hat.

mich mit dem ritual zu beschäftigen, hilft mir sehr, mich zu zentrieren, mit den weissen frauen und den ahnen in kontakt zu gehen und im hier und jetzt zu sein. es ist, als wäre diese vorbereitung wie ein übergang in die wahrheit, ohne fesselnde überlebens - hilfstrance.

danke, dass du so intensiv bist, manuel, und mit so grossem einsatz haltearbeit machst. ich fühle mich wirklich gut von dir gehalten, angefangen von der arbeit in der gruppe bis jetzt. ich bin sicher, es so gut zu schaffen, einen weg durch die dickichte zu finden.

fühl dich herzlich umarmt

anna

06.11.

lieber manuel

kennst du dominosteinreihen, so ganz lange reihen? wenn man einen stein anstösst, dann fallen alle in rascher folge. ich sehe keine dominosteine, sondern grosse fensterglasscheiben, sie sind bemalt mit den bildern meines lebens. sie hängen in einer unglaublich langen reihe dicht hintereinander. ich sehe das erste in deinem raum fallen und in tausend scherben zerspringen. dann fallen sie wie in zeitlupe alle, eines nach dem anderen in immer kürzeren abständen, wie bei einem domino. die kinder, die vielen tausend kind-ichs, die ich war, sie sind dahinter, hinter jeder glasscheibe. ich brauche scharen von lichtwesen, um diese kinder an einen sicheren ort zu bringen, wo ihnen nie wieder etwas passieren kann. ich kann das nicht mehr alleine. es ist ein wunderschöner ort, ich habe ihn schon lange, wusste aber nicht, dass er mal so viele kinder beherbergen können sollte. aber er kann es, aus meinem ort ist so was wie nimmerland geworden, ein ort für die verlorenen kinder. für meine geschmack ist er jetzt etwas arg laut, so viel lebendigkeit kann ich noch nicht aushalten. ich brauche stille. davon gibt es so wenig.

ich habe nicht nur papa auf einen sockel gestellt, geglaubt, ihn vor meiner unberechenbaren mutter schützen zu müssen (ich habe vermutet, dass sie auch ihn schlägt), sondern auch walter. ich habe es nie geschafft, wütend auf ihn zu sein, weil immer ein rest faszination blieb, bis vor wenigen tagen. die glasscheiben waren bemalt mit faszinationen. ich habe auf glas gestarrt. ich war erstarrt. es war eine erstarrung aus angst. ich hatte von meinem 13. bis zu meinem 22. lebensjahr jedes jahr 2 - 3 zwölffingerdarmgeschwüre. sie kamen mit der angst. ich glaube meine schlange ist zu einem scharfen messer in mir drin erstarrt. wenn man ein scharfes messer in sich trägt, kann man sich nicht mehr gut bewegen, die schlange kann keine wellenbewegungen mehr machen. die wellen sind wie das leben, eine ansteigende bewegung, die sich ergiesst, in der kraft, antriebskraft, aggression ist, die sich hingibt. in den wellen ist pure lebensenergie, die lust einfach da zu sein, lust, die sich zeigen will, lust, die sich paaren will und das ganze leben durchdringt. wenn ich die augen zumache, sehe ich das glas fallen, fallen, fallen. ich beisse immerzu die zähne zusammen und entspanne mich bewusst, wenn ich es merke.

papa ist vom sockel gefallen, ich blicke sehr nüchtern auf ihn, sehr, sehr nüchtern, was hat er getan, wie konnte er das tun. walter ist endlich, endlich auch vom sockel gefallen. tausende glassplitter. keine faszination mehr, nichts mehr, leere, abscheu. ich trete zurück und schaue. was für ein riesen-scherbenhaufen. er hat parkinson, hautkrebs, hatte gerade einen schlaganfall. er kann kaum noch gehen, verliert dauernd seine zähne. ich schaue und wende mich ab.

es sind auch glasscheiben von meiner mutter gefallen. sie steht dahinter, ihre grossen klobigen arbeiterhände sind erstarrt, sie ist gefesselt, ihr körper ist gefesselt, sie wird irgendwann nicht mehr gehen können. tatsächlich kann sie ihre hände kaum noch bewegen, sie wird diese

woche daran operiert, weil sie das steuerrad nicht mehr halten kann, sie kann nicht mehr sticken, stricken, kaum noch in ihrem heissgeliebten garten arbeiten. sie ist furchtbar gefangen und einsam. ich will sie nicht anfassen. ich schaue, es tut mir leid, ihr leben, ich wende mich ab.

gestern abend hatte ich zum ersten mal zweifel, ob alles stimmt. der zweifel sagte, "du hattest doch eine windel an, du glaubst doch nicht, dass sie die erst ausgezogen und dich dann geschlagen und dann ohne windel wieder ins bett gelegt hat, dass hätte sie viel zu viel arbeit gekostet, wenn du ins bett gemacht hättest. papa hätte sich nicht mit einer windel betätigen können, dazu war der viel zu ungeschickt und das ging auch nicht, dass der sich an dein bettchen hätte setzen können, das ging doch technisch gar nicht mit seiner lähmung." ich habe diese zweifel erstickt, weil mein körper weise ist. er weiss, was er fühlt und hat nichts vergessen. in ihm ist alles enthalten.

angeblich sei ich auch mit 1 1/2 jahren trocken gewesen, eigentlich können kinder da noch nicht trocken sein. meine erste erinnerung ist, dass meine mutter mich so fest auf das töpfchen geknallt hat, dass es in der mitte zerbrochen ist. dann kam die frage, ob ich spinne, ich kann doch nicht wissen, was meine uroma gemacht hat, vielleicht sei ich ja jetzt auch noch der meinung, hellstichtig zu sein und meine, andere beschuldigen zu müssen, weil ich selber meine schuld nicht annehme. ich habe dem zweifel gesagt, dass meine uroma mir meine bilder selbst bestätigt hat. mein körper weiss, dass es stimmt, er weiss es einfach. alles ist richtig, auch wenn es nicht gut war. es ist vorbei, aber nicht nichtgewesen. ich weiss, dass ein teil in mir den angriff probt, mir alle bilder wieder wegmachen will. er ist zu schwach, ich lasse es nicht zu. er will mir nur helfen. diese art von hilfe kann ich weiss gott nicht gebrauchen. vielleicht ist es der teil, dem es vorher die ganzen jahre gelungen ist, mich hinter glas leben zu lassen, um mich zu schützen. scherben sind scherben. was mache ich nur mit den ganzen scherben?

manuel, auch wenn das schrecklich klingt, ich bin dankbar für den schmerz, den du schon erlebt hast. ich glaube, dass noch nie ein therapeut so tief in mich vorgedrungen ist, hat damit zu tun, dass mich keiner hätte halten können. ich fühle mich angenommen, mit all dem mist und habe das gefühl, dass es wirklich erlaubt ist, alles zu fühlen. vielleicht geht das nur, mit dem inneren wissen, dass jemand diese tiefen er - lebt hat und lebt und da ist. ich danke allen, die mich zu dir geführt haben, monika und den ahnen und allen, die daran wie auch immer beteiligt waren.

ich wünsche dir liebe zu dir, der wie ein warmer regen immer wieder neu auf dich regnet.

herzliche grüsse anna

07.11.

liebe anna

gerade habe ich dein protokoll gelesen. es hat mich sehr tief berührt. ich weiss nicht, ob ich schon mal jemanden erlebt habe, der in einer sitzung so viel heilung erfahren hat, und das dann noch in der ersten überhaupt.

ich hätte auch nie geglaubt, dass deine sexualität so rasch auf heilung reagiert. ich dachte, das braucht ein wenig zeit. aber es ist so wunderbar (im wahrsten sinne des wortes: ein wunder), was da bei dir alles passiert, auch wenn es nicht einfach ist und immer wieder schmerzhaft.

zwei dinge wollte ich dir noch sagen.

eins zum thema messer in der vagina und schwert in dir. ich denke, dass sind vielleicht zwei

verschiedene dinge, die aber in irgendeiner weise auch verbunden sein können. meine bilder dazu, immer im sinne von möglichkeiten, ein menu, aus dem du auswählen kannst, was dir passt, für dich stimmt:

a) das messer, mit dem die uroma den penis ihres kindes abgeschnitten hat.

b) symbolisch männliches glied in deiner vagina, das dort gegen deinen willen hineigesteckt wurde. ich hatte ja während der erfahrung das bild, dass da kein partner sein glied reinstecken kann, weil dort das glied deines vaters steckt und das messer.

c) der vibrator

d) vielleicht gab es auch einen abtreibungsversuch bei deiner mutter oder noch weiter davor bei einer der frauen, bei dem mit einem messer in der vagina hantiert wurde.

e) vielleicht gab es auch real bei einer deiner ahnen ein erlebnis, wo jemand (ein mann) eine frau mit einem messer in der vagina verletzt hat. das klingt im moment sehr dahergeholt. ich mache jedoch zunehmend die erfahrung, dass die wirklichkeit manchmal mehr horror zu bieten hat als unsere phantasie sich das vorstellen kann. sicher ist, dass es bei deinen ahnen viel gewalttätigkeit und brutalität von männern gegen frauen gab.

f) in der qualität des schwertes: wenn es in deinem körper steckt: die versteifung in der sexuellen energie, unbeweglichkeit, starrheit.

g) herausgezogen: die männliche, klare, ent-scheidende energie, die du dir aneignest und in dir entwickelst. die energie, die raus aus dem opfer geht, die entsteht für sich und auch als gesunde, nicht pervertierte aggression dazu dient, dass du klar für dich einstehen kannst und für die, die dir am herzen liegen

befrage doch einmal dein herz und deinen körper, ob, wenn du zu den ahninnen zurück gehst, bei der uroma schluss ist oder ob es weiter zurück auch noch blockierten energiefluss gibt.

das zweite betrifft das ritual: prüfe doch mal, ob es wirklich gut ist, dass die weissen frauen auch männer vertreten (walter und deinen stiefvater). ich spüre, dass in mir sich da etwas quer legt. mein bild ist im moment eher, dass du entweder ein ritual nur mit frauen machst, in der es ganz stark um die heilung der weiblichkeit in dir und unter deinen ahnen geht. dann würde ich da keine männer dazu nehmen oder vertreten lassen. oder aber du nimmst die beiden männer mit dazu, dann wäre mein eindruck, sollten vielleicht auch männer beim ritual dabei sein. aber das ist nur meine innere stimme: das ritual muss so sein, dass es für dich taugt.

spüre da einfach mal nach. ganz langsam. es hat ja zeit.

wie habt ihr denn auf eure söhne reagiert und ihre fragen oder bemerkungen, dass ihr so anders seid?

zuletzt noch eine bitte: wenn die energie von liebe und dankbarkeit in dir aufsteigt und so mächtig wird, dass sie so nach aussen drängen will, behalte etwas mehr davon für dich als du vielleicht im sinn hast. beispiel: wenn du 100% spürst und möchtest am liebsten alles rausgeben, dann behalte 20% in dir und deinem körper. wenn du 80% weggeben willst, verströmen willst, behalte lieber 40% in dir.

erstens hat das ganz körperlich heilwirkung, diese energie. und dein körper muss noch nachheilen. die zellen müssen alle von dieser energie durchströmt, überflutet und regeneriert werden.

und zweitens: der dank gebührt auch dir und deiner seele: du hast viel gearbeitet, dich wirklich eingesetzt: nun darfst auch du ernten, nicht nur die anderen. und das hat auch mit selbstliebe zu tun.

in solchen momenten kannst du vielleicht kontakt aufnehmen mit der kleinen anna und ihr immer wieder sagen: ich lass dich nicht mehr allein. ich weiss jetzt und bin für dich da. ich werde nicht mehr wegschauen. ich halte dich, und ich nehme dich in den arm. und wenn du in eine situation kommst, in der du jede orientierung verlierst und nicht weisst, wohin es geht. dann bin ich als grosse da, die etwas weiter blickt und führe dich auf gutem weg.

du kannst sie auch immer wieder fragen, wenn die liebe und der dank dich überschwemmen: so, du kleine, was hättest du denn gerne, gerade jetzt in diesem moment. ich habe ganz viel energie, und mit der können wir etwas für dich machen.

so in etwa. lass deine phantasie walten.

von herzen

manuel

07.11. (antwort auf mail vom 06.11.)

liebe anna

noch ein paar bemerkungen zu deinem prozess in dem stadium, wie du ihn in dieser e-mail beschreibst.

erst einmal finde ich das bild mit den glasscheiben sehr schön. ich kann mir das sehr klar und konkret vorstellen. und es ist heilsam, wenn weitere dieser „steine“ umkippen. soviel du einfach aushalten magst auf einmal. diene seele wird dir nur so viel zumuten, wie du auch verkraftest, habe darin vertrauen. in diesem rahmen gilt nur: je mehr steine fallen, um so besser. denn die bestehenden aufrecht zu erhalten, braucht energie. wenn ringsum alles fällt, noch mehr.

dann das mit dem sockel: es ist nie gut, wenn man jemanden auf den sockel stellt: einer, der viel dorthin gestellt wurde, hat mir mal verraten: man ist verdammt einsam dort und es ist zugig und kalt. aber auch aus deiner perspektive: es schafft distanz, verunmöglicht normalen erwachsenen kontakt.

schon während der erfahrung selbst bin ich sehr hellhörig geworden, als ich aus deinem munde den begriff der vergebung gehört habe. der begriff wird so verschieden verstanden und im gewöhnlichen verständnis wird so viel unheil damit getrieben oder zementiert. deshalb möchte ich versuchen, dir aus der systemischen sicht zu sagen, worum es geht: wenn ich jemandem vergebe im herkömmlichen sinne, hat dies zweierlei effekt: erstens mache ich das geschehen kleiner als es war, und zweitens stelle ich mich als richter über den täter. wenn der täter ein elternteil ist, führt das zur parentifizierung: das kind ergibt sich zum elternteil des eigenen elternteils. das gibt viel unordnung und verursacht viel leid bei allen beteiligten.

hellinger gebraucht einen begriff, den ich passender finde, weil weniger missverständlich: zustimmung. es ist eine innere haltung, die nichts mehr am geschehen anders haben will als es war: ich stimme dem zu, wie es war, mache es weder grösser noch kleiner als es war (war doch gar nicht so schlimm). es war einfach wie es war und ist sowieso nicht mehr zu ändern, ich mache dir keinen vorwurf mehr.

natürlich gibt es einen ganz anderen begriff von vergebung, über den ich gerade ein wunderbares buch von collin tipping lese: radikale vergebung.

ich höre aus deiner mail noch eine kleine spur verachtung heraus gegenüber deiner mutter und deinem vater (du merkst, ich bleibe beim korrekten vokabular, ich nehme walter als deinen vater und den, den du als papa bezeichnest, als deinen stiefvater. das hat gute gründe,

die mit heilsamer ordnung zu tun haben): ach die armen! dahinter steckt meist herablassung, verachtung und versteckter hass.

es ist vielleicht im moment schwierig und einfach zu viel oder noch zu früh. wenn du jedoch die kraft hast, versuche, ob du dich von diesem blick, wenn du ihn in dir wahrnehmen kannst, sofort wieder zurückziehen kannst, indem du sie als menschen in ihrer eigenen fülle und erfüllung sehen kannst, jedes bedauern verscheuchst. wenn das nicht geht, ist es auch nicht schlimm. dann lasse den hass zu. der darf auch mal ausgelebt und voll wahrgenommen werden. du musst dir ja auch noch etwas für die nächste sitzung aufheben. also kein stress, einfach eine anregung. aber dann gehe gleich durch zur wurzel (verachtung oder hass) und leg den mantel der bemitleidung weg, der ist nur maske für unschöneres.

zu deinem letzten abschnitt: du hast in einer mail auch einmal für meine intensität gedankt. ich bin dir dankbar dafür, dass du diese intensität nehmen kannst und davon profitieren. denn ich schlage manchen damit in die flucht, vor allem manche frau in beziehungen. es hat mit etwas zu tun, was ich erst ganz langsam in mir entdeckte, diese intensität. und ich realisiere, dass sie in meiner heilarbeit vor allem dienlich eingesetzt ist. ich bin jedenfalls froh, wenn sie nützt und nicht einfach (v)erschreckt.

liebe grüsse

manuel

07.11.

lieber manuel,

die zarte lust, die ich gespürt habe, die tiefe lebendigkeit, fange ich wieder an zu suchen. ich habe angst, dass das alte und die gewohnheit zu stark sind, werden. gestern war so ein tag, der so war wie immer, obwohl unsere söhne uns gefragt haben, ob wir einen flirtkurs gemacht haben. sie nehmen uns ganz anders wahr. ich habe geantwortet, dass wir auf einer tiefen ebene, unsere vergangenheit mehr in ordnung gebracht haben und dass das dazu führt, dass wir uns viel klarer wahrnehmen können und auch die gefühle viel besser fließen können. wir hatten einen schönen abend miteinander alle vier. trotzdem merke ich, wie mein interesse an peter sich wieder zurückzieht. in der nacht bin ich um 3 uhr aus einem traum aufgewacht, indem ich ein land gesehen habe, in der form einer schwarzen masse. sie war meine vergangenheit. ich habe im traum dieses land besucht, bin dort gewesen und ich bin stöhnend, wimmernd erwacht mit einem fast unerträglichen schmerz in der brust, anhaltend und dazu angetan, laut zu schreien. ich kann nicht schreien, in unserem haus. das geht nicht mit den kindern, ich kann das nicht. auch vor peter schäme ich mich mit so viel schwäche. ich weiss, dass das unsinn ist. vielleicht kann ich mich bei der nächsten attacke auch gar nicht bewusst zurückhalten. es war sehr grenzlastig, hat lange gedauert, ich habe geatmet, es tat so weh. das kann doch unmöglich noch von der arbeit in der gruppe kommen, oder? es kommt sicher von dem bewusstsein, dass so viel zusammengestürzt ist. ich finde nur dieses überfallartige so seltsam. hast du eine idee, wieso das so ist? ich muss heute morgen arbeiten, fühle mich aber auch wieder ganz, und habe schon wieder sorge, dass ich im alltag meine wahrnehmung schwäche. was für ein rauf und runter. peter hätte gerne sex. er versucht mich nicht zu bedrängen. ich weiss es aber. ich bin wieder viel zurückhaltender. heilt die zeit oder deckt sie das neue zu, ich weiss es nicht.

herzliche grüsse anna

07.11.

liebe anna

bitte lasse zu, dass der schmerz in wellen kommt. und du hast jetzt schon ein paar mal erleben dürfen, dass er wieder abebbt. das ist erfahrung, lebenserfahrung, vertraue darauf.

das ganze kommt nicht von der arbeit in der gruppe, sondern daher, dass sie ein tor geöffnet hat. dieses tor geht nie mehr ganz zu (zum glück). was da passiert, ist, dass ein reservoir jahrzehntelang aufgestauter und zurück gehaltener schmerzen langsam sich entleert.

versuche, eine umgebung zu schaffen, in denen du den ausdruck dessen, was von innen nach aussen will, voll zulassen kannst. vielleicht sagst du deinen kindern ganz bescheid, was da läuft und dass das ein prozess ist, durch den du durch gehst und der auch wieder vorbei sein wird. sage ihnen, dass am ende einfach mehr heilung da ist und du mehr in verbindung mit deiner lebensenergie ein wirst.

wenn du das als schwäche deutest, achte einmal ganz genau drauf, wessen stimme das ist, die das sagt: mama? papa? da ist doch ganz viel power am werk im moment.

woher das überfallartige kommt, kann ich dir nicht sagen. ich weiss nur, ich habe es haar genau auch so erlebt. und ich hatte manchmal nicht einmal irgendeinen anlass. das extremste beispiel war, dass ich einmal mit einer frau zusammen war, mit der ich sehr in liebe verbunden war. in diesem moment stürzte ich in eine abgrundtiefe einsamkeit und war völlig abgeschnitten von ihr. sie hat es nicht einmal gemerkt. es war ein vollständig von äusseren reizen unabhängiger innerer prozess.

wenn du funktionieren musst (im alltag), sehe ich zwei möglichkeiten:

a) vertraue darauf, dass deine seele weiss, wann ein guter zeitpunkt ist.

b) triff mit ihr abmachungen. morgens bevor du aus dem haus gehst, lege dir klipp und klar eine zeit fest am abend oder über mittag, zu der du ganz für dich sein und dich dir hingeben kannst. sage deiner seele, dass du dir diese zeit für sie nimmst und sie bittest, so lange zu warten. wenn dann zum vereinbarten zeitpunkt etwas kommt, okay, wenn nicht, dann genieße die freie zeit. es muss ja nicht, es darf.

wenn der alltag wieder dich stark in seinen bann zieht, wird sich deine wahrnehmung sicher verändern. vielleicht wird sie schwächer, vielleicht auch nicht. lass das einfach zu. du hast derartig viel gesehen, erlebt und bis jetzt schon verarbeitet, das darf auch im alltag ein wenig in den hintergrund treten. du bist ja dran und hast vor, wieder zu kommen. dann gibt es gelegenheit. und: es wird nie mehr ganz weggehen. du kannst dir auch in ruhigen momenten das wieder „herholen“, in dem du in die erinnerung eintauchst oder dein protokoll liest oder einfach meditierst oder dir ruhe gönnst. mach dir keinen stress damit, irgend etwas festhalten zu wollen, auch keinen zustand oder keine wahrnehmungsqualität. die pforten der wahrnehmung werden einfach weiter und weiter, mit zunehmender darartiger arbeit oder auch sonst.

ich kann mir vorstellen, dass peter aufgrund deiner veränderung sieht, dass das ende eines langen tunnels gekommen ist. es ist halt noch nicht ganz da. und ich weiss das so gut von mir selbst: wenn das ende in greifbarer nähe ist, kommt eigenartigerweise nochmals eine ungeduld auf. es ist natürlich auch nicht ganz einfach, weil etwas in deinem becken ja schon erwacht ist. und das beginnt nun ganz anders zu senden als bislang. er empfängt das, auch wenn du das senden selbst vielleicht gar nicht spürst.

vielleicht könnt auch ihr abmachungen treffen für die zeit, bis du durch diesen prozess durch bist: du könntest ihm sagen: ich liebe dich und ich sehe, dass du eine erfüllte sexualität mit

mir leben willst. meine seele und meine liebe wollen das auch. aber ich bin noch nicht ganz durch einen tiefen heilungsprozess durch. ich weiss, dass am ende eine lustvolle sexualität steht. aber bitte gib mir die zeit, bis meine wunden verheilt sind. dann kannst du vielleicht mit ihm abmachen, dass er dich noch eine zeitlang nicht bedrängen soll, dass du dafür aber ganz achtsam auf dein becken hörst und dieser stimme folgst, und zwar radikal. ich würde dir dann wirklich empfehlen, eine abmachung zu treffen, dass du, wann immer du eine lust auf sex mit peter spürst, du auf ihn zugehst damit. und zwar wirklich zu jeder zeit. nicht: jetzt passt grad nicht, das hebe ich mir für den abend auf. wenn es sich regt, gehe auf ihn zu, wenn er nur irgend in greifbarer nähe ist. aber mache dir keinen druck. und experimentiert einfach mit dem, was dann kommt. und höre auf deine innere stimme, wie weit du gehen magst.

und sprich mit dir immer wieder: ich darf! ich darf! ich darf!

und dann wird sicher auch das ritual noch eine tiefere veränderung bewirken.

liebe grüsse, auch an peter

manuel

07.11.

lieber manuel,

gerade komme ich nur kurz nach hause für eine arbeitspause, ich werde noch gerne mehr bezug nehmen auf deine vorschläge, erstmal ganz ganz herzlichen dank. ich bin so froh über deine antworten, weil sie so sehr hilfreich sind, wirklich antworten. vielen, vielen dank erstmal,

bis bald anna

07.11.

ich darf, ich darf, ich darf... radikal auf mein becken hören,

danke manuel,

es ist wie ein wunderbarer gesang

07.11.

lieber manuel,

eigentlich sollte ich einen kurs vorbereiten, aber ich beschäftige mich viel lieber mit dem was mir gerade so nah ist.

meine eltern, mutti und walter und papa in der fülle, erfüllung ihres lebens sehen, dass ist wirklich gut, ein völlig neuer gedanke für mich, wow, ich glaube, ich habe sie noch nie, niemals so gesehen. eigentlich dachte ich immer, ich hätte mich langsam verabschiedet vom drüberstellen, aber scheinbar versteckt es sich an merkwürdigen stellen. es fühlt sich lustig an, sie alle so zu sehen, irgendwie bejahend. auf der anderen seite wird es um so schmerzhafter, wenn ich sie in der fülle sehe. wieso haben sie mich dann nicht einfach kind sein lassen können. ich hätte mich gerne in ihrer fülle geborgen gefühlt. es fühlt sich bitter an. bitter ist gar nicht gut. wenn ich das zulasse, fühle ich dennoch auch gerechtigkeit. sie haben gelebt, leben noch ihr eigenes leben. ich bin ihnen nichts schuldig, obwohl meine mutter davon

überzeugt ist. wenn ich mich darauf konzentriere, dass sie ein leben in eigener fülle gelebt haben, klärt sich was. es ist wie die erlaubnis, sie zu hassen und sie nicht hassen zu müssen. das ist wie ein schlüssel. ich darf aggressiv sein, ich könnte aggressiv sein, ich muss es nicht, es geht mich eigentlich nichts an, ihr leben, oder? ich bin doch nur das kind. ist das zu kurz gedacht? im moment gefällt mir der gedanke sehr gut. es ist irgendwie entlastend. natürlich hatten sie auch fülle in ihrem leben, trotz querschnittlähmung, misshandlungen, herumgestossen-werden. es war/ist ihr leben, ihre aufgabe, nicht meine. meine reicht mir auch so. das ist wirklich ein völlig neuer gedanke und ich schäme mich ein bisschen, dass ich ihn so neu finde.

danke manuel

07.11.

lieber manuel,

gestern abend habe ich einer lieben freundin von meinen erfahrungen bei dir gesprochen. es war sehr wichtig, weil wir viel miteinander teilen. danach habe ich gut geschlafen. heute war ich sehr kreativ. ich habe alle unsere mails ausgeschnitten und in mein tagebuch geklebt und ein bisschen weiter geschrieben. mein gefühl ist, je mehr ich mich mit dem geschehen beschäftige, je mehr zeit ich mir gebe, anstatt zu funktionieren, desto ruhiger werde ich. glück und schmerz, ruhe und lust, alles was ist, tut gut. du hast mir sehr, sehr geholfen, indem du mir geantwortet hast. dadurch kann ich noch viel differenzierter sehen.

was das ritual angeht, denke ich, es braucht noch zeit zu wachsen und ist auch schon in seinem grundgerüst deutlich. was frauen und männer angeht, bringt es mich durcheinander. das finde ich aber eher gut. ich bin sicher, dass sortiert sich in mir ganz von alleine wieder neu und wieder ein stückchen stimmiger. ich könnte mir vorstellen, dich jetzt nicht mehr mit mails zu bombardieren und stattdessen mein tagebuch weiter zu schreiben, auch wenn ich dann sehr bedauere, auf deine tollen antworten zu verzichten. ich verzichte auch absolut gar nicht, wenn du meinst, ich könnte dich noch weiter an meinem inneren prozess beteiligen. trotzdem ist mir wichtig, dir zu sagen, dass ich mich mit deinen bis jetzt gegebenen antworten, viel sicherer fühle und wieder gehen kann.

ich hätte nie gedacht, dass mein 50stes jahr so bedeutsam werden würde. ich bin dabei einen neuen platz in meinem leben einzunehmen und ich bin sehr zuversichtlich, dass es mir gelingt. du hast meinen mut sehr gestärkt durch deine eigene geschichte. und auch, wenn du viel schmerz erfährst, bin ich dir für jede sekunde dankbar, die du durchgehalten hast, denn sie ist ein geschenk für mich, für jede/n, die/der sich traut, von dir zu nehmen.

alles, alles liebe manuel

herzliche grüsse anna

09.11.

liebe anna

zuerst: wenn du mich weiter an deinen gedanken und erlebnissen teil haben lassen willst, freut mich das. wenn ich die freiheit habe, dir dazu etwas mitzuteilen, das aber nicht muss, ist es gut für mich, dann freue ich mich. wenn es für dich besser ist, tagebuch zu schreiben, dann ist das auch gut. schau einfach, was für dich stimmt. es freut mich auch, wenn meine antworten deinen prozess unterstützen.

du darfst dich gerne schämen dafür, dass du einen gedanken neu findest. überlege dir einfach, wofür diese scham gut ist. scham schützt in der regel etwas. vielleicht das bild, dass wir immer wieder in manchen punkten wie von vorn zu laufen beginnen und gar nicht so weit sind, wie wir meinen. teilweise jedenfalls.

ansonsten kannst du dich freuen, dass du immer noch zu neuen gedanken fähig bist. ich erlebe auch momente, in denen ich mich selbst überrasche. das ist manchmal etwas eigenartig, aber eigentlich freut es mich meist. ich vermute auch, dass dir der gedanke als gedanke nicht neu ist, dass jetzt vielmehr etwas anderes zu dem gedanken hinzu kommt: eine erfahrung. was vorher vielleicht als gedanke da war, erfasst dich jetzt ganz, als erleben. das hat immer eine völlig andere qualität. gedanken sind relativ beliebig, können wieder umgedacht werden. aber erlebtes ist erlebt, kann nicht mehr unerlebt gemacht werden. und nach meiner erfahrung hat es auch eine ganz andere tiefe. daher führen nach meiner erfahrung therapien, die (allein!) über kognition arbeiten, nicht so weit, wie therapien, die erleben ermöglichen.

der prozess, den du da in wenigen worten in deiner e-mail beschreibst, ist erstaunlich. es ist eine prototypische beschreibung der auflösung einer verstrickung oder parentifizierung im systemischen sinne. und dafür brauchen manche ganze sitzungen oder gar mehrere. ich bin immer wieder erstaunt, welche dominosteine da im nachgang noch fallen. und es zeigt dir die freiheit, die du gewinnst, wenn dieser prozess gelingt: du darfst es, du musst nicht. das getrieben sein, der innere zwang fällt weg. und da ist überhaupt nichts zu kurz gedacht. die kurze aussage „ich bin nur das kind“, wenn sie wirklich erfüllt und erlebt und erfahren ist, ist einer der zentralen punkte jeder auflösung von unordnung in familiensystemen. wunderbar, wirklich wunderbar. ihr leben ist ihr leben, mit allem, was das für prüfungen, aufgaben, scheitern, gelingen mit sich gebracht hat, und deines ist es auf ganz eigene weise auch. aber eben dein eigenes, wenn du bei dem bleibst, nicht mehr verstrickt mit dem anderer.

wenn du an dem punkt bist, gibt es aus systemischer sicht eigentlich nur noch eines: danken für das, was sie dir gegeben haben: das leben, das zentrale und grösste geschenk. du kannst auch noch die anderen dinge, die dir taugen als gaben, nehmen, und im übrigen sagen: den rest lasse ich bei euch. wenn du so frei und entstrickt bist, wie in deiner e-mail am ende beschrieben, dann kannst du das in ruhiger gelassenheit prüfen, was dir taugt und was nicht. das muss man auch nicht auf einmal machen. ich entdecke immer wieder neue dinge, für die ich meinen eltern dankbar bin. aber das eine zentrale ist das wesentliche: du hast dein leben durch sie. und das bezieht sich wirklich nur auf deinen biologischen vater. deinem stiefvater kannst du für alles danken, was er sonst für dich gutes getan hat.

hier liegt ein fallstrick für einen rückfall oder eine ehrenrunde: manchmal ertappe ich mich, dass ich plötzlich meine, ich dürfte das geschenk nur nehmen, wenn ich auch die last mit nehme. oder: ich bekomme diese gabe nur, wenn ich dafür einen preis bezahle. oder so ähnlich. dann höre sofort, unverzüglich auf und gehe wieder ein oder zwei schritte zurück. den preis hast du schon lange bezahlt. es gibt keine preise mehr zu zahlen heute. du darfst nehmen und wirklich nur das, was du möchtest und was dir taugt. und darüber entscheidest du.

herzliche grüsse

manuel

10.11.

lieber manuel,

es sind deine antworten, die meinen prozess so lebendig machen. meine eltern in fülle und mit einem erfüllten leben zu sehen, bringt eine völlig andere sichtweise in mein leben. und ich

glaube, auch die tatsachen, dass ich meinem bedürfnis nach ruhe, nachdenken, für mich sein, aushalten, einfach nachgebe. das fällt mir um längen leichter, weil du es mir fast verordnet hast. da ist der innere rechtfertigungsdruck, dass ich jetzt aber doch dies und das muss, viel kleiner und ich mache täglich die erfahrung, wie wenig ich tatsächlich muss. ich muss fast nichts. ich muss vor allem nicht dies oder das fühlen. meine eltern in der fülle ihres lebens zu sehen, schwemmt wut in mir hoch und kurz darauf eine tiefe gelassenheit. ich bin ihnen nichts schuldig. am deutlichsten spüre ich das bei meiner mutter. bei papa und walter schwankt das. walter will ich nicht am telefon sprechen, ich finde er ist ein scheisskerl. wann immer die stille kommt, kommt auch mein papa und die frage in mir, "papa warum hast du das getan?" ich will keine antwort. ich höre immer wieder seine stimme, die sagt, dass es ihm leid tut. ich will gar keine antwort. wenn ich mir dann weiter konsequent auch die beiden männer in fülle vorstelle, dann kann ich mich abwenden. es ist ihr leben, ihr leben und es ist gerecht, ich bin ihnen nichts schuldig, ich bin das kind. ich muss sie nicht ent-schuldigen und ich muss sie nicht be-schuldigen. das fühlt sich soooooo entlastend an. und es schwankt. die fassungslose frage, "papa warum hast du das getan?" ist wie ein schrei, ein wimmern, eine schreckliche ent-täuschung. sie kommt immer wieder, wenn es still wird in mir. und es ist eine entlastung, zu wissen, dass das passiert ist.

wenn ich mir fülle im leben meiner eltern vorstelle, geht die verbindlichkeit weg. ich kann hassen, muss es aber nicht. ich darf, kann ihn sehen, wie er mit mir in der dämmerung da sitzt und erzählt. vor allem sehe ich ihn, wie er seinen enkelkindern, geschichten vorliest und erfindet. es war fast so, als hätte er das für mich getan. die bitterkeit geht zurück, nur reden mag ich nicht gerne mit ihm. ich habe so viele gespräche mit ihm geführt, seit er tot ist. er war mein täglicher begleiter. das ist jetzt anders. meine söhne haben walter vor ca. 6 wochen zum ersten mal kennen gelernt, weil sie das wollten. davor hatte auch ich ca. 10 jahre keinen kontakt zu ihm. er steht immer noch nicht offiziell zu mir. 2 kinder von ihm dürfen nicht wissen, dass es mich gibt und seine frau auch nicht. die jungen fanden den ersten kontakt mit ihm völlig enttäuschend. er hat ihnen keine einzige frage gestellt, nur ihre fragen beantwortet, scherze gemacht und ihnen unterstellt, dass sie ihre wichtigsten fragen nicht fragen würden. jonas hat ihm geantwortet, dass er die fragen, die er im kopf hat, nicht stellt, weil es ihn nichts angehe. er wolle nicht alles wissen, dass sei nicht sein leben, dass müsse er mit sich oder mir oder sonst wem ausmachen. seitdem ruft er nun jeden donnerstag hier an und spricht mit den kindern. die kinder finden diese anrufe versöhnlich, so nach dem motto, na ja so kann er dann mal bei uns punkten, mal sehen wie wir das weiter finden. sie sind freundlich am telefon. ich fand immer ganz toll, dass er jetzt am telefon interesse zeigt. jonas sagte allerdings zu mir, "mama merkst du eigentlich wie abwertend der zu dir ist, der wertet immerzu deinen beruf ab und das was du machst. ich hatte es nicht bemerkt, steckte noch in meiner "oh, er bemerkt mich - faszination". jetzt könnte ich darüber kotzen. wenn ich ihn mir in seiner fülle vorstelle, wende ich mich einfach ab. ich muss mich nicht mit ihm beschäftigen. ich habe ein eigenes leben. er hat dazu beigetragen, dass ich lebe, dass hat er gut gemacht, mehr möchte ich im moment nicht sehen.

manuel danke, dass ich dir noch weiter schreiben kann, dass ist natürlich was ganz anderes als mit meinem tagebuch zu reden. dann mute ich mich jetzt einfach weiter zu. morgen hole ich meine mutter für das wochenende in unser haus. sie kann die hände nicht bewegen, ist ja operiert worden. mal sehen wie das ist. ich habe ein bisschen angst. die angst bezieht sich darauf wie es mir gelingt, bei mir zu bleiben, sie nicht abzuwerten und meine grenze deutlich zu wahren. wir werden sehen, was passiert. ich bin froh, dass ich dir weiter schreiben kann, so ganz gelöst klingt dass noch nicht oder? es wär vielleicht auch zu schön um wahr zu sein.

herzliche grüsse

anna

10.11.

liebe anna

ich merke, wie es dich hin und herr reisst. du bist sehr gut in der lage, deine emotionen schriftlich auszudrücken. ich kann richtig spüren, wo du da steckst. daher meine bitte: lass dieses hin und her einfach zu, versuche nichts zu machen und nichts zu zwingen. z. b. die frage: warum hast du das gemacht? nimm diese frage zunächst als ausdruck einer emotion und versuche nicht, eine antwort zu erhalten. was du gesehen und aufgelöst hast, ist wirklich viel. solch eine frage, das kommt mir sehr klar, ist jetzt vielleicht einfach zu früh. das verständnis zu suchen, setzt voraus, dass erst einmal alle damit verbundenen emotionen raus sind, die da sind: gleichgültigkeit, gleichmut, trotz, hass, liebe, alles in unterschiedlichen abwechslungen und mischungen. versuche einfach nur wahrzunehmen, wenn etwas kommt. versuche es zu benennen: aha, jetzt kommt grad wieder hass, etwas gemischt mit einer spur trotz oder so ähnlich. lass auch die schwankungen zu, so lernst du deine emotionen viel besser kennen und wirst dich ihrer bewusst. lass auch diejenigen zu, die wirklich eklig sind, wie z. b. hass und trotz. das wollen wir doch alle nicht, niemand will das haben. und versuche, nichts damit tun zu wollen.

ich denke, bei einer späteren sitzung kann, wenn die emotionen erlöst sind oder sich vielleicht noch weiter lösen, dann solch eine frage platz haben oder fragen wie: warum ich? was hat das alles eigentlich mit mir zu tun? das ist jetzt einfach zu früh, und vor allem: es würde dem auch durchaus wilden ausdruck, der deiner lebendigkeit zum zuge verhilft, vielleicht etwas das maul stopfen.

und was den besuch deiner mutter betrifft: auch hier mein rat: versuche einfach so gut es geht, wahrzunehmen. vor allem: was ist anders als früher in deiner begegnung mit ihr? der blick auf veränderungen ist oft hilfreicher als der blick auf absolute grössen. anders gesagt: besser als früher oder schlechter als früher, leichter als früher, ehrlicher als früher, oder so, ist viel wertvollere information als gut, schlecht, leicht, ehrlich, etc. vielleicht findest du heraus, was sich verändert hat und was nicht.

spannend finde ich die wahrnehmungen deiner kinder. und wie jonas selbständig auf seinen grossvater reagiert, sich in nichts verwickeln lässt. das ist doch toll, in dem alter! sei stolz auf deine kinder! und was den kontakt zu deinen halbgeschwistern betrifft: prüfe, ob das für dich und nur für dich wichtig ist. wenn das der fall ist, suche den kontakt. du bist deinem vater nichts schuldig. vor allem must du seine spiele nicht mitspielen, wenn du nicht willst. du darfst, wenn du willst, du musst aber nicht. du hast ein recht auf deine geschwister. aber achtung: nicht aus trotz, wirklich nur, wenn es dir ganz persönlich wichtig ist. vielleicht lass diese frage auch noch ein wenig ruhen, bis du wieder in etwas ruhigerem wasser fährst.

schön zu hören, dass du dir die zeit nimmst für dich und welche entdeckungen du dabei machst. wunderbar, wieder ein wunder! wie gehts denn peter mit alledem?

liebe grüsse, auch an peter

manuel

14.11.

lieber manuel,

vielen dank für deine mail, ich denke viel über deine worte nach und sie

helfen mir sehr, mich zu sortieren. peter bringt meine mutter gerade wieder nach bayern. am

freitag habe ich sie von dort geholt und war auf dem friedhof bei meinem papa. einen tag bevor wir zu dir kamen, habe ich dort ein grosses herzgesteck abgelegt und ihm gesagt, dass ich ihm mein herz bringe. ich fand das selbst befremdlich, fühlte aber so. als ich jetzt dort war, fühlte sich das seltsam an. das herz lag da, aber es war keineswegs meins. ich habe ihm gesagt, dass ich jetzt fühle, dass er niemals mein herz haben kann, dass er einen platz in mir hat, ich weiss noch nicht welchen, dass sei zu früh, mein herz aber gehöre mir, peter und den kindern und vielen menschen, die mir sehr nahe stehen. das fühlte sich so richtig gut an, stimmig.

meine mutter nahm wie immer viel raum ein. es gelang mir gut, für mich zu sorgen und mich nicht vereinnamen zu lassen. auch in den letzten jahren habe ich oft versucht, mich nicht vereinnamen zu lassen. der unterschied jetzt war, dass ich kein schlechtes gewissen dabei hatte. sie hat sich immer erlaubt, sich von mir zu nähren, anstatt mich zu nähren. sie ist so vollkommen davon überzeugt, dass es meine aufgabe ist, für sie zu sorgen, dass es verblüffend ist. ich bin immer wieder überrascht von der vehemenz, mit der sie mich überzeugen will, dass töchter dies zu tun haben. nach meinem altbekannten muster habe ich meine aggressionen unter dach und fach, wenig zugriff darauf.

am besten finde ich, wenn ich spüre, dass ich aggressiv sein kann, es aber nicht muss. davon hätte ich gerne noch mehr, dann bleibe ich moderat und sehr klar. sie macht es uns nicht leicht. dennoch hatte ich diesmal was von dieser klarheit.

meine lust hat sich zurückgezogen. ich bin sehr müde, möchte mich wieder auf meinen körper und peter konzentrieren. meine mutter sehe ich erst weihnachten wieder, dann allerdings für viele tage. peter und ich gehen sehr liebevoll miteinander um und sehr vorsichtig. als peter gestern nacht lange nicht ins bett kam, habe ich sicher eine stunde in seinem bett gelegen, weil ich ihn dort riechen konnte. das war spannend, ich mochte so gerne seinen geruch und habe mir vorgestellt, er läge jetzt dort und ich dürfte einfach seinen geruch trinken. aber mehr will ich dann auch nicht. ich hab angst und vielleicht doch ein bisschen lust. wenn ich darüber nachdenke, fühle ich mich wie ein teenie. vielleicht sind ja anfänge so. das ritual ist ja eigentlich auch ein initiationsritual für einen teenager, die zur frau initiiert wird. wie die jugendliche zur frau wird, das habe ich nicht erlebt, weil ich keine teenagerzeit leben konnte, sondern mich mit selbstkontrolle gerettet und beschnitten habe.

danke manuel, dass ich dir schreiben kann

herzliche grüsse

anna

14.11.

liebe anna

danke für deinen bericht mit deinen erfahrungen und deinen emotionen. ich will nur ganz kurz darauf antworten.

1. zunächst eine verwirrende botschaft. bitte denke nicht allzuviel darüber nach, sondern lasse sie einfach offen. das ist etwas für später, eine weitere entwicklung oder erfahrung ähnlicher art. das braucht zeit. die botschaft lautet: dein stiefvater hat einen platz in deinem herzen, nur wohl eben einen sehr anderen, als du bislang meintest. nicht ob oder ob nicht, ist die frage, sondern welchen.

kämpfe bitte nicht mit dieser botschaft, sondern lasse sie, wenn sie dir nichts sagt, einfach fahren. sie ist im moment nicht so wichtig.

2. mit deiner mutter: wenn sie wirklich meint, dass du als tochter dich um sie zu kümmern hättest, kann es sein, dass ein moment kommt, wo du ihr sehr klar machen musst, dass das eine verwechslung ist. wenn du das tun magst, ist das ein geschenk. einen anspruch hat sie darauf nicht.

aggression ist in uns, so oder so. es ist einfach die frage, wie wir damit umgehen. wenn wir sie als ressource sehen und einen guten zugang zu ihr haben, dann nehmen wir sie sehr frühzeitig wahr, wenn sie sich meldet, und dann dient sie uns dazu, klar grenzen zu setzen, wo andere ungefragt in unseren garten treten, oder uns für uns einzusetzen, wenn wir etwas für uns durchsetzen wollen. aggression wird nur dann problematisch, wenn wir schlechten zugang zu ihr haben und sie lange unterdrücken, dann gehen plötzlich pulverfässer hoch, dass die fetzen fliegen. was du schreibst im zusammenhang mit deiner mutter, hört sich für mich an, als habest du im moment einen sehr guten zugang zu deiner aggression. das nehme ich selbst bei mir übrigens auch als klarheit wahr. es ist die energie des schwertes. das schwert schlägt nicht nur tot, sondern dient auch der unterscheidung (the sword of distinction).

du kannst ja prüfen, wie sich das mit deiner mutter entwickelt. wenn sie zudringlich bleibt, musst du dir überlegen, ob du sie wirklich sehen willst. wenn sie deine grenzen nicht respektiert, kannst du ihr auf andere weise welche setzen. wenn man sich wenige tage sieht, kann man vieles wegstecken, aber längere zeit wird das schwierig. vielleicht ist das aber auch eine gute übung für dich, klar in dieser schwert-energie zu bleiben (übrigens eine eher männliche qualität, die aber frauen genauso gut dient).

3. ich kann mir richtig vorstellen, wie sich das erwachen deiner lust nach alledem anfühlt wie ein teenie. ich bin übrigens gerade an einem sehr ähnlichen ort mit meiner lust. erlebe dinge, wo ich das gefühl habe, das ist ja völlig neu und habe ich noch nie erlebt. oder wo eine wirklich kindliche verspieltheit sich meldet.

dann bitte: trau dich, ganz teenie oder kind zu sein. achtung falle: kindliche verspieltheit, kindliche lust ist gut, rutsche aber nicht in die kindliche liebe, die schaut nach oben zu papa und mama, nicht auf gleicher augenhöhe dem mann in die augen. das fühlt sich tollpatschig an. ist aber eine riesige chance, dich wirklich neu zu entdecken.

einer meiner lehrer (mathias varga von kibéd) sagt: mit die kostbarsten ressourcen, wenn auch völlig ungeliebt und verschmäht, sind: unwissen, verwirrung, ratlosigkeit.

wenn du das zulässt, hast du mehr chancen auf eine wirklich neue erfahrung, als wenn du versuchst, aus deinem gewohnten revier der unlust heraus zu operieren. dann stellst du nämlich alles in den rahmen und den blickwinkel des dir gewohnten. und das macht es sehr viel schwerfälliger. der blick eines teenie ist für eine 50-jährige ein frisches reframing.

tja und riechen gehört eben auch zur lusterfahrung.

trau dich zu einem wirklichen anfang. das ist betreten absoluten neulandes. so kannst du die welt für dich erschaffen und sie ist frei von allem, was du darin in den letzten jahrzehnten an verstaubten möbeln, angegilbten tapeten und düsteren bildern aufgestellt bzw. gehängt hast.

und ganz spannend: vielleicht doch ein bisschen lust! haha, ertappt. sie ist wohl noch etwas scheu, sie könnte ja wild werden. wenn das die nachbarn hören/sehen? die kinder? oder gar peter? schlage ich ihn in die flucht, wenn ich die sau (die urweibliche wildheit) rauslasse? oder sie könnte etwas ganz anderes sein, als du dachtest, weil sie eben ganz neu ist.

spiele! erkunde! erforsche!

eine hilfreiche frage könnte sein: vor was hast du angst, wenn du im bett liegst und peter riechst? vor schmerzen? vor überwältigt werden? vor (seiner) grobheit? davor, nicht mehr entscheiden zu können? vor peinlichkeit (teenie)? vor verlust? oder vor ganz anderem? was

wäre das schlimmste, was passieren könnte.

4. bei der lust gibt es eine schwierige klippe für alle, die überwältigt wurden im sexuellen bereich: volle lust kann mann und frau nur über hingabe erfahren. und hingabe hat mit überwältigt werden eines gemeinsam: die kontrolle geht verloren. im einen fall gibt man sie ab, lässt sie los, im anderen wird sie einem genommen. letzteres ist eine nuance im erleben. aber das erleben, sie nicht mehr zu haben, ist sehr ähnlich. das macht es einfach schwierig. behutsam!

soviel für heute.

liebe grüsse, auch an peter

manuel

17.11.

lieber manuel,

gestern abend habe ich etwas interessantes festgestellt, als ich eine kleine übung mit bildern gemacht habe. zu meiner überraschung habe ich festgestellt, dass ich zwar eine gute präsenz in gruppen habe, ich mich aber dennoch nicht mit genügend biss, mein können nach aussen präsentiere. das hat was mit unzureichender präsenz zu tun. ich lehne aufgeblähten narzissmus ab, da ist es schwierig mich gut zu zeigen.

ich habe die idee, dass die lebendigkeit meiner schlange auch mein schwert lebendig macht. es braucht nicht so verkrampft in mir stecken bleiben. wenn ich mich mit mehr lebendiger aggression, sprich klarheit, abgegrenztheit zeigen kann, das wäre ein gewinn, der mir gut gefallen würde, in arbeitsprozessen und ich denke gerade auch meiner mutter gegenüber und hurrah es hat ja auch schon angefangen und wird mir immer bewusster, manchmal rieselt das glück durch mich durch und manchmal bin ich zweifelnd.

ich habe erfahren, dass meine uroma, zwei kinder hatte. meine oma war die älteste, dann war sie wieder schwanger und ihr mann starb. das hiess, sie musste zurück nach hause in ein haus am waldrand am fuss eines berges im bayrischen wald, tiefste armut. ihre eltern werden sicher nicht begeistert gewesen sein. als das kind, ein sohn, geboren war, lernte sie hebamme und war als solche dann im krieg unterwegs. sie hat oft in böhmen und der tschechei kindern auf die welt geholfen, sie war bei den zigeunern und überall ging es um das nackte überleben. es war offenbar eine sehr harte zeit. später hat sie nochmal geheiratet und ein behindertes kind geboren.

die älteste schwester meiner mutter hat diese geschichte quasi wiederholt. als sie vom 2. kind ihres mannes schwanger war, starb ihr mann und sie musste nach hause zu ihren eltern zurück und hat dort das kind geboren. als sie später von einer neuen liebe nochmal schwanger wurde, haben ihre eltern sie mit der reitpeitsche fast umgebracht, wäre nicht ein nachbar dazwischen gegangen und sie haben die schwangere tochter im haus versteckt, niemand durfte sie sehen.

ich frage mich jetzt, wie kann mein körper einen mord der uroma speichern, wenn der körper meiner oma nichts davon wissen kann, sie war doch schon geboren, als meine uroma als hebamme durchs land zog und wenn niemand etwas davon erfahren hat, was sie getan hat, wie kann ich das dann wissen. ich hätte mir vorstellen können, dass unser körper ein tiefes wissen, von generation zu generation weitergibt, aber meine oma war schon geboren, kann dieses wissen nicht von ihrer mutter mitgenommen haben. das verwirrt mich. vielleicht sind die erlebnisse einfach nur verschlüsselte bilder, ich hätte sie für echt gehalten. ich glaube, dass die gefühle absolut echt sind. wie denkst du darüber und wie denken andere darüber, die

erfahrungen sammeln? kannst du mir dazu was sagen?

wie kann ich das noch weiter einordnen?

toll, dass es dich gibt manuel, ich bin weiterhin immer noch dankbar für die erfahrung und merke, dass sie sich weiter und weiter entfaltet,

herzliche grüsse

anna

22.11.

liebe anna

zu deiner frage: erstens einmal sind familiäre überlieferungen sehr mit vorsicht zu geniessen. was erzählt wird, ist oft nur die eine hälfte oder ganz verlogen.

dann: das wissen um solche dinge nehmen wir aus dem, was in der aufstellungsarbeit „das feld“ genannt wird. ich habe aufstellungen erlebt, wo menschen als repräsentanten körperwahrnehmungen hatten, von denen die klientin nichts wusste. sie hat diese dann später erfragt und bestätigt bekommen. der repräsentant ist ja immer ein nachgeborener, der das geschehen nie direkt miterlebt hat.

wer weiss, was die uroma als hebamme alles gemacht hat? es wäre auch denkbar, dass das kind, welches sie umgebraht hat, nicht ihr eigenes war, sondern das einer mutter, die eines nicht haben durfte. oder dass es neben den bekannten kindern deiner uroma eben noch ein unbekanntes gab. das könnte vor deiner oma gewesen sein, irgendwo zwischen drin oder danach.

und wenn deine uroma so etwas erlebt hat und deine oma schon auf der welt war, ist es auch möglich, dass deine uroma die schuld verdrängt hat und ihre tochter das für sie getragen hat. später übernommen. das geht auch. eine verstrickung muss nicht zwingend mit der geburt schon entstehen.

du siehst: es gibt viele mögliche erklärungen, sogar noch mehr, als ich hier geschrieben habe.

also mein rat: folge eher deiner wahrnehmung als den berichten. und lass das mal sich in deiner seele ent-falten, ent-wickeln, damit die wirkung, die das in deinem leben hat, sich ändern darf. denn auf einer phänomenologischen ebene spielt das reale geschehen überhaupt keine rolle, sondern nur das, was es als wirkung hinterlassen hat. das ist das, was du als „gefühle“ bezeichnest, die du für absolut echt hältst. die geschichte dazu wird sich, wenn es denn wichtig ist, vielleicht in einer späteren sitzung noch weiter aufklären. ich würde dann die frage stellen: irgendwas verstehe ich nicht ganz. ich glaube, dass es für mein leben wichtig ist. und ich bitte darum, zeigt es mir ganz, so wie es war. wenn zweifel sind, kannst du wieder fragen. ich weiss von menschen, die bis zu zehn mal nachgefragt haben bei wichtigen anstehenden entscheidungen, wenn zweifel noch da waren.

liebe grüsse

manuel

22.11.

lieber manuel,

ich habe peter sehr verletzt. ich dachte, ich hätte lust. es war wohl auch so und dann war die lust mitten im sexvorspiel weg und ich bin ausgestiegen. ich fühlte peter auf der überholspur, nicht bei mir. das muss er ja auch nicht sein, ich sollte bei mir sein. im gegensatz zu sonst habe ich nicht weiter mitgemacht, sondern gesagt, dass der kontakt unterbrochen ist und nichts mehr geht. er hat gesagt, ich müsse ihn dann vorher stoppen. es ging gerade noch auf mich aufzupassen, aber ihn dann noch stoppen, geht noch nicht. mein schwert ist noch so klein.

es war unser erster versuch, nachdem wir bei dir waren. ich bin so enttäuscht von mir, er ist es auch, glaube ich. solche versuche kennt er von früher, sie sind ätzend. er ist einfach sehr sehr verletzt. in den letzten jahren habe ich einfach mitgespielt, damit wir ein paar bleiben konnten. in kleinen schritten habe ich in den wochen nach unserer arbeit bei dir immer wieder probiert, ihn zu streicheln und bei mir zu bleiben. das ging ganz gut, dass war es dann aber auch. peter ist ja kein experimentierfeld, mit dem ich beliebig ausprobieren kann, wie ich meine gefühle bei mir behalte. ich bin es so satt, so unzulänglich zu sein. es ist so eine verdammte opferrolle. ich will auch sex haben und geniessen. ich will mehr als mein körper will und ich will es für mich und für meinen mann und das schon seit jahren. warum lasse ich dann nicht einfach los? die vergangenheit kann mir mal gestohlen bleiben. ich lebe doch jetzt und ich bin schon 50. wenn nicht jetzt, wann dann? was soll ich noch machen? ich weiss nichts mehr.

vielleicht stecke ich auch im geburtskanal fest, ich meine vielleicht kann das messer nicht richtig da raus. ich komme nicht ins tun. wenn ich mir selber antworten müsste, dann würde ich denken, mit soviel ungeduld kann das nichts werden. ich glaube, wir können das langsam nicht mehr mit der geduld. ich bin so traurig, klingt theatralisch, klingt alles nach theater. manuel ,eigentlich würde ich so eine mail nicht abschicken. ich tue es jetzt trotzdem. vielleicht kann ich dann besser von diesen negativen gedanken loslassen, von denen ich mich einlullen lasse. tut mir leid, mich so zu zumuten, danke dass du da draussen irgendwo bist

liebe grüsse anna

gerade habe ich in den betreff das wort kampf geschrieben. ich glaube, dass ist es, was ich tue, ich kämpfe. die liebe ist ganz sicher kein kampf und peter auch niemand mit dem schwert in der hand. kann mein körper auch noch lernen, dass es so ist?

22.11.

liebe anna

das ist wirklich eine schwierige situation. ich kenne das auch aus der rolle von peter. da geschieht etwas, ein zug kommt in fahrt und dann soll man plötzlich stoppen aus gründen, die nicht eigene sind oder die man nicht versteht. selbst wenn verständnis da ist, ändert das ja nichts daran, dass man sich selbst blockiert. ich hatte einmal eine beziehung zu einer frau, die so sehr mmer sagte, wie genau was sein sollte und nicht sein sollte, dass am ende alle spntaneität gekillt war. das ist wirklich gift.

ich glaube auch nicht, dass es dein körper ist, der nicht will. das hört sich eher nach einem alten programm an, welches deinen körper im griff hat.

es ist wirklich eine schwierige zeit für euch, das war mir klar, als ich gegangen bin. du sagst, es sei zu viel für dich, ihn zu stoppen. vielleicht gibt es irgend etwas dazwischen: dass du sehr genau auf dich und deine emotionen achtest und zugleich ihn spürst. und dass du dann nicht wartest, bis zu ihn stoppen willst, sondern dass ihr euch auch verbal austauscht, was wer schön findet gerade in diesem moment und was wer gerade gerne möchte oder nicht möchte. wenn du kommunizierst, was du möchtest und er dich spürt und mit dir in kontakt bleibt, kann er vielleicht darauf eingehen. es gibt auf jeden fall etwas, was dabei hilft, da bin ich

sicher: die augen offen halten beim sex. und nicht nur das, sondern sich gegenseitig in die augen schauen. viele schliessen die augen und sind dann ganz bei sich. wenn sich die körper gut kennen und die seelen, braucht es keinen augenkontakt mehr oder ist er vielleicht weniger wichtig. aber auch dann habe ich das immer wieder sehr hilfreich erlebt. und bei mir bringt das, wenn ich eine frau wirklich liebe, die energie noch mehr ins herz oder verbindet die beckenenergie mit der herzenergie.

was mir noch dazu in den sinn kommt: schau doch einmal, wo genau der moment ist, wo du innerlich aus dem kontakt gehst. was passiert da genau? was könnte das auslösen. ist es wirklich, dass du dann nicht willst? oder ist es eine geheime rache? an allen männern der jahrtausende und an denen, die dir ungutes getan haben. die rache deiner uroma oder oma an dem vergewaltiger? ist das wirklich dein programm oder spielst du eines ab für eine oder mehrere der frauen in deiner familie?

oder: was würde denn passieren, wenn du in diesem moment nicht aus dem kontakt gehst? was wäre das schlimmste, was dann passieren könnte? versuche doch einmal wirklich in der tiefe des beckens kontakt zu deiner geilheit zu finden und all das opfer-theater bleiben zu lassen. ich würde damit an deiner stelle einfach mal experimentieren. wenn du peter auf der überholspur empfindest, kannst du sagen: oh, ich arme, ich komm da nicht mehr mit, du bist mir viel zu schnell. warum nicht: na warte, das schaffe ich auch noch? da rase ich mit. vielleicht gibts dann einen tanz.

einfach mal als experiment?

all das ist natürlich so schwierig, weil peter unglaublich viel aufstauen musste durch all die geduld. da entsteht ein enormer stau. und dann landet er halt vielleicht auch mal auf der überholspur. es kann sein, dass wenn du ihn da mal lässt, dass er auch wieder langsamer fährt nach einer weile. vielleicht meint er auch: wenn ich jetzt nicht gas gebe, steigt sie aus, bevor ich am ziel bin. das sind alles stresssituationen, die aus mangel oder gegenseitigem kurzhalten kommen. das ist verheerend und nicht sonderlich lustvoll, vermutlich auch für ihn nicht.

dann wäre auch noch eine möglichkeit: wenn du aus dem kontakt gehst, dass ihr euch austauscht, was du brauchst, um den kontakt wieder aufzunehmen. wer sagt denn, dass nichts mehr geht, wenn der kontakt unterbrochen ist? welches programm hindert dich daran, den kontakt wieder aufzunehmen? wer verbietet dir das? ich persönlich mache oft die erfahrung, dass wenn ich dann ganz genau sage, wie es mir geht, wo ich gerade bin, der kontakt sofort wieder da ist. wenn ich mich verletzt fühle, mir etwas weh tut, neige ich auch dazu, den kontakt abubrechen. wenn ich dann sage, wie es mir geht, geht es mir sofort besser, auch wenn ich gar nicht zwingend vom anderen eine verhaltensänderung erwarte oder fordere.

den kampf jedenfalls führst du in erster linie mit dir, ich glaube, weniger mit peter. und die kämpfer energie geht hier sehr schlecht. auch mit den alten programmen: wenn du damit kämpferisch umgehst, werden sie stark und starr. eigentlich müsstest du sie mit liebe anschauen und dem auf die spur kommen, wo sie dein überleben gesichert haben. wenn du sie würdigen kannst für das, was sie dir einmal getan haben, dann verlieren sie ihre macht.

und sonst: dranbleiben und experimentieren.

als zumutung empfinde ich das ganze im übrigen nicht. vielleicht würde ich es ab und zu an peters stelle so empfinden. aber ich habe eine andere rolle.

wie geht es denn peter? ich höre von ihm gar nichts. was macht sein eigener prozess?

liebe grüsse

manuel

22.11.

lieber manuel,

dir geschrieben zu haben, war wirklich hilfreich. ich habe beschlossen den kopf über wasser zu behalten und handlungsfähig zu bleiben. ich habe ein brettspiel für paare gekauft, auf denen wir auf 3 ebene spielen können, die jeweils die lust anreizen können. ich werde peter fragen, ob er mit mir solange auf ebene 1 spielen kann, wie ich fühlen kann, bis ich unbedingt mehr will oder er keine lust mehr hat oder oder oder. ich werde ihn fragen, ob wir überhaupt ganz viel spielen können, anstatt zu kämpfen. ich will auf jedenfall nicht kämpfen sondern fühlen, am liebsten spielen. wenn wir es langsam angehen lassen, kann ich besser früher nein sagen und dadurch auch leichter ja sagen. drück mir die daumen, dass sich mein mann darauf einlässt. ich liebe ihn doch, aber das will er auch fühlen, dass verstehe ich sehr gut. ich glaube, er braucht so viel mehr sogar an zärtlichkeit als ich je geben kann, weil er sie so in seiner kindheit vermisst hat. das kann ich nicht ausloten und ich kann auf mich aufpassen, es ruhiger angehen lassen und aufpassen, dass ich ihn nicht vor den kopf stosse.

danke fürs zuhören.

alles liebe anna

ich werde es mit f. schiller halten: "der mensch ist nur da ganz mensch wo er spielt." das ist doch eigentlich so einfach, hoffentlich begreift mein körper das auch.

22.11.

liebe anna

das klingt ja schon viel leichter ums herz.

ja, spielt, soviel ihr könnt.

ich erlebe mich im moment auch gerade in einer beziehung ganz spielerisch. und immer, wenn dann so gedanken kommen, was das alles ist, was das alles zu bedeuten hat, gedanken, die das alles definieren wollen oder beziehung definieren wollen oder planen, dann versuche ich, mich wieder ganz auf den moment zu konzentrieren. das ist nicht immer ganz einfach.

kindliches spiel ist wunderbar, gerade auch im bereich der sexualität und zärtlichkeit, kindliche liebe für erwachsene gefährlich. und beides auseinanderhalten zu können, ist wunderbar.

trotzdem nochmals kurz zum kampf: wenn du spürst, dass du in den kampf kommst, gehe bitte sofort ganz konzentriert in die achtsamkeit und befrage dich selbst: wem gilt der kampf? gegen wen kämpfe ich gerade wirklich oder will ich kämpfen? gegenüber wem will ich recht haben? über welche situation will ich wirklich kontrolle behalten? wenn du dich dem zuwendest, vielleicht nur wenige minuten, kannst du das dorthin packen, wo es hingehört, und, wenn du etwas leichtigkeit und humor in der situation behalten kannst (geht um so besser, je früher du das machst), einfach sagen: okay, ich sehe dich, ich kämpfe gerne mit dir, aber nicht jetzt, jetzt liege ich mit peter im bett. der kampf muss warten.

ich habe den eindruck, wenn ich deine zeilen lese, dass es selten um einen kampf mit peter geht.

und das bedürfnis nach zärtlichkeit, nach gehalten werden. das kenne ich zu gut. habe ich in der kindheit zu wenig erlebt und in den letzten jahren gar nicht. wenn dann jemand kommt,

wo das geht, dann ist achtsamkeit gefragt. wenn ich dann sage: hör zu, ich habe davon in meiner kindheit wenig bekommen, ich suche es mir heute dort, wo ich es bekommen kann. ich weiss, dass die kindheit vorbei ist und jetzt ich meine momentanen bedürfnisse leben möchte. dann ist das gut und erwachsen. wenn ich hingegen sage: ich habe zu wenig bekommen. du bist jetzt dafür verantwortlich, das mein altes loch gestopft wird, du musst mir alles geben, was mama mir nie gegeben hat. dann ist das kindlich, eine totale überforderung des gegenübers. und, weil es unbewusst bleibt für den eigenen schmerz des zu kurz kommens, es führt auch nie zu einer wirklichen sättigung. weil das alte loch das alte loch bleibt. und heutiges verhalten nie alte löcher stopfen kann.

liebe grüsse

manuel

22.11.

lieber manuel,

vielen, vielen dank für die vielen guten fragen und gedanken. unerhört finde ich die idee, ich könnte rache nehmen wollen und ich finde die idee sehr, sehr interessant. in dem moment, wo ich das gelesen habe, ist mein herz in mein becken gerutscht. dem gedanken werde ich noch viel beachtung schenken und den vielen fragen und anderen ideen auch.

ich erarbeite die mails in meinem tagebuch nach. es ist hilfreich, es oft zu lesen, weil ich dabei jedesmal etwas anderes entdecke, was gerade bedeutung bekommt. du gibst mir wirklich stoff, an dem ich zu kauen habe und dass ist das beste, was mir gerade passieren kann.

vielen, vielen dank dafür.

über den prozess von peter weiss ich nichts. er spricht nicht davon. ich werde nochmal vorsichtig nachfragen. ich bin mir sicher, dass er die arbeit bei dir gut fand und er hat sich wieder zurückgezogen, was ich gut kenne. ich finde es sehr schade. ich könnte mir aber gut vorstellen, dass sich das wieder ändert. auf der anderen seite respektiere ich seinen schutzmantel.

vielen, vielen dank nochmal, du toller therapeut,

herzliche grüsse

anna

29.11.

lieber manuel,

es ist viel passiert. ich habe mit peter eine neue form gefunden, wie wir uns im körperlichen sex begegnen können. ich gehe bewusster mit mir um und habe eine neue entdeckung gemacht. ich kann auf meine beckenenergie fokussieren und mich fühlen. das ist toll und macht grossen spass. spass und lust sind unterschiedliche dinge. ich kann auch etwas fühlen von dem ich denke, dass es lust ist, ich kann mich körperlich hingezogen fühlen und ich kann meinem becken die führung überlassen. ich kann fühlen, wenn ich aussteige und weiss an welchen stellen es passiert und ich gebe peter dann noch alles was er braucht. ich weiss nicht, ob das richtig ist, aber es scheint mir die einzige möglichkeit, ihn fühlen zu lassen, dass ich ihn nicht verletzen will. ich steige aus, wenn ich peter komplett die führung überlasse und er

dinge mit mir macht, die ich von walter kenne. ich fühle keine rache, sondern erstarren. ich will aber nicht erstarren. wenn ich peter befriedigt habe, möchte ich kuscheln wie ein kind. ich weiss, dass das kind hier nichts verloren hat. ich fange an, es sehr bewusst an seinen sicheren ort zu bringen. auch beim erstarren scheint eine kindliche energie am werk zu sein. erstaunlicherweise habe ich das noch nie bemerkt, es scheint eine jugendliche zu sein und ich bin keine jugendliche mehr. ich bin die frau. peter lässt mir zeit, einfach mein becken führen zu lassen. das ist dann verdammt selbstständig und das hat eine eigene schönheit, wie die einer schlange. ich glaube darin wohnt die lust. das mit dem wiedereinstieg, wenn ich einmal draussen bin, klappt noch nicht. ich suche noch, nach einstiegshilfen.

die augen auf zu halten, klappt erstaunlich gut. es bleibt innig. ich habe aber auch schon erlebt, dass ich sex initiiert habe und alles wie hinter glas wahrgenommen habe. ich glaube, wir brauchen jetzt zeit, um uns zu entwickeln.

was ganz und gar völlig neu ist, ist, dass ich ganz viel die initiative ergreife und ergreifen könnte. das habe ich noch nie gemacht. ich könnte mir laufend was neues ausdenken, um peter einzuladen. mein mann ist überrascht.

manuel heute habe ich mich mit meiner freundin claudia aus freiburg

getroffen. ... als ich ihr von mir erzählt habe, ist mir noch mal die ganze wucht der vorstellungen bewusst geworden und der grosse wunsch in mir, diese neue gesunde unordnung in ordnung zu bringen. ich möchte klären, wie ich zu meinen eltern stehe und zu meinem stiefvater.

ich möchte meinen bodenkontakt verstärken, meinen platz im leben erkennen, einnehmen.

ich habe schon vor vielen jahren den auftrag meiner mutter und meines stiefvaters, für ihre ehe zu sorgen, zurückgegeben. der auftrag, den ich als meinen eigenen ansehe, ist es, mehr wahrheit, authentizität in mein leben zu bringen. ich weiss, dass es nur eigene wahrheit gibt. ich finde den sinn meines lebens darin, nach ihr zu suchen. dieser suche habe ich mich verschrieben, weil so viel lüge da war. jetzt nehme ich wahr, dass ich scheinbar noch anderen aufträgen gefolgt bin, z. b. dem, eine schuld mitzutragen, die nicht meine ist. meinst du, dass es sinn machen würde, wenn ich im dez. an deinem seminar mitteilnehmen würde? geht das zu schnell? will ich zu viel auf einmal? ich fühle einen sog, weiterzumachen und weiss gar nicht genau, wie ich damit umgehen soll. es war keine kleinigkeit, was sich da alles aufgetan hat. ich fühle mein tempo nicht gut. ...

herzliche grüsse

anna

29.11.29

liebe anna

es ist ja eine wahre freude zu hören, wie sich das zwischen peter und dir entwickelt, in welcher offenheit und bereitschaft, wirklich alles neu zu versuchen, zu experimentieren. und das mit so viel bewusstheit. besonders freut mich, dass du so achtsam bist auf die momente, an denen du aussteigst und nach wegen suchst, wie du wieder einsteigen kannst. überhaupt diese bewusstheit finde ich enorm. das erkunden von differenzierungen zwischen lust und spass. da musst du mir mal berichten wenn wir uns wieder sehen oder miteinander sprechen.

was ist schon richtig? eigenartige frage. alles, was für euch beide stimmt, ist richtig. und es

kann auch mal richtig sein, dinge zu tun, die nur für den einen stimmen, wenn es dem anderen zumindest damit nicht unwohl ist. also, nur zu. ich spüre einfach viel liebe in all dem und deinem wunsch, ihn nicht zu verletzen und doch bei dir zu bleiben. achte auf beides gleichzeitig, nicht nur auf das vermeiden von verletzungen. aber das tust du ja, wie ich lese, schon sehr gut.

ich schicke dir einmal einen text über verletzungen, den ich mal geschrieben habe. vielleicht fangt ihr beide etwas damit an.

all das klingt wirklich sehr heilsam und gesund, was du schreibst.

und das mit dem einfrieren. das ist etwas völlig normales, eine ganz normale reaktion von menschen und tieren auf traumatische überwältigung. ich forsche an diesem thema weiter und habe schon neue ideen, wie ich damit umgehen kann in sitzungen. mal sehen, was da auf uns noch zukommt. im moment: nimm es einfach wahr. und realisiere, dass das eine alte reaktion ist, die noch im körper steckt. denke daran, du hast eine (!!!!) sitzung gehabt. sei etwas gnädig mit dir.

ich finde auch das mit dem kuscheln wie ein kind in ordnung. wenn es bewusst ist. ich experimentiere damit im moment auch sehr viel selbst. es geht um die unterscheidung zwischen bedürfnis und bedürftigkeit: wenn du klar siehst: das kind in mir oder ich brauche jetzt dies oder das und dann das deinem partner sagst und ihn bittest: kannst du mir das jetzt für einen moment geben, ist das, so mein eindruck, völlig in ordnung. dann erkenne ich, dass es ein altes bedürfnis ist, das nicht genug befriedigt wurde in einer zeit, in der es hätte befriedigt werden müssen. und dann realisiere ich, dass ich es heute dort mir hole, wo ich es bekommen kann. wenn ich hingegen blind bin, unbewusst und nicht weiss, dass das eine alte wunde ist, dann behandle ich meinen partner, als sei er derjenige, der es mir damals hätte geben müssen und nicht gegeben hat. dann gerate ich in einen anspruch ihm gegenüber, werde drängend, fordernd, bis hin zu manipulierend, bis hin ins übergriffige. das ist bedürftigkeit und ungesund. das belastet eine beziehung, weil der partner nicht der damalige ist.

dann zum zeitaspekt: ich denke, dass dezember nicht zu früh wäre für eine weitere sitzung. ...

andererseits spüre ich auch, dass du im moment noch sehr von deiner letzten erfahrung zehrst, es passiert noch viel an veränderung. du bist also irgendwie immer noch am verdauen. man kann schon die nächste mahlzeit zu sich nehmen, wenn man noch verdaut. aber es schadet auch nichts, noch etwas zu warten.

mein eindruck ist jedenfalls, dass es mir sehr wohl wäre bei dem prozess, der zwischen euch beiden abläuft, wenn beim nächsten termin peter auch dabei wäre. es sei denn, ihr findet wirklich einen sehr guten weg im umgang miteinander. wenn es da irgendwie schwierig werden sollte, habe ich angst, eine weitere erfahrung von dir könnte ihn „abhängen“. da ich bei euch beiden sehr viel liebe füreinander wahrnehme, wäre das schade. sprich mal mit ihm, wie er das wahrnimmt und spüre in dich hinein, wie du das wahrnimmst.

wegen des rituals können wir einmal telefonieren, um einen termin auszumachen. die frau, von der ich sprach, die auch kinder hat, ist übrigens bereit, mitzumachen. lass uns dann einmal telefonieren über näheres wie zeit, preis, umstände. ...

dein ansatz, ordnung zu schaffen, finde ich wunderbar. hierzu ein kleines feedback, das mir zeigt, dass das bereits sprachlich in vollem gange ist, zumindest wenn ich die ordnung (auch) im (familien)systemischen sinne sehe: ich erlebe es in dieser mail zum ersten mal, dass du von deinen eltern und deinem stiefvater sprichst. vorher hast du von deinem stiefvater immer als vater oder papa gesprochen. also glückwunsch: sprachlich ein grosser schritt in richtung ordnung!!!!

grüss mir den peter ganz herzlich von mir und sage ihm, dass ich mich freue, dass und wenn er einen gewinn von der art hat, wie du dein becken und die schlangen und anderen dinge, die dort lauern, erkundest, entdeckst und befreist. ich weiss, wovon ich rede und was es heisst, eine frau zu lieben, die dort so sehr verletzt wurde.

von herzen

manuel

11.12.03

vielen dank manuel,

der artikel hat viele interessante aspekte für mich. zunächst hat er mich erschreckt, weil ich seit vielen jahren schon eine tiefe schuld fühle, peter nicht genug gegeben zu haben. d. h. es tut mir schon jahre lang leid, dass er mehr gebraucht hätte, als ich zur verfügung hatte. es war auch ein grund warum ich jahre so gekämpft habe, mich endlich sexuell zu befreien. der weg führte allerdings ins leere. ich kann nicht für ihn an mir arbeiten. dennoch fühle ich da eine schuld, die ich wahrscheinlich mit ins grab nehme. ich kann nicht ändern, was ich jahre nicht konnte. es bestätigt mich auch wunderbar in meinem alten muster, ich genüge nicht und bin sowieso schuld, d. h. es gibt eine schuld, die ist viel älter ist, als ich. ich weiss auch, dass heute schon zumindest robbin mit mir diese schuld trägt, obwohl er absolut gar nichts verschuldet hat, wie schrecklich ist das denn?

wenn ich in die schuld hinein fühle, die ich peter gegenüber habe, dann hat sie eine unvorstellbare schwere. ich glaube sie ist vermengt mit der übernommenen schuld. ich brauche das schwert, um mich von der übernommenen schuld zu trennen. vielleicht muss es nichts zerschneiden, nur offen da liegen, um mir die klarheit zu ermöglichen, zurück zu geben, was nicht mir gehört und zu tragen, was ich zu verantworten habe. verantworten heisst für mich, zu beantworten, dass ich peter etwas schuldig zu sein, fühle und das es mir leid tut.

ich werde auch peter deinen artikel geben. vielleicht kann ich auch mit ihm darüber sprechen. diese gedanken helfen mir, mich darauf vorzubereiten, ihm irgendwann zu sagen, dass es mir leid tut. das möchte ich erst dann, wenn ich sicher bin, dass ich jetzt wirklich verantwortung übernehme für das, was ich nicht konnte und nicht für das, was meine ahnen nicht konnten. ich bin ihnen nichts schuldig. darin habe ich aber noch keine sicherheit.

ich würde im moment so gerne jammern und weinen, stattdessen überfällt es mich nur nachts, weil ich in einer enormen spirale von aktivität laufe. nur dir zu schreiben ist eine pause und die nacht, wenn peter noch nicht da ist oder tief schläft. in der nacht wache ich auf und das jammern kommt aus der tiefsten sohle. es schreit immer noch seine unfassbarkeit über papa heraus, es will auch immer wieder leugnen, z. b. ein vibrator passt nicht in eine kinderscheide. wenn ich dann meine gefühle zulasse, ist es so überwältigend, dass ich nicht zweifeln kann. der zweifel will den schmerz begrenzen, ich bin froh, dass er es nicht kann. ich spreche jetzt nicht mehr mit peter darüber, ich glaube, das wird dem zu viel. danke, dass du mir immer noch zuhörst, manuel.

peter geht es schlecht. er kann so wenig fühlen. er übernimmt sich, arbeitet und arbeitet und seine kraft ist begrenzt. im moment kann er keinen sex mit mir haben. ich würde gerne dran bleiben, aber bedrängen ist nicht meine art. ich zeige deutlich bereitschaft.

ich mache mir ernsthaft sorgen um peters herz. ich habe ja schon 2 mal einen infarkt miterlebt bei ihm. jetzt ist es wieder so weit, dass ich angst habe. ich fühle das was nicht stimmt und er sagt, er will am montag mal zum arzt gehen. das ist immer ein ganz schlechtes zeichen, weil dann ist wirklich was los. er konnte auch bei den infarkten davor nichts

lokalisieren. das macht es schwierig. auf jeden fall spühre ich, dass es ihm schlecht geht und versuche einfach nur da zu sein und möglichst nicht noch für zusätzlichen stress zu sorgen. ich fürchte auch, dass meine veränderung etwas bei ihm macht, was nicht meine baustelle ist. veränderungen in peters leben haben zu seinem ersten infarkt geführt. er wollte sich auf eine neue arbeitsstelle bewerben und das hat ihn völlig aus seinem rhythmus gebracht. da hat das herz ausgesetzt. robbin mag auch keine veränderungen. ich liebe entwicklung. da sind peter und ich sehr verschieden und ich liebe ihn.

oh je, jetzt ist meine familie wach geworden und der tag beginnt, jetzt geht es los.

danke, dass du da bist und mir so extrem gut weiterhilfst manuel

anna

07.12.

liebe anna

dein schulderleben ist interessant. mir kommt dazu spontan dreierlei in den sinn:

1. es klingt, als sei es nicht eine eigene schuld, sondern etwas übernommenes. ich denke, die hat zumindest auch mit dem umgebrachten kind zu tun, aber auch mit dem, was frauen männern antun (was nicht heisst, dass männer frauen nichts antun oder das weniger wiegt, aber das ist seit 3 jahrzehnten voll im fokus, das andere bleibt weitgehend ausgeblendet). für das übernehmen von schuld hast du doch ein wunderbares vorbild. schau doch mal auf robbin und stelle dir vor, dass er genau dasselbe macht wie du: er übernimmt. gerade mit blick auf peter finde ich es ganz wichtig, dass du auseinanderfädelst, was deine schuld ist und was übernommene. so etwas würde ich im übrigen auch einmal bei einer weiteren sitzung anschauen. auf jeden fall kannst du dich beim nachfragen nach innen und beim befragen deiner ahnen, vor allem deiner grossmutter und urgrossmutter, innerlich drauf vorbereiten. ich würde immer wieder einmal in einem ruhigen moment hinsitzen und versuchen, mit diesen beiden frauen ins gespräch zu kommen. ich denke, dass der schlüssel dort liegt, vielleicht auch noch weiter zurück. und auch bei deiner mutter. aber da die noch lebt, frage lieber die toten. versuche, kontakt aufzunehmen, und warte, bis du ihn spürst, auch wenn es lange dauert. nimm kein bild dazu, lass sie im inneren erscheinen. dann frage: bitte sagt mir, was das für eine schuld ist und woher sie kommt. und was mein teil ist und was übernommen. du bekommst antwort nur, wenn du liebevoll dich mit ihnen verbindest. sobald ein vorwurf da ist, verschwinden sie. wenn das nicht gelingt, lass es ruhen und zerre nicht daran. im februar ist noch genug zeit.

2. ein grund, warum ich peter immer ganz stark im zusammenhang mit deiner geschichte mit im blick habe, schon, als ihr beide bei mir wart, war, dass ich immer frage, was das gegenstück zu einer geschichte ist. du siehst ganz viel schuld ihm gegenüber bei dir. aber die frage, die viel spannender ist, die ihn weiter bringt und dich entlastet ist: wo liegt der versteckte gewinn für peter, den er aus der dynamik bei dir zieht? im bereich der abhängigkeit wäre das die frage nach der co-abhängigkeit. mögliche antworten sind:

- er will dich retten. der retter wird durch den geretteten bedroht, weil er dann nichts mehr zu retten hat. jemand, der jahrelang an einem problem hängt, ist der ideale partner für einen retter aus diesem problem. die lösung ist die grösste bedrohung für den retter (ich spreche aus eigener erfahrung! ich habe viel retten wollen)

- er hat angst vor weiblicher lust

- er muss kontrolle behalten und hat angst vor entfesselter lust beim gegenüber

- er hat eigentlich gar kein so starkes sexuelles bedürfnis und ist froh, dass er genug ruhe hat. in einer deiner mails deutest du in diese richtung: dass er sich zurückzieht, wenn du mit sexuellen avancen kommst.

das sind nur möglichkeiten.

3. ich finde es auch wichtig, dass du zwischen schuld und schuldgefühlen unterscheidest. wo liegt wirklich schuld von dir. wenn du die trägst, ganz zu dir nimmst, wird erstens die schuld kleiner und zweitens deine kraft grösser. bei schuldgefühlen ist es umgekehrt: sie werden nicht kleiner, eher grösser, wenn man sie trägt, und sie haben meist mit anmassung zu tun. man ist nicht gross, sondern bläst sich nur auf.

ich finde es wunderbar, dass du mit einem „es tut mir leid“ wirklich warten willst, bis klar ist, was deines ist und was nicht. vorher gibt das nicht mehr klarheit, auch nicht mehr liebe, sondern nur sentimentalität, und schafft weiter systemische unordnung. bleibe mit einem liebenden blick offen für peter aber versuche nicht, sein ding auch noch zu übernehmen.

mach angebote und sage, was dir gut tut und was du wünschst. dann bleibt der kontakt erhalten, auch wenn es schwierige momente gibt.

liebe grüsse

manuel

04.12.

lieber manuel,

du hast gesagt, dass ich wahrscheinlich schon etwas für meine enkel tue. ich glaube, so ist das und es erfüllt mich mit trost und liebe, so etwas zu denken.

auch wenn es sehr begrenzt ist, was ich für meine kinder, enkel etc. tun kann, bin ich froh, überhaupt etwas verändern zu können. dafür bin ich dir sehr, sehr dankbar. ich erlebe dich als jemanden, der für sehr viele enkel auf der welt etwas tut, jemand, der in die zukunft wirkt, weil er sich der vergangenheit stellt, verantwortung für sich selbst nimmt und damit auf so vielfältige weise haltearbeit machen kann und es auch noch tut.

peter sagt, es ginge ihm besser. ich hoffe es ist so und ich habe nur die flöhe husten hören. sex ist ihm im moment zu viel. das war früher auch schon so, dass ich die erfahrung gemacht habe, wenn ich dann sex wollte, dass er zurückhaltend wurde. ich denke, dass es eine pendelbewegung geben wird nach einer zeit. ich bin noch nicht so weit, dass ich mit ihm schlafen kann, aber ich fange an, jegliches entdecken zu geniessen. es kann so schön sein und ich habe angst wieder zu vergessen, dass das so ist. um mir zu helfen und nicht den anschluss an mich selbst zu verpassen, habe ich eine wunderbare entdeckung mit mir selbst gemacht. mein becken lebt, die schlange darin bewegt sich ständig, wenn ich dorthin fühle. so etwas verrücktes, wie konnte ich das nur nicht sehen früher. das verstehe ich gar nicht. ich habe beim tanzen gelernt, verschiedene körperteile isoliert zu bewegen und ich kann körperbereiche isoliert wahrnehmen, in sie reinfühlen, wieso habe ich denn nicht mitbekommen, dass das zentrum der lust in meinem becken wohnt, dass finde ich voll ignorant und es ist jetzt wie eine wahre offenbarung. es heisst, ich kann mich jederzeit dorthin begeben und mich fühlen und dieses gefühl grösser machen, damit spielen. ich kann meinen eigenen lustgarten erschaffen. damit habe ich gerade begonnen. und alle sadomasochistischen fantasien, die ich bis zu meiner erfahrung bei dir genutzt habe, wenn ich einen orgasmus wollte, sind unnötig. ich brauche nichts mehr dergleichen, sondern kann mich dem reinen glück mit mir selbst überlassen. das ist ein riesiges geschenk.

ich glaube, dass von diesem lustgarten auch die lust zu leben ausgeht, die lust auf schönheit, anmut, liebe. es ist, als hätte ich mein zentrum entdeckt, meine mitte.

wenn ich zu meiner angst hinfühle, muss ich lächeln. es ist kein arrogantes lächeln. sie darf da sein, es gibt im leben immer situationen, die überwältigend sein können. ich lerne gerade, dass ich trotzdem gehen kann, das ich wege aus dem unwegsamem finden kann, irgendwie. es ist als könnte ich auf den worstcase zurückschauen und sagen, es ist vorbei. das leise lächeln zu meiner angst hin, ist vielleicht einfach ein erleichtertes.

meine ahnen haben mir ein gewaltiges erbe hinterlassen und ich bin froh, dass du mir geholfen hast, meine schuld zu sehen. ich trage verantwortung für das, was ich nicht konnte und was ich an göttlichem in mir nicht entfalte. ich brauche nicht in der opfertradition weiter gehen. sie, die ahnen haben alle sehr schwere dinge erlebt. monika sagte gestern zu mir, deine uroma war sicher nicht sie selbst, die war wahrscheinlich krank, überwältigt von eigenem schmerz, ausser ihrer selbst. das war auch tröstlich. bisher habe ich (ausser in der erfahrung bei dir mit den weissen frauen, die durch die klangschalen kamen) einfach nur auf alle geschaut, ohne zu erklären, warum die so waren. das war sicher auch gut, denn eigentlich bin ich jemand, die sofort für alle erklärungen parat hat und nach entschuldigungen sucht, weshalb menschen so sind wie sie sind. was für eine aroganz. ich schau immer noch einfach nur, nichts urteilt in mir, fragt nur immer wieder, warum, ohne eine antwort haben zu wollen. und meine ahnen entschulde ich nicht, ich sehe sie nur an. trotzdem tat es gut, dass monika das gesagt hat. es war, als hätte sie gesagt, du bist o.k.

nicht in der opfertradition weiter gehen, bedeutet auch, ich darf reich sein. meine ahnen hatten existenzsorgen, haben um ihr überleben kämpfen müssen. die einen haben im krieg ums überleben gekämpft, die anderen haben mit dem hunger gekämpft, mit lieblosigkeit und schneidender tiefer bedrohlicher einsamkeit, mein stiefvater hat durch seinen unfall mit 24 jahren jahrelang ums nackte dasein gekämpft, später mit seiner bewegungseinschränkung und wieder und wieder ums dasein. wahrscheinlich haben sie alle ums dasein gekämpft.

ich bin reich. ich muss das nicht machen, wiederholen, weiterführen. ich fühle, das mein weg anders sein kann. ich fühle wie sich der reichum in mir ausbreitet, anfängt durch mich durchzufließen, wie ein wasser, das durch meinen lustgarten fließt. es kommt und geht. mir kommt es vor, als sei das geheimnis des reichums, er kann in mir sein mit allem drum und dran, ich meine auch finanziell, und geht wieder. ich lasse ihn auch gehen. und neu ist, ich lasse ihn auch kommen.

wir haben heute den 4. dezember 2011 und ich bin so voller liebe für den moment und dankbar, dass ich lebe. und ich danke dem leben, dem universum, gott, dass ich dir begegnen kann.

herz - liche grüsse anna

07.12.

liebe anna

zu den enkel: stell dir einmal vor, deine urgrossmutter und deine grossmutter hätten das, was da ungut war, wirklich geklärt, eine offene schuld ausgeglichen oder ganz getragen. stell dir vor, wie es dir dann ginge. so, musst du dir vorstellen, wirkt deine arbeit für deine enkel und urenkel. das meinte ich.

und sei nicht mir dankbar, die arbeit machst du. du kannst allenfalls den helfern danken, die ich um unterstützung bitte und die auch dich unterstützen, oder deinen eigenen. ich bin nur hebamme, gebären tust du. aber wenn ich deine zeilen lese, kommen mir die tränen, weil ich

wahrnehme, welch schönes geschenk für die welt da geboren wird. da kann man wirklich nur gott danken.

ich freue mich, dass es peter besser geht, sag ihm bitte einen gruss von mir.

was monika über deine uroma sagt, gilt für alle. darin liegt jedoch eine falle: man kann nämlich eine abkürzung nehmen, nicht genau hinschauen auf die schwere und sagen: die armen konnten ja nicht anders. das kann dann bewirken:

- du „entschuldigst“ sie: war ja nicht so schlimm, was dazu führt, dass du die schuld trägst.
- du stellst dich über sie, urteilst über sie (auch das: es war ja nicht so schlimm, ist noch ein urteil)
- du weichst dem ganzen ausmass aus und das wirkt weiter blind.

die kunst ist, ganz genau hinzuschauen, wirklich ganz genau. nichts von der schwere und dem grauen kleiner zu machen. und dann (und erst dann!!!) zu schauen: wo war deine bedingtheit in alledem. und das dann auch zu lassen: ich urteile nicht mehr positiv oder negativ darüber: es war dein schicksal, dein leben. ich lass es bei dir. das gibt dann der betroffenen person ihre grösse und anmut zurück. wenn wir jemandem etwas abnehmen wollen, machen wir ihn schwach oder halten ihn für schwach.

die abkürzung ist nicht wirklich hilfe. der weg hinaus geht ganz hindurch.

liebe grüsse

manuel

10.12.

lieber manuel,

nächste woche biete ich noch mal einen fortbildungstag an, danach kehrt endlich mehr ruhe ein und ich habe nur noch beratungsstunden und die mache ich sehr gerne.

peter sagt, er sei ganz weit von sich selbst weg und ich bekomme langsam auch sorge, mich von mir selbst zu entfernen. er hat sich in ein schneckenhaus zurückgezogen und lebt körperlich so angestrengt, dass er keine kraft mehr dafür hat, dass wir uns berühren. ich fange auch an, weniger kontakt zu mir selbst zu haben. immer wieder versuche ich, zu meiner oma kontakt aufzunehmen. es fühlt sich so kalt an. ich sehe bilder von eisiger kälte und schnee und nackten füssen.

meine oma und ich hatten ein distanziertes verhältnis aus meiner sicht. ich habe sie einmal mit peter in bayern besucht, da waren wir so 22 jahre alt und noch nicht verheiratet. wir haben in getrennten räumen mittagschlaf gehalten. peter ist zu mir ins zimmer gekommen und wir haben sehr unschuldig geschmust. auf einmal hörte ich meine oma und meine tante die treppe raufkommen. wir sind auseinander gesprungen und waren angezogen, bevor sie das zimmer betreten hat. meine oma hat uns im hohen bogen und mit schimpf und schande versehen aus ihrem haus geworfen. sie hat mir nachgeschrien, ich sei die sündige eva, die den mann verführt etc.

an diesem tage habe ich mir geschworen, nie mehr in meinem leben, mit ihr unter einem dach eine nacht zu verbringen, egal wie sich diese situation je auflösen sollte. genauso ist es gekommen. als meine oma 90 jahre wurde sind wir mit unserem erstgeborenen sohn, der damals 1/2 jahr alt war, dort hingefahren und haben bei einer tante übernachtet. es war

meiner oma sehr wichtig mit uns frieden zu machen. sie hat sich bei peter und mir entschuldigt, gesagt, sie habe da einen fehler gemacht, den wolle sie nicht mit ins grab nehmen. es sei ihr wichtig, dass wir ihr verzeihen. wir haben zugestimmt, gesagt, es sei in ordnung. im stillen habe ich damals gedacht, es ist o.k. so, aber übernachten würde ich trotzdem nicht bei dir. es war das letzte mal, dass wir sie lebend gesehen haben.

ich fühle sehr undifferenziert und difus über sie einen leisen groll, den ich selbst nicht richtig zuordnen kann. wenn ich mit ihr sprechen will, kommen bilder, wie sie lacht, sie hatte schöne augen mit vielen lachfältchen, obwohl sie glaube ich, selten gelacht hat. ich sehe sie arbeiten, immer arbeiten. ich kenne jeden winkel ihres hauses, den geruch des hauses, den alten garten. ich kann die bilder nicht verscheuchen.

wenn ich sie allerdings fühlen will, dann ist alles schwarz, dunkel und sehr sehr kalt. wenn ich zu meiner uroma hinfühle, könnte ich weinen und ich habe das gefühl, kein recht zu haben, auch nur zu ahnen, dass sie etwas getan hat, was schuld hervorbringt. antworten tun die zwei mir gar nicht. ich habe es auch mit meinem opa versucht. auch da kommen alte bilder, auch leiser groll. ich will so gar nicht fühlen. wie kann ich einfach anders fühlen? ich will mich nicht über sie stellen, aber sie sind wie meine mutter so anders. ich verstehe so wenig von ihrem leben, es ist so undurchsichtig und schwer. hier ist so extrem viel prinzip, heiligkeit und lüge, das finde ich schrecklich. dort gibt es so viele geheimnisse, fremdgehen, gewalt, alkohol, vertuschen. das einzige, was ich sicher weiss, ist, dass sie im dritten reich, an ihrem gott festgehalten haben und versucht haben, ungerechtigkeiten entgegen zu wirken. sie waren allerdings auch arm. einmal haben sie eine grossfamilie zigeuner beherrbergt.

ich werde mir heute ein schwert kaufen. ich glaube, ich muss diesen ahnenkontakt zurückstellen, bis ich wieder mit dir arbeiten kann. das macht mich unruhig. ich bin immer in bewegung. ruhe ist schwer. die unruhe treibt mich von mir weg. ich will wahrscheinlich zu viel. ich weiss, dass diese ahnen nur dann kommen, wenn ich sie lassen kann, wie sie sind. das will ich auch, aber der wille scheint hier nicht viel zu melden zu haben. ich kann nicht mal genau erkennen, was ich da fühle.

ich möchte mich auf meinen lustgarten konzentrieren. da ist es warm und schön, aber heute war selbst das nicht so einfach. es geht aber noch.

ich beschäftige mich damit, dass du gesagt hast, schuldgefühle haben etwas mit "sich aufblasen" zu tun. das gefällt mir gut, es hilft mir zu sehen, weil ich mich nicht aufblasen will. es hilft mir wenigstens an der oberfläche wahrzunehmen, wo ich mich aufblase und von den schuldgefühlen loszulassen. ich blase mich gegenüber robbin auf und gegenüber peter und damit ist immer dann schluss, wenn mir das gefühl, schuld zu sein, auffällt. ich nehme dann wahr, dass ich mir mich selbst schuldig bin, dass ich mir schuldig bin, mich zu entwickeln und ihnen nicht die klarheit meines wesens zur verfügung stellen konnte, was ich täte, wenn ich schon mehr gelernt hätte. dazu stehe ich, dass tut mir leid. und das übe ich zu erkennen. eines tages werde ich dazu sagen, dass es mir leid tut.

jetzt ist mir noch nicht danach, aber ich weiss, dass das wächst.

manuel, ich glaube ich bin grenzenlos gierig nach dem leben. ich weiss, dass es nicht ohne grenzen geht, sondern respekt braucht vor allen, die da gelebt haben und leben. ich werde bewusst ruhe suchen gehen.

herzliche grüsse

anna

14.12.

liebe anna

ich habe im moment etwas viel um die ohren, deshalb hat meine antwort etwas gedauert.

ich freue mich zu hören, dass du etwas ruhe hast. das hilft auch viel, das sich all das setzen und in dir in ruhe ausbreiten kann.

was du von peter schreibst, beunruhigt mich. ich sehe darin auch eine reaktion auf all deine veränderung. es ist vielleicht ein bild dessen, was ich in meiner letzten mail angesprochen habe. wenn er irgendeinen nutzen hatte aus der situation, (evtl. ein stück weit auch seine ruhe vor dir zu haben), dann erschüttert es ihn genauso, wenn sich das bei dir ändert.

und siehe das alles doch einfach systemsich als ein zusammenspiel und achte bitte sehr bewusst auf deine reaktionen darauf: wenn du darauf, dass er sich von sich selbst entfernt, damit reagierst, dass auch du wieder dich von dir selbst entfernst, was willst du dann damit erreichen? was willst du dir damit gutes tun und was ihm? ist das dein versuch, einen ausgleich zu schaffen für all sein leiden unter deiner unlust? oder willst du dich bestrafen zum ausgleich dafür, dass es ihm schlechter geht? achte einfach sehr genau, was du tust, wenn du dich von dir entfernst.

was den kontakt zu deiner oma betrifft oder überhaupt zu ahnen: bitte vergiss nicht, dass sie nicht mehr in einem menschlichen körper leben. das bedeutet, dass du dein konzept über „sprechen“ über den haufen werfen musst, wie du es von der zwischenmenschlichen kommunikation aufgebaut hast. wirf das bitte alles weg, wenn es um den kontakt mit toten geht. und halte alle kanäle offen. es kann plötzlich ein geruch kommen, ein bild, ein satz, ein wort, ein gefühl, ja sogar ein gedanke. wenn all das in dem moment kommt, wo du kontakt suchst, ist die wahrscheinlichkeit gross, dass das eine reaktion des angesprochenen ist. am anfang ist das (ich spreche aus eigener erfahrung, zweifle ja nach jahren auch immer wieder mal noch) etwas ungewohnt und wir sagun uns dann: das denke ich mir ja nur selbst aus. aber mit der zeit fasst man vertrauen dazu.

ein wunderbares beispiel hast du selbst gegeben: wenn du versuchst, kontakt aufzunehmen mit deiner oma und du sie lachen siehst. dann ist das eine mitteilung: sie lacht dich an. dann kannst du damit ja weiter gehen. da kommen mir zwei möglichkeiten in den sinn: entweder du deutest ihr lächeln (mir kam dazu: vielleicht freut sie sich, dass du mit ihr kontakt aufnimmst). oder du kannst einfach weiter fragen: oma, warum lächelst/lachst du?

das zweite beispiel: wenn du sie fühlen willst: da kommen ganz klare emotionen, die du sehr konkret und exakt benennen kannst. ja meinst du denn, das sei keine botschaft von ihr. auch hier wieder (mindestens) zwei möglichkeiten: dauten: dass sie dir vielleicht sagt, sie ist vollkommen in dunkelheit versunken, sieht nichts, spürt nichts und ihr ist ganz kalt. oder du fragst: oma, was ist diese kälte? ist das deine, spürst du so, fühlst du dich so.

weiter: bei deiner uroma auch zwei reaktionen: weinen. frag sie: ist das deines oder bin ich traurig über das, was passiert ist?

oder frage: habe ich ein recht zu erfahren, wer sich wie schuldig gemacht hat? oder geht mich das nichts an? muss ich das wissen, um die auswirkungen auf mich und meiner familie zu beenden oder geht das auch ohne? wenn letzteres: was habe ich zu tun? ein ritual? eine schuld begleichen? fragen, fragen, fragen.

bei dem groll würde ich nochmals nachfragen: ist das mein groll oder hat einer von euch oder gar alle groll? wenn ja, auf wen und wegen was? wenn du groll spürst und deine mutter zeigt sich mit lachen, spricht das tendenzell bei mir eher dafür, dass das nicht dein groll ist, sondern du ihn wahrnimmst, den eines anderen. denn wenn ich versuche, mit groll kontakt aufzunehmen, ist mein eindruck, zeigen die anderen sich nicht. aber das ist natürlich auch nur meine brille, vielleicht stimmt die nicht. hast du schon einmal mit groll eine freundin oder einen freund eingeladen? sind sie dann gekommen?

du schreibst einerseits: antworten tun die zwei mir aber gar nicht. und berichtest zugleich mir von reihenweisen antworten. es ist nur deine brille, was du als antwort deutest und was nicht, die du abnehmen musst. das hat auch mit anerkennen zu tun: nimm die antworten, die sie dir geben und verlange nicht nach antworten, die du erwartest.

diese kommunikation braucht ein wenig übung. es macht mir daher sinn, wenn du sagst, du willst das ein wenig zurückstellen, bis wir wieder eine sitzung haben.

aber gewöhne dir bitte auch ein wenig bescheidenheit an. wenn du kontakt zu deiner oma aufnehmen willst und siehst sie lachen, dann siehst du sie wenigstens überhaupt. ich bin seit über 10 jahren in dieser richtung unterwegs und habe immer noch ganz seltene momente, wo ich wirklich das gefühl habe, in kontakt mit meinem eigenen vater zu sein. sehen tu ich ihn noch seltener. für mich ist das ein langer weg, auf dem die bilder und botschaften immer klarer werden. und du siehst sie immerhin schon! da kann ich nur sagen: chapeau!

also, wenn du unruhig bist, dann bleibe dran, wenn du aber warten kannst, bis wir uns wieder sehen, ist das auch gut. du kannst auch beides machen: dranbleiben und dort, wo es nach deinem gefühl nicht geht, sagen: okay, das hebe ich mir für die arbeit mit manuel auf. und wenn du bilder nicht verscheuchen kannst, dann setze dich ruhig hin und schau sie dir an. ich finde das eine grosse gabe von dir, dass du so viele bilder hast. einfach mit zeit und ohne eile schauen. und immer wieder sagen: aha, so war das. okay, so haben die gelebt. und fragen: was wollt ihr mir mit diesem bild mitteilen? du kannst auch immer wieder dein anliegen mitteilen: ich möchte mich nicht über euch stellen, auch nicht urteilen. ich möchte mich auch nicht einmischen in dinge, die mich nichts angehen. ich bitte euch darum, dass ihr mir so viel zeigt und mitteilt, wie ich brauche, um unheilvolle spuren in meinem leben und dem meiner kinder und enkel zu heilen, um fäden, die ich versucht habe, aus all dem in mein leben zu weben, nicht mehr in mein leben zu weben.

ich freue mich zu hören, dass du mit dem „es tut mir leid“ wartest, bis es wirklich reif ist. das spricht für eine grosse reife, die beharrlich an der inneren wahrheit festhält und nicht die billige lösung sucht um des sentimentalen effekts. bleibe dabei, ich verspreche dir, der lohn wird grösser sein. und ihre seele wird dann auch spüren, dass der schatz viel kostbarer ist, den sie bekommen, weil er lange gewachsen ist und wirklich aus der tiefe kommt.

die gier nach leben. verständlich, vor allem, wenn etwas auftaucht im leben, was man mehr als die hälfte nicht gelebt hat. ich kenne das aus langen zeiten ohne sexuelle beziehung. da ist ein stau, das ist normal. und eigentlich ist es nicht viel anders als im strassenverkehr: wenn das hindernis beseitigt ist, braucht es noch eine weile, bis der verkehr wieder flüssiger wird und nach einer weile fliesst es einfach wieder und der druck und stau hat sich aufgelöst. dann ist aus der gier nach leben einfach lebenslust geworden. meist nimmt die dann auch die wege, auf denen keine staus mehr angekündigt sind.

grenzenlosigkeit. das ist eine variante der gier nach leben, oder sagen wir der lust nach leben. wenns um sex geht, brauchts dann einen mann, der die grenzen halten kann, der dich halten kann. aber ich muss ehrlich gestehen, dass das ein feld ist, auf dem ich auch gerade erst zu forschen beginne, nicht theoretisch, sondern praktisch.

grüss mir bitte peter ganz herzlich und richte ihm aus, dass ich bei allem, was ich dir schreibe, immer gut mich im herzen mit ihm verbinde. und auch sonst.

von herzen

manuel

22.12.

lieber manuel,

das glück wohnt gerade bei mir, hoffentlich geht es nicht weg, weil meine mutter jetzt für einige tage zu besuch gekommen ist. ich wollte dir nur noch schreiben, dass ich es monika und meiner freundin lisa erzählt habe und beide haben mich gar nicht für verrückt gehalten und ich tue es auch nicht mehr, sondern denke, dass ich da ein grosses geschenk in händen halte, was ich noch gar nicht ganz begreife.

peter ist so süss.

leider ist jetzt weihnachten, dass uns wieder von uns wegbringt, weil wir zulassen, so viel vorzubereiten. vielleicht können wir das noch ändern. sicher kehrt morgen mehr ruhe ein.

ich habe in milch und honig gebadet und wollte meine ganze dankbarkeit meiner uramurter schicken. aber die wollte das nicht, sie hat gesagt: es ist wie es ist. danach hatte ich keine bilder mehr. nur als ich nach meinem stiefvater geschickt habe, ist mir klar geworden, dass sie recht hat. ich bin niemandem dankbarkeit schuldig und dennoch fühle ich so viel davon. wo soll ich denn hin damit?

ich freue mich jetzt sehr darauf im februar wieder zu dir zu kommen und weitere fäden in die hand zu nehmen.

es geht mir so gut manuel, ich wünsche dir eine wunderschöne, für dich liebe - volle weih - nacht

herzliche grüsse

anna

ps: toll, dass es dich da draussen gibt. wenn du nicht antwortest, weil du selber gerade mit was auch immer beschäftigt bist oder auch einfach gerade mal nicht antworten willst, ist das für mich trotzdem so, als würdest du antworten. ich fühle mich von dir als mensch beantwortet, dass ist etwas, was ich sehr kostbar finde.

23.12.

liebe anna

ich habe mich gefreut von dir zu hören, vor allem, nachdem die letzte mail etwas beunruhigend klang und es jetzt doch etwas länger still war.

zum glück: so paradox es klingt: die chance, dass es bleibt, ist grösser, wenn du es nicht zu halten versuchst. ich kenne das von mir: wenn ich die schönen momente festhalten will, sind sie weg, weil alles vergeht und ich dann nicht mehr im moment bin.

wohin mit der dankbarkeit? gute frage! meine antwort darauf wäre doppelt: danke den ahnen dafür, dass du das leben durch sie bekommen hast. du kannst ihnen auch für das danken, was sie dir sonst gegeben haben und was dir gedient hat. nur das. ich kann mir, ehrlich gesagt, fast nicht vorstellen, dass sie das nicht freut. ich sehe im moment nur drei mögliche gründe davor, behaupte aber nicht, dass das die einzigen möglichkeiten sind: entweder sind sie noch gar nicht ganz tot und irgendwo in einem zwischenreich, wo sie noch zu stark mit ihrem menschlichen verbunden sind. oder es sind so schlimme dinge passiert, dass sie selbst auf der anderen seite noch nicht ganz frei sind davon. oder das, was du als dankbarkeit in dir wahrnimmst, hat noch einen subtext dabei, eine verborgene botschaft. schau dir doch einmal deine dankbarkeit ganz genau an. ist da vielleicht irgendetwas beigemischt, wo du noch irgendetwas von deinen ahnen willst für deine dankbarkeit? gibt es irgendeine subtile erwartung, die damit verbunden ist? oder doch noch ein vorwurf, einen hader, einen groll? forsche einfach danach, ohne dich abzuwerten oder zu grämen.

das andere mit der dankbarkeit: danke allem, was dich nährt. ich spüre z. b. ganz stark, wie deine dankbarkeit für meine unterstützung bei mir ankommt. du kannst deinen kindern danken, wenn du schönes erlebst mit ihnen, du kannst peter danken, deinen klienten dafür, dass sie für deine arbeit bezahlen oder auch dir vielleicht interessantes erleben ermöglichen. du kannst der grossen mutter danken dafür, dass sie dich nährt. du kannst gott danken oder der grossen schöpferkraft, wie immer du das bezeichnen willst. danke anderen menschen, die dich mit ihrem kontakt nähren. du kannst den geistern danken, die dich umgeben, dem geist, der das haus bewacht, in dem du lebst, den geistern in der natur, du kannst den pflanzen und tieren danken, die sich als nahrung für uns hergeben. ich kenne das grosse bedürfnis, meine dankbarkeit auszudrücken. es ist ganz nah dem bedürfnis, meine liebe auszudrücken. da kann ich manchmal nicht genug bekommen und manche finden mich dann überschwänglich oder zu intensiv.

ich bin sicher, du findest genug, dem oder denen du danken kannst. und wenn du gar nicht mehr weiter weisst, dann wende dich einfach an ein wesen der anderen welt, z. b. einen verstorbenen aus deiner familie oder einen persönlichen engel, ein krafttier oder was auch immer. dann sag ihm/ihr, dass du so voll dankbarkeit bist und dass du nicht weisst, wohin damit und dass er sie annehmen soll und dort hinbringen, wo sie hingehört oder gebraucht wird, weil du das manchmal nicht weisst. das kann entlastend wirken. und die auf der anderen seite sehen solche dinge besser als wir.

ich wünsche dir, peter und euren kindern eine ruhige weihnachtszeit und für das kommende jahr alles gute, vor allem, dass deine und eure heilungsprozesse weiter so positiv verlaufen. dieser wunsch kommt sehr von herzen.

manuel

28.12.

lieber manuel,

gut, dass ich dir schreiben kann, dass hilft mir nicht zu platzen, weil es so überwältigend ist, was sich in mir abspielt. jetzt bin ich 50 jahre alt. das scheint eine magische zeit für mich zu sein. das leben hat eine so lebendige seite bekommen. seit meinem erlebnis mit meiner uramurter habe ich sex, echten sex und das geht auch nicht mehr weg. erst hatte ich angst, diese möglichkeit würde einfach wieder verschwinden. ich glaube, das geht nicht mehr, zumindest nicht mehr so wie es war. mir ist auch noch mal bewusst geworden, dass ich das wasser von ihr genommen habe. ich habe es getrunken. ich habe beim sex bislang nichts genommen gehabt, ich hatte nur versucht zu geben, so gut es ging. ich nehme jetzt so gerne. ich nehme noch nicht alles, aber fast alles.

ich könnte den ganzen tag nichts anderes machen, als sex zu haben. natürlich gehe ich dem nicht nach, aber am liebsten würde ich mich mit peter in einem hotel einmieten und mal einen ganzen tag nur im bett verbringen. bis vor kurzem habe ich geglaubt, dass es das gar nicht gibt, nur ein produkt der werbeindustrie ist. jetzt ist es für mich so, dass ich tatsächlich eine schranke nach der anderen fallen lassen kann. es ist wie mit den glasscheiben, die nach einander wie in einem domino gefallen sind. sie fallen immer noch. ich entdecke immer wieder neues, spannendes, was ich vorher nicht konnte. ich nehme immer mehr an und biete völlig neue seiten an. damit könnte ich jetzt anfangen, ein buch zu füllen. es ist wie eine erlösung für mich aus dem dornröschenschlaf.

ich lebe soooooo gerne.

peter ist, seit wir jetzt mehr zeit haben, weil wir urlaub haben, auch wieder dabei. wir können jeden tag sex haben, wenn wir wollen, manchmal sogar 2 mal am tag. es ist nur so, dass peter

keinen orgasmus mehr hat, wenn ich einen habe. das tut mir so leid für ihn und mich. er hat sich ganz fest eingekuschelt in die idee, dass liege alles an seinen betablockern. meine ahnung sagt mir was anderes, aber ich bin glaube ich, die falsche, die ihn fragen kann, welchen sinn es gemacht hat, mit einer frau zusammenzuleben, die in einer 35jährigen beziehung ständing vor seinem bedürfnis nach sex geflohen ist. ich habe natürlich eine vorstellung von diesem sinn, fühle aber ein deutliches warnsignal, das thema auch nur zu berühren. gestern nacht habe ich gesagt, dass ich weiss, dass ich ihn über viele jahre zutiefst verletzt habe mit meiner abweisung, dass ich das immer deutlicher sehe, jeden tag mehr und dass ich dabei bin, für mich zu klären, was daran meine anteile sind und dass ich mich darauf vorbereite, dafür die verantwortung zu übernehmen.

da hat er nichts mehr von betablockern gesagt, sondern ist ganz still geworden. als ich gefragt habe, woran er denkt, hat er gesagt, er denke über seine anteile nach. das hat mich komplett überrascht. ich liebe diesen mann so sehr und möchte alles tun, um meine verantwortung wirklich zu nehmen. jeder einzelne tag, an dem ich ihn zurückgewiesen habe, tut mir leid, aber ich sage es nicht. ich sage es nicht, weil ich mir immer noch nicht sicher bin, ob ich da etwas vermische. ich halte noch so viele lose enden in der hand. wenn ich an meinen stiefvater denke, dann ist der schock gewichen. ich frage nicht mehr, warum hast du das getan, sondern ich sehe bildlich einen wunderschönen krug fallen und er zerspringt immer wieder, bei jedem hinschauen in tausende scherben. weiter geht es nicht. manchmal denke ich, dass dennoch das stockholmsyndrom geschafft hat, dass ich überhaupt irgendwie halt gefunden habe.

neuerdings suche ich mehr kontakt zur mutter meines vaters (walter). sie lächelt, sagt aber nichts. ich weiss jetzt, dass diese mutter auch noch eine mutter hatte. ich kann die spühren. es ist aber wie ein tisch, der wackelt, weil dem ein bein fehlt oder es verkürzt ist. ich hatte keinen vater. ihr sohn fehlt doch dazwischen. er kann mich einfach nicht als tochter anerkennen, daran würde ja seine ehe zerbrechen und sein wunderbares kartenhaus. erstaunlicherweise hält der jetzt tatsächlich kontakt. er ruft weiterhin regelmässig an. mein drang, so extrem nett zu ihm zu sein, vor dem hintergrund der sehnsucht, er würde mich vielleicht doch noch anerkennen, ist gesunken. ich muss nicht nett sein. ich war immer nett, um zu überleben. jetzt lebe ich und werde auch noch leben, wenn ich nicht nett bin. ich bin dennoch freundlich. die sehnsucht ist kleiner geworden. seine heimlichtuerei geht mir auf die nerven. vielleicht kann ich mich mit seiner ursprungsfamilie verbinden und meinen platz darüber dennoch einnehmen. ich weiss es nicht.

walter hatte eine liebblingsschwester. die ist mit drei jahren an diphtherie gestorben. vielleicht kann ich mit ihr kontakt aufnehmen, vielleicht versteht sie ihn und ich kann etwas lernen. dieser gedanke umtreibt mich, ich traue mich noch nicht so recht. walter hatte natürlich auch einen vater. ich habe ihn kennengelernt als ich 17 war. jeden moment in dem ich mit dem mann alleine war, hat er versucht mich zu begrabschen. ich habe es walter gesagt. der hat mit ihm geredet. es hat aber nicht viel genützt. ich fand es ekelhaft, er war schon über 80 jahre. er ist in der zeit gestorben wo ich keinen kontakt mit walter hatte. ich habe es gar nicht gemerkt.

mit meiner mutter ist es, glaube ich, am schwierigsten. sie war weihnachten hier. sie ist eine einsame alte frau, die ich gerne lieben würde, aber ich kann nicht. sie würde alles darum geben, eine gute beziehung mit uns zu haben, sie würde so gerne zu uns ziehen und uns versorgen und für uns leben und unser leben bestimmen. sie ist so schwierig für mich. ich habe sie glaube ich noch nie wirklich verstanden. sie belügt sich selbst und mich und das tut oft so weh. das verdreht so viel, dass ich am ende nicht mehr weiss, was ich selber fühle. ich will immer nur weg von ihr und das tut mir leid und ich möchte sie auch als mutter anerkennen, wenn ich nur wüsste wie das geht. ich bin wirklich froh, dass ich lebe und dass sie es geschafft hat, mich auf die welt zu bringen und ich sehe wie schwer ihr leben war und ist und trotzdem ist sie mir fremd.

manuel, ich würde immer noch gerne das ritual durchführen. ich vermute, dass ich das schwert, das meine mitte blockiert hat, in meinen händen halte, dass ich es aber noch nicht

führen kann. es hat mir aber platz gemacht für den sex, das feuer, die schlange, das archaische in mir, vielleicht auch platz für eine neue spiritualität. vielleicht können mir meine ahnen auch weiterhin den weg weisen. ich bin so dankbar für diese arbeit. eine zeitlang habe ich sogar meine eigene arbeit als counselor in frage gestellt, weil ich erfahren habe, wie extrem schnell deine art mit mir zu arbeiten, zu einem erfolg führt, den ich nicht für möglich gehalten habe. inzwischen denke ich, dass meine arbeit auch sehr wertvoll ist, sie ist anders, dauert länger und kann wegbereiter sein, auf ihre weise.

du hast recht, alle meine ahnen schmunzeln, wenn ich ihnen einfach nur danke, dass ich da bin, es ist so schön. ich danke dem bewusstsein, das uns in allem umgibt, was um mich herum ist. das dies so ist, hat mein stiefvater mir gesagt, nachdem er gestorben war. ich danke dir manuel, dass es dich gibt.

herzliche grüsse

anna

31.12.

lieber manuel,

heute geht das jahr zu ende. es ist für mich das jahr, von dem ich denke, dass ich am intensivsten, das leben in mir fühlen kann. gleich gehe ich feiern und ich werde auch dir mit peter zuprosten und dir ein wunderbares neues jahr wünschen.

ich möchte gerne für das neue jahr lernen, meine gefühle sauber von denen, anderer menschen zu trennen. dazu bedarf es, dass ich klar erkenne, was ich fühle, auch wenn ich mit meiner mutter zusammen bin, wenn ich mit meinem vater telefoniere und dass ich aushalte, dass ich anders fühlen kann und dass ich es auch benennen kann. niemand wird davon sterben. vielleicht gibt es scherben, vielleicht auch nicht. viel wichtiger finde ich, dass ich fühlen darf, was ich wirklich fühle, wie virginia satir in den 5 freiheiten sagt. das habe ich schon so oft gedacht, anderen gesagt etc. und dennoch hat es eine neue bedeutung für mich. es hat was von dem führen eines schwertes, ein neues gewicht in meiner hand, auf der handlungsebene. ich will niemanden mit dem schwert verletzen, darf mich aber trennen von alten zöpfen und auch von un guten zöpfen, von denen ich mich habe halten lassen.

ich freue mich auf das neue jahr und die möglichkeit, weitere erfahrungen zu machen, und jetzt feiere ich, dass es dich da draussen gibt, die geister und ich feiere meinen mann, meine kinder und am meisten meine eigene ver - rückt - heit.

liebe grüsse von herz zu herz

anna

01.01

liebe anna

es ist immer wieder ein wunder, welche schritte dein weg nimmst mit welchem tempo du deine lust befreist. es ist einfach nur schön, das mit zu bekommen.

mach dir keine sorgen: nach 50 jahren stehen auf dem schlauch ist erst einmal das gefühl da, ganz viel nachholen zu wollen. gib dir die erlaubnis dazu. es pendelt sich irgendwann ein auf das, was jetzt deine lust möchte. aber lass sich diesen ausgetrockneten schwamm erst einmal

richtig vollsaugen. mach dir keine angst, es könnte zu viel sein oder sonst irgendwelche gedankenbarrieren. und wenn du einen tag lang mit peter in einem hotelbett verbringen willst, warum nicht. tus! man kann das sogar ein ganzes wochenende lang. nehmt euch alle zeit dafür, die ihr irgendwie erübrigen könnt. da will etwas neues gelebt werden oder etwas altes auf ganz neue weise.

irgendwie fühle ich mich dir auch deshalb sehr in diesem prozess verbunden, weil bei mir ähnliches passiert in den letzten monaten in einer beziehung, die ganz langsam wächst. da experimentieren wir auch und lernen neues kennen und tanken erst einmal ein völlig ausgelaugtes reservoir wieder auf. und ich habe kein problem damit, einen tag lang oder länger mit zärtlichkeiten und sexualität zu verbringen. irgendwann treibt einen vielleicht mal der hunger aus dem bett für einen moment. es ist einfach nur schön. nichts werbeindustrie.

wer ist denn uramurter? das habe ich nicht ganz verstanden.

zu den schranken, von denen eine nach der anderen fällt, eine anregung. da kannst du vielleicht noch eine fallen lassen, die du andeutest, oder vielmehr ihr beide. nämlich, dass sexualität immer orgasmusorientiert sein muss. wenn dieses konzept gehen darf, nehmt ihr sehr viel stress aus der sexualität zwischen euch beiden. ich habe dazu ein sehr interessantes buch von diana richardson: zeit für liebe, gelesen. die propagiert das ganz stark. ich bin in diesem bereich ebenfalls sehr am experimentieren. ich hatte einfach 4 jahre lang keine gelegenheit. für mich ist das alles auch neu, zumindest in der praxis. ich kann da also nicht allzuviel eigene erfahrung beitragen, aber ich finde meine erfahrungen damit bislang spannend. und es sind auf jeden fall ganz viele gute sachen drin, die helfen, einen heilsameren blick auf die sexualität zu bekommen, egal wie weit man damit gehen will, was sie vertritt. ich würde euch sehr ans herz legen, das buch zu kaufen und gemeinsam (!) zu lesen. wer weiss, vielleicht können wir uns dann ja über die praxis und die erfahrungen damit austauschen.

peter hat sich nie mehr bei mir gemeldet. ich freue mich jedenfalls, dass er in dem masse, wie du deine verantwortung zu dir nimmst, auch seine zu sich zu nehmen beginnt. ich denke, deine intuition, dass du vorsichtig bist, ob du ihm davon erzählst, welchen sinn du in seinem teil siehst, ist sicher richtig. die frage zu stellen, ist sicher sehr gut. und es kann auch gut sein, wenn ihr darüber spricht. vielleicht gibt es auch einen guten moment, wo du ihm von deiner ahnung erzählen kannst. aber das macht nur sinn, wenn er dafür offen ist. sonst geht er in die abwehr und dir ergeht es wie kassandra: man schlägt die botschafterin und meint die botschaft.

vielleicht können wir das auch einmal in einer sitzung gemeinsam ansehen: er, du und ich. oder ich kann euch bei einem gespräch darüber begleiten. es ist jedenfalls schön, wie achstam du mit ihm und mit dir umgehst in alledem.

wenn du mir nicht böse bist, möchte ich dir gerne noch einen zahn zeihen, der da heisst: ich hatte keinen vater. du hattest einen, sonst wärest du nicht da. er war und ist nicht das, was du dir gewünscht hast und wünschst. er ist auch vielleicht nicht das, was ein kleines kind braucht. aber jetzt bist du 50. du brauchst das nicht mehr. er ist dein vater, so wie er ist.

da gibt es wohl immer noch etwas, wogegen du dich aufbäumst. auch das ist in ordnung, mach das nicht weg oder dir kein schlechtes gewissen deswegen. schau dir einfach ganz genau an, was das ist: was willst du noch von ihm? welcher schmerz sitzt da noch ganz fest? vielleicht zeigt sich das in einer sitzung noch. überfordere dich nicht zu sehr. lass dir zeit mit deinem prozess. es ist schon so unglaublich viel passiert.

die konstruktionen deines vaters sind seine. ich denke, dass er selbst genug damit zu knabbern hat, nage du nicht auch noch daran rum. wenn du lust auf kontakt zu deinen halbgeschwistern hast, dann nimm den auf. du musst sein spiel nicht mitspielen. achte einfach darauf, ob du das wirklich willst oder ob da noch ein trotz steckt. du hast ein recht auf deine

geschwister. wenn er damit ein problem hat, ist es sein problem. er hat dich gezeugt und dafür trägt niemand anderes als er die verantwortung, nicht du. gestalte du die beziehung so wie es für dich stimmt.

jedenfalls: den platz in seiner ursprungsfamilie hast du schon, schon lange, schon seit deiner geburt. den kann dir niemand wegnehmen, nur du selbst, wenn du das spiel mitspielst, das er spielt.

dass deine mutter dir immer noch den kopf verdrehen kann, zeigt eigentlich nur, dass es da noch etwas gibt, was du nicht anschauen magst. daher kommt es auch, dass sie dir fremd ist und du das gefühl hast, dass du keinen zugang zu deiner liebe für sie hast. da steht einfach etwas dazwischen. aber lass dir bitte auch damit zeit. das kommt, da bin ich sicher. du schreibst, sie würde alles daran geben, eine gute beziehung zu euch zu haben. bist du da sicher, oder ist das eine rosa brille? du hattest mir schon sehr anders von ihr geschrieben: dass sie fordert und erwartet, dass du dich um sie kümmerst. das klingt doch sehr anders.

wegend es rituals: ich bin dir dankbar, wenn du einfach die dinge aufschreibst, die dir dazu in den sinn kommen. wir haben genug zeit bis april. ich denke, an die konkrete planung sollten wir nicht vor dem februartermin gehen. aber bitte notiere alles, damit es nicht verloren geht. und bringe diese notizen mit im februar.

ich bin vom 06. - 23. januar in afrika. bitte rechne damit, dass ich in dieser zeit keinen internet-zugang habe und mich nicht melden kann. wenn doch, dann ist es zufall oder glück.

das sind jetzt nur wenige gedanken von denen, die deine mail in mir ausgelöst hat. aber jetzt will ich schliesen.

grüsse peter von herzen von mir.

ich wünsche euch für dieses neue jahr alles gute. wenn es nur in ansätzen in der richtung weiter geht, in der das alte zuende ging, kann es eigentlich nur lebendiger, schöner, freudvoller und lustvoller werden. was wollt ihr mehr? da klingt sehr nach fülle und erfüllung.

von herzen

manuel

01.01

liebe anna

ich freue mich, dass du deine ver-rückt-heit feiern kannst, und vor allem, dass die lieben menschen um dich mit dir feiern. es spricht für dein beziehungsnetz, dass keiner reissaus nimmt, wenn du mehr zu dir selbst kommst und alte plätze, die nicht deine sind, verlässt und deinen im leben mehr und mehr einnimmst.

von herzen

manuel

03.01

lieber manuel,

vielen dank für deine mails.

vielen dank für den buchtitel, ich werde uns das buch besorgen und peter fragen, ob wir es nicht zusammen lesen. es ist so schön zu geniessen, was wir gerade haben und zu experimentieren. toll, dass du das gerade parallel auch so genussvoll erlebst. besser kann aus meiner sicht kaum ein jahr beginnen.

ich glaube, über meine mutter und meinen vater nachzudenken, da lasse ich mir jetzt wirklich zeit bis zu unserem nächsten seminar bei dir, ich bekomme wenig zugang dazu, suche ihn aber.

zu deiner frage, wer uramurter ist: uramurter ist die mutter meiner oma, die frau von der ich weiss, dass sie ihrem kind den penis abgeschnitten hat und das dann tot war. ich weiss nicht ob es verblutet ist oder wie es sonst passiert ist. über sie hatte ich die für mich entscheidenden bilder, die mir geholfen haben, mich dem sex mit peter komplett zu öffnen. ich kopiere dir noch mal meine mail vom dez. hierdrunter. seitdem geht es uns schon so gut mit dem sex.

anfangs dachte ich noch, ich hätte mich vielleicht nur einmalig öffnen können, so war es aber nicht. ich denke noch oft an diese bilder vom feuer und wasser und kann mich ganz hingeben.

ich wünsche dir einen wunderbaren aufenthalt in afrika mit interessanten erfahrungen, entspannung und erfolg in dem, was immer du tust,

herzliche grüsse

anna

17.12.

vielen, vielen dank manuel,

das hilft mir schon wieder sehr, sehr sehr gut. heute morgen habe ich im langsamen aufwachen kontakt zu meiner oma gesucht. sie hat gearbeitet, stand mit dem rücken zu mir an ihrem herd. da habe ich es gewagt, meine uroma zu fragen, ob ich kommen darf. sie war sofort da, braune grosse, sehr alte augen. sie hat gesagt, sie habe schon auf mich gewartet. sie wolle mir etwas zeigen.

ich sah eine unglaublich weite völlig im tiefschnee versunkene landschaft, bäume so schneeverhangen wie ich sie, glaube ich, noch nie gesehen habe. es lag eine unglaubliche schönheit in dieser landschaft und völlige stille, mehr als ich es in der sahara erlebt habe. dann ist sie vorgegangen ins haus. es war ein kleines haus, die tür aus holzlatten gezimmert. drinnen brannte ein sehr grosses feuer in einer offenen feuerstelle. ich wusste auf einmal, dass ich sie uramurter nennen sollte. sie wiess auf das feuer und sagte: "das ist das wichtigste". dann zeigte sie mir einen holzschemel. ich setzte mich an den holztisch. sie holte zwei kleine gläser mit klarem wasser und setzte sich zu mir und gab mir eines. ich fühlte eine tiefe beruhigende klarheit.

in der einfachheit ist so viel klarheit. es ist wichtig, dass ich trinke. in der sahara, wo ich zur familienaufstellungsfortbildung war, hat mir monika wasser eingeflöst, als ich mit 40 fieber nicht mehr trinken wollte. es hat wie eine grundreinigung gewirkt. das ist eine andere geschichte, aber irgendwie wusste ich, dass die einfachheit wichtig ist und ich mit einfachheit sehr gut klar komme. ich brauche nicht viel, meine aber immer, ich müsste ganz viel leisten, um wichtig zu sein.

das feuer ist das wichtigste. zum beginn meiner wechseljahre hatte ich viel mit hitzewellen zu tun. ich habe mit 30 frauen, im alter von 14 – 70 jahren, ein feuerfest gefeiert, ein ritual in meinem garten mit einem feuer. alle frauen haben mir ihre wünsche zur wandlung ins feuer geworfen, wir haben getanzt und gelacht. ich habe jeder einzelnen öffentlich gesagt, was sie mir bedeutet. ich bin eine feuerfrau. in der vorstellung an das feuer, dass uramurter mir

gezeigt hat, konnte ich das feuer in meinem becken fühlen. es lodert.

da kam auf einmal peters hand unter meine bettdecke gekrabbelt. peter hatte 2 tage fast nur geschlafen und war seit gestern abend wie aufgewacht. wir hatten "wunder"- wunderschönen sex. ich habe ihn in mich aufgenommen, nichts tat weh. ich habe stellungen eingenommen, die sich einfach so entwickelten, weil es schön war, die ich noch nie eingenommen habe, weil ich dachte, dass geht bei mir anatomisch nicht. es kam ganz von alleine, ich bin einfach nur meinem becken gefolgt. wir haben beide gestrahlt wie die honigkuchenpferde. ich weiss nicht, wie das sein konnte. es war ganz verrückt, so einfach, so liebevoll, so sehr einfach und schön, dass ich weinen muss, wenn ich daran denke.

was passiert hier eigentlich manuel, ist das ein wunder?

danke, dass du mir gezeigt hast, wie ich kontakt zu meinen ahnen bekomme. mit meiner oma habe ich gestern abend frieden gemacht. ich habe ihr gesagt, dass ich als junge frau, als sie mich gebeten hat, ihr zu verzeihen und ich das bejaht habe, damit sie in frieden sterben kann, dass ich da aber, nicht verstanden habe, ob sie wirklich mich sieht und meint oder nur sich selber, die in frieden sterben will. ich habe ihr gesagt, dass ich nicht in der lage war, solche differenzierte fragen zu stellen und dass mir das leid tut. sie hat gesagt, dass sie nicht weiss, ob sie mich wirklich sehen konnte. jetzt sehe sie mich. es fühlte sich gut an, sehr sehr friedlich. ich konnte sie auch sehen und heute habe ich wieder gesehen, wie viel sie arbeitet.

mit jonas hatte ich ein seltsames gespräch. jonas ist wie robbin, ein sehr besonderer mensch, nur ganz anders. er ist extrem tiefsinnig und sehr bewusst. ich könnte ein buch über diese beiden jungen schreiben. gestern kam er und hat mir noch mal in aller deutlichkeit gesagt, dass er im nächsten jahr sehr gerne mit dem medizinstudium beginnen würde, wenn er einen platz bekommt. er will dafür im januar noch ein kleines praktikum im op machen. da fängt sein dilemma an. Jonas kann, seit er ca. 10 jahre alt ist, kein blut sehen. er ist schon mit dem gesicht ins essen gefallen, weil er ohnmächtig wurde, als peter erzählt hat, dass er umgeknickt ist. vor ca. einem jahr musste jonas zum blut-abnehmen gehen. er sagt, "mama, dass war nicht schlimm, ich habe keine angst vor dem piksen der spritze. ich könnte mich selber spritzen. ich habe aber wahnsinnig angst, blut aus dem körper laufen zu sehen." er ist erst nach dem blut-abnehmen in eine ohnmacht gefallen, weil ihm die stundenhilfe gezeigt hat, wie viel sie abgenommen hat. jonas fiel gleich 2 mal nacheinander in ohnmacht. er fühlte sich zurückkommen und gleich wieder versinken. das macht ihm sehr viel angst vor dem op-tisch. andererseits hat er ein riesiges interesse an den naturwissenschaften und vor allem am menschlichen körper, dem gehirn und der psychologie. er will alles wissen, giert regelrecht danach und ist sehr gut in der schule und sehr ehrgeizig. als er mir sagte, seine grösste angst sei, dass bei ihm oder einem aus unserer familie zuviel blut aus dem körper läuft und dass er dann ohnmächtig wird, da habe ich ihm gesagt, dass ich gesehen habe, wie die uroma ein kind wahrscheinlich verbluten liess. jonas hat geantwortet, dass er die neuesten forschungen verfolgt habe, dass menschen offenbar neuerworbene eigenschaften und erinnerungen weitervererben können. dies habe man lange nicht für möglich gehalten und es sei auch noch nicht bewiesen. was ich sagen würde, würde das allerdings stützen. wenn dies so sei, wie ich es gesehen habe, frage er sich aber dennoch, ob das, was mit ihm zu tun hat, aber mehr noch, was dann? wie könne er das abbauen? ich habe geantwortet, wenn er etwas erledige, was nicht seines ist, würde ich glauben, dass er auch einen weg findet, mehr klarheit zu finden, wie er wieder zu sich kommt. wir haben dann einfach erst mal überlegt, wie seine ohnmacht nützlich ist. mehr ging nicht. ich bin ja nur seine mama und mehr konnte er auch erst mal nicht, aber ich bin sicher, es ist nur eine frage der zeit, dann kommt er und wird mir erklären wie er seine ohnmacht als nützlich erkennt und wird mich fragen, wie er weiter kommt.

nach meiner erfahrung heute morgen nimmt meine sorge, ihn zu sehr mit meinem leben zu involvieren, ab. jonas vermutet, dass er vielleicht "nur", ein thema mit kontrollverlust hat. jonas hat sehr gerne die kontrolle, er ist ein ordnungsliebender mensch, der sich gerne in andere einfühlt, aber keine lust hat, andere zu retten. er schafft es jetzt sehr gut, sich von

robbins themen zu distanzieren und ist so richtig in seine kraft gekommen. er sagt sogar, dass er glaubt, unsere familie nicht verlassen zu müssen, aber es inzwischen jederzeit zu können. er fühle sich viel gelöster und ruhiger.

was für ein verrückter und schneller prozess. ich hätte nicht für möglich gehalten, wie viel sich in so kurzer zeit in unserer familie entwickeln und verändern kann. robbin kommt mit dem neuen jonas nicht so gut zurecht, aber er ist jetzt in eine beratung gegangen und das scheint auch gut zu greifen.

peter wirkt heute morgen glücklich. ich liebe ihn, er ist so ein toller mann, trotz der vielen macken und seinem dicken panzer. ich bin immer wieder überrascht, dass ich so einen mann wie ihn liebe, es ist einfach so.

es hat mir sehr gut getan, dass du mich aufmerksam gemacht hast, dass ich mich möglicher weise, zurück ziehe und auch den kontakt zu mir verliere, weil ich meine, dass ich das meinem mann schulden könnte, wenn der sich zurückzieht. ich habe bewusst weiter an meiner offenen tür gestanden und immer wieder kontakt zu meinem lustgarten gesucht. es war einsamer, aber durchaus möglich.

manuel, danke für deine hilfreiche begleitung, ich hätte auch nicht gedacht, einem menschen wie dir zu begegnen, von dem ich so gerne lerne und der es mir so offen zur verfügung stellt. es kommt mir wie ein sehr grosses glück vor.

herzliche grüsse

anna

ps: auch herzliche grüsse von peter

04.01.

liebe anna

... deine mail vom 17.12. hatte ich in der tat nicht bekommen. da fehlte mir ein stück information.

das problem mit jonas erinnert mich an eine eigene geschichte: ich bin sehr empfindlich für beeinträchtigungen des körpers von aussen. ohrlöcher stechen geht noch, aber all diese piercings, die es heute gibt, da wird mir oft fast schlecht. ich kann auch sehr schlecht bluten sehen. allerdings kann ich inzwischen damit umgehen und werde nicht ohnmächtig. ich kenne bis heute nicht ganz klar die gründe dafür, bringe es aber damit in verbindung, dass ein onkel und eine tante von mir durch eine massive körperliche einwirkung von aussen (enthauptung) ihr leben verloren.

es macht mir von daher durchaus sinn, dass jonas hier auf das reagiert, was du in deiner erfahrung gesehen hast mit dem abgeschnittenen penis. die lösung liegt meiner erfahrung nach darin, dass er das einfach einmal anschauen kann, ohne ohnmächtig zu werden. das geht nur mit begleitung. es ist gut möglich, dass es sich dann auflöst, das ohnmächtig werden, oder dass er einen ähnlichen umgang findet wie ich: es ist der impuls da (wegschauen), aber er kann den steuern und sagen: jetzt muss es sein, oder: jetzt ist es so. ich denke, er sollte sich nicht abhalten lassen, medizin zu studieren. er sollte aber wohl schauen, dass er das thema angeht, bevor er den (pflicht)kurs belegt, wo man leichen sezziert. aber es geht ja wohl noch etwas zeit hin bis dahin.

wie du das erwachen deines beckens und der lust beschreibst, das ist ja wunderbar. und deine frage, ob es ein wunder ist, kann ich nur bejahen. wenn ich ehrlich bin, halte ich das jedes mal

für ein wunder, also nicht nur dein aufwachen nach so langer zeit, sondern dass wir so etwas erleben dürfen überhaupt. und ich freue mich sehr für dich und für peter, dass ihr das erleben dürft. es hätte ja gut sein können, dass du dein leben so zuende führst wie du die vergangenen jahrzehnte mit deiner lust umgegangen bist. es gibt heerscharen von frauen, die diesen weg wählen. ich bin dankbar um jede einzelne, die sich aus diesem heer ausklinkt. chapeau!

grüss mir peter und deine söhne ganz herzlich.

von herzen

manuel

04.01.

lieber manuel,

... danke, dass du dich immer wieder auch mit deinen erfahrungen einbringst, ich finde, dass deine tante und dein onkel extrem mutige und gerechtigkeitliebende menschen gewesen sein müssen. ich kann mir gut vorstellen, dass solche art von traumen in den körpern der nachfahren weiterwirken, aber sicher auch ihre kraft. ich empfinde dich in deiner selbstbegegnung ebenfalls extrem mutig und auch mit deiner arbeit. es ist wunderbar, dass du so grosszügig auch andere daran teilhaben lässt.

peter sagt, er glaubt, dass bei meiner und deiner logik ja dann in seiner familie etwas dergleichen passiert sein müsste, weil er auch schon seit seiner kindheit, ohnmächtig geworden ist, im anblick von blut oder bei gesprächen. ich denke das auch. in seiner familie liegt sehr viel unter dem teppich, niemand kann darüber sprechen. seine mutter will nichts sagen, es sei zu schmerzhaft, sagt sie, sie will nicht erinnert werden und das braucht unseren respekt. ich bekomme bilder, wenn ich mich an peters ahnen richte, viele bilder, aber ich rede darüber mit niemandem. ich möchte weder für verrückt erklärt werden, noch selbst glauben, ich sei verrückt, anmassend, abgehoben und übergriffig. es ist nur, dass sich mir ein tor geöffnet hat, was jetzt offen ist. ich möchte es verantworten und habe mich deshalb von dem aufsuchen der ahnen zurückgezogen und ich möchte auch nicht darüber sprechen, um nichts falsch zu machen. ich komme mir vor, als hätte ich einen schlüssel zu etwas in der hand, dass ich nicht halten kann und darf. ich glaube, dass braucht fachleute wie dich, die erfahrung, wissen, mut und liebe haben. toll, dass peter weiter mit zu dir kommt und unsere söhne auf ihrem eigenen weg von allem profitieren können.

so und jetzt werde ich mich so ganz und gar meinem becken widmen, weil mein wunder-schöner mann neben mir zu spielen angefangen hat. ich werde oft an dich denken, wenn du in afrika bist und dir menschen wünschen, die dich sehen können und denen du vertraust.

herzliche grüsse

anna

04.01.

liebe anna

... dass du über deine bilder nicht sprechen möchtest, kann ich verstehen. ich spüre auch, dass dahinter ein respekt steht und eine angst, grenzen zu verletzen. andererseits: wenn die bilder kommen und du nicht danach fragst, will jemand vielleicht über dich botschaften in deine umgebung bringen. gehe einfach achtsam damit um: neben einem übergriff gibt es nämlich

auch den untergriff: aus angst vor übergriffen interventionen, die angezeigt sind, unterlassen. eine lösung wäre vielleicht:

a) die, die dir die botschaften übermitteln, fragen, ob und an wen du sie weiter geben darfst.

b) die personen, die sie vielleicht angehen, fragen, ob du sie ihnen mitteilen darfst.

hilfreich ist immer, das einfach als botschaft zu verstehen und als deine wahrnehmung. es braucht etwas erfahrung, nicht damit missionieren zu wollen oder recht zu haben. wenn jemand es anders sieht oder sich dagegen wehrt, darf das auch sein.

es besteht auch die gefahr, dass man durch dinge, die eigentlich durchlaufen sollen, vergiftet wird, wenn man sie in sich behält. manches muss einfach wieder raus, was in einen rein ist. also bitte sei sehr achtsam, wie du damit umgehst.

ich hätte jedenfalls grosses interesse, mich mit dir über deine bilder auszutauschen. und bei mir musst du keine angst haben, dass ich dich für verrückt halte. ich habe selbst in manchen bereichen meiner eigenen erfahrungen solche ängste und weiss nicht, ob es noch viele dinge gibt, von denen ich sagen würde, die gibt es nicht.

peter soll nicht warten, bis oder dass seine mutter ihm dinge erzählt. wenn er auf diesem weg weiter geht, wird er es eines tages selbst sehen. und die berichte der lebenden unterliegen immer noch leicht der gefahr der manipulation. daher gebe ich persönlich mehr auf die botschaften, die ich über die toten direkt bekomme oder dadurch, dass ich mich innerlich mit der seele der lebenden verbinde. das andere erscheint mir eher als umweg. manchmal kann es dann bestätigen oder nuancieren. aber immerhin reicht ja schon die aussage seiner mutter, es sei zu schlimm, um zu wissen, dass da schlimmes passiert sein muss.

liebe grüsse, auch an peter und eure jungen.

manuel

05.01.

lieber manuel,

das finde ich schon unglaublich, dass du dir immer noch die zeit genommen hast, mir zurückzuschreiben, obwohl du doch schon fast weg bist.

ich bin dir aber extrem dankbar, denn ich habe nachdem ich die mail an dich abgeschickt hatte, extrem viel scham entwickelt. die scham sagte sowas, wie ich habe meine bodenständigkeit verloren, fange an esotherisch abzuheben oder so. deine antwort hat mich sehr beruhigt. ich bin an sich sehr bodenständig. als junge frau, mit ca. 21 + jahren hatte ich eine zeit, in der ich sehr durchlässig war, mir sind sehr verrückte dinge passiert, an denen auch mein noch viel bodenständigerer mann nicht vorbei sehen konnte. diese möglichkeiten sind dann im laufe der folgenden jahre verschwunden. ich glaube es war eine zeit, in der ich dem tod sehr nahe stand, weil ich nicht gut ja zum leben sagen konnte. heute sage ich in vollen zügen ja zum leben, ich liebe es sehr, sehr zu leben. danke für deine entlastenden worte.

das verdaue ich jetzt erst mal und dann traue ich mich bestimmt weiter, indem ich dir erzählen kann, was mich bewegt.

gestern abend haben wir den film über die letzten tage der sofie scholl im fernsehen gesehen, kurz nachdem ich deine mail gelesen hatte. ich nehme an, es sind deine tante und dein onkel. danach konnte ich lange nicht schlafen. es hat mich sehr erschüttert. die drei jungen leute haben mit aller konsequenz ja gesagt, zu ihrer wahrheit sowie ihre eltern. sie rütteln mich

heute noch auf eine sehr extreme weise wach, ich würde auch gerne der wahrheit folgen, meiner inneren wahrhaftigkeit. das ist es, was ich vor vielen jahren als meinen lebenssinn erkannt habe, vor dem hintergrund der vielen lügen und geheimnisse in meiner familie. vielleicht tue ich das jetzt gerade auch.

06.01.

jetzt bist du schon in afrika oder auf dem flug. ich wünsche dir eine gute reise und viel nähe in deine eigene wahrheit. du zeigst mir so gut den weg dahin, es kommt mir vor, als wäre jeder tag ein besonderer tag. ein mülheimer künstler p. t. schulz sagt, "jeder tag ist welturaufführung". so kommen sie gerade daher, meine tage. heute habe ich mit peter ein wunder - volles gespräch geführt. nach deiner ermutigung habe ich mich getraut peter zu sagen, dass ich viele ideen zu seiner familie habe. es war ein guter zeitpunkt, weil ich sowieso gerade ein grosses interesse an ihm zeigen kann. ich finde jeden zentimeter an diesem mann spannend auf allen ebene. das spührt er glaube ich auch sehr gut. peter findet auch nicht, dass ich jetzt total verrückt bin, sondern er reagiert sehr interessiert.

ich habe ihm gesagt, dass ich vermute, dass sein vater sein leben lang nur eine sehr eingeschränkte sexualität leben konnte, genauso wie seine mutter. peter vermutet das auch. ich habe ihm davon erzählt, dass ich mit seiner oma kontakt hatte und die das gut fand und dass ich in folge bilder von seiner mutter hatte. peter wollte wissen, welche bilder. ich habe ihm gesagt, dass ich ein bild sah, wie seine mutter sich hinter einer mülltonne versteckt hat. was sie nicht sah, war der mann, der hinter ihr stand. er hat ihr den mund zugehalten und sie von hinten genommen. peter sagt, er habe das immer geahnt und findet mich nicht esotherisch. peter sagt, dass es so sein kann. er hat dann infolge sehr viel erzählt von der unberührbarkeit in seiner familie. ich musste weinen, weil mir der kleine peter sehr nahe ging. wir hatten sehr viel nähe. später haben wir gemeinsam in dem buch "zeit für liebe" gelesen. es ist so schön manuel, du öffnest uns so viele türen und hilfst uns mehr zu verstehen und nähe zu entwickeln, ich bin dir so dankbar und peters und meinen ahnen und der ganzen welt, alles, alles gute für dich wo immer du gerade bist und dein eigenes spannendes leben lebst. ich wünsche dir viele wunder.

anna

18.01.

lieber manuel

auch auf die gefahr, dass du bei deiner rückkehr vielleicht so viele mails hast, schreibe ich vor dem hintergrund deiner erlaubnis und meinem bedürfnis, meinen prozess mit dem abstand des schreibens klarer zu sehen.

wahrscheinlich ist gar nicht viel zeit vergangen, aber mir kommt es so vor. mein leben hat an intensität zugenommen, es ist tatsächlich anders als vorher. monika hat mir unmittelbar vor der sitzung bei dir gesagt, danach sei alles anders. so fühlt es sich jetzt auch an. ich habe schon immer geliebt, kreativ zu sein. als die kinder klein waren, habe ich die fenster bemalt und mir verrückte sachen ausgedacht, die ich mit den kindern zusammen gebastelt, gemalt, gelebt, entwickelt habe, so dass sie spass hatten, mein inneres kind spass hatte und ich vor allen dingen. jetzt ist es, als wäre die kreativität wieder ganz meine, ich habe sie in mich zurückgeholt, auf der äusseren ebene, indem ich sehr kreativ arbeite, privat male, mich kreativer ernähre, tanze, sport mache. ich bin auf dem weg, der spur meines persönlichen rhythmuses zu folgen, und das fühlt sich stimmiger an, als das, was mir auch passiert, nämlich mich in eine leistungsschraube einzudrehen. in letzter zeit wird das sehr viel seltener.

ich habe meine spiritualität wieder gefunden, fühle mich in mir zu hause. eine völlige neuentdeckung ist die kreativität beim sex. das ist ein so lustvolles feld, kann total spass machen, wobei ich immer noch spass und lust unterscheide. im moment habe ich wieder mehr spass, die lust tritt mehr in den hintergrund, wahrscheinlich weil peter und ich weniger zeit fürebrigittender haben. dennoch kann ich ihn gut in mich aufnehmen. die liebe hat für mich körper bekommen. ich mag so sehr seinen körper. ich konnte peter vom aussehen nie wirklich gut leiden. das habe ich ihm niemals gesagt, er wird es dennoch gespührt haben. jetzt finde ich seinen körper, den ganzen mann wunderschön. dennoch hat mir sein wunsch, seinen penis zu küssen, dem ich auch gefolgt bin, einen herpes verursacht und ich weiss, dass ich deinen redestab immer noch nicht mag, auch wenn ich ihn anfassen kann und ich ihn faszinierend finde. mit dem penis an sich schein ich noch nicht versöhnt zu sein. einmal hat peter gesagt, dass sei sein penis und der sei einzigartig. ich hätte weinen können, weil ich das so eine einfache und erleichternde erkenntnis fand. mein mann ist ein wirklich schöner mann. ich weiss nicht, was mich noch blockiert.

und etwas neues bewegt mich seit einer woche. ich bin aggressiv. die aggressionen sind wild und wohnen unter der oberfläche meiner haut, die dauernd juckt. ich stosse mich ständig, verfare mich, lasse gegenstände fallen, fahre schnell aus der haut, bin gereizt. das kenne ich nicht von mir, ich bin mir selber fremd. vielleicht geht es auch in teilen darum, dass ich eine neuntscheidung getroffen habe, die mein körper noch nicht ganz mit vollzieht. das steht ganz im gegensatz zu einer, wie es scheint parallelentwicklung meines wesens. ich hätte so gerne diese aggressionen zu meiner verfügung, aber noch verfügen sie eher über mich. ich vermute, dass sie eigentlich in den sex gehören, ich vielleicht sauer bin, weil wir so wenig sex haben (das fühle ich aber nicht, sondern denke es nur) ich ändere das aber auch nicht, ich könnte mehr werben, selber mehr zeiträume schaffen. wenn ich spontan meinen inneren bildern folge, dann ist es so, dass ich in den letzten wochen und auch jetzt in diesem moment, meinem stiefvater das schwert, das ich aus meinem becken gezogen habe, an die kehle setze. letztens habe ich mich in der nacht im regen so schrecklich verfahren, dass ich die doppelte zeit gebraucht habe. meine wut fühlte sich mörderisch an. ich habe im auto laut geschrien. wenn ich aber an meinen stiefvater denke, fühle ich keine wut, dennoch sehe ich mich immer wieder mit dem gleichen bild. ich halte ihm das schwert an die kehle. ich steche nicht zu, dass ist nicht nötig und ich halte ihn in schach. er hat keine macht mehr über mein becken. ich könnte ihn umbringen, (auch wenn er schon tot ist) ich muss es aber nicht. und ich sterbe nicht, punkt, beschlossen und verkündet. wie es scheint, habe ich einen hang zum drama. auch wenn er keine macht über mein becken hat (und stimmt das wirklich oder vielleicht stimmt es zum grössten teil?), dann binde ich scheinbar meine aggressionen an ihn, indem ich machtvoll sein will. was für ein blödsinn ist das? und es geht heute nicht mehr um leben und tot. er ist schon längst tot und ich lebe und wie ich lebe, verdammt noch mal.

ich bin so wütend manuel und so traurig und jetzt sitze ich hier und weine und weine. jetzt spühre ich zum ersten mal seit wochen die verletzung wieder, sie ist tief. mein herz tut weh. ich weine und es ist o.k. so.

als peter und ich in dem buch "zeit für liebe" gelesen haben, haben wir uns in den sex rein entspannt, das war so extrem schön, wie noch niemals zuvor in unserem leben. es lässt sich im moment nicht wiederholen. ich will nie wieder zurück in diese alten muster, ich habe angst. mein kopfkino faselt was von vergebung, davon wird mir schlecht. was passiert ist, tut auf einmal wieder neu weh, so weh. ich habe den schmerz beim schreiben befreit. jetzt geht er nach aussen. es fühlt sich schrecklich an und ich fühle dass es besser so ist. und mein innerer bewerter will auch immer noch mitreden und sagt, dass ich nicht ganz sauber ticke, so ein theater zu machen. theaterreif ist das sicher, aber ist mir egal, du hast es jetzt live und in farbe, was mich gerade beschäftigt, es hilft mir enorm, mich selbst besser zu verstehen, auch wenn ich so quer drauf bin.

manuel, ich wünsche dir zutiefst noch wunder- volle tage in afrika. wenn ich an dich denke,

sehe ich dich auf einer veranda. vielleicht gibts die gar nicht, aber egal, trotzdem schön dich zu sehen.

herzliche grüsse

anna

24.01.

liebe anna

ich bin gestern aus afrika zurück gekehrt.

es ist ja wirklich wunderbar, was da alles passiert. glaube mir: auch wenn es sich manchmal im moment unangenehm anfühlt. all das sind heilungsprozesse. weisst du, wenn du lebendiger wirst, kommt nicht nur die sexuelle lust zum vorschein, sondern alle anderen lebendigen dinge, wozu auch aggression und wut gehört. das sind alles ganz zentrale dinge, über die wir eben nur sehr begrenzt macht haben. wenn, dann nur, wenn wir sie integrieren, nicht wenn wir sie wegdrücken.

deine ganze e-mail hört sich nach einer ganz grossen befreiung an. ich habe auf dem rückflug in peter levines neuestem buch über traumaheilung gelesen, das ich schon vorher angefangen habe. das bestätigt mich, dass du vollkommen auf dem richtigen weg bist. und ich möchte dich ermutigen, vor allem auf die körperlichen reaktionen zu achten und ihnen in einer form freien lauf zu lassen, wie du niemandem schadest.

z. b. das schwert an der kehle deines stiefvaters. probiere doch einfach mal aus, wie es sich anfühlt, zuzustossen. variiere damit, langsam, ruckartig. vielleicht begegnet dir dann noch rachsucht oder eine wirklich fiese seite in dir. achte bitte genau auf die bilder, die dazu kommen, auf die körperreaktionen und die emotionen, schaue sie dir ganz genau an.

die körperreaktionen können heftig sein, dann suche dir ein zimmer für dich allein, wo dein körper tun darf, was er will. und sie können ganz subtil sein: ein zittern, ein inneres beben. achte einfach sehr bewusst auf deine reaktionen.

mein eindruck ist nicht, dass du eine entscheidung getroffen hast, die dein körper noch nicht nachvollzogen hat. mir scheint es eher umgekehrt. da kann aber auch egal sein. lass jedenfalls deinen körper machen, aber nicht blind, sondern mit ganz klarem bewusstsein und aufmerksamer beobachtung dessen, was geschieht.

wenn diese dinge alle ihren platz finden, ausgedrückt werden und integriert, dann wird es so sein, dass du den hund spazieren führst und nicht mehr der hund dich. das, was du möchtest, dass es dich nicht mehr so in der hand hat, ist das ergebnis genau dieses prozesses, den du durch machst.

und auch dies: überfordere dich bitte nicht: wenn es zu schwierig wird, oder du an grenzen kommst, z. b. mit dem penis oder mit dem schwert, dann respektiere deine grenzen. die haben ihren sinn. und es bedeutet selbstliebe, sie anzunehmen. dinge brauchen ihre zeit und du bist sowieso in einem höllentempo mit einem ferrari auf der autobahn unterwegs. mein gott, da hat sich so viel positives verändert und gelöst, sei auch mal dankbar mit dir und gnädig mit dem tempo. du willst ja auch in der nächsten sitzung noch was zu tun haben, oder?

und grüsse mir den peter herzlich von mir.

ich freue mich auf ein wiederesehen.

herzliche grüsse

manuel

25.01.

lieber manuel,

ich freue mich sehr, dass du wohlbehalten wieder aus afrika zurück bist. meine gedanken sind oft zu dir hin gewandert, immer mit einem paket voll guter wünsche versehen.

vielen dank für deine schnelle antwort, es ist für mich immer noch ein kleines wunder, dass du dazu bereit bist. ich glaube ich sitze wirklich im ferrari auf der autobahn. es ist als hätte es 50 jahre einen rückstau gegeben und als würden jetzt mit macht so viele zurückgehaltene gefühle wie nach einem dammbruch mein land überschwemmen und es befruchten. und es wächst so viel, dass ich eine unbeschreibliche fülle erlebe und du ermöglichst mir mit deinen impulsen mich zu öffnen in völlig neue nie zuvor gewagte gebiete.

im moment bin ich allerdings tief schockiert. als ich gestern abend spät nach hause kam, fand ich deine mail. die nacht war die hölle. ich habe ja seit wochen dieses bild vor augen, dass ich meinem stiefvater das schwert an die kehle gesetzt habe. zustechen kam nicht in frage, das bin ich nicht und das überschreitet auch eine grenze, die ich niemals überschreiten wollte. ich bin doch ein völlig sanftes, harmloses wesen und ich habe noch nie einem menschen oder tier etwas angetan, dachte ich. als ich in deiner mail las, ich könnte mal ausprobieren, wie es sich anfühlt zuzustechen, habe ich gedacht, dass ich das niemals tun würde, egal ob mein stiefvater gestorben ist oder ob er lebt, ob in meinen gedanken oder wie auch immer. und dann kam die nacht.

ich brauche dafür keinen raum, um das auszuprobieren. das schlimme ist, der raum ist in mir drin. mir steht alles zur verfügung. ich bin wie noch niemals zuvor in meinem leben, meinem schwärzesten aller schatten begegnet. ich habe eine unfassbare, unerträgliche bestie in mir, es ist eine untote, die einem mörderischen zorn folgt. ich habe sie voller entsetzen nur kurze blitzartige momente beobachtet. sie hat das schwert angesetzt und meinen stiefvater mit einem streich geköpft und mit wenigen hieben seine leiche in viele stücke zerteilt. ich glaube, ich bin ein wandelndes monster. wenn sich dieses monster zeigt, dann habe ich angst, dass selbst du mich nicht mehr erreichen kannst. mich überkommt eine grauenhafte scham über solche bereiche in mir. in den letzten tagen hatte ich oft darüber nachgedacht, dass mein stiefvater als ich kind war, oft seinen hass auf ausländer präsentiert hat, nicht selten viel der satz: alles verbrecher. wenn jemand sich etwas zu schulden kommen hat lassen, sagte er nicht selten, die sollte man vergasen. ich war als kind sehr schockiert und habe mit allen kindlichen mitteln versucht, diese furchtbare seite an meinem geliebten papa zu verändern. ich habe gebettelt, korrigiert, geschimpft, geschworen, niemals dergleichen auch nur zu denken. meine wut ist mehr und mehr erwacht, je mehr ich zugelassen habe, auch die erinnerungen zuzulassen, in denen es mir mit ihm nicht gut ging. in der letzten nacht habe ich zum ersten mal in meinem leben gesehen, dass ich fähig wäre zu töten und nicht nur das. es wohnt eine entsetzliche bestie in mir.

es ist eine derart demütigende erkenntnis, dass es diesen abgrund in mir gibt, dass ich mich völlig neu wahrnehme. ich bin ein mensch, kein lichtiges engelwesen, dass in irgendwelchen oberen regionen schwebt und glaubt es könnte keiner fliege was zu leide tun. in mir wohnt auch der schrecken.

heute morgen habe ich peter davon erzählt. wir haben uns auf eine völlig andere art angefasst, es war sehr erotisch und zugleich irgendwie aggressiv. ich fühle mich stärker in meiner abgrenzung zu robbin, obwohl er im moment höchst depressiv daherkommt. ich habe

ihn heute morgen auflaufen lassen mit seinem weltuntergang.

und als meine freundin von ihren plänen, im alter viel mit ihrem mann zu reisen, erzählt hat, habe ich heftig zu weinen begonnen. mir war auf einmal schlecht vor wut über den verlust an zeit, in der ich mit peter so viele jahre schon hätte auf eine ganz andere weise glücklich sein können. und ich habe angst, dass wir nicht das geld haben oder vielleicht nicht gesund genug bleiben könnten, noch ganz viel zeit mit einander zu haben. ich weiss auch dass das quatsch ist und ich habe eine blinde wut auf diesen mann, der mein stiefvater war. es ist zorn.

können alle menschen töten? ich habe auf meinen vater, an dessen Übergriffe ich mich wenigstens teilweise immer deutlich erinnern konnte, keine wut entwickeln können und jetzt sehe ich in bezug auf meinen stiefvater in einen schlund, indem eine bestie wohnt. sie richtet sich ausschliesslich auf meinen stiefvater. den könnte sie immer wieder aufs neue zerteilen. ist das rache? es fühlt sich an wie ein extremer zorn, der völlig unkontrolliert um sich schlägt. wieso bin ich noch nicht daran erstickt, diese bestie unter kontrolle zu halten? ich habe sie gar nicht unter kontrolle gehalten, ich habe gar nicht gewusst, dass sie in mir existiert. was für ein bodenloser abgrund von schwärzestem schwarz, eine entsetzliche seite. trotzdem habe ich das gefühl, dass genau diese seite meine lebendigkeit mit steuert, sicher nicht alleine und scheinbar trägt sie irgendwie dazu bei, dass ich da bin.

ich bin einfach erschöpft, muss jetzt mal schlafen, am helllichten tag.

alles liebe manuel,

was für ein unglaublich wissender mann du bist. danke, dass du mir so viel zur verfügung stellst,

anna

25.01.

lieber manuel,

schlafen geht nicht und das schreiben beruhigt mich. in mir tobt das chaos. ich stehe meiner urgrossmutter in nichts nach, die ahnung habe ich jetzt.

auf der anderen seite habe ich die bestie in einem inneren raum. wenn ich dort hineinsehe, könnte ich schreien vor wut, scham, zorn, weil ich mich identifiziere oder weil ich am liebsten zustimmen würde, weil das monster sich am liebsten selbst töten würde nachdem es sein schauriges werk vollbracht hat.

ich kann aber auch den raum verschliessen.

gleich gehe ich arbeiten. meine klienten kommen seit einiger zeit mit dem thema wut, zorn, schuld etc. eine klientin hat, nachdem sie jetzt seit einem jahr zu mir kommt, ihr trauma eröffnet. scheinbar biete ich gerade den entsprechenden nährboden. es gelingt mir gut, alle meine themen draussen zu halten und mich ganz auf sie einzulassen. ich glaube sie profitieren alle, wie sie da sind, enorm von meinem prozess. ich bin anders, berührbarer und gleichzeitig mit guter abgrenzung. ich arbeite jetzt schon so lange alsberaterin und bin voller staunen und demut über solche abgründe, die neben dem glück wohnen. diese bestie in mir, ich werde dafür sorgen, dass sie sich nicht umbringt. ich brauche aggressionen, nur nicht diese, die sind unglaublich mächtig, einfach zu gross für mich. so und jetzt klappe ich mein inneres buch zu und damit alle räume.

danke manuel

ps: ich habe mir mal das buch traumaheilung bestellt. das neueste ist glaube ich, "sprache ohne worte". da ich beide nicht kenne, wusste ich jetzt nicht so recht, welches vielleicht lohnenswerter ist. ich freue mich drauf, nochmal jemand anderen kennenzulernen, der über trauma schreibt. wir sind so sehr auf michaela huber und luise reddemann gepolt. danke auch für den tipp

liebe grüsse

anna

25.01.

liebe anna

das ist ja wunderbar! auch wenn es dich etwas erschöpft.

ich könnte dir jetzt einen vortrag halten über den aufbau des gehirns und seine grundlegende struktur, nach der aus einem reptiliengehirn (hirnstamm) ein säugetierhirn (kleinhirn) und dann viel, viel später ein neocortex sich entwickelt hat. aber das können wir mal mündlich besprechen. nur so viel: frage dich doch einmal, wo unsere spezies wäre, wenn es die fähigkeit zu töten nicht in jedem einzelnen entwickelt hätte. sie wäre schlicht nicht mehr da, schon vor jahrmillionen ausgestorben. also lass mal gut sein mit der sanftmütigen und so weiter. vergiss die sanftmütige und harmlose. das ist alles käse. du und noch nie einem menschen etwas angetan? da hast du mir schon viel gegenteiliges in bezug auf peter geschrieben. also vergiss diese rosa brille.

jeder, absolut jeder mensch hat die fähigkeit zu töten.

ich habe einmal einen ganzen tag lang auf einer sitzung mich dem scharfrichter angenähert, der meinen onkel und meine tante enthauptet hat. das ist lange her. und seither weiss ich: ich kann töten. ich habe jedes urteil über ihn verloren. und ich verrate dir noch etwas, was ich dazu gesehen habe: dies ist ein unglaublich kostbarer schatz, den man besser hüten muss als alles andere: lieben, hassen, demütigen, quälen, verletzen, etc. kann man menschen relativ beliebig, wenns sein muss, auch mal die falschen. wenn du aber einen tötest und es war der falsche oder das falsche, dann lebst du mit einer sehr schweren bürde fortan dein ganzes leben lang. das ist der unterschied. ich bin sehr froh, dass ich noch keinen menschen umgebracht habe, sehe das aber inzwischen eher als gnade oder geschenk, dass mich das leben mit solch einer erfahrung verschont hat, denn als irgendeine persönliche leistung. deswegen auch hier, wie gestern bereits geschrieben: anschauen, dass du dazu fähig bist, es zu dir nehmen als eigenes (integrieren nennt man das), und dann gut hüten.

warum soll es schlimm sein, dass dieser raum in dir ist? wer trifft dieses urteil. er ist doch in jedem. du hast nur einmal die türe aufgemacht und dich in dieser etwas verstaubten kammer umgesehen und festgestellt, welche immernse energie darin verkommt. wir können natürlich diesen raum ablehnen. nur stellt sich die frage: was haben wir davon? weg geht er davon ja nicht. es bleibt uns nur etwas von uns selbst unbekannt. und mehr noch: die energie, die darin gebunden ist, bleibt uns verborgen und steht uns nicht zur verfügung. was du über die veränderte art von erotik schreibst, spricht bände!

mein eindruck ist nicht, dass du diese bestie bislang nicht unter kontrolle gehalten hast. ich glaube eher, dass du das hast und dir dessen nur nicht bewusst warst. denn wärest du dir dessen bewusst gewesen, wäre dir ja auch die bestie bewusst gewesen. und dann wäre die kontrolle ja überlistet gewesen. die kontrolle macht es logisch zwingend erforderlich, dass wir nicht nur die monster, sondern auch die kontrolle derselben nicht wahrnehmen.

vertraue darauf, dass die drei teile unseres gehirns zusammen wirken: wenn du diesen raum betreten hast und ihn erkundet hast, heisst das nicht, dass das monster dich im griff hat. im gegenteil. es steht dir zur verfügung. und wenn du nicht in situationen kommst, die absolut lebensbedrohlich für dich sind, wird dieses monster dich weniger anfallen und weniger in deinem unbewussten schauen, was es alles anstellen kann, um ein wenig auslauf zu bekommen.

auf ein wort bitte ich dich, noch einmal zurückzukommen und genau nachzuspüren, ob es das wirklich ist: nämlich dass diese bestie eine untote ist. untote sind die, die nicht wissen, dass sie tot sind und sich so benehmen, als wären sie noch da. oder in einer anderen bedeutung (englisch zombie) sind es die, aus denen alles leben gewichen ist, die völlig kalt sind. was du beschreibst ist eigentlich eher das gegenteil: da kommt etwas unglaublich lebendiges zum vorschein.

ich bin nicht sicher, ob ich dich nicht mehr erreichen würde, wenn sich dieses monster in dir zeigt. ich kenne das monster in mir, kenne keines nicht. wenn keines wesentlich schlimmer ist als meines, könnte es mir vielleicht angst einjagen. aber sonst wohl weniger. das käme auf einen versuch an. und wir könnten klare vereinbarungen treffen vorher. ich bin bereit dazu!

wenn du magst, lies einmal das motto, das ich meiner einladung gegeben habe, das ich frei von rumi übersetzt habe: kümmere dich nicht um die hässlichkeit des drachens, sondern um den schatz, den er hütet. wenn die bestie sich einmal ausgetobt hat (und erst dann), schau ihr immer mehr in die augen, ganz vorsichtig, immer nur so viel, wie geht. wenn es zu viel wird, wieder wegschauen, zwing dich zu nichts. und je mehr du hinschauen kannst, um so mehr frage diese bestie nach dem schatz, den sie hütet. lass dich von der antwort überraschen.

ob es zorn oder wut ist? ich finde die beiden sehr schwer auseinander zu halten. darüber können wir uns aber gerne mal unterhalten. ich bin dankbar über jeden austausch dazu, vielleicht kann ich da noch etwas lernen. für mich sind beide nah beieinander. kennst du den begriff des heiligen zorns. den finde ich wunderbar. und er gibt mir sehr viel kraft, wenn ich zorn in mir spüre. er sagt mir, dass darin auch etwas göttliches liegt, etwas von der göttlichen urkraft.

rache und rachsucht ist kalt gewordene wut. du kennst sicher die heisse wut. wenn die sich nicht spontan ausdrücken kann, wenigstens mit worten oder gesten, dann kühlt sie ab. und dann entsteht etwas, was für alle kriege der welt verantwortlich ist und für das meiste leid auf erden. dann entstehen schwüre wie z. b.: warte, dir zeig ichs! oder: mich kriegst du nicht! (dieser schwur wirkt verheerend in liebesbeziehungen und ist dort am meisten zu finden) oder ähnliches. schau doch einmal, was passiert, wenn die heftigkeit der bestie etwas nachlässt, dann kommt eine subtilere seite, eine fiese seite zum vorschein. dann kannst du deinen stiefvater nicht den kopf mit einem streich abschlagen, sondern ihm ganz langsam millimeter für millimeter das schwert in den rachen schieben. oder ihm den bauch aufschlitzen und sein gedärm heraus nehmen und ihn daran aufhängen. wenn du deiner phantasie und kreativität keine zügel mehr anlegst, schau mal, auf was für ideen du dann kommst. dann bist du ganz gut mit der rachsucht verbunden. ich weiss nicht, ob du in diesem raum auch schon warst. aber wenn du grad dran bist, kannst du dich in diesem raum auch einmal umsehen. das eigenartige ist (so jedenfalls meine erfahrung): wenn man das wirklich einmal zulässt und eine weile damit spielt, taucht eine richtige lust darin auf. das mag erschrecken, ist aber einfach so. es geht nur darum, das zu erkennen, du musst ja keinen lebenden menschen deshalb quälen oder es an ihm ausprobieren. bleib damit bei deinem stiefvater. mich würde nicht wundern, wenn der unsterbliche teil in ihm sich freuen würde, wenn er dir die chance bieten darf, diesen raum in dir zu erforschen und dadurch dich zu ent-wickeln.

um deinen stiefvater Sorge dich nicht allzu sehr. er ist schon tot. doch vielleicht hilft der blick auf folgendes: genauso wie jeder töten kann, hat jeder viele seiten in sich, absolut jeder. auch hitler hat geliebt! also stell dir vor, dass dein stiefvater verschieene seiten hatte. da wo er jetzt

ist, ist er von den menschlichen abgründen erlöst. vielleicht sieht er, was er getan hat und es tut ihm leid. das, was du geköpft hast, ist der teil in ihm, den er vielleicht selbst am liebsten umgebracht hätte, wenn er gewusst hätte wie (z. b. durch einen solchen prozess, durch den du gerade gehst). du bringst sine eigene dunkelste seite um. der rest überlebt ohne probleme. vielleicht ist er dort, wo er ist, froh darüber, dass du ihm endlich den kopf abgehauen hast.

soweit für heute. vielleicht hilft dir das etwas weiter.

grüss mir den peter herzlich. es muss ja für ihn ein richtiges geschenk sein, du, endlich du, nach 50 jahren endlich du!

herzliche grüsse

manuel

25.01.

wow manuel,

das ist so entlastend. da begleite ich so viele klienten und bin selbst mit mir so irritiert. das tut mir so gut, was du mir antwortest. ich kann das gut annehmen. du bist wirklich ein sehr besonderer mensch für mich. danke für deine offenheit. das du durch diese hölle gegangen bist, überzeugt mich sofort davon, dass dieses biest irgendetwas besonderes zur verfügung hat. ich ahne, dass das so ist, aber bin noch weit entfernt. das ist o.k., ziemlich anstrengend gerade, ich habe seit tagen ohrenschmerzen. ohren kann ich nicht verschliessen. jetzt haben sie sich natürliche pfropfen gesucht.

auf der anderen seite fühle ich mich schon jetzt vollständiger. das ist das richtige wort dafür. ich gehe nach deiner mail viel entlasteter zur arbeit. ich hätte meinen klienten wahrscheinlich auch immer gesagt, dass jeder mensch töten kann, aber ich habe es noch nie gefühlt, dass ich das könnte. es ist entsetzlich und ich bin so dankbar für deine versicherung, weil das, was mein kopf mir sagt, das herz nicht hört. scheinbar kann ich dir mit dem herz zuhören, du hast es sofort angetroffen.

all das was du geschrieben hast, werde ich in den nächsten tagen in ruhe stück für stück weiter nachvollziehen.

herzlichen dank

anna

25.01.

lieber manuel,

heute bin ich sehr viel ruhiger und mich beschäftigen diese neuen dinge, fast wo ich gehe und stehe. wenn ich der bestie in die augen sehe, sind das grüne katzenaugen, die mich böse anfunkeln. das monster ist immer ruhiger, wenn es alles zerstückelt hat, was geht. dann geht es wieder von vorne los.

es ist tatsächlich keine untote, der zorn fühlt sich heiss und überschäumend an. ich dachte, es sei eine untote, weil ich zuerst nur sah und nichts fühlte. das hat allerdings nicht lange angehalten. der zorn hat mich wie ein welle mitgerissen. wenn ich der bestie in die augen sehe und standhalte, fangen seine augen an zu glitzern, es verwandelt sich in ein kind, in dessen

augen die tränen einer ganzen welt zu leben scheinen.

ich habe mich gefragt, was heiliger zorn ist. der zorn fühlt sich tatsächlich heilig an. von ihm geht eine schier reine energie von tödlicher schlagkraft aus. er ist da, weil im kind etwas sehr heiliges verletzt wurde. das war seine unschuld. ich glaube nicht, dass es sich schuldig gemacht hat, ich glaube, dass es sich auf einmal schuldig gefühlt hat. kinder sind meiner ansicht nach unschuldig, solange sie noch keine reflektionsmöglichkeit haben wie erwachsene. sie sind un - schuldig, frei von schuld und heil - ig, un - beschwert. dieses heilige wurde im kind verletzt. und das löst einen heiligen zorn in mir aus und ich ahne, dass es auch ein heilender zorn sein könnte.

es ist, als würde die erkenntnis, das ich zu töten fähig bin, etwas heilen, weil darin steckt, dass ich endlich anerkenne, dass ich nicht unschuldig bin. ein teil wollte die unschuld festhalten, weil er sie viel zu früh verloren hat. ich bin ein mensch mit der fähigkeit zu morden und ich bin schon lange kein sanftes engelwesen mehr, auch wenn ich so getan habe, als ob.

mit diesen gedanken kann ich der bestie lange in die augen sehen, ohne dass sie sich in ein kind verwandelt. die bestie ist kein kind, absolut nicht, wahrscheinlich hat sie mir nur das kind gezeigt. die bestie hat das kind gerächt. o gott, das ist noch schwärzer, gibt es das? schwärzer als zu morden? meine brust zieht sich zusammen, es ist eng und nervös, alles in mir schreit, nicht dort hinzusehen. die bestie lacht mich aus.

sie führt mich in ein kellergewölbe. ich gehe nicht weiter.

27.01.

lieber manuel

da habe ich was angerichtet, was mir unendlich anstrengend vorkommt. nach einer welle von angst, habe ich mich diesem biest gestellt. du hattest recht. es hat einen unerschöpflichen vorrat von unvorstellbar bestialischen grausamkeiten auf lager. ich fühle mich müde und erschöpft. diese bestie macht keine pause, inzwischen brüllt sie mich an, ich solle endlich hinsehen. ich sehe hin und kann nicht mehr beschreiben, was ich sehe. der zorn hatte mich flammend beschämt, solche räume in mir zu haben. die rache erschöpft mich durch und durch. ich produziere unvorstellbares grauen.

ich mochte noch nie horrorfilme, ehrlich gesagt, habe ich mir noch nie einen angesehen. jetzt könnte ich ganz locker reihenweise drehbücher darüber schreiben. kalte rache im wechsel mit heiligem zorn. ich schaue in die grünen augen und gleich geht es wieder los. es beruhigt sich nicht.

ich konnte nicht aufschreiben, was ich gesehen habe, weil es ausmasse hat, die mein fassungsvermögen zu übersteigen drohten und die mir zeigen, wieso wir die konzentrationslager hatten, wenn das, was in mir ist, zum mensch sein dazu gehört. wieso sind wir so, dass wir das können? ich glaube, ich habe die antwort heute nacht gefunden. bevor ich das beschreibe, möchte ich jetzt dennoch in vollem bewusstsein aufschreiben, was sich in mir abspielt, um es nach aussen zu bringen, was innen ist und um mich im tageslicht sichtbar zu machen und wenn es noch so ätzend ist.

kalte rache, du hattest so recht manuel und ich vermute, nur weil du weisst, dass es solche phänomene tatsächlich gibt, konntest du mir auch in der sitzung sagen, dass meine mutter sexuell erregt war, als sie mich geschlagen hat. und du wusstest auch, dass sich diese vollkommen erstarrte wut in einer lust an grausamkeit auftaut, die keine grenzen kennt. das wusste ich alles nicht und ich bin erschüttert und fühle wie ich ganz werde auf eine neue weise.

die bestie hat zunächst den rollstuhl mit meinem stiefvater umgekippt und ihm schmierseife vor die krücken geschüttet und dann zugesehen, wie er fiel, hilflos am boden gewinselt hat, dann hat sie ihm langsam das schwert ins herz gestochen bis es auf der anderen seite wieder herauskam und es dann langsam angefangen zu drehen bis ein grosses loch entstanden ist. mein herz hat angefangen dabei weh zu tun. die bestie hat mich angeschrien, dass ich endlich hinsehen soll. ich kam in einen atemmodus wie während der sitzung. ich habe selber angefangen zu wimmern. sie hat ihn ausgezogen, ganz langsam und ihm dann seinen penis abgeschnitten und ihm den in den mund gestopft. dann hat sie ihm das schwert durch die stelle wo einmal der penis war, in den bauch gerammt und es darin gedreht. in der nächsten runde ging alles von vorne los, nur dass es dann den penis in scheidchen abgeschnitten hat und ihn gezwungen hat, ihn zu essen und nachdem es das schwert in seinem bauch herumgedreht hat, hat es den bauch von innen nach aussen aufgeschlitzt. und dabei hat es das mit lust getan, mit lust am morden.

das bin ich. das bringt mein ich hervor. ich fühle keine reue, kein entsetzen mehr, keine scham, nur erschöpfung und demut. ich habe das wesen gefragt, was es bewacht. es hat mich sehr erstaunt angesehen, als ob es sagen wollte, wie ich so etwas einfaches überhaupt frage. es hat gesagt, es bewacht meinen innersten kern. der sei unversehrt.

ich war erst nicht sicher, ob das stimmt, weil ich nach meinem stiefvater noch auf meinen leiblichen vater und diverse andere männer gestossen bin und meine mutter auch eine rolle gespielt hat. inzwischen bin ich sicher, dass es stimmt. denn sonst würde jetzt nicht diese extreme entwicklung in mir möglich sein. ausserdem lebe ich. das monster hätte mich eher umgebracht, als eine verletzung des kerns zuzulassen. es war schon mal nah dran. ich war da ca 20 jahre alt und konnte mich nicht von peter trennen, was ich gerne getan hätte. ich war abhängig von ihm. da habe ich aufgehört mit ihm zu schlafen oder ich habe mich benutzen lassen und war nicht dabei. (meine kalte verhärtete rache) nach 10 jahren therapie hatte sich unsere beziehung geändert. ich wollte gerne mit ihm schlafen, aber ich wusste nicht wie es geht. vielleicht stimmt das aber auch nicht, ich habe es zumindest geglaubt, dass ich gerne meine sexualität entdeckt hätte. wir waren in paartherapie und ich habe nicht locker gelassen, an mir zu arbeiten. ich habe versucht kontrolle loszulassen, aber ich habe ja nicht gehnt, über was ich da kontrolle loslassen wollte. es ging einfach nicht. seit ca 20 jahren versuche ich nun schon, das zu verändern, und jetzt habe ich es, dank deiner hilfe und der hilfe meiner ahnen, besonders der meiner uroma, verändert.

ich liebe jeden zentimeter an diesem mann. heute morgen habe ich festgestellt, dass die aggression beim sex die polarität zur absoluten entspannung bildet und die kontraktion hervorruft. es ist der hammer, ich könnte immerzu sex haben, es ist so schön, so kreativ, so wunderbar immer wieder was neues zu entdecken. und ich fühle so eine erschöpfung. wir geniessen beide sehr.

dennoch ist meine angst vor seinem penis noch nicht weg. jetzt kann ich ihm das aber auch beim sex sagen, muss nicht aussteigen oder kann wieder einsteigen, je nachdem.

das monster fühlte sich damals an wie ein freund. ich glaube es ist ein freund, auch wenn ich erschüttert bin. es schützt das göttliche in mir mit der macht des bösen. ich bin menschlich, ein mensch.

ich vermute, dass das der grund ist, wieso es konzentrationslager gab, die folterer waren menschen, die nur einer grenze in sich nachgegeben haben. mein stiefvater, meine uroma haben einer grenze in sich nachgegeben. kann das sein? vielleicht um ihren inneren kern zu schützen? manuel ich habe so viel gelernt in meinen fortbildungen. ich glaube ich bin mein leben lang lernend geblieben, hauptsächlich um zu ergründen, was im trauma passiert.

Ich habe eine ausbildung bei luise reddemann genossen, ich habe über trauma rauf und runter gelernt, von den hirnfunktionen bis zur traumaheilung, auch von drachen und schätzen aber

von dem ausmass und der begegnung mit der eigenen inneren bestie habe ich noch nie gehört. oder vielleicht konnte ich es noch nicht hören. ich bin bei koryphäen in supervision gewesen, trotzdem hat mir das alles nicht eröffnet, was da für un -tiefen in mir schlummern. sie betonten immer, dass unsere klienten ihr trauma nicht noch mal erleben müssen, nicht noch mal retraumatisiert werden müssen, um es zu heilen. in der letzten woche habe ich bei einer klientin, mit der ich schon sehr lange viel stabilisierungsarbeit gemacht habe, zugelassen, dass sie sich dem rächenden teil in sich nähert. sie hat nach 2 stunden gesagt, dass sie noch nie in ihrem leben das gefühl gehabt hätte, gesehen zu werden und dass sie jetzt fühle, sich endlich selber sehen und anerkennen zu können.

es ist eigentlich einfach, ich habe es nicht gewusst und es hat mir solche angst gemacht, dass ich diese seite scheinbar abgespalten hatte. ich hätte niemals diese grenze überschritten, mich auch nur dem zorn anzunähern. dafür hätte ich zustechen müssen. das habe ich gut verhindert, weil man das nicht darf.

danke, dass du mich dazu eingeladen hast und dass du mir mut gemacht hast, einfach weiter zu gehen. danke, dass du so viel mut zur verfügung stellst, bereit bist, dir das alles anzuhören und zu begleiten. jetzt bestimme ich, wann ich welche aggressionsschwelle überschreite und wann nicht. vielleicht bestimmt es auch amygdala im gehirn, wenn ich in eine ausnahmesituation gerate. auf jeden fall habe ich mich gründlich davon verabschiedet, ein engel zu sein, wie anmassend ist das denn.

es macht mir spass, aggressiv zu sein, wer weiss, was da noch alles passiert. ich habe gestern auch einem team von 12 personen, vor denen ich angst hatte, weil sie viel fordern und sich ganz wenig einlassen, sehr deutliche takte von meinem empfinden über meine und ihre angst gesagt. dazu brauchte ich mein schwert. es war eine sehr fruchtbare auseinandersetzung. jetzt wollen sie unbedingt, dass ich weiter mit ihnen arbeite.

manuel, du wirfst steinchen in einen see. die wellen laufen und laufen nach aussen in die welt, unaufhaltsam. danke, dass es dich gibt. ich fühle eine tiefe dankbarkeit in alle himmelsrichtungen.

herzliche grüsse

anna

31.01.

liebe anna

ich war ein paar tage still, weil einfach viel los war. es ist wieder fast wie im bilderbuch, was du erlebst: wenn du dem monster lange genug in die augen schaust, wird es zu einem kleinen kind. genau, so ist das. dann spule den ganzen film mal rückwärts, dann hast du das reale geschehen in der welt: alles, was an derart bestialischem passiert, sind alles kleine, verletzte, verstörte kinder. diese (unerlösten) kinder wachsen dann zu bestien heran. insofern hast du recht und doch auch nicht, wenn du sagst, die bestie sei kein kind. sie entsteht, wenn kinder nicht als kinder behandelt werden und man ihnen einen gesunden umgang mit verletzungen nicht ermöglicht.

ich kann mir vorstellen, dass wenn du die bestie in dir wirklich zulässt und toben lässt, dass es zwar immer wieder von vorn losgeht, aber immer weniger. und wenn die bestie immer wieder mit derselben intensität von vorn anfängt und du keine veränderung wahrnimmst, könntest du einmal folgendes versuchen (einfach ein vorschlag):

1. bewege die bestie aus deinem körper hinaus vor dich, sodass du ihr gegenüber bist.

2. frage sie, was sie von dir möchte oder braucht.

3. wenn sie eine antwort gibt, dann stelle dir vor, dass du von dem, was sie braucht, unendlich viel hast (nicht nachdenken, ob das stimmt, nur vorstellen, du kannst dich ja mit deinen inneren oder äusseren ressourcen verbinden) und gib ihr davon so lange, bis sie dir signalisiert, dass sie genug hat. nicht vorher aufhören.

was auf dem einen oder anderen weg passieren wird im laufe der zeit, ist, dass dein erstarren vor der bestie abnimmt: sein verhalten wird dir vertraut. so wirst langsam du grösser und die bestie kleiner. das kann ein weilchen dauern, lass es zu. wenn die bestie am ende gar nicht zahm wird, bist doch du dann irgendwann so gross gewachsen, dass du herr über die bestie wirst und sagen kannst: so, jetzt reicht es (für heute oder irgendwann auch für immer). so wie man das einem kind sagt, das tobt und tobt und gar nicht mehr aufhören will. das ist nicht brutalität, das ist autorität. das kannst du ganz ruhig sagen, wenn du in der kraft bist. aber vielleicht ist das auch nicht nötig, weil die bestie von selbst zahmer wird. ich hege immer noch den verdacht, dass sie ein geschenk für dich bereit hält. ein stück weit hast du es ja schon ausgepackt: mehr lebendigkeit. vielleicht kommt noch mehr, ich weiss es nicht. aber davor musst du wirklich alles erst angesehen haben, was sie dir zeigen will. tanz mit der bestie, reite sie, bis sie dir gehorcht. aber verkenne den prozess nicht dahin, dass du meinst, du könntest sie dazu bringen, es lieblicher zu machen oder drauf zu verzichten, dir etwas zu zeigen. dieser handel schwächt und betört, bläst das ego auf. wenn du sie reitest, lässt du ihr noch die freiheit, dich dorthin zu tragen, wo sie sich auskennt. und wenn du einmal nicht weiter kannst wie z. b. bei dem kellergewölbe. dann halte inne, warte ab, alles braucht seine zeit und es kann auch sein, dass es orte gibt, wo du alleine nicht hin kannst, sondern nur mit absoluter ungeteilter präsent einer person, die dein zeuge, dein halt und dein schutz ist in diesem moment. sei gnädig mit dir und vertraue deiner seele. jetzt, wo der zug in fahrt ist, kommt alles zu seiner zeit.

was du über deine erfahrung mit der unschuld schreibst, ist schon wieder eine sehr heilsame erfahrung. sie erinnert mich daran, dass ich einmal meinem vater, jahrgang 1922, im krieg als soldat begegnet bin, auf dem schlachtfeld. mein vater war ein mann, der im krieg sich immer zurück halten wollte, raushalten. er hat, soweit möglich, jobs gesucht, die ihn nicht ins gefecht gebracht haben. am ende ist er noch desertiert. ich habe in dieser begegnung plötzlich sein bemühen gesehen, nicht schuldig zu werden. und zugleich gesehen, dass er teil der maschinerie war, dass das gar nicht möglich war. ich habe gesehen, wie er immer, auch später noch, schuld vermeiden wollte. und wie ich als kind aus liebe die schuld, die er nicht tragen wollte, ihm abnehmen wollte. in dieser begegnung war dieser vorgang ganz aktuell. ich spürte, wie er mir seine ganze last an schuld aufbürden wollte, ich habe in diesem moment (als erwachsener) mich lange zeit gewehrt, gesagt: nein, das ist deines, das will ich nicht tragen. der kampf hat mich am ende in die knie gezwungen und ich habe gesagt: okay, ich nehme es auf mich, aus liebe (wie es das kind tat). das paradoxe war, dass genau in diesem moment, im selben bruchteil einer sekunde, eine tonnenschwere last von meinen schultern fiel. in dem moment, wo ich es ganz genommen habe, fiel es von mir ab. da habe ich erkannt, dass ich seine ganze schuld sowieso schon immer mit mir herum getragen habe und ich nur bewusst den schritt vollziehen musste, dies aus liebe zu tun, damit das von selbst abfallen kann. dies war zugleich eine der erfahrungen, die mich gelehrt haben, dass das abgrenzen (das ich ja zuerst versucht hatte) meist therapeutisch nicht so sehr viel weiter führt. das loslassen geht über das annehmen, nicht über das weghaben wollen. seither lastet wirklich weniger auf meinen schultern (das kann ich körperlich wahrnehmen) und ich kann auch dort, wo ich selbst schuldig werde, dies besser annehmen und muss das nicht mehr weghaben.

ich habe menschen erlebt, die versucht haben, unschuldig zu bleiben, die das in einer solchen konsequenz betrieben haben, dass sie sich letztlich dem leben verweigert haben. denn wer lebt, kann nicht unschuldig bleiben. das geht nicht. der preis der unschuld ist daher sehr hoch: es kostet lebendigkeit, in der letzten konsequenz das leben selbst. man kann alles tun und

lassen, wichtig ist nur, dass man den preis kennt. die wenigsten kennen und erfahren diesen preis wirklich.

die sexuelle erregung bei menschen, die einen anderen schlagen oder misshandeln, ist, glaube ich, ein sehr subtiler prozess. mein gefühl (ich habe das noch nicht anatomisch untersucht oder untersuchen können, auch kenne ich hierzu keine studien) sagt mir, dass das mit unterdrückter sexualität zu tun hat. die sexuelle lust und die lust bei der rachsucht sind an sich zwei verschiedene dinge, vielleicht zwei verschiedene zentren im hirn, die da aktiv sind. sie sind aber beide sehr nah beieinander (räumlich oder mindestens funktional). wenn jetzt sexuelle lust unterdrückt ist, gibt es hier einen stau. wenn dann das andere lustzentrum aktiv wird, die lust bei der rachsucht, dann fließt die aufgestaute energie im anderen (sexuellen) lustzentrum dort hinüber. es hat also (teilweise zumindest) den charakter einer übersprunghandlung. und beide lüste vermischen sich dann sozusagen. im ergebnis, das ein mensch empfindet in solch einer situation, kann ich mir vorstellen, dass er beides nicht mehr auseinander halten kann, weil ja die emotionale differenzierung oder die instinktdifferenzierung durch so viel unterdrückung gelähmt oder ganz abgeschaltet ist.

ich finde es wunderschön, wie du heiligen zorn beschreibst. und was du über den unverletzten kern schreibst, den die bestie schützt, das ist sehr kostbar.

die grosse warnung in vieler traumatherapieausbildung und auch sonst vor retraumatisierungen ist so eine sache. peter levine schreibt auch viel davon, sagt aber gleichwohl, man solle die körperreaktionen zulassen. mein eindruck ist einfach, dass man seinen ansatz, den ich sehr kostbar finde, auf die emotionen ausweiten muss. so wie sich im körper energie anstaut, wenn traumareaktionen nicht zuende geführt werden, so sehe ich dasselbe auf seelischer ebene. und eine retraumatisierung ist es ja sowieso nie, wenn ich als therapeut ganz mitgehe, mit liebevollem halt und zuwendung. denn retraumatisierung bedeutet ja, dass das trauma nochmals erlebt wird. es ist aber definitiv und immer vorbei, wenn klienten zu uns kommen (in akutsituationen ist das anders). wir müssen einfach einen ruhigen, sicheren ort bieten und halten, dann ist das wesentliche und grundsätzliche so anders, dass die situation nie vergleichbar ist. retraumatisierung wird es dann, wenn der therapeut aus lauter angst oder weil eigene unverarbeitete traumata angerührt werden, sich innerlich zurück zieht und den klienten emotional alleine lässt. dazu gehört aus meiner sicht auch, so paradox es klingt, wenn man dem klienten verbietet, auch seine emotional gestauten energien abzubauen. ich erlebe einfach so viel, dass menschen nicht nur körperlich blockiert sind, sondern auch emotional. schau doch deinen eigenen prozess an: du schadest niemand anderem mit dem, was du tust. und du kannst immer noch steuern und weisst ganz genau, dass du hier und jetzt nicht in der traumatisierenden situation bist. der therapeut, der sich hier zurück zieht, retraumatisiert eher (weil er den klienten wieder alleine lässt) als der, der da mit durchgeht. so richtig also die furcht vor der retraumatisierung abstrakt ist, so sehr habe ich den eindruck, dass sie so oft falsch verstanden wird. du kannst ja selbst prüfen, ob dich reddemann mit ihrer warnung vor retraumatisierung in ihrer ausbildung oder supervision weiter gebracht hat im leben oder das toben lassen der bestie in dir. vielleicht ist diese auswertung noch zu früh, aber es wird sinn machen, mit einem abstand später einmal beides zu vergleichen in seiner wirkung.

von herzen

manuel

29.01.

lieber manuel,,

meine beziehung zu peters penis hat sich verändert. auch wenn ich mich, solange ich mit peter zusammen bin, bemüht habe, dass nicht zu zeigen, bzw. es zu unterdrücken, habe ich

mich geekelt. das sagte mein körper vor 2 wochen immer noch, als ich einen herpes bekam, nachdem ich peter dort geküsst habe. jetzt hat sich das deutlich verändert. ich finde grossartig, dass peter so ausgestattet ist. ich geniesse es sehr und es wäre eine katastrophe mir vorzustellen, peters penis wäre nicht mehr funktionsfähig. es wäre das gefühl, das wir etwas sehr kostbares verlieren würden.

dennoch habe ich jetzt ganz klar, klarer als ich das je sehen konnte, dass ich angst vor peters penis habe. wenn er sich auf mich setzt und der penis in mein Gesichtsfeld kommt, bin ich nahe an einer panik. das konnte ich bisher nicht lokalisieren, weil der ekel vorgelagert war. der war wie ein schutz, glaube ich.

heute morgen haben wir nur ganz ruhig nackt zusammen gelegen, während der aufwachphase. die aufwachphase ist die zeit am wochenende wo es am stärksten und klarsten in mir arbeitet. plötzlich hatte ich eine überschwemmung von bildern, die ich überhaupt nicht zuordnen kann. eine grosse hand in meinem nacken drückt meinen kopf nach unten zwischen die beine eines mannes und zwingt mich seinen penis in meinen mund zu nehmen, daran zu lutschen. der penis füllt meinen mundraum komplett aus, löst in meinem rachen einen würgereiz aus. eine hand reisst meine haare so hin und her wie ich meinen mund bewegen soll. wenn ich die augen schliesse, kotze ich, was das zeug hält, mein herz rast wie verrückt.

wahrscheinlich bin ich verrückt. ich bin wahrscheinlich mit einer unglaublichen phantasie ausgestattet. ich hab doch schon ganz viel gemacht und ich glaube, dass ich das gar nicht erlebt habe, vielleicht war es ja meine mutter, ich hab so was nicht erlebt.

manuel ich habe angst, dass es nie mehr aufhört, immer mehr da raus kommt und ich vielleicht doch einfach nur verrückt bin. ausserdem würde ich gerne sagen, dass ich verstehen könnte, wenn du sagen würdest, dass ich jetzt aufhören soll, dir zu schreiben, weil ich doch sowieso bald komme. wenn ich das schreibe, dann weiss ich aber, dass ich komplett in die opferhaltung gehe und dich abwerte. ich weiss, dass du sehr gut für dich selbst bestimmen kannst, wie viel du dir von mir anhörst und wo es reicht.

opfer zu sein ist so viel einfacher, als mich zu stellen.

kann es sein, dass ich das erlebt habe? zumindest würde es dazu passen, dass immer noch nicht ganz ausgesöhnt bin mit dieser penisgeschichte und dass nachdem ich dieser bestie zugesehen habe.

peter hat von all dem nichts mitbekommen. ich habe nur gesagt, dass ich heute morgen keinen sex wollte.

herzliche grüsse

anna

31.01.

liebe anna

wir haben ja schon telefoniert und ich habe dir dazu sachen gesagt. dennoch noch ein paar dinge:

1. deine bilder halte ich für absolut reales geschehen, weder wahnsinn noch phantasie. es stimmt alles überein: optische bilder, körperliche empfindungen (mund und rachen) und emotionen. und es geschieht das zehntausendfach.

2. ob das geschehen du oder deine mutter erlebt hat, spielt überhaupt keine rolle. denn es

geht um die wirkung, und die steckt in dir. wenn es deine mutter erlebt hat, dann hat sie dir dieses erleben mitgegeben, zellulär oder atmosphärisch, das ist dann egal. dann steckt es in dir und muss aus dir raus. genau so, wie du es gemacht hast: anschauen und mit den emotionen und den körperwahrnehmungen verbinden.

es fehlt jetzt eigentlich nur noch ein letztes stück, damit das bild komplett wird. und viele sagen, dass dieses stück wichtig ist, um das ganz abzuschliessen: das erkennen des mannes, der das war. wenn du das siehst, weisst du auch, ob du oder deine mutter das opfer war. das ist taucht im selben moment auf.

doch auch hier wieder: erzwinge nichts, lass dir zeit. es kommt, wenn es reif ist. deine seele und vor allem dein verstand müssen ja all das verarbeiten, was du da (wieder) erlebst.

ich habe in dienen letzten mails immer den eindruck gehabt, dass dein ekel vor dem penis zeigt, dass noch etwas anzuschauen ist. mein verdacht war ein oraler missbrauch. insofern stimmen auch deine körperlichen abwehrreaktionen vollkommen mit der realität überein. und wieder kannst du dir das anschauen wie im bilderbuch:

ekel verdeckt angst

angst verdeckt schmerzen

schmerzen sind das geschehen

manchmal ist zwischen ekel und angst noch scham eingeschaltet.

es gibt noch etwas, was angst vielleicht auch verdeckt, aber das verrate ich dir nicht. ich will es dir lassen, dass du das selbst entdeckst.

dass immer noch angst da ist, deutet für mich darauf hin, dass an dem bild noch etwas fehlt. vielleicht ist es die person. denn solange die nicht klar ist, ist es potentiell jeder mann/jeder penis und du kannst nicht sicher sein: es war dieser und jener mann - der mit dem ich jetzt im bett bin, ist ein anderer. wenn das sicher ist, kannst du unterscheiden und die alte situation wird endgültig vergangenheit.

vielleicht fehlt noch ein anderes teil der ganzen geschichte. lass dir zeit. wir brauchen ja auch noch etwas für die nächste sitzung :-)

erzwinge nichts, dränge dich nicht. sonst ist die gefahr von phantasien grösser, von bildern, die du dir machst, anstatt dass bilder aus deinem erlebten auftauchen.

liebe grüsse

manuel

31.01.

liebe anna

noch etwas zu deinen bildern von peters mutter: merkst du, wie ähnlich die erfahrungshintergründe sind, aus denen ihr kommt? das ist nicht nur fast immer so, sondern eröffnet auch ein tieferes verständnis.

wenn ich auf das bild hinter der mülltonne schaue, kommen mir 2 fragen:

1. zeitlich: wann war dieses geschehen? hat seine mutter das irgendwann erlebt oder war das die zeugung von peter?

2. wie erklärt ein solches bild, dass peter jahrelang mit deiner unlust leben konnte? ich sehe hier verschiedene möglichkeiten (keineswegs abschliessend): peter hat in sich die schuld dieses mannes getragen. oder er hat sich seiner männlichkeit, seiner männlichen sexuellen lust geschämt, weil sie seiner mutter so etwas beschert hat. oder er hatte angst, dass, wenn er seiner lust wirklich freien lauf lässt, dass es dann diesen weg nehmen könnte und wollte sich und dich davor schützen. wenn das sein leiblicher vater gewesen sein sollte, ist das natürlich um so tragischer und heftiger, weil er dann diese hälfte ganz in sich hat.

vielleicht kann er seine oma dazu befragen. denn sie hat ihm ja die information über dich zukommen lassen. oder du befragst sie, wenn das für euch drei stimmt? sie weiss mit sicherheit genau bescheid.

liebe grüsse

manuel

01.02.

lieber manuel,

ich habe angefangen, deine wunderbaren mails zu beantworten. du schreibst so spannende sachen, dass mein geist hellwach und aufgereggt allem folgt, was er da findet.

ich bin sehr interessiert an einem fachlichen austausch, finde brennend was du über schuld und unschuld schreibst, über die bestie und über peters mutter. du kannst dich darauf verlassen, dass ich damit anfangen zu hantieren und meine inneren entsprechungen dem gegenüber stelle, ausprobiere und dir antworte.

allerdings werde ich gerade geschüttelt bzw. regelrecht absorbiert von neuen bildern. das passiert fast jedesmal, wenn du mir antwortest. ich glaube es hat damit zu tun, dass ich dadurch mehr die echtheit dessen, was in mir ist, als authentisches sein zulasse. dann geht es direkt weiter.

ich habe meine uroma gefragt, ob sie mir hilft.

sie hat mich wieder mit in ihre hütte genommen und mir eine einfache erinnerung an den mond gezeigt. ich schaue in den mond und erschrecke mich wahnsinnig. davon haben meine eltern mir oft erzählt und sich lustig gemacht. ich habe in erinnerung wie riesig dieser mond durch das fenster an meinem bett schien.

als ich auf diesen mond fokussiert habe, kam die erinnerung wieder, wie eine hand in meinen nacken greift und mich runterdrückt und ich den penis bis zum anschlag im hals habe. ich könnte mich sofort wieder übergeben, wenn ich dahin schaue. wenn ich den blick hebe, schaue ich in das junge, bleiche gesicht meines stiefvaters, in seine fast schwarzen augen, sehe seine schwarzen vollen haare. es hat etwas animalisches.

das macht mich völlig irre. ich sehe immer wieder dieses gesicht. alles andere verschwimmt dahinter. es ist wie eingefroren, eingebrannt. ich versuche nach meiner bestie zu sehen und das dauert keine minute und ich bin wieder bei diesem gesicht.

ich befürchte, es bleibt da, weil ich mir überhaupt nicht erklären kann, wie das sein kann. ich kann das auch nicht glauben. mein stiefvater war querschnittgelähmt und impotent, sein penis absolut schlapp. meine mutter hat mir, als ich jugendliche war, erzählt, wie schrecklich es für sie war, an seinem penis lutschen zu müssen und immer den ganzen urin, den er nicht halten konnte, im mund zu haben. der mann kann dabei absolut nichts empfunden haben. ich laufe herum wie im fieber. ich kann nicht aufhören, zu suchen, auch wenn du sagst ich soll

mir zeit lassen. es arbeitet wie von selbst in mir. ich habe meine uroma wieder gefragt, ob sie mir noch mal helfen kann. sie hat gebacken und gesagt, sie habe mir bis hierhin alles gezeigt. ich solle jemand anderen fragen. ich würde schon den richtigen finden. ich habe mich durchgefragt, entweder habe ich keine antworten bekommen oder ich solle weiter fragen, es würde schon gelingen. ich habe auch meinen stiefvater gefragt, er hat nicht geantwortet. aber ein kleines mädchen hat geantwortet. sie heisst gundi und ist die liebblingsschwester meines vaters. sie ist mit 3 jahren an diftherie gestorben. sie hat gesagt, sie sei ein kind und deshalb helfe sie dem kind.

dann hatte ich bilder, dass meine mutter und mein vater streit hatten. es war sehr laut. sie hat nicht gemacht was er wollte. danach hat er mich gerufen. ich bin gekommen, vertrauensvoll wie immer zu ihm ins bett gekrochen.

das kann aber nicht sein, weil ich habe null erinnerung an angst vor meinem stiefvater. es war immer schön in seinem bett. er hat immer wie ein stock da gelegen, aber er hatte sehr starke arme, die mich beschützt haben und er hat gut gerochen. aber ich habe geschrien wie verrückt, angeblich wegen dem mond.

wenn ich mir selber zuhöre, finde ich verdächtig, dass die worte "immer" fallen. laufe ich wieder dem stockholm-syndrom auf, aber sein penis konnte sich nicht versteifen. vielleicht hat das auch so schon gereicht meinen kleinen mund zu füllen. ich bin ratlos, sprachlos. vielleicht weigere ich mich einfach zu fühlen. ich weiss gerade nicht, was mit mir los ist. das mit dem mond ist vielleicht auch blödsinn, weil meine mutter mir erzählt, ich habe in ihrer mitte gelegen. sie hat mich dann genommen und mich in mein bettchen am fenster gehoben. da sah ich den mond und habe geschrien.

ich glaube, ich vergesse das jetzt alles wieder und komme zu dir. ich will wahrscheinlich zu viel auf einmal. ich weiss auch, dass ich nichts erzwingen sollte. aber mich verfolgt das gesicht meines jungen vielleicht 20 - 30 jährigen stiefvaters. ich sehe es beim autofahren, bei allen möglichen unmöglichen gelegenheiten immer wieder vor mir.

was ist denn so schlimm daran, wenn es so wäre? es ist doch vorbei und ich war doch schon in der hölle, so kommt es mir wenigstens vor. es ist zum kotzen, ekelhaft, schreit wie als wolle man es töten.

ich wage mich langsam vor, mit peter noch mal über seine mutter zu sprechen, habe angedeutet, dass du interessante ideen dazu hast, die sich sicher lohnen mal auszutauschen. er ist im moment sehr eingespannt und angestrengt, dass ist nicht so guter boden. wir werden bald mehr zeit alleine haben, da spreche ich mit ihm in aller ruhe.

manuel, jetzt muss ich zur arbeit, danke, dass du es mir so einfach machst, mich dir zuzumuten.

robbin geht es besser. ich bin so froh. dein hinweis, dass weinen ein gutes zeichen ist, leuchtete mir sofort ein. ich konnte ihn dreimal besser gewähren lassen,

herzliche grüsse

anna

02.02.

lieber manuel

jetzt ist es früh am morgen, ich komme gerade vom spaziergang und gehe jetzt arbeiten. unterwegs kamen die bilder in aller deutlichkeit. mein stiefvater hat an meinen haaren

gerissen, mich mit der hand im nacken zwischen seine beine gedrückt. ich kann in meinem mund mit jeder einzelheit fühlen, was dann passiert ist. und dann habe ich später meinem vater, als er mit mir in den wald gefahren ist, angeboten seinen penis zu küssen. das ist der moment, den ich mir in meinem leben niemals verzeihen kann. und ich verstehe es auch nicht, weil ich solche extreme angst hatte, er würde in mich eindringen und dann würde ich sterben. und ich habe gesehen, wie er mich genommen hat, obwohl ich immer geglaubt habe, es sei nie passiert. und ich habe so steif da gelegen wie mein stiefvater, wenn walter mir einen orgasmus mit dem mund gemacht hat. ich habe mich von aussen gesehen.

ich bin überrascht, dass ich im moment arbeiten kann. es gelingt mir, alles raus zu stellen. manchmal kommen anflüge von bildern, die ich sofort verbannen kann. jetzt gehe ich arbeiten. ich wünschte nur, ich könnte mir erlauben, einmal meiner erschöpfung nachzugeben.

peter kann ich nur sehr sehr begrenzt teilhaben lassen. dafür schreibe ich dir und dass ist ein grosses geschenk.

ich bin sehr froh, dass wir bald kommen dürfen.

danke

anna

01.02.

lieber manuel,

dass sind nochmal sehr wertvolle ideen für mich, wie ich der bestie weiter begegnen kann. ich bin jetzt erstmal sehr viel ruhiger, nachdem ich heute morgen diese bilder vom gesicht meines stiefvaters in die email gebannt habe. jetzt geht es mir besser und ich kann dass alles mehr ruhen lassen, gelassener sein. vielleicht hätte ich es direkt aufschreiben sollen, als ich meinen stiefvater gesehen habe, dann hätte ich vielleicht nicht so drängend nach weiteren antworten suchen müssen. ich weiss es nicht, jetzt ist es auf jeden fall etwas ruhiger in mir.

was die bestie angeht, glaube ich auch, dass es gut ist, sie weiter im auge zu behalten und mit ihr im kontakt zu bleiben und deine ideen sind bestimmt hilfreich, um mich dosierter den gefühlen zu stellen, anstatt mich überschwemmen zu lassen. vielen dank dafür. ich bin auch neugierig. sie sind nicht mehr so mega bedrohlich. ich habe angefangen mich im alltag mehr über mich selbst lustig zu machen, fluche neuerdings wie ein kesselflicker. da ich schon mal bei den zigeunern gearbeitet habe, weiss ich z. b. was "friss schwänze" auf romanis heisst. ich kann also fluchen was das zeug hält, ohne dass das jemand versteht.

ich werde mich der bestie weiter zuwenden, wenn das gesicht meines stiefvaters sich nicht mehr vorschiebt.

das, was du über die schuld schreibst, finde ich hochspannend. es führt weiter als meine feststellung, dass ich anerkenne, schuldig zu sein. meine feststellung hat auch beinhaltet, dass es kein leben ohne schuld gibt, aber ich habe das vorher noch nicht bewusst gedacht und es ist so einfach. du sagst mir so klare sachen. es ist so viel einfacher anzuerkennen, dass ich ein mensch bin und es fühlt sich entlastend an. und es fühlt sich an, als hätte ich ein gut gehütetes geheimnis gelüftet.

ich hatte da wohl wirklich was nicht ganz verstanden. obwohl ich auch in gestalttherapie ausgebildet bin (für uns ist das anerkennen von gefühlen, der wichtigste schritt zur integration), habe ich bisher geglaubt "schuld" sei ein ersatzgefühl und es ganz gegen meine

sonstige überzeugung negiert. das war wie ein blinder fleck. mir scheint, ich habe so einige blinde flecken. so wie du über deine begegnung mit deinem vater schreibst ist es noch plastischer und greifbarer für mich geworden und jetzt fühlt es sich an wie ein schatz, den ich in der hand halte. so viele klienten haben die schwierigkeit, mit dem schuldthema klarzukommen, und ich habe schon so viele bücher darüber gelesen und mit so vielen supervisoren darüber diskutiert. trotzdem konnte ich mir nicht erschliessen, was ich mir jetzt mit deiner hilfe erschliessen konnte und mit dem was du mir über dich zur verfügung stellst. lass dich einmal umarmen, vielen vielen dank dafür.

was du über die körperreaktionen im trauma sagst, haben wir auch so gelernt. ich finde die idee sehr interessant, dass es darum gehen könnte, dass auch das gefühl sich ausreagieren dürfen sollte. heute ist das buch von peter levine hier angekommen "trauma-heilung". da freue ich mich jetzt sehr drauf. leider muss ich erst noch einen fachtag für nächste woche vorbereiten, aber dann wird mich nichts mehr von der eroberung dieser neuen gedanken trennen.

ich glaube auch, dass es zu einer retraumatisierung erst kommt, wenn ein mensch, der trauma erlebt hat, nicht ernst genommen wird, vor allem wenn therapeuten missachten, dass er vielleicht gar nicht hinsehen will. manchmal passiert es auch, wenn ein klient durch etwas heftig angetriggert wird und keine begleitung findet. das ist mir mal so gegangen in einem ausdrucksstanzseminar. die therapeutin hatte null plan. ich selbst habe erst gemerkt was in mir passiert, als es schon zu spät war. ich habe mich selbst aus dem sumpf gezogen, indem ich mich spontan von der gruppe abgeseilt habe und allein nackt in einen eiskalten see gesprungen bin (anfang april) und solange in dem schwarzen wasser geschwommen bin, bis ich nichts mehr gefühlt habe. ich habe draussen auf dem see laut geschrien und ich habe alles abgewaschen.

so wie du vorgehst, ist das für mich genau das gegenteil von solcher ignoranz. du prüfst ja sehr genau, ob und mit welcher motivation die menschen in deine seminare kommen. ich nehme an, dass der körper nicht mehr frei gibt, als er verarbeiten kann, aber dennoch mehr freigibt, als er das sonst tut. vielleicht sind es auch die ahnen, die mehr steuerungsmöglichkeit erhalten. für mich war es, als hätte der körper eine neuartige erlaubnis bekommen, sich zu zeigen, etwas auszureagieren, was der kindanteil mir noch verboten hat. der erwachsene teil in mir ahnte aber schon viele jahre, dass der körper ihm irgendwas vorenthält und war schon so lange neugierig und auch bereit dazu. ich fand die tür nicht. ich fühle mich jetzt meiner uroma sehr nahe, gerade der, die so grausame dinge gemacht hat. sie hat so eine grosse bereitschaft, mich zu unterstützen. mir kommt es so vor, als sei diese arbeit etwas, was den körper in besonderer weise anregt, sich zu zeigen und die seele in ihre spiritualität befreien kann und was den geist auf eine gesunde weise verwirrt.

in meiner traumafortbildung ging es hauptsächlich um den respekt, nur so viel zu öffnen, wie der klient auch in der lage ist, zu verarbeiten. wenn der klient noch keine selbststabilisierung kann, soll auch die traumakonfrontation verhindert werden, selbst wenn der klient dies will, um dissoziation zu verhindern. ich denke, dass mir keine traumakonfrontation angeboten wurde, hatte damit zu tun, dass man mich nicht ausreichend kannte.

deine vermutungen über sexuelle übersprungshandlungen bei meiner mutter kann ich mir sehr gut vorstellen. sie ist als kind sehr grausam geschlagen, nach heutigen massstäben wohl eher misshandelt worden und ich glaube, sie hat eine sehr fordernde sexualität, (so wie mein vater sie beschrieben hat.) die hat sie dann aber auch mindestens 12 jahre, während ich kind war, gar nicht leben können, weil sie ja mit meinem stiefvater nicht schlafen konnte und meinen vater nicht sehen konnte.

davon, dass es 2 lustzentren geben könnte, habe ich bisher noch nie was gehört, aber ich hatte auch noch nie erfahren, dass rache lust macht. das beschämt mich und es macht mich reich. ich finde deine erklärung sehr einleuchtend. vielleicht finde ich irgendwann auch noch mal

literatur über diese zusammenhänge, dann gebe ich die gerne an dich weiter.

ich freue mich, dass es nur noch 2 wochen sind bis wir zu dir fahren, bis dahin zähme ich noch ein bisschen meine ungeduld mit mir selber. ich habe grossen respekt und ein unerschöpfliches vertrauen in deine begleitung. danke, dass du uns so grosszügig an deinem wissen und deinen erfahrungen teilhaben lässt, manuel

herzliche grüsse

anna

02.02.

liebe anna

da entfalten sich die bilder ja wieder einmal stück für stück. einfach in dem tempo, das dich nicht überfordert. nur ein paar antworten oder fragen zu deinen mails:

seit wann ist denn dein stiefvater querschnittsgelähmt? im übrigen fällt mir zu seinem penis in deinem mund nur ein: auch wenn er nicht steif ist, kann er den ganzen mund ausfüllen, je nach grösse. und wenn ich bedenke, was deine mutter als erwachsene person dir für emotionen und praktiken schildert, warum soll das bei dir als kind anders sein? du warst dem ja noch viel ungeschützter ausgesetzt.

möglich wäre auch, einfach als hypothese, ich behaupte das nicht, dass eine doppelbelichtung vorliegt: wenn du von vater und stiefvater oral missbraucht wurdest, dann kann die sensorische wahrnehmung im mund auch dann von der einen situation herrühren, wenn die optische von der anderen kommt. das ist nichts ungewöhnliches.

das mit dem mond scheint auch klar zu sein, oder? sein anblick war ein anker für die situation. dein blick ging in einem bestimmten moment weg und hat sich an irgend etwas ganz weit weg festgehalten. oder er war gerade dort, als der überfall erfolgte. dann ist dieses bild verknüpft wie eine klassische konditionierung. das ist ganz häufig bei traumata so.

und warum verzeihst du dir dein angebot an deinen vater (hier wohl der leibliche?) in deinem leben nie? es rührt an einen ganz zentralen punkt in fast jedem missbräuchlichen geschehen, in dem ein elternteil täter ist. schau doch einmal ganz genau oder frage deine tante (deine uroma will ja nicht weiter auskunft geben), was genau an dieser situation du dir denn nicht verzeihst. und warum? welche körperreaktionen, welche emotionen würde es auslösen, wenn du dir verzeihst? frage nur. wenn keine antwort kommt, nicht drängeln.

manchmal bin ich auch etwas verwirrt und nicht ganz sicher, ob du von deinem vater oder deinem stiefvater schreibst. aber das spielt auch keine rolle. du weisst jeweils, wer es war. und das ist das ganz entscheidende.

noch etwas zu deinen bemerkungen zu schuld: es ist ganz wichtig, schuld und schuldgefühle zu unterscheiden. schuldgefühle sind tatsächlich oft übernommen oder verdecken etwas. sie haben mit schuld oft nicht viel zu tun. wer wirklich schuld hat, hat keine schuldgefühle. wenn ich einen menschen umgebracht habe, habe ich daran schuld. das sind keine schuldgefühle. hellinger sagt übrigens, dass schuld abnimmt, wenn man sie trägt, während schuldgefühle bleiben oder wachsen. die unterscheidung findet man vielleicht am ehesten, wenn man auf die eigene verantwortung schaut.

ich möchte dich anregen, neben dem blick auf das frühere geschehen auch immer wieder auf die begleiterscheinungen zu achten. diese halte ich für sehr wichtig. z. b. zwei dinge:

1. dass du einen guten kontakt zu deiner uroma hast und gut verbunden bist, bei allem, was sie getan hat, ist systemisch eine ganz grosse heilung, denn von ihr, durch sie, fliesst die weibliche kraft zu dir. und es zeigt, dass du in bezug auf sie alles gesehen hast, was versteckt war. denn sonst wäre das nicht so gelöst. wenn die kraft nun ganz frei fließen kann, dann war deine uroma die verstopfte stelle. du kannst ja mal gelegentlich auf deine oma schauen und auf deine mutter, wie es dir damit geht. bei der mutter ist das am schwierigsten, weil sie ja noch lebt. aber das kannst du dir auch aufheben für eine sitzung. immer wieder: überfordere dich nicht. du musst auch nicht jeder anregung nachgehen, die ich dir gebe. spüre in dich hinein, ob es gut ist, dass jetzt zu machen, bevor du damit experimentierst.

2. dass die bestie immer wieder verschwindet und dafür das gesicht deines stiefvaters erscheint, zeigt doch, zumindest möglicherweise, dass die bestie gar nicht mehr so wild tut oder so wichtig ist, sondern dass sie sich dann, wenn du beim zentralen geschehen angelangt bist, etwas zurück zieht. vielleicht wird sie ja ruhiger.

sei achtsam auf solche dinge. sie sind wie symptome einer veränderung, aus meiner sicht zum positiven. sie geben dir gewissermassen ein feedback über gelungene heilungsprozesse.

und peter lass mal. mach du dein ding, er muss da nicht an allem teilhaben, lass ihn dann das ergebnis geniessen bzw. geniesst es gemeinsam und erzähle ihm davon, wenn er mal wieder mehr ein ohr dafür hat. es ist für deine heilung nicht wichtig, dass er davon weiss. zumindest nicht in jedes detail.

herzliche grüsse, auch an peter

manuel

03.02.

lieber manuel,

vielen dank für deine antwort. meine mutter traue ich mich gar nicht anschauen, dass mache ich tatsächlich lieber bei dir oder was auch immer da gerade vorne liegt.

mir geht gerade noch ganz viel zu der sache mit meinem leiblichen vater durch den kopf.

ich erkläre mir heute, dass ich meinem leiblichen vater angeboten habe, den penis mit dem mund zu stimulieren, vor dem hintergrund, dass ich wahrscheinlich mit dieser prostitution irgendwie die kontrolle über mich behalten konnte. es war vielleicht besser so, als dazu von einer hand im nacken dazu gezwungen zu werden. ich weiss es nicht.

meine tante ermöglicht mir zu sehen, dass das schwierigste ist, dass ich meinem vater damit signalisiert habe, dass ich einverstanden bin und auch noch spass daran habe. das stimmt aber ganz und gar nicht. ich fand walter faszinierend. er hat mir das gefühl gegeben mich zu sehen und anzuerkennen und das sogar als frau, obwohl ich noch eine jugendliche war mit grosser sehnsucht, endlich einen freund zu finden. und ich hatte das bedürfnis ihn als einen weisen vater und kumpelfreund haben zu können. ich hätte so gerne jemanden gehabt, der mir zuhört und meine sorgen versteht. ich wollte weder geküsst, noch angefasst werden und schon gar nicht auch nur auf nackte haut treffen. aber ich fand es sehr spannend begehrt zu werden. meine scham über dieses angebot mit dem penis und über den genuss begehrt zu werden dehnt sich in mir aus wie ein teppich. ich kann mir erklären, dass die jugendliche durcheinander war, nicht umsonst hatte ich im alter von 14 - 23 jahren, jedes jahr 1- 3 zwölffingerdarmgeschwüre, das ist die zeit, in der ich mit meinem leiblichen vater in kontakt war. ich hatte solche angst vor jedem treffen, dass ich nicht mehr essen konnte, mich oft übergeben habe, völlig hypernervös war, wie ein tiger im käfig auf und ab gelaufen bin. ich

habe ein bild gemalt, dass angst hiess. es war jedesmal die reine angst. ich habe schuldgefühle, keine schuld. ich fühle schuld, ich kann auch kaum aushalten, dass ich so war wie ich war, so nett. später habe ich eine therapie bei einer frau begonnen und den kontakt abgebrochen.

jedem mann, dem ich mich als jugendliche anvertrauen wollte, nur reden wollte, der hatte dreck am stecken. ich bin zu einem priester gegangen, der grosses carisma hatte und bei dem sich die jugendlichen rat holen konnten. dieser priester hat mir immer wieder erklärt, dass ich für meinen leiblichen vater verständnis haben muss. er hat peter und mich auch getraut, aber er hat auch meinen mann als kind sexuell missbraucht. nach einem einmaligen missbrauch, wie peter sagt, kam es durch glückliche umstände dazu, dass er ihm nicht weiter ausgeliefert war. das alles hat peter bei einer hynotherapieausbildungseinheit aufgedeckt für sich.

gestern nacht habe ich peter erzählt, dass mein stiefvater mich oral missbraucht hat. peter hat gesagt, dass vorstellungen die gleichen hirnnarenale ansprechen wie handlungen und das meine bilder vielleicht doch nicht echt sind. ich habe gefragt, wieso ich mich dann so stark damit verletzen und heilen würde und wieso wir auf einmal sex haben können, wenn ich mir das alles einbilde. aber ich habe es nicht wütend gesagt, sondern eher fragend, denn als ich ihm von meinem stiefvater erzählt habe, klang ich in meinen eigenen ohren auch sehr ungläubwürdig.

diese ganze ahnensache ist schon seltsam. folge ich inneren helferwesen, d. h. einem konzept, indem ich mit deiner hilfe einen körper - und geistigen heilungsprozess in gang setze oder sind das meine ahnen?

ich tendiere mehr dazu zu glauben, dass meine ahnen wo auch immer sind, dass sie durch den Übergang in den tod irgendwie geheilt sind und mir helfen können, wenn ich mich öffnen kann oder so ähnlich. die bilder sind nicht nur bilder. ich kann das fühlen, was ich sehe und ich kann hören. die bilder haben stimmen, geräusche wie filme, manchmal nur sekundenbruchteile, manchmal längere sequenzen.

ich fühle, dass es ein äusserst zentraler, sehr lebendiger prozess ist, der mich in meinen grundfesten erschüttert aber auch wieder zusammensetzt. vielleicht ist auch nicht wirklich wichtig, wie ich meine ahnenbegegnungen einordne. wichtig ist aber schon für mich, ob ich meinem stiefvater zu unrecht furchtbar grausame dinge andichte, um mich selber durch einen scheinprozess zu führen, den es gar nicht gibt.

ich habe mich so tief darauf eingelassen, dass ich gar nicht mehr anders kann, als meinen gefühlen zu glauben, meinem körper zu glauben und dir zu vertrauen.

wahrscheinlich hat peter angst vor mir. das hätte ich auch. ich finde auch, wenn ich mir zuhöre, dass jeder mensch denken könnte, ich spinne total. monika findet das aber nicht. ihr habe ich mich schon das eine oder andere mal mitgeteilt und sie hat nicht gesagt, dass ich mir das einbilde, sondern dass sie wunderbar findet, wie sich so viele dinge lösen können.

peter ist sehr wichtig für mich, weil er mir, mit dem er mich unterstützt hat, das gefühl gegeben hat, dass er das versteht, was da war. jetzt bin ich unsicher, ob er mich noch versteht. vielleicht hat es auch mit seiner mutter zu tun, dass er jetzt umschwenkt und sich fragt, was es mit den bildern wirklich auf sich hat. ich weiss es nicht. auf der anderen seite ist er auch sehr offen, für alles was ich ihm von dir erzähle und auch sehr beeindruckt von deiner kompetenz, d. h. er schätzt die arbeit mit dir sehr.

oh je, jetzt habe ich mich schon wieder mit der zeit vertan und muss ganz schnell los,

herzliche grüsse manuel und ganz herzlichen dank für deine antwort,

bis bald anna

ps: mein stiefvater und meine mutter haben sich kennengelernt, als meine mutter schwanger war, von meinem verheirateten leiblichen vater. mein stiefvater lag zu der zeit im krankenhaus nach einem schweren unfall auf leben und tod. sie war krankenschwester und hat mit ihm vereinbart, dass sie ihn heiraten und pflegen würde bis an sein lebensende, wenn er mich als sein kind anerkennt und niemals jemand erfährt, dass dieses kind nicht seines ist. so haben sie es gemacht. das heisst er war schon impotent, als sie geheiratet haben und ich geboren wurde. ich wurde in ihre ehe geboren und niemand hat es erfahren, bis meine mutter es mir mit 14 jahren gesagt hat. sie brauchte einen vorwand um walter wiederzusehen und sie hatte angst mein stiefvater könnte mir in seiner wut sagen, dass sie eine hure ist, weil er rasend eifersüchtig auf einen anderen mann war, zu recht wie ich finde.

04.02.

lieber manuel,

mir scheint ich bin durch und durch ein morgenmensch, habe da die meiste klarheit. ich fühle heute morgen mit grosser klarheit, dass sich alles fügen wird, weil ich ganz und gar den weg, den ich dort im november mit dir begonnen habe, zu ende gehen werde. es wird sich alles zusammenfügen und wenn es an dem punkt ist, wo ich zu den ahnen gehöre. mein gefühl ist, alles wird jetzt gut und das fühlt sich so stimmig an, dass alle irritation von mir abgefallen ist.

peter wird sich dazu im laufe der zeit vielleicht auf die eine oder andere art positionieren, dass steht ihm zu. ich fühle liebe und ich fühle mich von ihm geliebt. das lässt mich ganz tief glauben, dass wir einen guten weg finden werden uns gegenseitig weiter in unserer einzelentwicklung zu unterstützen. das ist das, was uns in den 35 jahren, die wir jetzt ein paar sind, am besten gemacht haben, wir haben uns gelassen und darin unterstützt, dass jeder seinen weg gehen konnte. manchmal gehen wir ein stück zusammen, manchmal auch nicht. tut mir leid, dass ich dich gestern mit meiner unsicherheit überschüttet habe. ich hätte einfach noch einen tag warten sollen, bis mein geist wieder ein bisschen klarer ist.

ich liebe so sehr das leben und es fühlt sich gerade lebendiger an, als je zuvor, danke für die vielen impulse, sie führen mich alle in einen unerschöpflichen reichtum an lebendigkeit, auch wenn sie manchmal in solcher grausamkeit daherkommen.

wenn ich auf meine oma schaue heute morgen, dann sehe ich wiederholt, jedes mal wenn ich mich einlasse, die gleichen bilder. es fühlt sich an, als stecke ich in ihrer haut, eine junge frau, vielleicht 20 jahre, mit kopftuch und kleid bis zu den waden rennt durch den wald. es ist kalt, die bäume kahl, raureif auf den bäumen, weiss wie gefroren. der himmel tobt, bomben knallen rechts, links, überall in der entfernung von oben runter, ich höre das sirren, die einschläge. das herz rast in panischer angst.

ein anderes bild ist: wieder im wald. sie hat die kinder dabei, welche weiss ich nicht, doch anni, die älteste, soll die kleine ruhig halten. sie liegen in einer senke, das hochliegende laub über sich gezogen und mit ein bisschen gestrüb bedeckt, nicht wirklich gut geschützt. sie hören wie die bomben ausserhalb des waldes einschlagen. oma gibt anweisungen, wie sich die kinder zu verhalten haben.

das ist sind bilder, die ich bekomme. davon weiss ich gar nichts, ich könnte meine mutter mal fragen, die erzählt eigentlich immer sehr gerne von ihrer kindheit und auch ihren grausamkeiten, aber davon weiss ich nichts.

meine tante anni lebt auch noch, sie weiss wesentlich mehr als meine mutter, sie ist weit über 90 jahre, 20 jahre älter als meine mutter. auf der anderen seite hast du mich auch mal gewarnt, viel zu fragen, vielleicht um die bilder nicht mit der sicht der anderen zu vermischen?

ich möchte dir noch mal sagen manuel, gerade vor dem hintergrund dieser in den letzten tagen andauernd ankommenden mails bei dir, dass ich diese bilder jetzt aufschreibe, weil ich bemerkt habe, dass sie danach meist irgendwie weitergehen, als hätten sie eine erlaubnis bekommen in die welt zu streben. sie sind dann einfach wirklicher.

...

alles liebe manuel,
von herzen anna

05.02.

lieber manuel,

ich kann peter so lassen wie er ist. das ist schon oft passiert, dass ich los gegangen bin und auf einmal standen wir an ganz unterschiedlichen punkten. im moment bin ich ihm, glaube ich, einfach zu viel und das kann ich ihm nicht verdenken. am meisten bekommst du ab, weil ich es dir direkt wie meinem tagebuch brühwarm präsentiere und auch nur so lange, bis du stop sagst und dann ist das für mich o.k.

heute nachmittag habe ich gebadet. das tue ich selten und es ist ein moment, wo ich mal ganz allein sein kann, mit mir. es dauerte nur wenige minuten und ich habe zugelassen, einfach völlig loszulassen. sofort kam eine nochmalige überschwemmung von bildern, wie mein ganzer mund voller penis bis zum rachen immer wieder einen würgereiz in mir auslöst und auf einmal ist mein mund frei und ich schreie, mama, mama. ich wimmere in der badewanne vor mich hin und bin in dem atemrythmus wie während der sitzung. ich weiss, dass ich das beenden kann, aber ich beende es nicht. das kind versucht verzweifelt seine zunge rauszureissen, es will seife in seinen mund stecken, eine seife essen, alles rausreiben, es weint mama, mama.

dann sehe ich meine tante (gundi, schwester meines vaters, die mit 3 jahren gestorben ist) sie breitet die arme aus. ganz viele frauen (uroma, oma, noch eine oma und uroma und ich weiss nicht wer noch) kommen, sie fassen sich alle an den händen und bilden mit gundi einen kreis um die kleine und den missbrauchenden stiefvater. ich als erwachsene stehe mit in diesem kreis.

dann ist die hand im nacken wieder da und reisst mich runter und drückt meinen kopf auf den penis zu. als der druck eine sekunde nachlässt, reisse ich den kopf hoch und sehe in die augen meines wilden stiefvaters. es sind nicht mehr meine augen oder die augen des Kindes die ihm da entgegenblicken. es sind die augen der bestie, grün, unglaublich beissend grün. sie stürzt sich auf ihn, sie sagt, es geht noch mehr, schlitzt mit einem hieb seinen bauch auf und reisst seine gedärme raus. sie zieht daran und steckt sie ihm in den mund. er schluckt und sie schiebt den darm immer weiter in seinen hals. er kann nicht so schnell schlucken, sie lässt ihn langsam, ganz langsam an seinem eigenen darm, der wie ein nicht enden wollender penis ist, ersticken. sie atmet tief, ganz tief und auf einmal verändert sie sich, verwandelt sich in ein kleines kind. es ist ein moment reinen glücks. das kind rennt auf mich zu und fällt mir um den hals. es ist ein kleines, vollkommen, unschuldig kind, dem nie etwas passiert zu sein scheint. es ist ganz und gar heil. es ist glücklich. ich weine vor erleichterung.

manuel, ich weiss nicht wie oft, dass jetzt noch passieren muss, ich bin aber unendlich erleichtert so wie es gerade ist.

jetzt ruhe ich mich aus, ich fühle, dass das jetzt geht. das ist so gut. meine mutter und meine oma, dass schaue ich erstmal nicht weiter an, glaube ich. da warte ich jetzt voll vertrauen auf unseren termin. ...

manuel, ich fühle glück, ganz leises glück, das einfach durch mich durch läuft.

herzliche grüsse und vielen, vielen dank, dass du da bist,

anna

06.02.

lieber manuel,

jetzt dachte ich gestern abend, ich würde nicht mehr schreiben und mich einfach ausruhen. ich fühlte glück, es ging mir gut.

heute morgen ist alles wieder anders. ich habe wunderbar geschlafen und bin dennoch wie getrieben. es ist nicht vorbei wie ich dachte. immer wieder huschen bilder durch meinen geist. es sind immer wieder dieselben. es ist das gefühl, eines weichen, suppiggen fleisches und das eines penis, der bis zum anschlag in mir steckt und die bestie stopft meinen stiefvater und bringt ihn um. es reicht nicht, manuel, es reicht immer noch nicht. wird es irgendwann reichen?

mein herz rast schon den ganzen morgen. wenn ich genug geld hätte, dann würde ich 2 wochen alleine in die berge oder ans meer fahren und gar nichts tun, malen, laufen, rennen bis ich keine luft mehr kriege, weinen, schreien, alles was ich jetzt nicht kann.

ich muss einfach arbeiten und will es auch. der fachtag macht mir angst, der ist am donnerstag. ich halte dort workshops. das ist eigentlich gar nichts. ich kann das, aber ich habe trotzdem angst. ich fühle mich getrieben, weiter und weiter und es gibt ein kleines mädchen, ein unschuldiges kleines mädchen, dass habe ich jetzt ganz fest im arm und tröste es. das habe ich noch nie so empfunden, so lange ich auch schon mit meinem inneren kind arbeite. ob dieses kind ein ich vor dem missbrauch ist, weiss ich nicht. es ist auf jeden fall da und ich kann es ganz ganz fest halten. und ich kann weinen. und um mich herum geht einfach das leben weiter, niemand sieht mich. doch, du siehst mich. ich sitze hier und weine und weine.

zwischendurch frage ich mich immer wieder auf der metaebene, was da in mir passiert. es ist, als würden meine bilder meinem körper antworten und umgekehrt. alles ist in bewegung und es rüttelt an mir. ich kann mich nicht einfach ausruhen. ich mache das nicht bewusst. irgendwie fühle ich mich voran getrieben. vorhin habe ich mal gedacht, ob ich vielleicht die abstruse idee habe, dass alles lösen zu wollen, damit ich in der sitzung nicht meinem inneren monster begegne. davor habe ich einen riesengrossen respekt. und dennoch glaube ich das nicht wirklich. ich bin einfach froh zu dir zu kommen und loszulassen, zeit zu haben, mich auf mich zu konzentrieren und einfach zu gehen und mich dabei geschützt fühlen zu dürfen.

so und jetzt geht es wieder besser. ich werde bei der nächsten begegnung mit meiner bestie, versuchen sie rauszustellen, sie zu fragen, was sie denn jetzt noch braucht, wenn ich frau der lage bin. du hast mir so wertvolle hinweise gegeben, was ich machen kann. das werde ich weiter machen.

in dem buch von peter levine "trauma-heilung" ist ein kapitel, das mich fasziniert. es heisst: "das ganzheitliche innere empfinden (felt sense)". es ist ebenfalls erlaubnis-gebend einfach loszulassen und alle empfindungen zusammenlaufen zu lassen, sie sich ausagieren zu lassen. es ist überschrieben mit einem satz von tarthang tulku "unsere gefühle und unser körper sind wie wasser, das in wasser fliesst. wir lernen, in den energien der körpersinne zu schwimmen." so fühlt es sich in mir an, als sei alles in bewegung gekommen, was ich so lange gestoppt habe. ich kann es aber auch nicht mehr stoppen und es ist o.k. so, ich will es auch gar nicht, nur manchmal. manchmal macht es mir angst und es kostet mich kraft und den verlust, dass mich

mein mann noch versteht. das muss er auch nicht, aber es ist trotzdem ein verlust.

danke, dass du da bist manuel,

anna

06.02.

liebe anna

ich mag aus deinen mails nur ein paar punkte aufgreifen.

peter hat recht, wenn er sagt, dass tatsächliches erleben im hirn dieselben areale ansteuert wie gedanken. das trifft aber nur auf emotionen und körperreaktionen zu. doch was ist damit gewonnen? du weisst dann immer noch nicht: war es so oder nicht. was auf jeden fall auch stimmt bei jeder missbrauchsgeschichte: es taucht immer wieder der versuch auf, zu leugnen, wirklich bei jeder. also, all das führt nicht weiter. es geht darum, ob du deinen wahrnehmungen vertraust. und ich würde dazu tendieren, je klarer die bilder und je mehr wahrnehmungskanäle dazu kommen, es um so mehr für realität zu nehmen. ich weiss z. b nicht, ob gedanken auch geruchsempfindungen auslösen können.

die geschichte mit deiner oma ist interessant. wenn deine tante noch lebt, würde ich mir einfach einmal von ihr erzählen lassen, was deine oma im krieg erlebt hat. ich würde das dann einfach als geschichte nehmen und sehen, ob deine bilder da irgendwie reinpassen, entweder direkt oder in lücken, die deine tante ausspart. und du kannst ja auch ein wenig rechnen: welchen jahrgang hatte deine oma? in mitteleuropa bomben, das kann definitiv nur die zeit von 1940 - 1945 sein. ...

ich finde es für eure beziehung auch entlastend, wenn im moment ich mehr abbekomme von deinem prozess als peter. da er immer dein gegenüber ist, kann ihm das einfach auch zu viel werden. lass ihn einfach, das kommt schon wieder, wenn du durch bist.

wenn ich diese mail lese, dann spüre ich, dass du eine unglaublich wunderbare ressource hast, dir genau dasjenige zu tun, was dir gut tut. dieser kreis von frauen, dich als erwachsene eingeschlossen, um das ganze geschehen, den stiefvater eben gerade nicht ausgeschlossen. dass ist wunderbare heilung. dass alle dabei sind und mit schauen, nur schauen. und dann wieder die bestie. sie zeigt dir die möglichkeit, dich anders zu verhalten. sie eröffnet dir alternativen. und das ist heilung (nicht nur nach levine). deine frage, wie lange das noch gehen muss, wie oft das noch passieren muss. achte bitte ganz genau darauf, wie lange es dauert, bis die bestie sich in das kleine kind verwandelt. das tat sie anfangs nicht, neulich dann zum ersten mal und jetzt, wenn dein bericht etwa auch dem zeittakt entspricht, schon schneller. oder habe ich den zeitfaktor falsch wahrgenommen? achte jedenfalls darauf. mein eindruck ist: die dauer, wie lange die bestie tobt, bis sie sich in das oder die verwandelt, die sie schützt, ist ein indikator dafür, wie viel energie darin noch gebunden ist und mithin, wie oft das noch kommt.

was du schon ein paar mal zu dem schreiben an mich geschrieben hast: es ist ein ganz wichtiger prozess der heilung, dass derjenige, der sich solchen dingen in seiner vergangenheit annähert, einen zeugen hat, jemand der dabei ist und sagt: ich habe das gesehen. das hat eine doppelte funktion. erstens: wenn das gummiband wieder zurückzieht und die stimmen kommen: das war doch alles nicht so (schlimm), dann ist der zeuge der anker im aussen: doch ich habe das miterlebt, es war genau so (schlimm). das zweite: du hast einen anker im alltäglichen, jemand der da ist und dir auch im moment sagt: du bist nicht allein. darum lege ich auch so grossen wert aufs protokollieren. es ist eine form der integration, der verarbeitung. durch das unfassbare im innern kommt es wenigstens zum fassbaren in form von buchstaben.

das klingt abstrakt, ist es aber nicht nur: es hat seine wirkung. mach weiter damit, auf jeden fall bis zum nächsten termin, dann sprechen wir darüber. ...

liebe grüsse, auch an peter

manuel

06.02.

danke manuel,

so fühlt es sich auch an, als brauche es einfach einen zeugen. danke, dass du dieser zeuge für mich bist.

herzliche grüsse

anna

09.02.

lieber manuel,

auch wenn ich sehr gerne schreibe und das schon immer ein wichtiges medium für mich war, mich auszudrücken, habe ich jetzt das gefühl, dass es dafür keine worte gibt, wie ich es jetzt fühle. ich kann es nicht mehr beschreiben, weil meine gefühle auf so vielen ebeneen sich wie von einem bösen zauber erlöst anfühlen.

gestern nacht habe ich meine bestie besucht. sie sass nur dort und hat geweint. als ich auf sie zuzug, verwandelte sie sich sofort in ein kleines kind mit grossen tränennassen augen. sie zog ein geschenk hinter ihrem rücken hervor. es war eingepackt. ich habe es ausgepackt und weisst du, was da drin war? da war dein redestab drin. ich habe mit dem kind auf dem arm getanzt, das kind hat gelacht. ich habe ihn geküsst, ich habe ihn sehr sanft gestreichelt, ich streichele ihn immer noch. peter und ich sind sehr glücklich.

peter hat mir gesagt, er möchte mit mir allein ein geschlechterfest feiern. ich kann ihn ganz neu wahrnehmen. er ist jetzt ein mann. vorher war er ein mann mit einem penis. der penis hatte ein eigenleben. jetzt hat er kein eigenleben mehr. das ist peter, tatsächlich, einfach so und er ist so schön.

manuel, diese lösung ist wie eine erlösung. ich habe seit 3 jahrzehnten darum gekämpft endlich eine freie sexualität leben zu können. in den letzten 10 jahren habe ich mir so sehr gewünscht, mich selbst befreien zu können. ich wollte nur noch wenigstens bevor ich eines tages sterbe, gesunden sex haben, weil ich doch auch weiss, dass sex viel mehr ist, als nur sex. ich habe nicht mehr daran geglaubt, dass das gelingen könnte. das ist ein w u n d e r. ein kleines bisschen fühlt es sich auch so an, als hätte ich etwas bekommen, was eigentlich nicht für mich vorher bestimmt war für mein leben. ich kann gar nichts mehr sagen und ich begreife es, glaube ich, auch noch nicht in seiner ganzen tragweite.

heute morgen habe ich beim yoga eine meditation mitgemacht. ich habe meditiert auf dem atemrhythmus mit dem wort "dankbar" und ich habe dieses wort bei jedem atemzug in deine richtung geatmet. das weiss ich noch nicht wie ich das zu dir transportieren kann, es ist einfach grossartig.

etwas was ich jetzt auf jeden fall auch direkt kann, ist peter einzuladen, dass ich ihm sagen

kann, dass es mir sehr sehr leid tut, das ich ihn die vielen vielen jahre nicht in seinem körper annehmen konnte und ihm nicht geben konnte, was ihn bestätigt hätte. das tut mir wirklich sehr sehr leid und ich fühle mich nicht schlecht. ich bin o.k. und es war ein verbrechen an ihm, etwas was er durch mich so erlebt hat. und ich bin vollkommen o.k., kein opfer. ich kann mir auch nicht vorstellen, dass dieses fehlen von anerkennung jemals ausgeglichen werden kann, aber ich werde es peter auf jeden fall anbieten, dass er das für sich überlegen kann.

ich freue mich so sehr darauf, nächste woche zu dir zu kommen und irgendein anderes thema anzuschauen, es gibt so viele. sie haben alle warten müssen, weil nur platz war, für dieses eine. dieser schatz ist eine unbeschreibliche kostbarkeit. ich habe auch meinen eigenen körper gefunden, ich finde auch mich auf einmal schön und zwar so ganz und gar mit allem drum und dran und ich freue mich total, dass ich das komplett mit einem ritual bei dir verankern und besiegeln kann und es frauen geben wird, die mich in meiner vollkommenen weiblichkeit bestätigen. ich bin eine frau, jetzt bin ich eine frau, ich bin endlich eine frau und ich bin voller liebe. klingt das alles pathetisch? das ist auch egal, es ist einfach.

ich habe verstanden, dass dieser ganze prozess durch deine bestätigung weiter gehen konnte und dass es ein prozess ist, der sich nach und nach unter deiner anleitung in meinem innenraum freigesetzt hat. viele meiner klienten arbeiten bereits auch mit ihren inneren monstern. es funktioniert wunderbar, es ist eine ergänzung der traumarbeit wie wir sie seit ca 2 jahren machen. dieser teil, den du mir beigebracht hast, diese bestie zuzulassen, den kannten wir nicht. in der gestalt haben wir früher ähnlich gearbeitet, das ist aber ausgeüfert. fr. reddemann meidet es, ihre klienten etwa wieder erleben zu lassen. sie leitet alles aus der beobachterposition an. ich glaube, dass die art wie du sie anleitest, manuel, ein zwischending ist, was genau noch fehlt in der traumatherapie.

darüber hinaus glaube ich allerdings auch noch, dass es hier teile gibt, die sich im spirituellen bereich bewegen. die ahnen kommen mir nicht vor wie meine eigene innere weisheit. das kann ich mir nicht mehr vorstellen. das ist irgendwie eine ganz eigene nummer, auch wie ein wunder. das ist etwas völlig neues für mich, ein neuer zugang, den ich mir bisher nicht erlaubt habe und wo ich voller staunen hinschaue und auch noch nicht genau weiss, wie ich mich dazu positionieren kann. das lasse ich sich einfach weiter entwickeln.

danke, dass du mir das alles ermöglicht hast, du phantastischer, einmaliger therapeut. was für türen, unglaublich. ich hätte im leben nicht gedacht, auf was ich mich da eingelassen habe. das ist wie eine geburt, ja ich glaube so ist das, wie neu geboren. das trifft auch auf dieses merkwürdige gefühl, dass dieses gelöstein irgendwie nicht für mich vorgesehen war in diesem leben. mir scheint, ich bin in ein neues leben geboren.

o.k. ich höre jetzt auf, ich kann das mit worten nicht ausdrücken, muss es vielleicht auch nicht. was mit mir passiert kommt sowieso in die welt, es ist schon da. ich bin da, voll, ganz, einfach, da.

d a n k e

von herzen anna

10.02.

liebe anna

danke für deine mail. es ist wirklich eine freude, miterleben zu dürfen, wie sich dein leben entfaltet.

und die sprachlosigkeit, die kenne ich. wenn etwas eine ganz neue dimension erreicht, die

bisher noch nicht da war, dann gibt es dafür zunächst keine worte. manchmal drückt die seele das dann in bildern aus. mir kam spontan in den sinn, als ich erfahren habe, dass ich grossvater werde. als ich bei meinem morgengebet draussen in der natur war, spürte ich plötzlich, wie eine türe vor mir aufgeht und sich dahinter ein riesiger raum öffnet, ein weites feld, ohne wände, ein ganzes gelände. ich habe darin überhaupt nichts erkannt, keinen boden, keinen himmel, keine begrenzungen, keinen inhalt. es war nur reine, leere weite. und hell, eher gelblich weiss. es war, wie wenn das grossvater werden in meinem leben einen komplett neuen raum eröffnet und es nur darum geht, diesen zu erkunden: einzutreten und zu erkunden. eine welt, die vorher nicht war. irgendwie so ähnlich stelle ich mir das vor, wenn ich von deiner sprachlosigkeit und dem neuen leben lese. und das ist gut so. erkunde einfach, erkunde ohne ende. die worte folgen nach, wenn sie wichtig sind und wo sie wichtig sind. es gibt noch keine worte für das noch nicht erlebte, wovon man erst eine ahnung erhascht. wenn ich weiss, ich bin am abend zu einem grossen mahl geladen, dann weiss ich überhaupt nicht, wie es schmecken wird, ich kann es (noch) nicht beschreiben. aber ich weiss, es ist da. greif zu, beiss rein, fülle dich ganz auf damit.

und wegen des dankes: davon gebe ich weiter an die, denen ich wiederum das verdanke, was du durch mich erfährst/erlebst. vor allem meinem kontomblé, der mich immer leitet bei solchen dingen. und ich bitte dich auch um eines ganz besonders: sei dir selbst dankbar, vor allem dir selbst. es war zuallererst und vor allem deine eigene leistung, deine grosse leistung, nicht mehr wegzuschauen, auch bei den dunkelsten abgründen. danke dir für deinen mut.

und danke den ahnen, sie haben dir die wesentlichen informationen und bilder gegeben. und ganz am anfang, lange davor: das leben an dich weitergereicht, das sie auch nur von hinten bekommen haben.

und danke der bestie!

ich komme erst viel später mit dank dran.

wir scheinen wirklich gut aufeinander eingestimmt zu sein: die letzten tage dachte ich, ich sollte dir schreiben, jetzt ein wenig pause zu machen, wie etwas abschalten, damit das innerlich zumindest vorübergehend zur ruhe kommen kann. dies, damit du nächstes wochenende wirklich ganz unvoreingenommen ankommst und geschehen darf, was immer dann ist, ohne all zu viel wollen, an einem ganz bestimmten punkt weiter zu machen. es kann dort weiter gehen, aber vielleicht zeigt sich auch etwas neues.

nun beschreibst du eigentlich selbst diesen prozess dieses innerlichen abschliessens und des dich frei machens für neues. wunderbar! wir kommunizieren auch ohne worte oder mail oder telefon.

ganz besonders freut mich, wie peter mit all dem mitgeht. ich hatte immer wieder angst, du könntest ihm davon galoppieren. darum habe ich ihn immer so stark mit im auge behalten. es ist einfach nur schön. und ich beglückwünsche euch sehr, dass ihr das erleben dürft.

halte dich nicht mit der frage auf, ob es früher nicht hätte sein sollen oder nicht vorgesehen war für dich. lass das alte ganz fahren und stürze dich in das neue reich, das du dir geschaffen hast, um es zu erkunden, erforschen, erleben und zu regieren: als königin.

ich finde es auch wunderschön, was der redestab alles mit dir macht. er scheint ein werkzeug voller wunder zu sein. ich habe ihn natürlich präpariert. aber dass er solche dinge hervorbringt, dachte ich nicht. das lässt mich schmunzeln und schenkt mir freude.

und auf den rituellen abschluss des ganzen freue ich mich auch noch. das machen wir richtig rund!

wegen peter noch: sie nicht zu hart mit dir: verbrechen ist ein hartes wort. vielleicht bin ich

da etwa zu empfindlich bei worten. aber wenn ich das höre, zucke ich innerlich etwas zusammen (mathias varga von kibéd spricht von semantischer reaktionsdifferenzierung) und spüre: nein, das klingt zu hart. aber wenn es für dich stimmt, dann lass es so. schau einfach ganz genau, dass du es nicht grösser machst, als es ist. sonst wirst du nämlich wieder klein daneben. es könnte auch heissen (nur als beispiel): ich weiss, dass ich dir leid zugefügt habe. oder: ich weiss, dass ich dir sehr weh getan habe. oder: ich nehme die verantwortung ganz zu mir dafür, dass ich dich in deiner männlichkeit und in deiner lust verletzt /zurückgewiesen habe.

ich finde es auch eine wunderbare idee, dass ihr es nicht einfach bei billigen worten belasst. und dass peter sich sehr gut überlegt (eigentlich besser: mit dem herzen nachspürt), ob es etwas braucht als ausgleich: eine handlung, eine geste, was auch immer. vielleicht zeigt sich so etwas ja auch am nächsten wochenende.

ich freue mich darauf, was am wochenende passieren wird.

grüss mir peter ganz herzlich. und deine beiden söhne auch. auf sie wird deine veränderung abstrahlen wie eine sonne. und was sie damit machen, ist dann ganz ihres. vielleicht geniessen sie die sonne, vielleicht suchen sie schutz im schatten. was auch immer. das ist ihres. die sonne kümmerts nicht.

ich habe noch eine bitte: wähle bis zum nächsten wochenende einen kleinen, klitzekleinen wertvollen gegenstand aus, den du mir mitbringst, damit ich ihn in den redestab einarbeiten kann. es darf wirklich nur klein sein, ein edelstein, ein kristall, ein stück edelmetall, was immer. etwas haltbares kleines wertvolles. etwas, womit du deinen dank ausdrücken kannst und den wunsch, dass anderen ähnliches geschieht wie dir.

herzliche grüsse

manuel

12.02.

lieber manuel,

nur ganz kurz, um in diesem sinne tatsächlich jetzt nicht mehr zu schreiben, um sich alles in ruhe entfalten zu lassen. ich möchte noch sagen, dass mich deine mail sehr tief berührt hat und immer wieder ein ganz breites lächeln in mein gesicht zaubert. ich freue mich zudem sehr einen kleinen gegenstand mitbringen zu können, für deinen präparierten rede-wunderstab, dass ist mir eine besondere ehre.

alles liebe bis freitagabend,

anna

ps: und ich bereite schriftlich einen ritualvorschlag vor, den wir dann besprechen können oder den du mit deiner kollegin vielleicht besprechen möchtest wie auch immer.

12.02.

ps: ich hab noch was vergessen zu schreiben

unter dem ekel wohnt die angst.

unter der angst wohnt der schmerz und die lust.

21.02.

lieber manuel

hier kommt im anhang meine beschreibung über das, was ich erlebt habe, am letzten wochenende, vielen dank, dass du das angefragt hast. es ist eine grosse hilfe für mich, es aufschreiben zu können.

herzliche grüsse anna

21. 02.

lieber manuel,

es ist 4 uhr morgens. ich habe immer noch nicht geschlafen. jetzt bin ich aufgestanden, um zu papier zu bringen, was in mir tobt. vielleicht geht es dann zu schlafen. gestern habe ich mich um jonas und seine wut auf seinen freund gekümmert, um peter, der mit seiner wut und seinen neuen erkenntnissen kämpft, um monika, die zum ersten mal auch mit ihren ahnen in kontakt ist, um robbin, der total wütend ist, dass er dauernd krank wird und das leben nicht geniessen kann, alles nur arbeit ist, um meine schwiegereltern, mit denen peter gestern unbedingt sprechen wollte und ich dabei sein sollte. das habe ich alles gerne gemacht und auch gedacht, dass ich es schaffen kann, all meine eigenen phänomene in mir zu halten und sie ein stück zurück zu stellen. das hat sich heute nacht als fehler erwiesen.

ich habe auch bei dir in der gruppe über vieles was ich erlebt hatte, nicht gesprochen, weil ich mich selbst für verrückt hielt und jetzt ein bisschen sorge habe, dass ich es auch noch werden könnte. so vieles ist ver – rückt.

deswegen fange ich jetzt an zu sortieren. ich glaube ich muss so lange sortieren, bis alles aus mir raus ist.

gestern schlugen oft, wie seit der sitzung, meine zähne aufeinander. das war auch heute nacht noch nicht anders, obwohl schon dienstag ist. ich liege im bett, meine füsse bleiben kalt und ich friere und schwitze gleichzeitig. meine zähne klappern.

ich schreibe jetzt erst auf, was ich für sicherheiten während der sitzung gewonnen habe,

die dinge, die mir weiterhelfen, die mich neues erkennen lassen und mich erfüllen. das sind die dinge, die ich in ihrer vollständigkeit gesehen habe, die ich gefühlt habe und die ich vollkommen klar sehen kann. ich schreibe kursiv, was ich zudem, was ich in der sitzung gesehen habe, denke oder aus erzählungen weiss.

- ich sah wie mein vater als kleiner junge, genau wie seine geschwister von zu hause entfernt, in andere familien gebracht wurden. alle geschwister waren getrennt. er ist immer wieder von da weggelaufen. *(das weiss ich auch aus seinen erzählungen schon)* ich sah wie er in einer nacht heimlich weglief, weil ihn die angst überkommen hat, seine mutter könnte sterben. als er zu hause ankam fand er sie in grosser atemnot vor *(ich weiss von ihm, dass sie schweres asthma hatte)* sie schien dem ersticken nahe. er war völlig hilflos. das einzige was er wusste war, dass es gut war, dass er da war. er streichelte sie. das half. sie wurde ruhiger, weinte und wurde ruhiger, sagte, dass er ihr gut tue, dass er der einzige sei, der sie versteht, dass er ihr helfen könne, noch besser ginge es ihr, wenn er ihre nackte haut streichele. das tat er. es half tatsächlich. sie fühlte zutiefst dankbarkeit und liebe für ihren sohn und er war glücklich. das geschah immer wieder. er wurde wieder in eine neue familie geschickt, lief wieder weg. sie sagte ihm wieder, dass nur er ihr helfen könne, bis sie ihn eines tages angeleitet hat,

sie zu masturbieren. sie sagte ihm, dass er sie glücklich mache, dass er alle frauen der welt glücklich machen könne und es sicher werde, weil es das sei, was die frauen wirklich brauchen. er sei frühreif und könne das so gut.

- *tatsächliche erinnerung: mein vater hat mir erzählt, während er mich gestreichelt hat, wie viele frauen er glücklich machen konnte und wie er sie gesammelt hat, wie die perlen. er hat auch sehr hässliches über den sex mit einer so dicken frau wie meiner mutter erzählt, die nebenan lag, aber das nur er in der lage wäre sie glücklich zu machen und dass er diese bürde auf sich nimmt, um mit mir zusammen zu sein und dass er seine frau nur geheiratet hat, weil sie ihm keine andere chance gelassen hat. sie hat auf offener strasse zu weinen begonnen, weil er sich trennen wollte. das war so furchtbar für ihn, dass er sich nicht trennen konnte. er hat gesagt, dass er weiss, dass er mich auch glücklich machen kann, wenn ich es nur zuliesse. das hat er mir nacht für nacht geflüstert und mich gestreichelt und gestreichelt usw.*
- während du mir während der sitzung gesagt hast, auf was ich alles verzichtet habe, auf meinen vater, auf meine geschwister, auf eine normale kind vater beziehung, da kam der hass. ich habe gesehen, dass ich mein eigenes kind getötet hätte, wenn ich von ihm schwanger geworden wäre und meine angst schwanger zu werden. ich habe voller entsetzen gesehen, wozu ich fähig wäre. der hass auf ihn wurde immer grösser. es war ein erlösender hass, ein lodernder brennender zorn und gleichzeitig kam die liebe des kindes, eine liebe, die ich heute noch fühle und der hass ist auch noch da und die sehnsucht nach anerkennung als tochter. jetzt ist tatsächlich alles nebeneinander da und ich weiss, dass er mich nicht anerkennen wird, auch nach all den jahren nicht. ich lege in meinen gedanken, den zerbrochenen stein, die 2 hälften, die genau aufeinanderpassen, dem baum in deinem garten in sein offenes herz, so wie ich es am nachmittag vor der sitzung getan habe. ich kann das nicht ändern, es ist so. es tut weh und das wird so bleiben und es ist o.k. ich habe geweint an dem baum und ich konnte dort weggehen und den stein zurücklassen.
- *irgendwie will auch nicht aus meinem kopf gehen, dass mein vater mal angedeutet hat, dass seine mutter etwas schlimmes mit einem soldaten erlebt habe, der in ihr haus eindrang.*
- in der sitzung fühlte ich meine rache an meiner mutter, die ich bisher noch nie im zusammenhang sehen konnte. ich war jung, schön, schlank, intelligent, sie musste um ihn kämpfen und tat dies mit allen ihr zur verfügung stehenden mitteln und er kämpfte mit allen ihm zur verfügung stehenden mitteln um mich. wirklich toll. ich hatte liebe für ihn, die sie nie entwickeln konnte, weil sie nur deals kennt. sie hatte einen deal mit ihm, sie hat ihm auch geld gegeben jedes mal wenn er kam. sie hatte einen deal mit meinem stiefvater und sie wollte, dass ich einen deal mit einem querschnittgelähmten freund von ihr machen sollte, als ich 13 war. der war über 40 jahre alt, in mich verliebt und erpresste mich damit, keine medikamente mehr gegen seine leukemie einzunehmen, wenn ich nicht einwilligte, mit ihm zu schlafen. er hat behauptet die liebe käme dann schon noch, so sei das im leben. meine mutter hat das bestätigt und gesagt, ich solle mich ihm ruhig hingeben. das habe ich nicht gemacht, obwohl ich nah dran war. freundinnen, denen ich mich anvertraut habe, haben mir das geld weggenommen, damit ich nicht einfach zu ihm fahre, damit er nicht stirbt. sie wollten mich hindern.

manuel, ich habe die liebe, die kindliche liebe zu meinem vater wiedergefunden. sie fühlt sich echt und gut an.

zu meiner mutter fühle ich nur kälte. ich suche nach der liebe zu ihr in mir, so wie ich es in der sitzung zu meinem vater gemacht habe. ich habe mich gefragt, wie hat alles angefangen und wie habe ich gefühlt und ich habe die liebe gefunden.

wenn ich das bei meiner mutter mache, finde ich nichts. während der sitzung hatte ich 2 erinnerungen, die mit der realität übereinstimmen. sie hat mir das gewitter gezeigt und mich gelehrt es zu lieben, das licht, den geruch, die wildheit, die schönheit, seine kraft, die vögel, wie sie auf das gewitter reagieren etc. und wenn sie putzen musste, hat sie wutanfälle bekommen, dann hat papa mich ins auto mitgenommen und wir sind ins grüne gefahren, wie er das genannt hat. wenn wir wiederkamen, war das wie ein wunder, sie war ganz ruhig und die wohnung war so kreativ und schön gestaltet, dass es für mich wie ein wunder war. ich fand dann einfach alles nur schön, ästhetisch wunderschön. ich habe dann gedacht, dass sie zaubern kann und das niemand eine wohnung so schön machen kann wie sie. sie hat die wohnung auch gefüllt. wenn sie nicht da war, dann war die wohnung leer, obwohl mein stiefvater da war. diese erinnerungen fühlen sich aber nicht wie liebe an.

ich weiss nicht wo meine liebe zu ihr hingekommen ist. ich habe meine oma gefragt und die hat gesagt, meine tochter hat mich gehasst. dann habe ich meine uroma gefragt, wo meine liebe zu meiner mutter hingekommen ist, die hat mir geantwortet, dass ihre tochter sie auch gehasst hat. wer hat denn seine mutter geliebt? ich finde nichts.

so und jetzt komme ich zu meinem verrückten teil.

ich glaube, dass die dinge, die ich jetzt beschreibe, nicht stimmen und dass ich mir da eine welt selber baue, möglicherweise um mich zu heilen. ich weiss nicht, wozu ich so verrückt bin, aber es scheint trotzdem richtig zu sein, mir solche verrücktheiten auszudenken. ich glaube, dass ist irgendwie richtig um mich zu heilen, verstehst du das, ergibt das sinn?

als erstes sah ich einen feuerball, die sonne mit ihren sonnenstürmen. dann sah ich mich, wie meine uroma meinen penis abschneidet. dann sah ich, wie sie mir ein messer ins herz stach. ich sah das messer auf mich zurasen.

dann sah ich walters, also meines vaters kleine schwester gundi, die an diphtherie gestorben ist. ich sah, wie sie durch ein messer ins herz ermordet wurde. dann sah ich mich nach meiner geburt mit meinem sechsten finger. ich sah wie meine mutter ihn abschnitt. ich jammerte, dass dürfe sie nicht, dass sei mein kleiner kleiner penis, den dürfe man mir nicht schon wieder wegnehmen, niemand habe ein recht dazu. dann sah ich alle penisse, die mich später bedrängt haben.

manuel, ich weiss, dass meine mutter, mich erst drei tage nach meiner geburt zu gesicht bekam und man mir da bereits den 6. finger operativ abgenommen hatte. andererseits lügt meine mutter schon so lange wie ich sie kenne. ich habe im moment das gefühl, ich könnte verrückt werden. wieso sehe ich denn so viele kinder, die man angeblich umgebracht hat. das glaube ich nicht. es ist nicht so. ich habe während der sitzung gesehen, wie die ss ein geschwisterkind meiner mutter getötet hat. meine mutter hat für sie getanzt, meine oma hat für sie geschlagen, alles fragmente. das ist alles, alles auf gar keinen fall wahr. es hat dieses kind was die ss dort angeblich umgebracht hat, nie gegeben.

meine mutter hat so viel aus ihrer kindheit erzählt, dass tut sie leidenschaftlich gern. und sie ist wirklich brutal misshandelt worden, sehr brutal. aber das was ich gesehen habe, hat es nicht gegeben. das hat es nicht gegeben. das hat es nicht gegeben. das hat es nicht gegeben. meine mutter, niemand hat je von so einem kind gehört. meine mutter hat meine oma gehasst und die hat auch ihre mutter gehasst, aber von diesem kind hat nie jemand gehört. es hat es nicht gegeben, oh hilfe. ich werde verrückt. ich würde so gerne schreien, ich sitze hier und weine.

etwas, etwas in mir beruhigt mich. der satz ist, ich bin nicht das opfer, meine mutter ist das opfer. ich weiss nicht wo der satz herkommt. ich weiss, dass sie geopfert wurde.

sie hat getanzt. sie hat mit 3 jahren unschuldig getanzt und die anderen gerettet, kann das sein? ihre 5 jahre alte schwester hat dominakleider angezogen wie die oma, um die familie zu retten. ich sehe auch die himmelblauen schmalen augen meines opas. er war ein tyrann, ein machtmensch und er hat menschen im dorf gerettet. ich sehe die oma vor der ss in dominakleidern auf und ab gehen und ich sehe wie sie gezwungen ist ihre kinder zu schlagen, die nicht schreien dürfen und es nicht tun, weil sie gesehen haben, wie ihr geschwister starb und ich sehe wie meine oma später ein weinendes kind im arm hält es tröstet und ihm sagt, dass sie das nicht wollte, dass es ihr so leid tut, dass sie das tun musste, um es zu retten, dass es niemals erzählen darf, was hier passiert ist, dass es das vergessen muss, vergessen.

mache ich mir so meine phantasie um, zu verstehen, weshalb meine mutter nur deals machen konnte? und warum lasse ich bilder kommen, ich sei das kind, was meine uroma getötet hat und die schwester meines vaters sei in wirklichkeit getötet worden und das geschwisterkind meiner mutter sei von der ss getötet worden. was war das für ein trip manuel auf dem ich da war? tue ich das um mich zu heilen?

ich habe in der sitzung gesehen wie meine mutter mich schlug und das ganz o.k. fand, weil sie mich ja schreien liess. sie und ihre geschwister durften nicht schreien, wenn sie geschlagen wurden.

meine mutter hat mich ja tatsächlich geschlagen, dass ich überall striemen hatte, die kochlöffel brachen und sie hat mich auch hinterher getröstet, mich in ihren armen weinen lassen und gesagt, das musste sie tun und das wollte sie gar nicht.

will ich dafür rechtfertigungen kreieren?

ich hasse meine mutter, ich kann sie nicht anfassen, ich weiss nicht, wo die liebe hingekommen ist und ich kann mich nicht von meiner mutter trennen. sie tut mir leid. ich will ihr auch nichts böses, ich würde gerne entdecken, wo ich sie geliebt habe, und kann es einfach nicht finden.

ich habe direkt am anfang in der sitzung gesehen, dass ich eine schwarze und eine weisse göttin bin. genau das bin ich so wie ich alle menschen für göttlich und die natur für vollkommen halte. es gibt in mir etwas vollkommen, vollkommen schwarzes. ich kenne bruchteile davon und es gibt etwas weisses und ich kenne nur bruchteile davon.

robbin hat vor kurzem gesagt, dass er woanders studieren will, am liebsten in heidelberg. wo er studiere, denke er sich auch sein leben aufzubauen. dass sei vielleicht ein bisschen weit weg, aber ich liesse ja auch die oma so weit weg sein. er habe es von mir nicht anders gelernt. so sei es dann wohl.

das hat mich bis ins mark getroffen. ich habe angst, dass meine jungen mich auch hassen könnten oder es noch entwickeln. ich fühle liebe zu den kindern.

robbin hat gesagt, die oma habe sie am wochenende angerufen und ihr erzählt, dass ihr etwas ganz ganz wertvolles passiert sei. ich hätte sie angerufen und gesagt, dass ich mal ihre stimme hören wollte. das fand sie so anrührend, dass sie es tief in ihrem herzen aufbewahrt. ich glaube meine mutter sehnt sich nach meiner liebe. ich habe nichts in mir und ich glaube, meine kinder wissen das.

jetzt ist es 7 uhr morgens. ich gehe jetzt ins bett, vielleicht kann ich schlafen. peter und jona tragen mit ihrer wut etwas sehr ähnliches aus, nur das jonas mehr zugriff auf seine gefühle hat als peter. bei uns ist zur zeit alles irgendwie verrückt. ich habe angst, hysterisch zu sein und wenn es so wäre, dann bin ich es eben.

das schwert ist nicht mehr in mir, es ist draussen. ich habe meine sexualität ent-deckt und ich werde für sie tanzen, für die weiblichkeit in mir, für die schönheit, die schlange, die ganzheit, die liebe zu meinem körper. das schwert wird nie wieder in meinem körper feststecken. das fühlt sich gut und richtig an und diese frau lässt sich von den anderen frauen als frau anerkennen. ich bin jetzt durch und durch eine frau. das ist ein wunder.

danke manuel

von herzen

anna

21.02.

lieber manuel,

dass sortieren hört noch nicht auf. ich habe 3 stunden geschlafen, nachdem ich dir geschrieben habe. jetzt möchte ich noch einen nachtrag machen.

1. ich habe nicht wirklich gesehen, dass die ss ein kind getötet hat, ich habe es gewusst, dass es so war. ich war mir erst nicht sicher, ob dieses kind zur familie gehörte oder gerade nur einfach da war. ich fand aber keine erklärung dafür, dass es da war und das passiert ist. meine uroma und meine oma bestätigen immer wenn ich sie danach frage, völlig harmlos und einfach , "ja,so war es, du hast alles richtig wahrgenommen." ich finde das kind aber nicht unter den ahnen. es meldet sich nicht, als wäre es nicht da. das kind, das meine uroma getötet hat, finde ich auch nicht unter den ahnen und das ich das sein soll, kann ich überhaupt nicht glauben.

2. ich habe während der sitzung auch gesehen, wie meine mutter sich mit dem vibrator an mir zu schaffen machte, als ich ein baby war. das hatte ich schon wieder vergessen. es ist mir vorhin wieder eingefallen. sie hat das baby damit massiert und leise gesungen.

manuel, kann es sein, dass die arbeit ein eigenleben führen kann, unsere psychologie von ihrer schreckensseite aufrollen kann, vielleicht so etwas wie schlimme befürchtungen in bilder umsetzen kann oder so?

3. ich habe gundi, meine tante gefragt, ob sie an diftherie oder durch ein messer gestorben ist. sie sagt, die diftherie sei wie ein heisses messer in sie eingedrungen und habe sie getötet.

4. ich möchte bei meinem ritual am liebsten eher deinen redestab aus einer scheide, einem tuch oder dergleichen ziehen, als ein schwert. mir machen diese messer immer mehr stress. würdest du mir deinen redestab dafür leihen? ich weiss aber auch noch nicht, ob es so stimmt.

ich habe geahnt, dass meine mutter ein eigenes thema ist, aber nicht wie gross es sein würde. jetzt liegt alles wieder offen, was verdeckt war, der schrecken, wenn sie mich geschlagen hat. sie hat mich ins schlafzimmer gezerrt, mir die hosen runtergezogen, mich stehen gelassen und ist losgelaufen um das passende zu finden, mit dem sie mich schlagen konnte. meistens war es ein kochlöffel. wenn sie mich über ihr knie legte, war danach alles nur noch reiner schrei, als würde die welt in schmerz explodieren. ich wusste nie bevor sie anfing, ob ich es überleben würde und war danach nur froh, wenn ich noch da war, sonst nichts. manchmal hatte ich einen orgasmus und wusste nicht, was das ist, in meiner pochenden scheide. ich wusste nicht mal, dass das in der scheide ist, sondern dachte, es hätte etwas mit wasser lassen zu tun.

wenn meine mutter mich dann umarmt hat, manchmal hat auch sie geweint, dann war mir das gleichgültig. ich habe es eh nicht verstanden.

so jetzt habe ich glaube ich alles, alles gesagt, was in mir gebrodelt hat, die arbeit während der sitzung war wie eine ver-rückte parallelwelt, die viel aufgebrochen hat und viele fragen in mir hinterlassen hat und das gefühl, nicht zu stimmen und es hat fragen beantwortet, wieso mein vater so war, wie er war, die mir völlig einleuchten und auch nicht verrückt vorkommen. und ich habe über mich gelernt, dass unter der scham die liebe wohnte.

danke manuel,

herzliche grüsse

anna

21.02.

liebe brigitte

danke für das protokoll.

und eine frage: was würde denn passieren, wenn all das, was du gesehen hast, so geschehen ist.

vieles ist für mich sehr sinnvoll. das mit deinem grossonkel, dem deine uroma den penis abgeschnitten hat. sein schicksal hat niemand gesehen, aber irgend jemand musste das schicksal, das verborgen blieb, aufnehmen. das ist spätestens seit den entdeckungen von hellinger in den familienaufstellungen nichts besonderes mehr. wenn nun du diejenige warst, die das getragen hat, dann ist es doch völlig normal, dass du den sechsten finger als deinen/seinen penis wahrnimmst. denn du weisst, es gibt nur 5 finger. du hast all das, was dieser kleine junge erlebt hat, in dir. und so hast du das eben am wochenende erlebt. das ist für mich nicht verrückt. die angst, dass mama dir den finger abschneidet, ist die angst des kleinen, dass ihm der penis abgeschnitten wird. da ein mädchen keinen penis hat, muss das kind in seiner wahrnehmung einen ersatz finden. und wenn der ersatz tatsächlich in etwas vorhanden ist, was nicht da sein soll, passt das wunderbar. und zugleich hat man der neugeborenen nichts erklärt, als man den finger wegoperiert hat. da musste sie ja etwas suchen, um zu verstehen. und mama war nicht da, bei der operation.

hast du denn wirklich 6 finger gehabt? ich habe das in der erfahrung als symbolische wahrnehmung genommen. wenn es wirklich 6 finger waren, frage ich mich allen ernstes, ob dein nachfolgen dem schicksal deines grossonkels so stark war, dass dir der 6. finger gewachsen ist, damit er dir abgenommen werden konnte, damit du ein erlebnis hattest, welches das eigentliche in ansätzen abbildet, zumindest symbolisch.

der hass der frauen auf ihre mütter hat einen langen schatten in deiner familie. frage doch einmal deine uroma, warum ihre tochter sie gehasst hat. und wenn sie dir antwortet, weil sie ihre mutter gehasst hat, dann frage sie, warum, oder gehe weiter zurück. wenn du glück hast, findest du den ursprung. sonst lass es. es wird sich zeigen.

und meinst du allen ernstes, nur weil dir niemand etwas von dingen erzählt hat, seien sie nicht passiert oder habe niemand (sonst) davon gewusst. das scheint mir naiv. ich habe mit 50 jahren erfahrung, dass meine mutter noch einen älteren hallbruder hatte. meine mutter hatte mir nie davon erzählt. als ich ihre einzige noch lebende schwester anrief und danach fragte, sprach sie darüber, als wäre das nichts besonderes, wie ganz selbstverständlich.

wenn du die fakten überprüfen willst, kann ich das tun. ich bin von beruf einer, der solche forschungen anstellt.

was auch sein kann bezüglich des geschwisters deiner mutter: das ursprüngliche schicksal war

ein bruder deiner grossmutter. in der nächsten generation hat das niemand angeschaut, da hat es ein kind übernommen, ein geschwister deiner mutter. es ist entweder umgebracht worden oder hat dieses umgebracht-werden ihres onkels in sich gelebt, gespürt, ausagiert. wieder hat niemand das eigentliche schicksal angesehen. dann bis eine generation später du in die bresche gesprungen. so kannst du das auch sehen.

hat deine oma, die schwester des umgebrachten jungen, söhne gehabt, gibt es in deiner generation männliche enkel?

wenn du es für verrückt hältst, dann mache das. das ist kein problem. es klärt sich im laufe der zeit.

aber der hass der töchter auf ihre mütter muss doch wo herkommen. was, wenn es der fortgesetzte hass der schwester des kleinen jungen war auf die gemeinsame mutter, die ihr den bruder nimmt? vielleicht hat diese schwester irgendwie das gesehen oder mitbekommen? oder unbewusst wahrgenommen. der hass hört auf, wenn du zu seiner quelle vorgedrungen bist. und dann hört auch die angst auf, deine töchter könnten dasselbe mit dir machen. nur wenn eine tochter in eine ferne stadt zum studium geht, ist das noch kein hass.

und wenn es dir zu wirr wird, dann lass die zu wirren dinge im raum stehen, bewerte sie nicht. und nimm wenigstens das, was irgendwie zusammen passt. davon gibt es ja genug in deinem geschauten. es ist ja keinesfalls so, als mache gar nichts einen sinn!

und es muss allemal ein riesiges reservoir an brutalität gegenüber kindern in deiner familie gegeben haben. es gibt dinge, die die phantasie überschreiten. solche dinge kommen vor.

und pass auf, dass du dich nicht zu sehr von dir ablenkst, indem du dich um alle anderen kümmerst. oder hast du das gefühl, du müsstest etwas in schach halten? wenn wir einmal eine familiensitzung machen, dann können wir ja sehen, wer auf wen wütend ist und woher die wut kommt.

wir haben vergessen, noch über das ritual zu sprechen. ich würde mir gerne einmal über telefon das lied anhören, welches du als beginn haben möchtest.

liebe grüsse

manuel

21.02.21

lieber manuel,

ich weiss nicht wie du das machst, aber du schaffst es, dass ich da wirklich noch mal über den topfrand schaue und ich bin sehr dankbar. mir ist auch noch mal klar geworden, dass ich hier keine antworten bekommen habe, für die ich keine frage gestellt habe. also will ich auch irgendwie die antworten verarbeiten. ich will es ja wissen.

ja, ich hatte tatsächlich 6 finger. es gab einen kleinen finger, der an den kleinen flinger gewachsen war. er hatte sogar einen kleinen fingernagel, wie meine mutter sagt, die mich ja nicht gesehen hat, bevor er weg operiert war. man sieht heute noch den knochenansatz des 6. fingers.

meine oma, die schwester des umgebrachten kindes, hatte 2 söhne und 3 töchter. der 1. sohn kurt, war das schwarze schaf der familie. er hat laut meiner mutter die eltern nur aufgeregt, weil er ein unlauteres leben führte und die eltern durch taten im betrunkenen zustand vor der dorfgemeinschaft blossstellte. seine frau, die 5 kinder von ihm hatte, hat die möbel aus dem

fenster geworfen, weil sie offenbar zu recht eifersüchtig war. kurt hat sich daraufhin betrunken und ist dann mit einem roller tödlich verunglückt. er war 23 jahre alt, als er starb. meine oma ist in seiner todesstunde von seinen schreien wachgeworden und wusste, dass er tot ist, obwohl dies 25 km entfernt geschah. meine oma und mein opa haben, so lange ich die familie kenne, die frau von kurt und die enkel nie anerkannt. die wurden nie zu festen eingeladen. lange wusste ich nicht mal, dass es da noch verwandte gibt. unter den 5 kindern von kurt war ein sohn. ich weiss nur, dass der sehr früh gestorben ist, ich glaube, der ist auch tödlich verunglückt.

der 2. sohn meiner oma erich, wurde ein bekannter malermeister wie sein vater. er war reich und hat seine frau betrogen, wird in der familie gemunkelt.

ich habe 2 männliche cousins. willi ist heute bürgermeister und landrat. als ich kind war, hatte der es sehr schwer in der familie, weil er oft ungerecht von meinen grosseltern behandelt wurde. er war nur der sohn von der ältesten schwester meiner mutter und die hatte ja keinen mann. sie wurde schwanger und heiratete dann schnell. als sie mit dem 2. kind schwanger wurde fiel ihr mann im krieg. (meine uroma war auch mit ihrem 2. kind (meiner oma) schwanger, als ihr mann starb und sie nach hause in die armut zurück musste, danach hat sie hebame gelernt und ihr nächstes kind, geboren aus einer vergewaltigung umgebracht). willi hatte zwei söhne, einer davon ist mit 5 jahren bei einer mandeloperation gestorben.

der andere männliche cousin ist der sohn von der schlossherrin. sie war die schwester, die ich als domina gesehen habe. sie war das Lieblingskind der familie. sie verlor ein mädchen direkt nach der geburt. ich habe das erst vor wenigen jahren zum ersten mal gehört. bis dahin hat da nie einer was darüber erzählt. sie heiratete den mann als sie mit seinem sohn schwanger war. der mann starb direkt nach der geburt des kindes. seitdem regiert sie. dieser sohn heiratet im märz, eine frau, mit der er schon lange zusammenlebt. seine mutter musste diese frau erst prüfen, sagt meine mutter.

niemand der angeheiratet war, wurde wirklich anerkannt. peter hat mir mal an omas beerdigung die augen geöffnet, wie da mit den männern umgegangen wurde. die mussten sogar in der kirche hinten sitzen. die angeheirateten männer hatten gar nichts zu sagen, durften nicht neben ihren frauen gehen, nicht mal um sie zu stützen.

die familie hat einen völlig schrägen standesdünkel. ich war sehr froh, dass meine eltern aufgrund meiner intervention als ich 10 jahre alt war, nicht in das dorf gezogen sind, denn das war mal der plan. wir haben zum glück weit genug weg gelebt, waren nur jedes jahr im urlaub bei meinen grosseltern.

meine mutter wurde in der familie nie ernst genommen. sie war die kleine, der störende nachkömmling. wenn wir in ihrer herkunftsfamilie waren, wurde sie sofort zum kind und zur arbeitskraft für die schwester im schloss und für ihre mutter. sie sprachen dann den dialekt des ortes. ich fühlte mich sofort ausgeschlossen, ich verstand die ja kaum. peter hat mich, als er in die familie kam, aufmerksam gemacht, wie abwertend die alle mit meiner mutter umgehen, bis die selbst glaubt, nichts wert zu sein und nichts zu können etc.

wenn ich das alles so schildere finde ich es ganz schön daneben, wer weiss, vielleicht ist es doch so abgelaufen, wie ich es gesehen habe. meine oma und meine uroma bestätigen dies ohne jedes wenn und aber. ich glaube, ich kann mir einfach soviel brutalität nicht vorstellen, weil ich überall auf sex und gewalt stosse und es nicht will, dass es so ist.

und ich will wissen, weshalb soviel hass da ist und ich werde nicht eher aufgeben, bis ich es weiss und glaube.

danke, dass du mir den weg bahnst. es ist wie beim letzten mal, ich kann es erst glauben, wenn du es mir erklärt hast, du toller zeuge.

vermutlich habe ich mich auch etwas geschämt, weil alle gesagt haben, sie haben keine bilder und das klingt alles auch in meinem ohren so unwahrscheinlich, dass ich mir selbst so schlecht zuhören kann.

ich mache mir mal ein genogramm. bisher habe ich dabei immer auf walter geschaut. jetzt schaue ich ganz neu.

jetzt fällt mir gerade noch ein, dass auch mal eine junge frau vor meiner oma erschienen ist und behauptet hat, sie sei die tochter ihres mannes. meine oma hat sie, wie nicht anders zu erwarten, in hohem bogen rausgeworfen. sie ist aber wiedergekommen und wieder rausgeworfen worden.

was für ein scherbenhaufen und eine geheimnistuerei.

mein entschluss vor vielen jahren war, dass ich die aufgabe, die meine eltern mir scheinbar gegeben hatten, nämlich für ihre ehe zu sorgen, nicht mehr nehme, sondern als meine lebensaufgabe sehe, mehr authentizität ins leben zu bringen, nach all der lügerei. da wusste ich nur von den lügen meiner eltern und nicht dem ganzen klan. mir scheint die aufgabe ist keine kleinigkeit. und ich brauche ja nur für mich sorgen und kann auch scherben in den bach zurückwerfen.

hier zu hause habe ich immer das gefühl, etwas in schach zu halten. im moment wird es aber gerade wieder etwas ruhiger. peter wird ruhiger und jonas und robbin auch. ich bin auch viel ruhiger nach dieser klärung gerade.

danke du lieber mann, du leistest wirklich ganze arbeit mit den klans auf allen ebenern, eine echt grosse aufgabe, vielen vielen dank für deine hilfe.

herzliche grüsse

anna

21.02.

liebe anna

noch ein nachtrag zur früheren mail, der mir wichtig erscheint: wenn so etwas wie in deiner familie passiert ist, dass sozusagen opfer und täter einer schweren tat in derselben familie sind, dann kann es sein, dass ein nachgeborener die täterenergie, ein anderer die opferenergie übernimmt. es ist aber auch möglich, dass beides in einer person vereinigt ist. das führt dann oft zur schizophrenie, weil das manchmal fast nicht zu verbinden ist. oder es kann zum wahnsinn führen. ich halte es für denkbar, dass du gerade an einem solchen punkt bist. ich will dir das nur schreiben, damit du das etwas einordnen kannst.

es gibt einen unterschied: wenn die leute schizopren oder verrückt werden, läuft das alles ganz unbewusst ab. bei dir ist das im moment ein sehr bewusster ent-wicklungsprozess. und das ist voraussetzung für heilung. mir kommt es vor, als würdest du beide energien im laufe der letzten monate integrieren. und dann muss man nicht mehr verrückt werden.

konkret würde das heissen, dass manches dieser unglaublichen brutalität, das du wahrnimmst und wahrgenommen hast, einfach der anteil deiner uroma in dir ist, die das gemacht hat, oder deiner oma, die das gemacht hat, was sie gemacht hat. und da sie diesen teil genauso nicht zu sich nehmen konnten und geleugnet haben, haben sie es weitergereicht, bis es bei dir angelangt ist. und da steckt es drin und will nun raus.

so gesehen gibt es nicht eine bestie in dir: diejenige, die das kind beschützt, sondern auch die,

die es tötet (an diesem punkt warst du ja direkt auch in bezug auf eine mögliche empfängnis durch deinen vater, aber es geht eben noch weiter, es ist der teil deiner uroma drin). und das ist nur vordergründig verschieden. denn auch die uroma, die getötet hat, hat das gemacht, weil etwas in ihr das verletzte kind bedroht hat und so hat sie die dieses kind beschützende bestie rausgelassen. so ist es dann auch wieder ein und dasselbe.

und ein zweites: ist es möglich, dass deine uroma über ihre tat (oder sonst) verrückt geworden ist oder von anderen für verrückt gehalten wurde und „entsorgt“ wurde? dann würde mir das zumindest ein stück weit erklären, warum du so grosse angst hast, verrückt zu werden. dann wäre auch das ein teil des erlebens deiner uroma, übernommen in der 3. generation. das wäre ein punkt, wo du mal bei deiner mutter (deren oma es ja war) ganz trocken nachfragen kannst. oder frage direkt deine uroma in bewährter weise.

so, jetzt ist es rund. irgendetwas hat vorhin noch gefehlt.

und zu deiner letzten mail: wenn die beiden kinder fehlen, würde ich weiter nach ihnen fragen, entweder sie selbst bitten, zu kommen. das kann einfach eine weile dauern. oder du fragst deine uroma und deine oma und bittest sie, dass es dir wichtig sei, zu wissen, wer diese kinder waren, damit du das besser verarbeiten und integrieren kannst. rechne einfach damit, dass das vielleicht etwas mehr zeit brauchen kann. oder du fragst die beiden oder die beiden kinder, ob es etwas braucht, damit die beiden kinder kommen können, ob es ein kleines ritual braucht oder sonst etwas. ein möglicher grund, warum sie nicht kommen, wenn du sie bei den ahnen suchst, könnte sein, dass sie noch nicht bei den ahnen sind, d. h. immer noch in einer zwischenwelt leben und meinen, sie seien nicht tot. so etwas passiert bei plötzlichen sterbefällen. frage deine ahninnen, ob das der fall sein kann und wenn ja, was es braucht, um sie ganz zu den toten zu begleiten und damit in den kreis der ihrigen, wo sie aufgehoben sind. oder sie sind wirklich ausserhalb der familie. aber auch dann sollte man in irgendeiner weise zugang zu ihnen schaffen können, da sie als opfer mit dem täter innerhalb deiner familie verbunden sind.

und zu der geschichte mit deiner oma kommen mir noch fragen in den sinn, die du ihr stellen könntest: war es wirklich die angst vor anderen (ss), dass sie ihre kinder so behandelt hat? oder hatte sie ihre eigene lust daran (wie ja deine mutter auch, als sie dich geschlagen hat)? wenn es angst war, vor was hatte sie denn angst? wenn sie keine jüdin oder sinti oder roma war (war sie das vielleicht?), gab es allein aus dem grund, dass sie es mit der ss zu tun hatte, keinen anlass zur angst. dann muss da noch etwas dahinter gewesen sein. vor was hatte sie genau angst? frage sie, wenn du magst. aber überfordere dich bitte nicht. mache langsam und ruhe dich immer wieder aus.

es ist eine eigenartige nähe bei dir zwischen geschlagen werden und sexueller erregung bis zum orgasmus. ich kenne das bei mir nicht, aber mir fällt eine ganz starke parallele zu monikas erniedrigungen und sexueller erregung auf. vielleicht magst du mal forschen, woher das kommt? ist das etwas spezifisch weibliches (oder habe ich es in mir nur noch nicht entdeckt)? haben das alle frauen? oder gibt es bedingungen, unter denen das entsteht? was sagen deine ahninnen dazu?

aber immer: behutsam und nicht zu viel. überfordere dich nicht!

liebe grüsse

manuel

21.02.

lieber manuel,

ja, dass entspannt mich sofort. vor allem die idee, die kinder könnten irgendwo in einer zwischenwelt sein oder sich noch nicht gezeigt haben und ich habe die möglichkeit nach ihnen zu suchen. die vorstellung sie könnten noch glauben, dass sie noch leben, die finde ich sehr realistisch, so als besetzten sie irgendwie noch die lebenden. die idee hat gerade beim lesen einen ruck in mir gegeben. ich habe ausgeatmet und mich völlig entspannt. ja, ich werde all den fragen in aller ruhe nachgehen. jetzt ist es wirklich rund und gut und ich kann ganz langsam in meinem tempo weitergehen, jetzt umarme ich dich und bin dir auch zutiefst dankbar, dass du meine angst anerkennt, verrückt zu werden. ich muss gar nicht verrückt werden, ich kann mich entspannen. das ist alles lange her und ich kann meine gegenwart ordnen und leben. heute nacht war die angst wirklich übermächtig und ich dachte, da komme ich nie mehr raus, alles nur gewalt und sex.

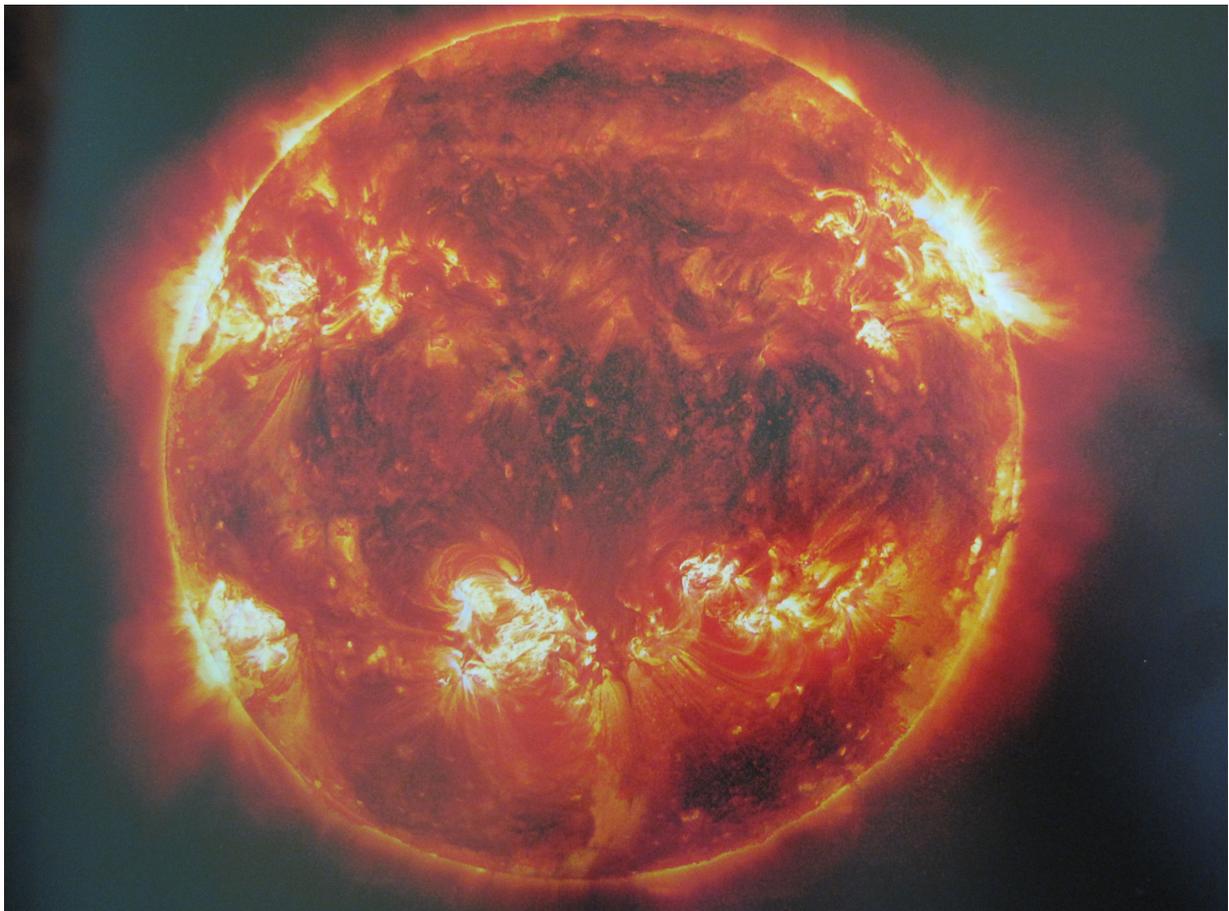
ich glaube nicht, dass lust und gewalt ein frauenthema ist. ich glaube eher, dass mich viel mit monika verbindet, auch wenn wir ganz unterschiedliche geschichten haben. sie haben in vielen teilen eine eigenartige verbundenheit.

herzlichen dank du wunderbarer meister,

umarmung anna

21.02.

nur noch ein bild



21.02.

liebe anna

der ruck scheint eine körperresonanz zu sein. dann frage allenfalls nach, aber versuche noch nicht all zu viel zu tun, um die beiden zu bewegen. zumindest strenge dich nicht an und nimm das nicht in deine verantwortung. frage, was es braucht, das ist gut. lass das reifen. wenn es klar ist, dass du das erledigen kannst, dann tu das, dann lass dich nicht bremsen, auch nicht von meiner vorsicht. sonst lass uns das mal gemeinsam angehen.

und als ich das bild betrachtete, kamen mir zwei reaktionen, die so gegensätzlich scheinen (vielleicht sind sie es auch?):

a) so unglaublich wunderschön, staunen, innere verneigung

b) dieses ding schert sich einen dreck um abgeschnittene penise, finger, misshandelte oder missbrauchte kinder, aufgeschlitzte bäuche, vergaste juden, verreckte kadaver. das alles ist nicht von seiner welt. mit solchem geraschel hält es sich nicht auf. es tanzt seinen tanz, ewig und immer weiter. wer mit tanzt, den nimmt es mit, wer nicht, den verbrennt es im bruchteil einer sekunde.

eigenartig.

ich bin froh, dass du die kurve wieder bekommen hast. verfolge deine bahn wie ein planet um dieses ding, in deinem tempo, unbeirrt und unbeirrbar.

von herzen

manuel

22.02.

danke dir manuel,

genauso mache ich es. nach deiner mail hat mich eine tiefe ruhe überkommen und heute bin ich fröhlich und habe ganz viel mut. das sind alles wichtige themen, sie helfen auf ganz vielen schichten zu verstehen und es sind nicht alles meine unmittelbaren themen. ich kann jetzt ganz viel lösen und ich habe eine befreite sexualität und mein mann wird sich mit deiner hilfe vielleicht auch noch befreien. er braucht wahrscheinlich die zeit, sich immer wieder zu schliessen. jetzt ist er wieder er und er ist extrem liebevoll, die wut ist aus seiner stimme wieder raus. ich weiss, dass sie da ist und ich glaube, dass robbin und er da irgendwie zusammen hängen. was ich nicht so klar hatte, was mich aber extrem anspringt, ist, dass ich auch ein riesiges wutthema habe. du hast gefragt, wie womöglich lust und gewalt zusammenhängen. ich glaube jetzt, nachdem ich mit meiner uroma kontakt hatte und nachdem ich im internet geforscht habe, dass sich unterdrückte wut in sexuellem geschehen entladen kann und umgekehrt. man hat zu früheren zeiten u. a. offenbar den soldaten den sex verboten, damit sie ihre aggressionen im kampf besser entladen konnten. ausserdem geht es um endorphinausschüttung durch schmerz.

meine ahninnen und auch der bruder erich von meiner mutter haben sich zusammengestellt und mir gesagt, ich solle die kinder in ruhe lassen. sie würden sich zeigen und meine uroma und meine oma haben gesagt, dass sie schon lange darauf warten, dass ich weiter frage. sie wollen gerne antworten, und sie wollen ein bestimmtes tempo. ich kann nicht alles auf einmal fragen. du hattest da genau recht. sie sagen, die kinder zeigen sich später. jetzt ist dran, erst zu verstehen. meine uroma unterteilt 2 themenbereiche. sie sagt, dass ihre tochter sie hasst, hat verschiedene gründe.

einmal sei ihr mann gestorben, als sie mit dem 2. kind (das war meine oma) schwanger war. das war ein extremer einbruch für sie, vielleicht auch für das kind. sie musste zurück in die ärmsten verhältnisse und das wollte sie auf keinen fall. ihre eltern waren wütend, dass sie jetzt 2 kleine kinder am hals haben sollten, schon wieder kinder, die nichts tun und nur essen. sie

versuchte sofort auf die beine zu kommen und hat hebamme gelernt, weil es eh kein anderer im dorf machen wollte. damit war sie etwas unabhängiger und was sie auch tat, es reichte nie. die kinder waren extrem nervig, wie ein klotz am bein. sie musste weite strecken zurücklegen, war oft tagelang weg und musste geld oder naturalien mitbringen. sie musste die kinder bei den eltern lassen, die kaum selber zu essen hatten und es war scheinbar immer winter.

ich sehe dort immer winter. dann kam die vergewaltigung und mit ihr die ohnmacht und der hass. sie hasste sich selbst und sie haste ihre kinder, weil sie was zu essen von ihr wollten. sie hasste die not und die kinder, weil sie überhaupt etwas wollten, was sie nicht hatte. sie hasste die eltern, die sie nicht verstanden und nur forderungen stellten, die nicht begriffen, was mit ihr passiert war, die sie auch an den pranger gestellt hätten, wie sie sagt. sie waren krankhaft religiös. sie hasste die männer, niemand durfte sie anfassen. sie tötete kinder im mutterleib der frauen, wenn die das wollten, und sie tötete ihr kind und stellte sich vor, sowieso ihren platz im himmel verloren zu haben. dann stellte sie fest, dass sie die männer bei ihren geburtsbegleitungen nach ihrer pfeife tanzen lassen konnte. das war wie eine sucht für sie und befriedigte sie. sie stellte fest, dass ihr ihre wut macht gab, grosse macht und das macht lust macht, lust zu quälen. sie konnte nicht mehr aufhören damit, folgte einem inneren zwang, den sie begann sexuell auszuleben. sie war die domina. sie fand es auch lustvoll, ihre kinder zu schlagen. sie konnte ansonsten nicht mehr fühlen, alles war taub in ihr.

irgendwann lernte sie ihren 2. mann kennen. der mochte es, von ihr gedemütigt zu werden, der war ihr irgendwie gewachsen und der war reich. sie heiratete und sie konnte so ihre gefühle besser kanalisieren. sie bekam sogar noch mal ein kind. es war ein behindertes kind, das einzige kind was sie je geliebt hat und von dem sie dachte, dass sie durch dieses kind etwas gut machen könnte.

ihre tochter und ihr erstgeborener sohn interessierten sie nicht. der sohn starb, ich weiss nicht wie. sie fühlte eher ablehnung, die hatten alles kaputt gemacht. ohne die beiden und besonders den schreihals von kleinkind, wäre es ihr nicht so schlecht gegangen. sie fragte sich, wieso ihr schlapschwanz von mann, die nicht mit in den tod genommen hatte.

meine uroma sagt, sie war eine kalte, sehr kalte frau. sie fühlte kalte rache und abgrundtiefe einsamkeit. jetzt sei es warm in ihrem haus, ich könne ja das feuer sehen und auch spüren, dass es in ihr sei. ihre tochter maria, habe es gut bei ihr gehabt. sie sei froh, dass ich soviel frage.

ich fühle liebe zu dieser frau, manuel, sie hat mir das tor zu meiner sexualität geöffnet und sie ist unglaublich ehrlich. sie ist zutiefst ehrlich und weise.

vor dem bild was ich dir geschickt habe, habe ich keine angst. es war einfach da und hat mich nicht bedroht oder angezogen. ich habe es mit respekt angeschaut und dann kam sofort das bild meiner uroma, die mir den penis abschnitt und unmittelbar danach sah ich das messer auf mich zurasen. dann wechselte sofort das bild zu dem zeitpunkt nach meiner geburt.

ich fühle eine extreme dankbarkeit darüber, dass du diese bilder ernst nimmst, mit mir siehst und mit mir zu verstehen suchst.

22.02.

liebe anna

wenn ich dir zuhöre, ergibt mir das immer noch keinen sinn, woher der hass der töchter auf die mütter kommt. irgendwie ist mein eindruck, da fehlt noch etwas. wenn die mutter hass auf die kinder hat, ist das noch nicht automatisch umgekehrt auch so. vielleicht ist das die folge. und der hass der mutter richtet sich ja in erster linie auf den mann, der sich aus dem staub

gemacht hat und sie mit den kindern hat sitzen lassen. in deinem bericht ist vor allem viel grausamkeit und quälerei von müttern ihren kindern gegenüber.

wenn du magst, frage doch einmal deine uroma, ob sie auch als kind hass auf ihre mutter hatte und wenn ja, warum. vielleicht kann das eine spur sein. oder sie soll dir einfach noch mehr erzählen, wer gegen wen hass hatte und warum in all dem knäuel. das ganze scheint sowieso eine stetige ent-wicklung zu sein.

ich freue mich sehr, wie bereitwillig sie dir erzählt und dass sie sagt, du sollst weiter fragen. ich freue mich sehr für dich, dass du einen guten draht zu ihr hast. und dass du sie liebst. das heilt ganz viel. bei dir und bei ihr! und gibt dir zugang zur weiblichen kraft. ich habe manchmal den eindruck, wir können ahnen heilen. aber das klingt paradox. dass sie dir sagt, ihr haus sei jetzt (!) warm, da bin ich sicher, kommt auch daher, dass du sie fragst, ihr zuhörst (das hat vielleicht noch nie jemand) und sie liebst. das wärmt ihr haus. frage sie doch einmal, ob ich das richtig sehe. ob lebende die toten heilen können. du kannst ihr sagen, dass es da menschen gibt, der sehr an einer antwort auf diese frage interessiert sei. nicht aus purer neugier, sondern um andere dann ähnlich unterstützen zu können, lebende andere und tote andere.

herzliche grüsse

manuel

23.02.

lieber manuel,

das ist verrückt, mir ging es auch so gestern und ich habe genauso weitergefragt, wie du es fragst und es ging ganz leicht. nur deine letzte frage, habe ich dann jetzt erst gestellt und hier die antwort dazu, ob wir lebenden etwas für die toten tun können. sie hat gesagt, dass wüsste ich doch längst. sie habe mir doch gesagt, dass sie alle schon lange darauf warten, dass ich frage und eine neue ordnung entsteht. und sie hat gesagt, dass ich ihr nicht willentlich helfen kann, ich kann ihr nicht helfen, weil ich ihr helfen will. da weiss ich gar nicht was ich dazu sagen soll, ich traue mir dergleichen kaum zu, es war nicht meine intenion und ich bin froh, wenn ich wenigstens ein bisschen zurück geben kann, von den grossartigen geschenken, die ich erhalte. vielleicht bin ich selber mal froh, wenn ein nachfahre, etwas in ordnung bringt, was ich durcheinander gebracht habe und nicht mehr ordnen kann.

du hast soviel wissen, vielleicht geht es für dich in kombination mit den menschen, die suchen. mit mir gelingt es dir sehr gut, du hilfst mir wirklich extrem weiter. ich habe nochmal danach gefragt, ob du oder menschen helfen könnt, den lebenden und den toten und dass diese frage keine neugierde ist, sondern das bedürfnis zu helfen. sie hat geantwortet, dass du tust, was du tust. dann habe ich den feuerball wieder gesehen, lichtfeuerige energie. ich trete respektvoll zurück. ich habe auch gefragt, ob ich helfe, dass es wärmer wird bei ihr. ich sehe das feuer in ihrem herd und sie sagt zu mir, "das feuer brennt in dir". mehr ging nicht.

gestern habe ich nochmal gefragt, wieso ich durch die schläge einen orgasmus bekam als kind. meine uroma hat gesagt, dass könne sie nicht so gut beantworten, sie habe mehr gelernt, wieso die wut lust auf qual machen kann. sie könne mir aber einen kontakt mit ihrem 2. mann machen, der wisse sehr viel darüber. der 2. mann hat zugestimmt. ich sah etwas unterlaufene grosse augen. er hat mich "kind meiner frau" genannt. er hat gesagt, dass ab einer bestimmten schmerzschwelle im körper etwas nachgibt, eine kontrollgrenze überschritten wird und dann so etwas wie ein spurwechsel passiert. es könnte sein, dass es zu einer dissoziation kommt, der geist den körper verlässt und von aussen drauf schaut, oder in einer anderen spur der körper selber die kontrolle verliert, d. h. man einnässt oder einkotet oder man auf die lustseite

dissoziiert und dort der kontrollspannung nachgibt und es kommt so zum orgasmus. in jedem fall kommt es zu einem loslassen. die angst spiele hierbei eine grosse rolle. wurde der schmerz real erfahren und es erfolgte ein dissoziativer wechsel ins lustzentrum, könne es später sein, dass bereits die angst vor schmerz lust auslöst. dies könne pathologisch werden, wenn diese angstlust zur sucht wird, ansonsten sei sie etwas normales, dass jeder mensch genauso in sich trage wie seine bisexualität oder die lust zu quälen. ich hoffe ich habe das jetzt richtig wieder gegeben. ich finde es etwas schwierig, aber meine uroma wollte nicht weitere fragen beantworten, bevor ich das nicht verstanden habe.

ich denke, so stimmt es. irgendwann konnte ich nämlich weiter fragen. auf einer langen autofahrt fragte ich, wie die uroma denn zu ihrer mutter stand. sie sagte, sie habe ihre mutter gehasst. ihre mutter habe auch ihre mutter gehasst und so ging das, bis ich nicht mehr folgen konnte. dann habe ich gefragt, wo denn die ursache für all diesen hass sein könnte. dann kam erst lange nichts mehr und auf einmal hat sich ein kind gemeldet. ich habe gefragt, wie es heisst. es hat gesagt, es heisst maria. ich habe gefragt, ob es die tochter meiner uroma ist. sie hat gesagt, nein, die sei erst viel viel später geboren. maria hat gesagt, dass sie sehr, sehr geliebt wurde von ihrer zwillingsschwester. maria war behindert. jetzt wird es ganz durcheinander manuel. ich sehe die zwillinge in unserem wohnzimmer, auf unserem sofa, es hat die gleiche farbe und form. sie sind ca. 2 jahre alt. eine mutter füttert einen zwilling. der andere zwilling ist maria, sie ist behindert. sie schreit und schreit. die mutter steht auf und erstickt maria mit einem kissen, bis sie ruhig ist. wenn ich die augen zumache, wiederholt sich die scene immer wieder auf gleiche weise. in dem anderen kind ist leere. ich sehe das völlig nüchtern, ich bin auch nüchtern.

jetzt bin ich etwas schwer von begriff. wie hängt das jetzt zusammen? ich kann das nicht einordnen. meine uroma hatte eine tochter maria, von der sie sagt, sie war das einzige kind, das sie lieben konnte. diese maria war auch behindert. wenn das geschehen schon viel älter ist, als meine uroma, wieso passiert das in meinem wohnzimmer? ich kann maria nicht genau sehen, aber ich weiss, dass sie blond ist. ich weiss auch nicht, was sie für eine behinderung hat. maria sagt, ihre schwester heisst hedwig. meine oma hiess auch hedwig.

dabei entwickle ich angst, wie ich mit meinen kindern umgehe, ihnen was tun könnte. ich schwöre manuel, ich habe meinen kindern noch nie etwas getan. ich habe sie noch nie geschlagen oder sonst was mit ihnen gemacht. das einzige mal war, dass ich jonas als er 2 jahre war, ein stück mit der hand von mir weggestossen habe, weil ich den gerade einschlafenden robbin auf dem arm hatte und jonas an mir zerrte und nicht begreifen konnte, dass er jetzt einfach nur mal 5 minuten warten musste, bis ich das kind hinlegen konnte. dann war robbin wieder wach, ich habe geweint, weil ich jona, der fast umgefallen wäre, nicht weh tun wollte und einfach nicht mehr wusste, wie ich mich verhalten sollte. dann habe ich meine nachbarin geholt. sie hat robbin rumgetragen und ich habe jonas in ruhe ins bett gebracht. dann konnte ich robbin hinlegen.

auch wenn das durcheinander vollständiger wird, fühle ich anders. ich fühle mehr zugriff auf meine aggression. gestern abend habe ich mit sehr viel mehr mut, als ich mir selber zugetraut hätte in einer kollegialen angelegenheit position bezogen, habe mich nicht irritieren lassen, obwohl ich mir jetzt damit wahrscheinlich einen wichtigen mann zum feind gemacht habe. das stört mich nicht mal. ich habe sehr gut zu mir und meiner überzeugung gestanden und mich gewundert, wieso mir das so leicht fiel. es hat sehr viel klarheit in die ganze angelegenheit gebracht. womöglich war es einfach nur gut so, ich werde es bald an den nachwirkungen erfahren. ich fühle mich mehr bei mir selbst. ich sage klarer ja und nein.

es hat mir keine ruhe gelassen, ich habe nochmal gefragt, ob du den lebenden und den toten helfen kannst. sie hat gesagt, wenn ich das wissen wollte, dann müsse ich in den feuerball hineingehen. das macht mich neugierig und es macht mir angst, vor allem bei dem, was du über diesen ball schreibst. was ich ganz gewiss weiss, auch ohne ihre sichtweise über die dinge. den lebenden hilfst du ganz bestimmt. du tust es auf eine sehr ungewöhnliche weise mit einer

ungewöhnlichen art zu führen, und es hilft mir mehr, als mir jemals etwas geholfen hat.

danke dir manuel,

herzliche grüsse

anna

23.02.

liebe anna

für mich ist das völlig klar, was du da berichtest. halte dich nicht mit den namen auf, die können vielleicht verwechselt werden oder im wege einer doppelbelichtung verschoben sein oder verschoben wahrgenommen werden. vielleicht gab es auch den namen zweimal.

also: der hass wurde über generationen weiter gereicht, wie weit zurück, ist offen und ich glaube, das spielt bei so vielen generationen keine rolle mehr. aus meiner eigenen familiengeschichte und der bibel gibt es in diesem zusammenhang nur eine interessante zahl: 7. frage doch einmal deine uroma,

1. ob dieses schlimme ereignis, das die initialzündung war, mehr oder weniger als 7 generationen zurück liegt, von dir aus gesehen.

2. ob es mit dir zuende sein darf oder noch weiter gehen muss in den generationen nach dir. bitte stelle diese frage nüchtern und unerschrocken. denn wenn die antwort ja lautet, hat das mit dir nicht das geringste zu tun. wir reden darüber dann einmal. einfach nur unerschrocken fragen.

also. da hat eine mutter ihr kind umgebracht, weil es behindert war. das andere hat das mitbekommen und dafür die mutter gehasst. der hass war nicht bei dem umgebrachten kind, sondern beim überlebenden, einer tochter. das war die quelle, weitergereicht über die generationen bis mindestens zu dir. schau dir das nüchtern an, ohne sentimentalität und ohne selbstzerfleischung. das braucht standfestigkeit. die traue ich dir zu!

wenn du diese geschichte weiter verfolgen und/oder auflösen willst, frage einmal nach, warum das überlebende kind die mutter hasst. dieses kind war kind und hat vielleicht etwas zentrales nicht verstanden, vielleicht, wirklich nur vielleicht. etwas, was nur reife seelen verstehen können.

achtung. das folgende braucht standfestigkeit und einen geschützten und sehr ruhigen moment und möglicherweise viel zeit. wenn dir das zu viel ist, lass es, dann machen wir das einmal in einer sitzung, wenn ich dich begleiten kann. überfordere dich nicht.

gehe einmal in das behinderte kind, gib die perspektive des blickes von aussen auf diese geschichte auf, und schaue, wie es gefühlt hat, als die mutter es umgebracht hat. gehe in dieses kind, ganz, und schaue der mutter dabei in die augen, wenn sie dich umbringt. was geht in dir vor? lass ab von allen vorerwartungen und klischées, nimm nur wahr. und wenn du ganz wahrgenommen hast, dann prüfe, ob es einen unterschied gibt in der wahrnehmung von dir als diesem behinderten kind und von dem gesunden zwilling.

mein verdacht: darin liegt ein schlüssel, der das drama auflösen kann. ich verrate ihn aber nicht, du musst ihn selbst finden. sonst ist es meins und nicht deins.

ich lege dir eine geschichte bei, die dabei vielleicht unterstützen kann, nur vielleicht. ich schreibe unten etwas von dieser geschichte.

dass du diese zwillinge auf deinem sofa siehst, sagt gar nichts besonderes. denke daran, die toten haben keinen körper und sind daher an jedem ort, an dem sie wollen. sie haben keine zeit und sind daher zu jeder zeit. also besuchen sie dich einfach gerade. ich halte das für eine reale begegnung. andere würden sagen, dass du hier dinge wahrnimmst, die du in deinem seelenfeld oder deiner psychе her um tr ägst als traumatisierung aus fr üheren generationen. wie du das bezeichnen magst, ist v öllig egal. warum soll das verrückt sein, dass sie da sind: du bist an der quelle angelangt und dort zeigen sie sich. und dass in der folge dann nochmals dasselbe geschah, ein paar generationen sp äter, das ist auch nichts neues mehr, seit wir hellingers arbeit kennen und die von anne-ancelin schutzenberger. ich möchte nicht sagen: kalter kaffee, aber es ist v öllig normal.

da ist gar nichts durcheinander. ich nehme es klar und geordnet wahr.

und es bedeutet doch nicht, dass du selbst so etwas deinen kindern angetan hast. das sind nicht jonas und robbin, die da auf deinem sofa sind!

vielleicht kommst du mit ihnen ins gespr äch, dann frage sie, ob sie realisieren, dass sie bei den toten sind. wenn nicht, muss man sie dorthin begleiten. andere würden versuchen, sie zu vertreiben oder zu verjagen. mein weg geht weniger über den kampf, mehr über die liebe.

die geschichte mit dem umgebrachten behinderten kind berührt mich sehr. es ist, als sei das auch meine geschichte. ich habe den verdacht (es aber nie so deutlich gesehen wie du), dass in meiner familie etwas ähnliches geschah.

ich bin jedenfalls einmal durch eine solche geschichte gegangen, eine ganze nacht lang. seither ist mir das sehr nahe. ich habe das nie konkret anbinden können, weder in meinem leben (ich habe eine mongoloide schwester) noch im system. aber es hat mich tief berührt. und weil das eine nährende geschichte ist, schicke ich sie dir als anhang. alles, was ich dort beschrieben habe, habe ich in jener nacht selbst erlebt. vielleicht schafft es zusätzlich verbindung zu diesem teil in dir oder hilft dabei.

und wegen meiner frage: ich habe plötzlich das gefühl, es ist besser, wenn du deinen fragen folgst. und deine uroma hat dir ja geantwortet.

für mich habe ich eine ahnung, was das bedeuten soll, dass du in den feuerball musst für eine antwort auf diese frage. aber lass das, mach das nicht für mich. gehe deinen fragen nach. wenn es einmal deine frage werden sollte, dann tu das, aber nicht für mich. das möchte ich nicht. bleibe bei deinen themen. vielleicht geht es bei den kryptischen antworten auch darum, deutlich zu machen, dass es da etwas gibt, was jetzt nicht dran ist für dich zu sehen.

die antwort des 2. mannes deiner uroma ist für mich sehr wertvoll. richte ihm meinen dank aus. sage ihm, er lehrt mich! und das hilft, dass ich anderen besser helfen kann.

die antwort deiner uroma, dass du ihr nicht willentlich helfen kannst, verstehe ich glasklar. für mich heisst das: du musst den willen haben, dir selbst zu helfen, dich zu heilen. wenn du das tust auf die weise, wie du es tust, ist die heilung der ahnen ein beiprodukt, fast ein abfallprodukt. würdest du hergehen wollen und sagen, ich mache jetzt eine sitzung für meine ahnen und möchte euch heilen. dann wäre das hybris, grössenwahn. so gesehen kann ich das bestens verstehen. das nehme ich genauso wahr. anders gesagt: kümmere dich bloss nicht um die heilung deiner ahnen, sondern um dich, dann geschieht die heilung bei ihnen von selbst. wunderbar! es ist ausgezeichnet, dass es nicht deine intention war. das paradox bei der sache ist: wenn man es will, geht es nicht, wenn man es nicht will und richtig macht, den blick ganz wonaders hinrichtet, geschieht das. sag auch deiner uroma einen dank für diese botschaften. du kannst sie um verifizierung bitten, ob ich das richtig verstanden habe.

von herzen

manuel

24.02.24

lieber manuel,

dass ist jedesmal wie eine er-lösung für mich, deine antwort zu lesen. es hilft mir soviel zu besser zu verstehen. ich habe schon viel bei den weinheimer familientherapeuten gemacht und auch einiges bei gunthard weber, aber hellinger selber war mir immer etwas suspekt, weil ich mich auch viel mit adoption und pflegekinderwesen beschäftigt habe und da wird es sehr kompliziert mit hellinger.

vielleicht sollte ich das nachholen, aber im moment genieße ich sehr, dass du so viel weisst und mir helfen kannst, meine geschichte zu ordnen.

ich gehe jetzt viel beruhigter zur arbeit und hoffe dir nachher antworten zu können. du hast mir ein tor von unschätzbarem wert geöffnet und es geht jeden tag mehr auf. manchmal denke ich, jetzt bin ich doch noch esotherisch geworden und dann finde ich das eine ohrfeige an alle, die mir so sehr zur seite stehen, besonders die ahnen und du. es hat schon was von 2 parallelwelten und es fühlt sich sowas von richtig und stimmig an, dass ich aus dem staunen gar nicht rauskomme.

liebe grüsse manuel, danke, für die türen, sie sind ein riesiger schatz,

anna

24.02.

lieber manuel,

ich habe als desktophintergrundbild im moment den feuerball liegen. jedes mal wenn ich den computer hochfahre, merke ich, wie ich unbewusst immer wieder versuche mich dem feuerball anzunähern und wieder zurück zu weichen. es ist wie ein unbewusstes ausprobieren, wie es sich anfühlt, sich dem gebilde zu nähern und sich wieder zu entfernen.

während unserer ausbildung zur traumatherapie habe ich mir einen sicheren ort geschaffen (eine phantastische stabilisierungsübung von luise reddemann, die ich dir gerne zur verfügung stelle, wenn du sie möchtest / ich hab die anleitung mal zu papier gebracht), dass ist ein ort, an dem jüngeren kind-ich-anteilen ein zuhause geschaffen wird, an dem sie alles bekommen, was sie je vermisst haben. damit übernehme ich die verantwortung, sie nach zu nähren. dieser sichere ort befindet sich in meinen bildern am meer. es ist dort eine lichtstimmung wie in der dämmerung in der sahara. es gibt dort sehr vieles, was wunderschön und nachnährend ist und es gibt in meinem fall einen urwald. das kind kann diesen urwald mit hilfe der tiere passieren, die es geleiten bis zu einer lichtung. auf der lichtung brennt ein feuer. ein mann singt und tanzt um das feuer. ich habe jedes mal, solange ich diesen sicheren ort habe, (das ist schon einige jahre) die fantasie, dass das kind dort in das feuer gehen sollte. das habe ich aber noch nie vollzogen, weil ich auch immer dachte, diese verrückte phantasie gehöre dort nicht hin. am sicheren ort soll alles sicher sein und ich bin dafür zuständig, es sicher zu machen. dass die phantasie immer wieder kam, hat mich nicht gestört. das feuer ist immer schön. jetzt bringe ich sie auf einmal mit dem feuerball in verbindung.

ich beschäftige mich weiter mit der gesunden zwillingschwester. sie ist mir zutiefst nahe, auch wenn ich mich vorhin erschreckt habe. zu meinem grossen erstaunen fühle ich mich regelrecht mit ihr verbunden. sie hat die mutter nicht verstanden, nur ihre angst, not, wut

mitbekommen. das dorf war auf die mutter aufmerksam geworden, die ohnehin ungeschützt war. der mann war weg, ich weiss nicht wo. sie war mit den zwillingen allein. niemand aus dem dorf wusste etwas von der behinderten maria. die mutter hat sie versteckt gehalten. irgendwie war diese mutter überzeugt, dass man sie und ihre beiden töchter umbringen würde, sollte maria entdeckt werden.

manuel, jedes mal, wenn ich mich mit den beiden mädchen identifiziere, habe ich das gefühl, dass das, was ich wahrnehme, von mir erzwungen ist. ich höre jetzt lieber damit auf. das einzige wo ich mir sicher bin, ist, dass maria auch blind war. und was ich noch wahrnehme, ist, dass ich beide mädchen sehr sehr mag.

ich habe noch mal meine uroma gefragt, was sie damit gemeint hat, dass du deinen eigenen wahn und sinn hast. ich habe gesagt, dass ich dich absolut nicht wahnsinnig finde. sie hat gesagt, damit sei gemeint, dass alles was sich dir als wahn zeigt, einen sehr eigenen sinn macht und dass dieser sinn nicht für mich der sinn ist.

manuel bist du an meiner linken seite mein lehrer? ich weiss nicht, was das heissen soll und ich genieße sehr, deiner lehre zu folgen und meinen eigenen weg durch dich besser verstehen zu lernen.

herzliche grüsse

anna

25.02.

lieber manuel,

da ich fühle, dass unsere jungen mich lieb haben, anstatt mich zu hassen, habe ich meine uroma gefragt, ob es sein kann, dass dennoch mit dieser generation eine veränderung eintritt, auch wenn ich das ganze geschehen nicht lösen kann und es weiter geht. ich habe angst, sie könnten mich irgendwann doch noch hassen, aber ich habe nicht das gefühl, dass sie es jetzt tun oder dieses gefühl schon mal da war, zumindest nicht grundlegend, vielleicht mal vorübergehend, selbst dass glaube ich nicht wirklich. meine uroma hat geantwortet, dass sie nicht gesagt habe, dass alles weiter geht, nur dass nicht ich alles lösen würde. dazu seien viele nötig. ich solle weiter meine fragen stellen und alles tun, was ich kann. du, manuel habest ein schlüsselwesen in dir. du bist wichtig und noch andere.

manuel, ich weiss jetzt, was die arbeit mit mir macht. sie macht mich durchlässig und auf eine besondere art sensibel. ...

ich nähere mich weiter den zwillingen an. maria nimmt weisses licht wahr, leere. es ist still, oft ist es sehr still, manchmal geht das licht auch noch weg, dann ist alles schwarz, dann fühlt es sich an, wie ein schwarzes loch, kein halt, alles dehnt sich aus und zieht sich wieder zusammen, dehnt sich aus und zieht sich wieder zusammen. schmerzhaft einsamkeit tränkt jede zelle.

mehr geht nicht.

hedwig fühlt in sich etwas explodieren als maria stirbt. dann sieht sie alles wie von oben, ist aus ihrem körper heraus. ihre mutter ohrfeigt hedwig, ich glaube, weil die schreit und trägt den schlaffen körper von maria raus. hedwig ist leer, die welt steht still, wie angehalten. sie weiss nicht mal, ob das passiert ist, was sie gerade gesehen hat.

ich nehme fragmente wahr, nicht das ganze. sie drängen bruchstückhaft nach oben und ich fühle einen zug, immer und immer wieder dort hinzusehen. da geht nix mit langsam machen.

es geht aber auch nicht mit konzentration. gestern bin ich allein in der praxis geblieben, habe mich hingelegt und nur gelauscht. das geht auch nicht. es geht in einem eigenwilligen tempo. ich passe mich an.

ich fühle mich verbunden mit beiden mädchen und mit der mutter. die sind alle drei liebevolle wesen. so fühle ich, obwohl mich erschreckt hat, dass hedwig womöglich nicht glaubt, dass sie tot ist.

das ist für mich eine unverständliche sache. dergleichen habe ich noch nie gehört, ausser von dir. ich wusste nicht, dass es eine derartige möglichkeit geben könnte und es hat sofort, als ich das gelesen habe, in mir eine entspannung ausgelöst, die ich mir auch nicht erklären konnte.

tut mir leid, wenn du wieder so viele mails bekommst. soll ich lieber abwarten, bis es vollständig ist und dir dann schreiben manuel? das wäre wahrscheinlich auch möglich. ich könnte jedes mal aufschreiben, wenn es weitergegangen ist und dir hinterher den gesamten text schicken. wahrscheinlich klingt das widersinnig, wenn ich gleich die nächste frage stelle und nicht aufhöre zu reden, aber ich bin ehrlich interessiert eine form zu finden, dir respekt entgegen zu bringen, der für dich ausreicht.

meine neue frage an dich manuel ist: wie denkst du darüber, kann es sein, dass der zeitpunkt unseres todes immer richtig ist? kann es sein, dass egal, wie wir zu tode kommen, es ein zeitpunkt ist, der stimmig ist, egal ob menschen darauf einfluss genommen haben oder wir unseren tod selbst herbeigeführt haben oder wir einfach an altersschwäche sterben? vielleicht weisst du das auch nicht, aber wie denkst du darüber, vielleicht weisst du es doch.

wenn ich meine uroma das frage, nickt sie langsam und bedächtig mit dem kopf, sagt nichts.

die sumerer, die die göttin inanna verehrt haben, dessen schlangentanz ich gerne in das ritual integrieren würde, haben geglaubt, dass leben und tod untrennbar zusammen gehören, werden und vergehen im ewigen kreislauf, sterben und wiedergeburt, wie die jahreszeiten etc., dass es schwarz und weiss gibt, tag und nacht, die polaritäten nebeneinander wohnen so wie die liebe und der hass. irgendwie kommt mir das alles ineinander verwoben vor.

im moment nehme ich auch wahr, dass die menschen mit denen ich zusammen bin, ob nun klienten oder freunde oder sonst wer, mehr mit mir zu tun haben, als ich das bisher wahrgenommen habe. so als seien wir alle viel mehr verbunden, als wir ahnen, als sei alles wichtig, was passiert.

26. 02. 2012

peter und robbin streiten und streiten. sie kämpfen ohne punkt und komma. das ist ziemlich belastend für uns alle. sie tun das jetzt schon seit tagen, beruhigen sich , sprechen sich nicht aus und fangen bei der nächsten kleinigkeit wieder von vorne an. sie kommen nicht auf die metaebene, um zu sehen, was sie da tun.

ich bin heute morgen gegen 6 uhr halb aufgewacht. ich sah als erstes den feuerball. wieder ging ich auf ihn zu und wieder zurück und auf einmal, ehe ich noch denken konnte, zog mich der ball an und ich ging einfach durch. es war nicht heiss wie erwartet, sondern eher kühl , als streife ich etwas ab, als liesse ich etwas hinter mir. der ball war kein ball, er sah nur so aus, es war, als würde ich durch eine scheibe gehen. auf der anderen seite sah ich als erstes im sonnenlicht flimmerndes wasser, der bach bei dir. ich hatte nackte füsse. unter meinen füssen, waren lauter kieselsteine leicht vom wasser überflossen. ich fühlte mich leicht, tief in mir drin wohnt das glück. ich war nur mit einem weissen bademantel bekleidet (ich besitze keinen). ich fühlte, dass ich zur schülerin geworden war. ich fragte, wer ist mein lehrer. es kam keine antwort. ich lief barfuss durch den bach. dann waren die frauen da. wir sangen. das singen

war besonders für mich wichtig. es half mir all meine inneren abwerter und bewerter draussen zu halten. alle fragen (wie wirke ich, was mache ich hier, wozu nötige und bemühe ich die anderen, was kostet das, kann ich das bezahlen und kann ich das für die anderen mit bezahlen, mache ich das jetzt richtig, spinne ich vielleicht nur etc. so könnte ich die liste ellenlang fortsetzen) wurden von dem lied draussen gehalten. ich konnte ganz und gar bei mir bleiben. lange sangen die frauen mit mir. das lied dröhnte und flüsterte in mir und machte mich ganz still. irgendwann sang ich nur noch allein und dann wurde auch ich still. ich nahm schemenhaft die präsenz eines sehr grossen mannes wahr. die frauen machten irgendwas mit meinen haaren, sie flochten in meine kurzen haare etwas ein, vielleicht stöckchen, gras ich weiss es nicht, ich fühlte es nur. ich kniete mich ins wasser, sie flochten und tupierten dinge ein. sie rieben meine brust und meinen schoss mit honig ein und begannen mit milch, die sie mit schwämmen aus einem eimer entnahmen, meinen ganzen körper zu waschen. dann legten sie mich vorsichtig komplett ins wasser, so wie ich es in der sitzung schon wahrgenommen hatte. (auf diese idee wäre ich nicht unbedingt scharf, aber so habe ich es gesehen). ich hörte eine stimme. sie sagte: 'ich reinige dich.' sie sagte noch etwas, was mir leider entfallen ist. ich wollte mich bedanken. die stimme sagte, dass könne ich später tun, jetzt sei nicht der richtige zeitpunkt dafür. die frauen gingen mit mir ans ufer und dort lagen handtücher bereit, grosse handtücher und sie trockneten mich liebevoll ab. lisa legte mir den roten gürtel um und zog ihn sehr fest. dann steckte sie mir deinen redestab in den gürtel. er füllte meinen unterbauch.

die frauen begannen wieder zu summen. ich stimmte ein und schloss die augen. monika bemalte mich mit 3 punkten, ich glaube es waren 3 augen, ägyptische symbole. ich weiss, wie die aussehen, aber nicht wie sie heissen oder was sie bedeuten. sie malte eines auf meine stirn, eines auf meine brust und eines auf meinen rücken. die anderen frauen malten, was ihnen gerade in dem moment wichtig erschien, was sie glaubten, was die weiblichkeit ausmacht, sie durchdringt.

die frau, die ich nicht kenne, führte uns dann zu einer lichtung. sie ging vor und gab den männern ein zeichen, die dort am feuer sassen und redeten. diese drehten sich auf ihren sitzgelegenheiten um und begannen alle zu trommeln, sie fanden in einen eigenwilligen, sich steigernden rhythmus. ich begann zu tanzen, die frauen standen um mich herum und sahen mir zu.

ich zog den stab aus meinem gürtel, tanzte, spielte obszön mit ihm, lud die frauen zum tanzen ein. es begann wild zu werden, die trommeln steigerten sich. ich war ganz tanz, die frauen waren auch ganz tanz. dann tanzte ich zu meinem mann und übergab ihm den redestab. der lächelte. jede frau ging zu einem mann. die männer umarmten die frauen und wir gingen als paare zu einer schwelle. diese schwelle müssen wir offenbar alle zusammen vorher gelegt haben. wir überschritten die schwelle und umarmten uns nochmal. ich durfte mich bei jedem bedanken. wir lösten die schwelle auf. ich ging mich anziehen, behielt die bemalung. dann nahm ich eine flasche himbeergeist und ging zum bach zurück. ich dankte der präsenz des wassers schüttete den himbeergeist ins wasser und ich setzte eine schwimmkerze ins wasser, als dank für wasser, feuer, luft und erde, wasser, dass mich gereinigt und in fluss gebracht hat, feuer dass mich transzendiert hat, luft, die mich erhält, mich atmen lässt und erde, die mich trägt, die meinen tanz angenommen hat.

ich habe dann auch noch den anfang des rituals gesehen. wir frauen begannen ein mantra in deinem raum zu tanzen. ich bildete den kopf der schlange und führte die schlange an, bis zu ihrer ersten häutung. diese häutung fand vor der von uns allen gelegten schwelle, statt. dann übernahm die frau, die ich nicht kenne, die führung. sie hatte bis dahin das ende gebildet. sie führte uns über die schwelle zum bach, wir vollzogen bis dahin 7 häutungen. du führtest die männer zum feuerplatz und ihr entfachtet das feuer und nutztet es für ganz eigene Gespräche.

manuel, so habe ich es heute morgen gesehen. es erfüllt mich jetzt ganz und gar, ich habe keine angst mehr, mich nur mit dem äusseren zu beschäftigen und nicht bei mir zu bleiben

und ich bin ganz und gar offen für alle veränderungen, die du bewegst. ich bin sicher, dass das, was sich in dir zu dem ritual bewegt, sehr wichtig ist.

ich könnte mir gut vorstellen, euch alle am abend noch zu einem schönen gemeinsamen essen einzuladen, für das ich zu hause schon einkaufen könnte und dass wir vielleicht dann noch zusammen kochen könnten. ich könnte das essen mit den ideen der anderen teilnehmer dazu ergänzen und alles dazu mitbringen. vielleicht besteht noch die lust zusammen zu singen.

'ich bin eine schülerin', manuel, wer ist mein lehrer? was bedeutet das? meine uroma sagt, ich soll dich fragen, du wüsstest es.

herzliche grüsse

ina

27.02.

liebe ina

ich merke eine eigenartige bewegung in mir. es kommt plötzlich ein gewisses zögern auf wegen der botschaft deiner urgrossmutter, dass der wahn und sinn für mich einen sinn macht aber dieser sinn nicht dein sinn sein muss oder ist. es fühlt sich an, als würde ich hier vielleicht an eine grenze rühren, die für mich tabu ist. ich lasse deiner urgrossmutter lieber den vortritt, die ist an dir näher dran. du kannst sie allenfalls nochmals fragen, was sie genau damit gemeint hat. denn wenn der sinn für mich ein anderer ist als für dich, führe ich dich in eine falsche richtung, nämlich in meine statt in deine. und das will ich nicht. das ist nicht gut für dich und nicht gut für mich.

ich habe keine probleme damit, wenn du mir weiter schreibst. das ist in ordnung. ich lese das auch sehr gerne. es ist mir lieber, als irgendwann einmal einen ellenlangen monolog zu lesen. ich mag das so lieber, wenn es für dich passt.

dein bild zum ritual deckt sich in mindestens 80% mit meinem bild. das ist doch schon mal gut, oder? ich werde wohl die nächsten ein bis zwei wochen das näher nachprüfen und notieren. dann hast du auch meine informationen dazu und wir können das verbinden. oder ich arbeite deine bilder gleich mit ein.

der hinweis deiner uroma, wer dein lehrer sei, wüsste ich, macht mich verlegen, weil ich nicht so ganz sicher bin. mein erster impuls war: mein kontomblé, der, der aus den bergen kommt, oder gar der geist der berge selbst. oder bin ich es in meinem nicht-menschlichen dasein, in meiner wahren natur. frage sie doch zurück mit diesen alternativen.

in diesen fällen wäre ich vermittler, nicht selbst lehrer. natürlich habe ich schon viel lehrfunktion übernommen. aber ich sehe das nicht eigentlich als meins an, sondern als das, was meine geister mir sagen. es ist auch eine art tanz mit dir oder deinen geistern oder deinen ahnen.

das führt mich zu der frage: ist es wirklich wichtig für dich, zu wissen, wer dein lehrer ist? du lernst doch im moment sehr viel. das ist doch das wesentliche. nimm doch, wo immer es her kommt und kümmer dich nicht darum. ich finde diese suche fast etwas abstrakt. oder anders ausgedrückt: wenn du wüsstest, wer dein lehrer ist, was würdest du dann tun, was du nicht jetzt sowieso schon tust? was würdest du anders tun?

zur botschaft deiner urgrossmutter: frage sie doch unabhängig davon, ob du alles löst, wie lange die (aus)wirkung dieses mords in deiner familie noch reicht, ob das bei dir zuende sein darf oder deine kinder das nochmals leben.

was die zwillinge angeht, verstehe ich, wenn das vielleicht zu viel ist. andererseits bin ich froh, wenn du ganz deinem tempo folgst, weder bremst noch puschst.

dass die überlebende schwester das ganze von aussen betrachtet hat, ist ein völlig normaler vorgang bei einer traumatisierung. das haben alle traumatisierten menschen. im schamanischen kontext spricht man von seelenverlust, im therapeutischen von dissoziation. wenn du das einmal ganz genau von innen heraus beobachtest, erlebst, hast du unendlich viel mehr über dissoziation verstanden als beim lesen von 1000 büchern. denn man versteht das nur durch eigenes erleben, was da wirklich passiert. ich habe einmal einen text über missbrauch geschrieben, wo ich einen moment von vielleicht wenigen minuten über mehrere seiten beschrieben habe und genau versucht habe, das in worte zu fassen. aber den text schicke ich dir jetzt mal nicht, weil du das selbst erlebt hast, als du der schwester nachgespürt hast. das war ein wunderbares lernstück. wenn ich hier die frage stelle: wer ist dein lehrer, dann weiss ich, dass in diesem fall das sicher nicht ich bin. ich kann dich geleiten an die türen zu räumen, in denen lernerfahrungen für dich liegen. das betreten dieser räume muss ich dir überlassen. das ist mein bild dazu.

anhand deiner beschreibung, was mit der überlebenden schwester passiert ist, ersehe ich, dass das erleben des mords als zeugin sie traumatisiert hat. dieses trauma bzw. seine verdrängung scheint die wurzel des hasses der töchter auf die mütter gewesen zu sein.

wenn du diese lernerfahrung ganz ausgekostet, gegessen und verdaut hast, dann lass mal die überlebende für einen moment in ruhe und wende dich der umgebrachten in oben beschriebenem sinne zu. das können wir aber auch auf der nächsten sitzung machen. das kann vielleicht allein ohne begleitung zu heftig sein.

eine anregung hierzu: versuche einmal, die überlebende schwester aus dem blick zu entlassen, für einen moment, bleibe nur bei der mutter der zwillinge und der zwillingsschwester, die sie umgebracht hat. dann gehe ganz in die umgebrachte zwillingsschwester. wenn du ganz ihren blick übernommen hast, nähere dich einmal dem moment an, in dem ihre mutter sie umbringt und genau auf diesen einen moment zu. dann schaue als dieses kind der mutter in die augen und achte ganz genau darauf, was in dir passiert, auf körperlicher, emotionaler und geistiger ebene.

deine letzte nachricht enthielt abstrakte fragen zur arbeit, zu abhängigkeiten und zum zeitpunkt des todes. ich möchte dir ans herz legen, dich im moment nicht mit solchen fragen zu beschäftigen. sie lenken ab. sie sind theoretisch, im moment ohne relevanz für dein weiterkommen mit dir. oder, wenn das falsch ist, schaue: wo liegt die relevanz? solchen fragen nachzugehen kann nämlich eine raffinierte strategie des intellekts der abwehr sein. ich denke, du lernst theoretisches, abstraktes genug aus all dem, was du konkret erlebst von innen heraus. z. b. die beobachtung, wie sich die überlebende schwester gefühlt hat. das gibt dir eine konkrete botschaft und zugleich einen detaillierten theoretischen input darüber, wie die struktur des menschlichen verhaltens bei einer traumatisierung aussieht. das ist konkret und abstrakt zugleich, wenn du beide ebenen im blick hast. und damit kannst du dutzenden von patienten, die traumatisiert sind, besser beistehen als vielleicht bisher.

und wir können darüber immer noch philosophieren, wenn wir uns mal wieder sehen. du kannst dir ja einige solche fragen notieren und sie dann mitbringen, dann sprechen wir beim essen darüber. dann doziere ich gerne und spiele lehrer.

aber für deinen prozess sehe ich im moment keinerlei relevanz dieser fragen. wenn ich da etwas übersehen habe, melde dich nochmals.

und das lied musst du mir mal bitte am telefon vorsingen. ich glaube, ich sollte es hören, damit ich weiss, wohin es in das ritual gehört.

liebe grüsse

manuel

27.02.

lieber manuel,

vielen vielen dank für deine antwort, vieles, was ich hier in den zurückliegenden anhängen beschrieben habe, fühle ich bereits beantwortet. ...

die dünnhäutigkeit oder durchlässigkeit ermöglicht so viel, dass ich es leicht auf die spitze treibe. ich habe aber auch schon gemerkt, dass es gerade wieder ruhiger wird in mir. diese geschichte mit dem feuerball, durch den ich das ritual noch mal klarer sehen konnte, war noch irgendwie wichtig. ich dachte, es wäre schon alles gut.

die zwillinge verlangsamen den prozess zudem. das wird nicht so schnell sichtbar und es ist gut so wie es ist, fühlt sich o. k. an, nicht so getrieben.

und du hast recht, wer weiss, wie viele lehrer hier im spiel sind, wichtig ist nur, dass ich das erleben darf, was gerade passiert.

ich rufe dich gerne an, um dir das lied vorzusingen,

herzliche grüsse

anna

05.03.

lieber manuel, wir hoffen, dass dein geburtstag noch ein wunderschöner tag geworden ist, ich habe von unserem telefonat erzählt und unsere ganze familie hat an diesem tag viel an dich gedacht. gestern ist robbin 18 jahre geworden, dass war auch ein grosser tag für uns alle. von meinem offenen thema mit den zwillingen bin ich irgendwie sehr weit weg gekommen. der alltag hat mich geradezu verschlungen, aber peter und mir geht es gut. ich spüre noch mal deutlich, wie die aufgearbeiteten reste der letzten sitzung noch weiter in mein leben reinbahnen und es fühlt sich alles gut und richtig an. meiner mutter habe ich jetzt angekündigt, dass ich zum sterbetag meines stiefvaters nicht da sein könnte, falls wir dort zu einem meditationswochenende ins allgäu fahren würden. das fühlte sich ebenfalls sehr stimmig an. daher jetzt auch unsere anfrage. da jonas am 22. mai seine letzte prüfung hat und darauf das wochenende pflingsten ist, wäre das für uns ein richtig guter termin für eine familiensitzung bei dir. robbin hätte durch den feiertag auch noch die möglichkeit, sich nach der sitzung noch einen tag auszuruhen. uns ist völlig klar, dass du so spontan ausgerechnet an einem verlängerten wochenende nicht unbedingt zeit hast, aber wir fragen hiermit einfach mal, weil es sich so gut für uns vier einfügen könnte. auch beide jungen haben da noch nichts anderes für sich vorgeplant. und wir haben jetzt tatsächlich die frage, was das aprilwochenende für uns kostet und was eine familiensitzung kosten würde, damit wir das irgendwie für uns steuern können, das geld zusammen zu bekommen. es wäre einfach gut, wenn du uns das sagen könntest und vielleicht auch was es für lisa kostet, weil sie ja nur zu meinem ritual kommt, mit einer übernachtung. wir sind froh, dass es dich gibt und ich freue mich begeistert, ängstlich auf die aprilsitzung.

herzliche grüsse

anna

05.03.

liebe anna

der reihe nach:

in der woche vor pfingsten bis und mit sonntag habe ich ein intensiv-sembrigitter ausgeschrieben. ich weiss nicht, ob sich genügend menschen anmelden. letztes jahr wurden beide voll. wenn sie das wieder werden, klappt das nicht, sonst gerne. das zeigt sich aber erst relativ kurz vorher. das wäre natürlich für euch blöd.

grüss mir mal die ganze familie recht herzlich.

von herzen

manuel

05.03.

lieber manuel,

vielen, vielen dank dass du mir ermöglichst tatsächlich dieses ritual zu erleben, also ich meine auch es finanzieren zu können, dass ist soooo toll, dass du das so gestaltest, dass ich das auch kann und dass die anderen einfach teilnehmen dürfen. das ist so wunderbar, dass ich weinen muss. vielen, vielen dank. auf diese weise kann ich noch viel mehr einfach bei mir sein. peter findet es auch einfach nur toll, wie es dir gelingt, wege zu gehen, die so viele gewinner hervorbringen.

schade mit pfingsten, aber kein wunder. wir haben uns natürlich schon darauf gefasst gemacht, dass nicht gleich unsere erste idee hier klappen kann. wir werden morgen alle mal unsere kalender befragen und dann melde ich mich, um noch mal mit dir zu schauen, wo was gehen kann. ich bin überzeugt, der zeitpunkt den wir finden, ist dann auch der richtige.

herzliche grüsse auch von meiner ganzen familie,

und ein paket voll zuversicht für dich

von herzen anna

09.03.

lieber manuel,

meine idee ist, wenn du jetzt diese email liest, nimm doch einfach die zeit, die du brauchst, sie zu lesen und wenn du magst, sie zu beantworten und berechne deine zeit wie beratungszeit.

es geht mir gut und ich habe im moment angst, weil ich anfrage mich deutlich wieder von peter zurück zu ziehen. es ist die lust, die wieder ausbleibt. das verstehe ich nicht. zwar können wir noch zusammen schlafen, aber ich lasse nicht wirklich los. ich weiss ja jetzt seit kurzer zeit wie sich das tatsächlich anfühlt. ich habe lange darüber überlegt, wann es angefangen hat und kann es nicht richtig zuordnen, aber ich vermute, es ist seit unserer

letzten sitzung bei dir, ohne zu wissen wieso.

ich habe mit meiner mutter gesprochen, sie gefragt, ob es vielleicht noch ein kind in ihrer familie gab. sie hat mir lange erzählt von ihrem bruder, der das schwarze schaf der familie war, fremd ging und so früh verunglückt ist und dass dessen 3 söhne auch sehr früh gestorben sind. sie habe aber auf keinen fall noch ein zusätzliches geschwister, ihre mutter habe auch keine fehlgeburt oder dergleichen gehabt. sie sei nicht gewollt, sogar sehr unerwünscht gewesen.

als sie mich gelöchert hat, wieso ich da auf einmal so viel wissen will, habe ich gesagt, ich hätte geträumt, sie habe noch ein geschwisterkind gehabt. sie sagt, es gäbe da niemanden.

was ich dort gesehen habe, bleibt mir irgendwie suspekt. später zu hause habe ich ja auch gesehen, wie meine uroma als domina auftrat. vielleicht waren es überlagerte bilder, ich verstehe so wenig davon, habe aber das deutliche gefühl, dass mit meiner wahrnehmung etwas nicht gestimmt hat. die vorstellung, dass dann meine wahrnehmung von meinem stiefvater vielleicht auch nicht gestimmt hat, verdränge ich, weil ich, sobald ich dahin fühle, sofort ein körpergefühl für die situation habe und das fühlt sich so echt an, als wäre es gerade gewesen. es ist abrufbar. und ich kann peters penis wunderbar anfassen, sogar küssen, ohne ekel, er fühlt sich wunderschön an.

ich fühle traurigkeit sowas wie enttäuschung über meine fehlende lust. ich bin von mir selbst frustriert. die ganze zeit habe ich vor mir her geschoben, dass das nur der stress ist. das ist es aber nicht. ich bin irgendwie angespannt. vielleicht ist auch diese neu-entdeckte lust störungsanfällig und ich muss besonders auf sie aufpassen oder so. ich weiss es nicht.

dann gibt es darüber hinaus noch den prozess mit den zwillingen, die lange vor meiner mutter geboren worden, zu sein scheinen. ich kopiere das jetzt mal hier in diese mail. den hier beschriebenen ersten teil hast du schon gelesen, ich habe ihn der vollständigkeit halber noch mit reingenommen:

ich habe maria gefragt, ob ich mich in sie hineinversetzen darf, wie es war, als sie noch gelebt hat. die hat zugestimmt. ich kann es aber nur sehr begrenzt. ich fühle völlige bewegungslosigkeit, kalte beine, hände in pfötchenstellung. mein geist ist leer und weit. mein herz rast. ich sehe weisses licht. auf einmal streift mich eine kleine hand. ich fühle pulsierende freude in mir. jemand hüpf singend um mich herum. wieder patscht eine hand in meinem gesicht. es fühlt sich wunderschön an. dann ist wieder die weite in meinem geist, kein einziger gedanke. das kann ich in meditationen eher schlecht, dann lassen sich die gedanken kaum zügeln.

weiter geht es nicht, vielleicht noch nicht. wahrscheinlich braucht das tatsächlich noch viel mehr zeit. maria nimmt weisses licht wahr, leere. es ist still, oft ist es sehr still, manchmal geht das licht auch noch weg, dann ist alles schwarz, dann fühlt es sich an, wie ein schwarzes loch, kein halt, alles dehnt sich aus und zieht sich wieder zusammen, dehnt sich aus und zieht sich wieder zusammen. schmerzhafte einsamkeit tränkt jede zelle.

mehr geht nicht.

28.02.

ich fühle schwere in maria und enge. alles fühlt sich schwer an, ich bin so schwer und in meiner brust ist es eng und wird immer enger, es ist so dunkel und kalt. ich bekomme keine luft mehr. ich huste, würge, röchele. niemand ist da, niemand kommt. hedwig fühlt in sich etwas explodieren als maria stirbt. dann sieht sie alles wie von oben, ist aus ihrem körper heraus. ihre mutter ohrfeigt hedwig, ich glaube, weil die schreit und trägt den schlaffen körper von maria raus. hedwig ist leer, die welt steht still, wie angehalten. sie weiss nicht mal, ob das passiert ist, was sie gerade gesehen hat.

05.03. marl

alles ist dunkel, schwarz und kalt, eng, es wird immer enger um mich, ich sehe nichts, ich bin blind. ich höre keinen laut. ich denke nicht, ich habe keine sprache. ich schreie, stöhne, bekomme keine luft. wie in überlagerten bildern sehe ich, wie meine mutter ein kissen aufhebt und auf mich zukommt. dann berührt mich eine kleine kinderhand im gesicht. sie streichelt mich, ich beruhige mich, alles wird wieder ganz still. die hand ist kühl und so zärtlich.

dann kommt die enge zurück, ich bekomme keine luft, es geht wieder von vorne los, alles dreht sich, ich habe angst. ich übergebe mich, schlucke, verschlucke mich, kann nicht schlucken, japse, enge, panik. die kleine hand streichelt wie wild, schreit auch. sie wird weg gerissen. mein kopf wird nach hinten gedrückt, etwas ist auf meinem gesicht, alles dreht sich, meine arme, die ich sonst nicht bewegen kann, schnellen nach oben. mein hals knackt, ich sinke, sinke, immer tiefer. zum ersten mal in meinem leben umfassen meine arme/hände den leib meiner mutter und sie umfasst mich, hält mich fest, schmiegt ihr gesicht an meines ich bin entspannt, ganz entspannt wie noch nie.

es ist geschafft.

ich fühle erleichterung.

hedwig ist verstört.

so ist im moment mein stand manuel, ich habe mich mit mir selbst irgendwie verhakt,

herzliche grüsse

anna

11.03.

lieber manuel,

jetzt bin ich schon wieder o. k. als ich dir geschrieben habe, war ich irgendwie wie gestoppt. am nächsten morgen bin ich um 5. 30 uhr aufgewacht. das sind meist die zeiten, in denen mich auch bilder einholen oder ich sie zulasse. auf jeden fall war ich wieder geöffnet.

was dieses ominöse kind angeht, weiss ich nicht, aber ich sah auf einmal wie mein opa meine mutter, die "laura, laura lett, ich geh mit dir ins bett" sang und dazu tanzte, ins bett brachte, nachdem meine oma mit einem ss-mann ins elterliche schlafzimmer verschwunden war. mein opa küsste die kleine (meine mutter) auf die scheide, steckte seine zunge rein und danach auch seinen finger. mir wurde schlecht. ich war kurz davor mich zu übergeben.

und, es ist mir egal ob es wahr ist oder nicht. ich löse dieses rätsel nicht. wenn es meinem kranken hirn entspringt, dann ist es für irgendwas nützlich.

auf jeden fall hat mich dieses geschehen irgendwie gelöst. ich hatte das gefühl, dass ist alles nicht meins, weder das leben der zwillinge, noch das meiner mutter, egal ob es jetzt so war oder nicht. irgendetwas war da auf jeden fall und es war schlimm und ich darf mein leben leben. ich habe mit peter wieder wunderbaren sex gehabt, konnte mich komplett einlassen und es hat mich mit tiefem glück erfüllt, dass das wieder geht. während des sex habe ich mehrfach gedacht, all ihr geister bleibt draussen, jetzt bin ich hier mit meinem herrlichen mann und ich lebe und liebe, mit allem was mir zur verfügung steht.

danke, dass ich dir schreiben konnte,

herzliche grüsse

anna

12.03.

liebe anna

danke für deine beiden e-mails. grundsätzlich bin ich dir dankbar, wenn du einfach schreibst und ich etwas auf dem laufenden bin. ich kann ja einfach bei den antworten weniger schreiben. ...

wegen lust und unlust: ich merke bei mir, dass je sensibler ich werde in dieser hinsicht, um so störungsanfälliger werde ich auch. schwierig ist, dass die genitalien schneller reagieren als der neokortex. es kann sein, dass einfach etwas stört, eine kleinigkeit nur, die du nicht bewusst wahrnimmst. was z. b. auch störend wirkt, ist erfolgsdruck: jetzt habe ich doch meine sexualität befreit, jetzt muss es doch immer so und so sein. das kann auch killen. es kann natürlich noch mit deinem prozess zusammenhängern, mit dem von peter oder mit was ganz anderem. wenn du dich mehr spürst, spürst du ja peter auch mehr.

ich merke, dass ich im moment ganz stark reagiere auf ja und nein des gegenübers, und zwar auf allen ebene: das körperliche ja, das emotionale und das mentale.

natürlich bin ich froh, dass die lust sich wieder zeigt. und es ist halt auch so, dass sie mal da ist und mal nicht. vielleicht müssen wir uns nicht immer einen stress machen, wenn sie halt mal nicht da ist. wenn du eine zeit lang mit deiner befreiten lust gelebt hast, wird vielleicht das vertrauen wachsen, dass wenn sie einmal nicht da ist, dass das kein rückfall in die alte unlust sein muss.

was du über die zwei zillinge geschrieben hast, ist so weit - ohne dass ich von der geschichte selbst die details gesehen habe - in der emotionalen dynamik, der struktur sozusagen des geschehens genau das, was ich vermutet habe. was ich gesehen habe, geht noch einen schritt weiter, aber vielleicht hast du den schon oder er zeigt sich bei der nächsten sitzung.

ich würde mir auch nicht zu viel gedanken auf der metaebene machen. was realität und was nur wirklichkeit ist, spielt letztlich keine rolle. das erleben ist auf jeden fall in dir und muss, wenn ich in begriffen der gestalttherapie zu spreche, zu einer abgeschlossenen gestalt werden. ob die gestalt deine ist, die deiner mutter oder von wem auch immer, ja selbst kollektive gestalten. es ist so egal, weil es nur darauf ankommt, wie es in dir wirkt. und anhand der veränderungen in deinem leben kannst du wahrnehmen, das all das in deinem leben einen entscheidenden einfluss hat(te). grundsätzlich rege ich an, der wahrnehmung zu vertrauen. denn ihr nicht zu vertrauen, hebt das geschehen, das innere emotionale geschehen, auf eine rationale ebene des zweifels, welche dann nicht nur am geschehen zweifelt, sondern auch an den emotionen und den wirkungen. und damit sabotierst du veränderungsprozesse. vor allem, wenn der körper mit reagiert, halte ich täuschungen für ausgeschlossen. denn wie soll zellerinnerung durch eine momentane phantasie in eine zelle hinein kommen, um dort wieder sich zu lösen?

habt ihr denn schon einen anderen termin als pfingsten gefunden?

liebe grüsse, auch an peter und eure söhne

manuel

18.03.

lieber manuel,

seit tagen verfolgt mich ein gefühl von leere bis zu einsamkeit. erst dachte ich, es habe damit zu tun, dass ich meine lust wieder gefunden habe und jetzt peter so wenig lust hat und wenn er lust hat, kann er seine lust nur ganz kurz halten. dann vergnüge ich mich mit mir selbst, wenn ich allein bin. ich weiss, dass diese leere, nicht wirklich was mit ihm zu tun hat. es war auch gerade ein loch in meiner arbeitszeit, weniger aufträge und schon spüre ich, was mich schon mein leben lang begleitet. die leere war selbst in meiner kindheit schon da. ich erinnere das gefühl an vielen stellen bis dahin, dass ich mich als junge frau vom dach der uni hätte fallen lassen können. da habe ich oft ganz nah am rand gestanden und mir vorgestellt, dass es ganz leicht wäre und ganz weit macht, einfach zu fliegen, zu fallen.

heute frage ich mich, wieso ich nicht mehr dem thema achtsamkeit folge. ich finde es sehr faszinierend und bin wirklich eine überzeugte gestalttherapeutin. achtsamkeit lässt ebenfalls sehr schnell die leere im mir entstehen, die einsamkeit ahnen, die ganz dicht unter der oberfläche lauert und mich dazu bringt mein leben sehr eng getaktet zu leben, bis dahin, dass ich funktioniere wie ein aufgezogenes rädchen.

auf einmal muss ich an hedwig denken, den überlebenden zwilling.

hedwig

"ich fühle einen überwältigenden schmerz in mir, als sei ein teil von mir weggerissen.

ich höre ein röchelndes lachen. ich sehe manchmal bilder, von einem bündel mensch, dass ich nicht verstehe und sie tun weh, sie schneiden in mich hinein, ziehen mich zusammen. ich bin so allein, so einsam, obwohl ich das nicht sein müsste. mir fehlt ein teil von mir und ich verstehe mich nicht und die welt nicht."

manuel, ich hatte halbgeschwister und habe mir immer mit grosser sehnsucht geschwister gewünscht, von denen ich nichts ahnte. das ging so weit, dass ich in der grundschule erzählt habe, meine mutter sei schwanger und die lehrerin meine mutter beglückwünschte, die aus allen wolken fiel. dann wünschte ich mir einen hund, den ich natürlich nicht bekam. irgendwann bekam ich einen vogel. dem erzählte ich stundenlang meine sorgen und versuchte ihn zu zähmen. es gelang nicht. das gefühl war abgrundtiefe einsamkeit. vielleicht erfinde ich diese zwillinge, es ist mir auch egal, du sagst ja, dass es wichtig ist, daran zu glauben. ich fühle es so, als sei es der seele nur möglich, meine anerkennung für diesen schmerz entgegen zu nehmen, wenn ich es ernst nehme, auch wenn peter mir sofort die übertragungen aus meinem leben präsentieren kann und ich das auch sofort in seiner parallelität sehe.

erst nach dem meine kinder geboren waren und ich nach 7 jahren therapie die weiterbildung für gestalttherapie begann, habe ich mit einer gruppe einen lebensvertrag abgeschlossen. das war der wendepunkt, an dem ich entschieden habe, leben zu wollen und die einsamkeit als einen teil von mir anzunehmen, den ich nicht ändern kann. ich habe ihn liebevoll mit arbeit zugedeckt, verstanden habe ich ihn nicht ganz, nur irgendwie nachvollzogen und ich habe angefangen, das leben zu lieben und zu geniessen.

mit den bildern von hedwig, einer jungen frau, einer jugendlichen vielleicht, mit dunklem, glatten haar, die nicht mit dieser unbeschreiblichen traurigkeit, dem verlustgefühl, dass eine nicht verstehbare, ziehende sehnsucht macht, umgehen kann und das umschlagen kann in abgrundtiefen, nur oberflächlich, begründbaren hass auf ihre mutter, fühlt sich das alles viel logischer für mich an. es fühlt sich an, wie eine (er)- lösung, obwohl diese hedwig ihre maria nicht gefunden zu haben scheint. das verstehe ich nicht. du hattest mal die idee, dass hedwig vielleicht nicht weiss, dass sie tot ist. das schien mir sehr plausibel und richtig. im moment glaube ich, dass sich hedwig selbst getötet hat. dann müsste sie jedoch wissen, dass sie tot ist oder?

kann diese geschichte damit zu tun haben, dass ich nur 2 meiner geschwister kennen gelernt habe und die anderen beiden nicht?

meine jüngere halbschwester sagt mir, dass ich die beiden anderen wirklich nicht kennen lernen kann, mein vater sagt das auch. die älteste schwester beschreibt sie als lernbehindert oder so ähnlich. eine von ihren beiden töchtern ist ebenfalls lernbehindert und meine jüngere halbschwester schildert, dass die ältere irgendwie auch so sei. diese und mein anderer halbruder stünden der mutter näher und dann würde alles kaputt gehen und ihrem vater geht es schlecht. er wird bald sterben. ich habe auch das gefühl, dass es mir nicht mehr wirklich helfen würde. ich habe verstanden, dass ich in dieser familie keinen platz bekommen hätte. in gewisser weise gibt mir meine halbschwester diesen platz, weil sie mich als halbschwester sieht. sie hält auch lose kontakt, genau wie ich. mehr will ich auch gar nicht. hinter mir stehen will meine halbschwester genauso wenig wie mein vater. das bringt sie sehr vehement zum ausdruck.

der ältere halbruder hat vor ungefähr 35 jahren kennntnis von mir genommen, aber kein interesse gezeigt, mich kennen lernen zu wollen. er war verschlossen und eher abweisend in meiner und peters erinnerung. ich habe ihn ausser diesem einen mal nie wieder gesehen.

unsere jungen sagen, sie wollen unbedingt auf die beerdigung ihres grossvaters, wenn der mal stirbt, auch wenn sie sich nicht mit ihm verbunden fühlen. im moment ruft er nicht mehr an. da sagen sie hin und wieder, mama, dem geht es bestimmt wieder schlecht. wir wissen dann nicht genau, was gerade ist. ich weiss auch nicht, ob meine halbschwester uns sagen würde, wenn er stirbt, weil sie angst hat, wir machen was kaputt.

so geht es mir gerade. du schreibst noch, dass an der geschichte mit maria noch etwas zu fehlen scheint und ich wüsste vielleicht, was es ist. das weiss ich nicht, kannst du es mir sagen?

vielen dank manuel für dein zuhören,

herzliche grüsse

anna

20.03.

liebe anna

es gibt vielleicht verschiedene arten von leere. allgemein scheint es schwierig zu sein, leere auszuhalten und wir versuchen ständig, sie zu füllen.

in deiner mail klingt es aber, als ginge es nicht um leere, sondern um einen moment, indem die ganze aktivität zur ruhe kommt, die ganze raserei im kopf stiller wird. und dann kommt etwas ganz zaghaft an die oberfläche, was darunter wartet, beachtet zu werden, also mit achtsamkeit bedacht zu werden. da hast du den zusammenhang zwischen der achtsamkeit und der leere. viele menschen veranstalten eine unglaubliche betriebsamkeit, um feine subtile dinge, die sich melden, mit lärm zu übertönen. du nennst das „eng getaktet“ oder rädchen.

und da scheint sich einsamkeit zu melden. ich bin nun etwas unsicher und bitte dich, dazu deine ahnen zu befragen:

1. ist das noch die geschichte der zwei zwillinge in der vergangenheit, wo eine partielle repräsentation mit beiden vorliegt (maria und hedwig)

2. oder bist du in einer eigenen zwillingsgeschichte gelandet, dem verlust des möglichen eigenen zwillings.

ich war vor zwei wochen in einer begleitung an einem eigenen schmerz (und gleichzeitig dem der klientin) über einen verlorenen zwilling. deine beschreibung erinnert mich sehr daran: das gefühl, als würde ein teil von mir weggerissen. ich habe das so empfunden, dass das ganze in mein leben ein riesiges loch gerissen hat, das sich nie mehr schliesst. und ich habe viel veranstaltet, um dieses loch zu stopfen oder jemanden anderen an die stelle zu tun, um es nicht mehr zu spüren.

ich wäre froh, wenn wir erst das eine thema, das systemische, vollends abschliessen könnten. aber wenn sich beides überlagert, ist das auch gut so. halte einfach beides für möglich, das eine, das andere oder beides. es muss nicht ein entweder oder sein.

ich denke, dass sich dein verhältnis zur einsamkeit ändern kann, wenn du wahrnehmen (vollständig, nicht nur intellektuell mit dem mind) kannst, wer genau dich verlassen oder alleine gelassen hat. das kann systemsich die zwillingsgeschichte gewesen sein, eine eigene zwillingsgeschichte, die eltern, die nicht richtig da waren (beide emotional), vielleicht noch etwas ganz anderes, oder eine Mischung aus allem. je mehr du von all diesen bewusst abschied nehmen kannst, um so leichter wird die einsamkeit und sie wandelt sich zur fähigkeit, allein zu sein, ohne dieses gefühl der verwundung oder dass ein teil fehlt.

die hedwig jedenfalls hat da wirklich etwas nicht verstanden. das konnte sie als kind nicht. das kann nur die erwachsene. und wenn du das verstehst, heilt das und die nachwirkung dieser geschichte in dir. vielleicht heilt dann sogar auch hedwig, wer weiss.

einen zusammenhang damit, dass du zwei deiner geschwister nicht kennen gelernt hast, sehe ich eigentlich nicht. ich sehe das eher umgekehrt, wenn überhaupt: dass du eine solche situation gewählt hast, um das alte zu erinnern und zu heilen.

zu deinem stiefvater und deinem wunsch, mit deinen geschwistern kontakt zu bekommen: frage dich doch einmal ganz genau, wen du hier schonen willst, wenn du dieses spiel mitspielst. und ich würde die ahnen fragen, ob das wirklich jemandem schadet, wenn du das versteckspiel aufhörst mitzuspielen. du schreibst mehrmals, dass etwas kaputt gehen würde. was ausser lügendgeschichten könnte kaputt gehen und wem nützen diese? je näher dein vater dem sterben rückt, um so eher ist es möglich, dass ihm dieses spiel selbst gleichgültig wird. frage einfach nach.

das mit hedwig und maria würde ich gerne in einer sitzung mit dir anschauen. vielleicht ist es ja auch schon gesehen. es geht um den moment, in dem maria und ihre mutter sich in die augen schauen, während die mutter maria umbringt. in die augen, damit meine ich ein tiefes erkennen der seele, das muss nicht optisch sein (wäre z. b. unmöglich, wenn die mutter sie mit dem kissen erstickt hat). wie schaut maria auf ihre mutter in diesem moment, und wie die mutter auf maria. ganz in der tiefe. lass in diesem moment einmal hedwig aussen vor. die kommt dann später dazu.

liebe grüsse

manuel

20.03.

lieber manuel,

du wirkst viel tiefer und weiter in meine beratungstätigkeit, als du wahrscheinlich kaum erahnst. deine arbeit bei dir hat in meiner eigenen arbeit einen schneeballeffekt ausgelöst. es kommen mehr klienten mit trauma oder die öffnen sich schneller, auf jeden fall sind sie wesentlich näher als zuvor. ausserdem haben unsere paare z. zt. alle, ich meine alle, das thema sexualität. auch das thema aggression spielt eine ganz neue rolle. das passiert, ohne dass ich irgendwo festmachen könnte, was ich anders mache oder was wir anders machen.

vordergründig arbeiten wir wie immer. offenbar strahlen wir etwas anderes aus als sonst. es macht grossen spass sich dem neuen zu öffnen, ich heisse es liebevoll willkommen und fühle mich dem gut gewachsen.

... monatlich könnte ich wahrscheinlich darüber hinaus vorübergehend ca. 200 euro aufbringen. ich habe die idee, dass ich vielleicht mal über diese geldsorgen arbeiten sollte, vielleicht verdiene ich dann endlich so viel, wie ich auch wirklich verdiene. ohne mich überzubewerten, weiss ich einfach, dass ich wirklich richtig gute arbeit mache, ich sehe es an dem was dabei rauskommt und was ich zurück gemeldet bekomme. das kann ich nicht ignorieren, es ist so, ich arbeit gut. ich verdiene auch, gut bezahlt zu werden und auch ausreichend arbeit und freizeit zu haben. ich weiss aber auch nicht, wer dieses thema eigentlich hat, ob es peter oder ich bin oder wir beide. ich möchte gerne so viel verdienen, dass es für unsere weiterentwicklung reicht und wir anderen und uns selbst gut tun.

ich würde das thema geld gerne ansehen, aber andere themen schieben sich wie von selbst davor, sehr davor. die themen haben eine eigene reihenfolge. ich habe schon überlegt, ob sich das geldthema vielleicht sogar von selbst löst, wenn sich andere themen lösen, nur hilft das gerade nicht konkret.

deine andere email, die du heute geschickt hast, hilft mir extrem gut weiter, beruhigt themen, hilft mir sie einzuordnen und dem raum zu geben, wo es wirklich weiter gehen kann. vielen, vielen dank dafür. ich werde jetzt aber nicht weiter darauf einsteigen, einfach um mich mal ein bisschen zu begrenzen. ich bin sicher, dass ich irgendwie einen weg finde, der öffnung raum zu geben, anstatt mich zu begrenzen, und ich werde herausfinden was ich dafür tun kann. ich bin sehr dankbar, dass ich den grossen prozess mit dem thema sexualität mit dir entwickeln konnte.

herzlichen dank du wunderbarer mensch

anna

20.03.

liebe anna... deine idee mit den klienten ist an sich nicht schlecht. aber das ist vielleicht etwas für später. und wenn jemand angst vor mir hat, ist das sowieso nicht gut. und die eine klientin konnte mich ja wunderbar als projektion benützen, um ihr trauma zumindest ein teil aufzulösen. ich habe noch gar nicht gewusst, dass ich solche „fernwirkung“ entfalte. spannend.

liebe grüsse

manuel

21.03.

liebe anna

also machen wir es so: du zahlst die 200 euro oder was halt geht. ich gehe von 100 euro pro stunde aus. und du schreibst mir weiter wie bisher, ohne dich zurück zu halten. ich weiss, dass sich ein weg finden wird.

ich ahne auch schon einen: wenn mehr klienten zu euch kommen und positives feedback geben, bringt das neue klienten zu euch. wenn die zahl zunimmt, könnt ihr einfach den stundensatz anheben, anstatt leute abzuweisen. das ist das beste regluativ. ganz nach dem markt: anbot und nachfrage regeln den preis. wenn du damit probleme hast, schau mal, wieviel dir selbst deine arbeit auch finanziell wert ist. und wem du dienst, wenn du es so billig

machst, dass du deine leistung nicht gut aufrecht erhalten kannst. zur leistung gehört nämlich, dass du dich weiterbildest, supervision machst (einen teil deiner arbeit bei mir hat ja auch supervisorischen charakter, du schreibst ja von den auswirkungen auf deine arbeit) und gut ausgeurht bist. mein coaching-lehrer sagte einmal, er teile seine zeit wie folgt ein: 1/3 arbeit, 1/3 weiterbildung, 1/3 ferien. auf die frage, warum so viel ferien, war seine lapidare antwort: die klienten haben anspruch auf einen gut ausgeruhten berater. so einfach kann man das sehen. an den bruchteilen kann man drehen, aber der gedanke, der zugrunde liegt, hat etwas für sich. du bist ja auch produktiver. wenn eine klientin in einer stunde den grossteil ihres traumas sexuellen missbrauchs aufräumt, wo andere stunden lang verbraten, ist deine effizienz erhöht.

du kannst jedenfalls deine ausgaben, die du bei mir hast, ohne weiteres als investition in deine gute arbeit ansehen. dann muss das nicht mehr vom privaten weggehen, sondern dann kannst du es in deinen bedarf einkalkulieren und sagen: so viel brauche ich pro stunde. manche nennen so etwas reframing.

ich erinnere mich, dass bereits im vorgespräch mit peter und dir (beiden) das thema geld und geringer verdienst angesprochen wurde.

einen zusammenhang mit der anderen arbeit sehe ich: wenn deine lust befreit ist, nimmt auch deine lebenslust zu. dann machst du dinge nicht mehr (nur), weil sie sein müssen oder aus pflichtbewusstsein, sondern weil sie spass machen. und wenn etwas nicht mehr spass macht, lässt du es bleiben. das billige arbeiten, dass man viel einsetzt und wenig raus bekommt, das macht langsam dann vielleicht keinen spass mehr. und auch das bedürfnis, die ganze welt zu retten, wird geringer.

im übrigen mag es ein eigenes thema sein, das entweder mit selbstwert zu tun hat oder einen systemischen hintergrund.

liebe grüsse

manuel

23.03.

lieber manuel, wenn dir das wirklich recht ist, dann machen wir es gerne so. ... ich werde das geld tatsächlich von unserem praxiskonto nehmen. peter macht sich sorgen, dass wir das möglicherweise nicht schaffen, aber er würde niemals sagen, dass wir das nicht so machen sollen, wenn es um unsere oder meine weiterentwicklung geht. ich weiss auch nicht, wir stehen eigentlich immer kurz vor dem aus, weil die bank uns des öfteren den hahn zudreht, aber wir haben es immer irgendwie geschafft und wir haben am meisten in unsere entwicklung investiert, kein haus gebaut, keine besonderen möbel, keinen kleiderluxus, dafür ein dauerndes steuerthema. wir haben fast alles geld in therapien oder fortbildungen und die kinder gesetzt und sind immer gut damit gefahren, d. h. wir haben das noch nie bereut, aber unser geld wird auch nicht mehr. das wäre wirklich ein unglaublicher durchbruch, sollte das jemals gelingen.

wir erhöhen jetzt unsere preise für alle neuen klienten. ausserdem überlege ich noch ein paar konzeptionelle veränderungen.

ich fühle mich im moment nicht mehr so getrieben, zu schreiben. das ist immer besonders stark, kurz nachdem wir bei dir waren, weil ich dann so sehr offen bin. ich freue mich jetzt besonders auf unsere arbeit im april.

was soll ich denn noch beachten und was sollte ich mitbringen, wie würdest du denn das

ritual gestalten?

viele liebe grüsse

anna

26.03.

lieber manuel,

wenn ich an das ritual denke, fühle ich es so, als würden mir wurzeln nachwachsen, als würden sich all die geschenke der letzten monate noch tiefer anfangen, mit mir zu verbinden.

ich kann das gefühl, ein sexuelles wesen zu sein, jetzt in meinem becken abrufen. es pulsiert dann ausgehend von meiner vagina durch meinen ganzen körper. ich kann es zulassen, es zu fühlen und mich mit diesem fühlen verbinden. es ist eine neue art und ebene des kontaktes. ich bin in einer viel tieferen weise berührbar und ich berühre anders. geben und nehmen befinden sich in einer art wellenbewegung. sie bewegen sich ganz langsam miteinander. das eine so wie das andere, ziehen sich an und je näher sie einander kommen, desto grösser ihre anziehungskraft. in ihrer bewegung ist das glück zu hause wie die verbindung zwischen himmel und erde. das kann alles in mir drin passieren, in jedem moment, in dem ich inne halte und dem nachspüre.

das ritual fühlt sich an, als würde es eine neue identität in mir besiegeln, die identität als frau, in der männliche und weibliche anteile sich neu verbinden und die erlaubnis haben, diese neuen synapsen mein ganzes, noch kommendes leben, weiter miteinander zu verschalten und zu entwickeln. es fühlt sich an wie aufbruch, wie frühling und ernte gleichzeitig. ich freue mich sehr darauf.

ich habe noch die frage, wie du denn inzwischen über das ritual denkst. findest du es so o. k. oder schlägst du oder deine kollegin noch etwas anderes vor und was sollte ich alles mitbringen? ich kann nicht einschätzen, ob es so durchführbar ist, wie ich mir das in meiner wilden phantasie so gedacht und an dich weitergegeben habe. geht das mit trommeln oder musik? was hältst du von dem gemeinsamen essen danach? soll ich das mal vorbereiten?

wo ich auch noch unsicher bin, ist ob ich mir deinen redestab ausleihen kann oder ob es auch sinnvoller wäre, mir ein schwert zu kaufen. ich weiss, dass ich ein schwert brauche und auch nach der 1. sitzung bei dir hatte. es hat sich im laufe der zeit verwandelt. dennoch würde mir ein schwert an sich helfen, schärfer zu trennen, ja zu sagen und nein zu sagen. ich weiss aber auch nicht, ob der prozess im hinblick auf mein sexualitätsthema ausreicht, um auch in anderen bezügen mehr ja und nein sagen zu können. ich vermute, dazu gehört viel mehr. dann wäre dein redestab viel sinnvoller, weil er in direktem bezug steht, zu dem vorangegangenen erleben und würdest du ihn mir zur verfügung stellen?

zu unseren letzten mails inhaltlich:

danke für deine erklärung über die vorstellung was wahr und was innerpsychisches geschehen sein kann, das nach einer geschlossenen gestalt drängt. ich kann damit sehr viel anfangen, es fühlt sich gut und richtig an. so kann ich das sehr gut annehmen.

was meine einsamkeitsgefühle angeht, könnte das viele ursachen haben. meine uroma antwortet mir nicht, ob ich selber in einer zwillingsgeschichte stecke. sie sagt dazu, dass es gut ist, dass wirklich langsam schritt für schritt anzuschauen. ich möchte lieber mal in einer sitzung bei dir da genauer hinschauen. es gibt brüche und trennungen in allen generationen, soweit ich denken kann. meine trennung von meiner familie durch die zeit, die ich außerhalb meiner familie verbringen musste, habe ich zwar mal bearbeitet, aber nicht betrauert, vielleicht fehlt das noch.

was maria angeht, war da etwas ganz tiefes, in dem moment, als ihre mutter, ihr die luft abdrückte. maria, die sich nicht bewegen konnte, umarmte ihre mutter, ihre arme schnellten plötzlich nach oben, wo auch immer diese plötzliche bewegung herkam. ich habe grosse entspannung empfunden, innere übereinstimmung, wie lösende liebe, als sei alles richtig so. vielleicht geht da noch mehr, dass weiss ich nicht. es fühlte sich gut an so.

manuel, herzlichen dank für alles,

liebe grüsse von allen

anna

27.03.

liebe anna

nur kurz ein lebenszeichen. ich bin dran, werde heute abend zuende prüfen wegen des rituals und melde mich spätestens am wochenende dazu mit einem konzept.

wie du deine sexualität beschreibst und ihre veränderung: das ist einfach wunderbar. du schaffst es, das wirklich in worte zu fassen, was schier unfassbar scheint. ich habe durch deine beschreibung wirklich eine vorstellung davon.

und zu maria: das ist genau der punkt, den du beschreibst. dann hast du aus meiner sicht das letzte stück, zumindest vorläufig, in dieser geschichte. ich dachte, du müsstest da nochmal in einer sitzung hinschauen, aber vielleicht ist das erledigt: zwei aspekte:

1. die mutter hat das (auch) aus liebe getan. vielleicht hat maria derartig unter ihrer behinderung gelitten, dass die mutter sie erlösen wollte (das war der punkt, warum ich dir meine geschichte über den wahnsinn geschickt habe)

2. das kind war in liebe einverstanden.

das führt zu dem punkt, wo die beiden in diesem geschehen ganz einverstanden sind, miteinander und mit ihrem schicksal.

und wenn du von diesem geschehen, von diesem innigen moment nochmals auf hedwig schaut, kannst du wahrnehmen, dass sie das nicht verstanden hat. und da können die beiden ihr nur ganz klar sagen: hedwig, halt du dich da raus, das geht dich nichts an. der ganze hass der tochter (hedwig) auf ihre mutter fusst auf einer wahrnehmung, die mit dem geschehen gar nichts oder zumindest nicht vollständig zu tun hat. es ist der blick der urteilenden, die meint, die mutter habe etwas böses getan. das kind kann das nicht verstehen.

das letzte stück wäre jetzt, dass du hedwig das versuchst zu erklären. das muss mit klarheit, aber mit liebe geschehen: liebe hedwig, es war nicht so, wie du gemeint hast. es ist in liebe geschehen. du hast als kind das nicht verstehen können. aber jetzt bist du gross und kannst das sehen. wenn diesers schritt gelingt, kommt hedwig als beteiligte zeugin mit ins geschehen hinein, in liebe. und dann sind alle in liebe vereint: opfer, täter und zeuge. und dann ist an dieser front (wenn ich das mal etwas flapsig sagen darf) ruhe, wirklich ruhe. dann wirft diese geschichte keinen langen schatten mehr auf dich und deine brut. schau mal, ob du das trilateral mit den dreien machen kannst. aber überfordere dich nicht. wenn es nicht gelingt oder nur im kopf, intellektuell, lass es, das bringt nichts. dann schauen wir uns das als nachtrag bei der nächsten sitzung an.

also ich melde mich.

liebe grüsse

manuel

28.03.28

vielen dank manuel, ich habe mich sehr gefreut über deine mail und kann gut warten, bis du ausreichend zeit hast, dich mit dem ritual zu befassen.

herzliche grüsse

anna

03.04.

lieber manuel,

dein ritualvorschlag hat mich auf einer ebene erfasst, die mich sofort in tiefe erregung versetzt hat. es berührt oder erreicht mich nicht nur, sondern es dringt in mich ein. ich hatte ja letztens schon mal gesagt, dass ich im moment das gefühl habe, als würden mir im hinblick auf dieses ritual wurzeln nachwachsen. das macht mir beim lesen deiner zeilen genauso ein körpergefühl, als verbänden sich diese wurzeln aus der erde mit mir, aber auch aus dem wasser, dem feuer und der luft, voll verrückt fühlt sich das an. ich bin mit herzklopfen eingeschlafen und mit der gleichen erregung wieder erwacht heute morgen. entweder kennst du mich so gut oder deine helfer wissen auf eine weise was hilfreich ist, die das denken nicht mehr erreicht. das ritual antwortet damit zudem auch noch überraschender weise auf das thema einsamkeit, dass sich durch mein leben zieht. das war ja gar nicht beabsichtigt, das ist unglaublich, was du da überlegt hast.

ich habe sehr viele fragen zum vorgehen, leichte veränderungswünsche und ein ganz tiefes gefühl von richtigkeit und eine fast überwältigende dankbarkeit, alles gleichzeitig. vielleicht lässt sich nicht alles in einem telefonat klären, ich habe angst was zu vergessen. heute werde ich mir ganz viel aufschreiben. könnten wir morgen früh telefonieren? das wäre super toll, ansonsten machen wir was anderes aus.

herzliche grüsse

anna

03.04.

liebe anna

es freut mich sehr, dass mein entwurf des rituals auf so fruchtbaren boden fällt und so hilfreiche reaktionen auslöst. das und nichts anderes soll doch sein. es sind im übrigen nicht meine überlegungen, sondern mitteilungen meiner helfer. die kennen dich und was es braucht tausendmal besser als ich. ...

ich bin dir dankbar, wenn peter das auch zu lesen bekommt oder du ihm zumindest seinen part mitteilst. ansonsten habe ich den eindruck, dass es besser ist, wenn die übrigen beteiligten das nicht bekommen, da sonst zu viel intellektuell darüber nachgedacht wird. ich fände es besser, wenn die anderen etwas jungfräulich an die sache rangehen. was meinst du dazu?

liebe grüsse, auch an peter

manuel

03.04.

lieber manuel,

peter hat es schon gelesen und findet es auch sehr spannend. er hat sofort angefangen über seine aufgabe nachzudenken.

wir können das gerne so machen, dass ich es sonst niemanden mehr lesen lasse. ich möchte auch selber gar nicht so viel mit den anderen reden, um es nicht zu zerreden. ...

herzliche grüsse

anna

03.04.

lieber manuel,

ein punkt habe ich eben bei unserem telefonat doch noch vergessen. können wir frauen das trommeln der männer gut hören? das trommeln wäre eine grosse unterstützung um zu tanzen, geht das?

morgen schicke ich gleich den gürtel zu dir. er kann in jeder hinsicht verändert werden und wenn er nicht brauchbar ist, nehmen wir lieber einen, den barbara aussucht.

nochmal herzlichen dank für alles manuel, ich habe gefühlt, dass ich dich fragen kann, ob du mit mir so ein ritual machen würdest, ich habe aber völlig unterschätzt wie richtig das war, genau dich und genau zu diesem extremen entwicklungsprozess zu fragen, ich hatte unterschätzt wie unglaublich du so einen prozess unterstützen kannst.

vielen, vielen dank

anna

05.04.

Liebe anna

wir werden einfach den abstand so wählen, dass die frauen die männer hören können. das kriegen wir schon hin.

hat denn peter eine trommel? und michael? könntest du die beiden verständigen?

liebe grüsse

manuel

06.04.

danke manuel,

toll, wenn wir es so machen können. peter hat eine trommel, wir hätten sogar mehrere, wenn

michael keine hat. ich informiere michael auch. das päckchen mit dem gürtel habe ich am mittwoch abgeschickt. es kann sein, dass es jetzt wegen den ostertage und dem überschreiten der landesgrenze etwas länger dauert, bis es ankommt. ich gehe inzwischen durch einen sehr intensiven prozess. durch die naturübungen erlebe ich vieles noch einmal sehr bewusst und arbeite es nach. es wird auch in seinem gegenwartsbezug zum anfassen greifbar für mich, wie die alten krücken, die ich finde.

herzliche grüsse

anna

07.04.

lieber manuel,

michael macht sehr gerne bei dem ritual mit und er bringt auch seine trommel mit. claudia, monika und lisa werden sich weisse oder helle kleidung mitbringen. manuel, monika und ich hatten bereits anfang des jahres gesehen, dass wir die herbsttermine, die du anbietest, nicht wahrnehmen können. monika hatte jetzt die idee, dass wir dich fragen könnten, ob wir vielleicht zu dritt auch mit dir noch andere termine ausmachen könnten. peter ist weiterhin ebenfalls sehr interessiert und motiviert. ich finde immer wieder überraschend, was peter hinter seinen mauern alles bereit hält und vielleicht finden sich ja noch menschen, die auch noch durch dich interesse hätten, mitzuarbeiten. ich denke manchmal, dass vielleicht auch claudia und michael weiter dabei bleiben könnten, aber das weiss ich natürlich nicht. wir drei haben uns erlaubt, schon mal in unsere kalender zu sehen, ob wir übereinstimmungen finden, an denen wir wochenenden frei haben, ohne zu wissen, ob dir das überhaupt recht ist oder ob du zeit hast, schicke ich dir mal unser ergebnis. wenn du das nicht willst oder kannst, haben wir es einfach mal versucht. ...

ich war so frustriert wegen dem hass der frauen in meiner ahninnenreihe. nachdem ich dem zwilling hedwig all das geschehen um maria zeigen konnte, nahm ich wahr, wie hedwig von maria und ihrer mutter umarmt wurde. es war wunderschön und dennoch ist etwas übrig geblieben. hedwig hat sich in ihrem leben umgebracht und ihre beiden töchter allein gelassen und ich glaube, die linie setzt sich fort mit grausamen geschehnissen. ich hatte das starke gefühl von überforderung, ich kann doch unmöglich all das aufarbeiten. darüber habe ich meine uroma gefragt. sie hat mich mit in den wald genommen. es war ein langer, beschwerlicher weg und es war sehr dunkel, als wären wir durch die erde gegangen. irgendwann kamen wir an einen platz, der ringsum von bäumen eingekreist war. es war nebliger morgen. alle ahninen waren hier versammelt. hedwig trat vor, sie sagte, ich sei nicht verantwortlich, dass alles zu lösen. ich hätte die möglichkeit, bewusster zu werden. es könnte sein, dass ich damit auch viel lösen würde, ich bilde die 12. generation. ich sagte, dass ich angst habe und doch auch noch 2 kinder habe und befürchte, dass ich es finanziell nicht schaffe, sie studieren zu lassen, was jetzt ansteht, und gleichzeitig so viel für mich zu tun. hedwig sagte, dass ich mir keine sorgen machen brauche, dass alle ahninen für mich sorgen, solange ich diesen weg weitergehe. deshalb traue ich mich auch, dich auch noch nach herbstterminen zu fragen, auch wenn das völlig verrückt ist.

herzliche grüsse

anna

08.04.

lieber manuel,

danke für deine antwort, sie entlastet mich gut. was unsere termine angeht, ... und das, was geht, möchten wir sehr gerne mit dir machen.

herzliche grüsse

anna

08.04.

liebe anna

danke für deine mail. ...

deine begegnung mit hedwig und deine überforderung erinnern mich an etwas, was ich dir schon einmal geschrieben habe: die intention deiner arbeit muss zu 100% deiner eigenen heilung gelten. die mögliche heilung im system ist nebeneffekt, über den du dich freuen kannst. aber sobald das auch nur 1% in den fokus gerät, beginnt die überforderung. du kannst es auch umgekehrt sehen: immer wenn überforderung auftaucht, ist das ein mögliches indiz dafür, das du dir anderer leute (verstorbene) schuhe anziehst. dann tritt einen schritt zurück zu dem moment, bevor die überforderung begann und schau genau, was du nach diesem moment gedacht hast bzw. in dem moment, als die überforderung auftauchte. du kannst also die überforderung als gesunden wächter für dich nehmen, wenn du magst.

natürlich kann überforderung auch ein kleid sein, dessen sich das ausweichen bedient. daber da habe ich im moment bei dir eigentlich keine bedenken, so wie du an die heissen kartoffeln rangehst.

liebe ostergrüsse an die ganze familie

manuel

08.04.

lieber manuel,

danke für deine antwort, sie entlastet mich gut. was unsere termine angeht, ... und das, was geht, möchten wir sehr gerne mit dir machen.

herzliche grüsse

anna

10.04.

liebe anna

dein päckchen kam heute an. ich finde den gürtel sehr schön. er ist nur einfach komplett rot. ich werde das mit barbara besprechen. eine schale hat sie schon und wir haben an ostern das ritual besprochen, sie hat eigentlich alles gut gefunden bis auf die wortwahl, über die wir beide auch gestolpert sind mit dem „weiche!“. das hatten wir ja besprochen. ...

herzliche grüsse

manuel

11.04.

lieber manuel,

toll, dass barbara genauso das ritual bestätigt. das fühlt sich gut an.

ich habe ein ziemliches thema mit den befruchteten eiern. ich habe jetzt schon sehr viele höfe im umkreis von 50 km angerufen und gefragt, ob ich befruchtete eier bei ihnen beziehen könnte. ich bekomme immer wieder die auskunft, dass ich die eier auf höfen in norddeutschland bekommen könnte, bei uns im umfeld gäbe es das sehr selten. zwei höfe haben mir gesagt, dass sie für mich weiter rechachieren. ich rufe sie morgen wieder an. vielleicht kann ich noch höfe in eurer region anrufen und die eier dann am freitag bevor wir zu dir kommen, dort irgendwo abholen. das versuche ich auch noch. solltest du schon mal irgendwo befruchtete eier bezogen haben, wäre ich dir dankbar für eine adresse. wenn ich befruchtete eier bekomme, soll ich die weiter am leben erhalten? das könnte ich versuchen mit lampen und wärmflaschen habe ich mir überlegt.

eine andere sache ist, dass ich noch nicht genau verstehe, wieso das leben sterben soll. kannst du mir noch helfen, dass zu verstehen? ich werde etwas in mir sterben lassen, können mir die eier dabei helfen?

ich freue mich sehr auf unser treffen im april und ich bin sehr aufgeregt und ich stecke irgendwie mit meinem mutterthema noch fest, aber vielleicht hilft ja dabei noch unsere sitzung vor dem ritual.

herzliche grüsse

anna

11.04.

liebe anna

das ritual mit den eiern dient der reinigung. in vielen traditionellen kulturen werden dafür hühner verwendet, die dann getötet werden. ich kann dir das nicht rational erklären, weil es einem bereich angehört, der rational nur beschränkt zugänglich ist. wenn du magst, können wir darüber reden, wenn wir uns sehen.

11.04.

lieber manuel,

ich bin sehr aufgeregt, freue mich, habe angst und fühle eine tiefe stimmigkeit in allen vorbereitungen.

heute habe ich meine naturübungen abgeschlossen. sie haben mich in den letzten wochen sehr umtrieben. ich habe nicht gewusst, was für grossartige geschenke da draussen auf uns warten. die natur scheint alles zu wissen. sie hat etwas mit mir gemacht. ich habe angefangen hier zu hause aufzuräumen, was ich sonst nicht aufräume, z. b. habe ich meinen ganzen kleiderschrank ausgemistet, müllsäckeweise das zeug rausgeschmissen. ich glaube ich habe noch nie so gründlich aufgeräumt mit mir drin. es ist ziemlich verrückt, was alles parallel

passiert.

ich kopiere dir jetzt im folgenden das ergebnis meiner naturübungen. ich weiss nicht, ob du das lesen willst, solltest oder eher nicht. ich weiss nicht, was hilfreich, gut oder wie auch immer ist. ich tue das einfach, weil es mir richtig erscheint. mach du damit, was du willst. wenn du es nicht liest, bin ich damit sehr einverstanden, wenn du es liest auch.

herzliche grüsse

von einer aufgeregten anna, die sich sehr freut, morgen mit so vielen lieben menschen bei dir einzutreffen.

naturübungen:

wovon verabschiede ich mich?

was lasse ich los, übergebe es dem feuer zur wandlung?

weiche von mir!

was bekomme ich dafür?

1. naturübung

ich finde einen stab, eine krücke, auf die ich mich nicht stützen kann, die mir aber dennoch halt gegeben hat, indem ich mich an ihr festgehalten habe.

ich war das opfer, ich habe gelernt opfer zu sein und war es dann dementsprechend immer wieder. ich habe diesen dicken, morschen ast, der gross und sperrig ist und 2 besondere äste hat, nach hause getragen.

„opfer sein“ hat mir eine daseinsberechtigung gegeben. ich trage den stab, indem ich ihn am untersten ast, der wie ein phallus für mich aussieht und sich auch beim anfassen so anfühlt, ich halte mich daran fest. es gibt an dem stab noch einen grösseren astabzweig, der wie ein grösserer phallus für mich aussieht. ich war ein opfer.

ich verabschiede mich davon ein opfer zu sein.

ich verabschiede mich davon, im opfer meine lebensberechtigung zu suchen.

ich verabschiede mich davon, halt darin zu suchen, mich zum opfer zu machen.

ich lasse es los.

ich bekomme dafür „zu sein“

2. übung

ich beschäftige mich mit dem phänomen, dass ich mich als opfer angeboten habe. ich habe es aus liebe getan, eine liebe mit der mutti nie gerechnet hat, weil sie die nicht kennt. für sie gehen nur arrangements.

im nachspüren dessen, finde ich einen frischen, sehr grossen birkenast, der wahrscheinlich beim abholzen der waldarbeiter liegen geblieben ist. ich sehe seinen schlanken stamm in saft und kraft stehen und mich überkommen sofort extreme schuldgefühle, peters penis in saft

und kraft und mit seiner vollen, jungen pulsierenden energie zurückgewiesen zu haben. ich weine, dann richte ich mich auf. ich nehme den teil der schuld, der zu mir gehört an und verantworte ihn.

dann fällt mir wieder ein, dass ich mich als opfer angeboten habe und das auch in der gegenwart noch weiter getan habe, z. b. mehr für die kinder getan habe, als ich konnte, peter bedient habe, obwohl ich etwas anderes fühlte, z. b. angst.

und dann sah ich wie zuvor in meiner arbeit mit manuel, dass unter dieser angst vor seinem penis, abscheu, ekel und verachtung waren. und dieser abscheu, der ekel und die verachtung galt auch meinem körper. ich habe diese gefühle wie einen schweren ast hinter mir hergeschleppt. ich verabschiede mich von der angst vor dem männlichen glied, die abscheu, ekel und verachtung verdeckt hat.

ich lasse sie los, trenne mich von ihrem schutz.

und bekomme dafür, das, was diese gefühle geschützt haben:

- lust und pure lebensenergie,
- meine schönheit
- liebe
- und das wunder der zarten haut eines warmen, harten gliedes

3. naturübung

mir ist wichtig, ergänzend zur naturübung von gestern, mich sehr bewusst von meiner unschuld zu verabschieden. ich glaube, ich habe lange vor mir selber nicht eingestehen wollen, dass ich nicht unschuldig bin. kinder sind von natur aus unschuldig. mein kleines kind fühlte sich so früh schuldig und hat versucht diese schuldgefühle zu verdrängen, dass ich geglaubt habe, ich sei unschuldig.

während ich in den gedanken versunken, querfeldein durch den wald lief, kam mir in den sinn, dass meine krücke „unschuldig zu sein“ aussehen müsste wie ein löchriger käse. stattdessen zog mich ein dicker, geschlagener baumstamm an, der sicher schon sehr lange hier lag. ich griff in den stamm hinein und zog ein stück holz heraus, dass sich ganz leicht löste. das holz ist faserig und dabei sich zu zersetzen. es sieht wunderschön aus.

ich lasse los, mich unschuldig zu fühlen.

ich bekomme dafür

- zugang zu all meinen unattraktiven gefühlen
- die fähigkeit zu unterscheiden
- die freiheit, verantwortung für mich tragen zu können

4. naturübung

ich weiss nicht, was es ist, wovon ich mich verabschiede. ich weiss nur, ich würde mich gerne vom hass auf meine mutter verabschieden, aber es ist so schwer. gerade fühle ich wieder eine frische verletzung. neben dem, dass sie nur arrangements treffen kann, lügt sie und sie macht

leere versprechungen.

ich irre umher. meine oma sagt mir, dass ich nicht besser bin als sie, dass ich auch nicht liebe, wenn ich sie nicht anerkennen kann. alle frauen sind verletzt worden und keine konnte die kälte überwinden und ich hätte jetzt die chance dazu. es sei an mir, diese zu nutzen oder nicht.

meine uroma läd mich ein, zu ihr zu kommen und ins feuer zu sehen. ich sehe, dass meine mutter mich nicht verletzen will, dass sie gefangen ist und auch gefangen bleiben wird. meine uroma bietet mir an, mutter für mich zu sein. sie nimmt mich in ihre arme. sie sagt, dass sie auch kalt war und jetzt hier für mich da sein kann, wenn ich es will.

hedwig sagt, ich soll mein schwert benutzen. ich kann unterscheiden und trennen.

ich verabschiede mich vom verbogenen ja für meine mutter. ich habe ja gesagt, wenn es mich nicht das leben kostet, ja, und damit vermieden, zu fühlen, was wirklich ist, den schmerz darüber, was ich nicht bekommen kann und nicht bekommen habe.

ich lasse los, mich zu verbiegen, mich ihr zu beugen.

weiche endgültig von mir!

ich bekomme dafür

- ehrlichkeit
- treue zu mir selbst
- heilsamen schmerz
- klare sicht

5. naturübung

ich laufe mit minna in den wald. mich beschäftigt, dass ich gerne loslassen möchte, von der sehnsucht von walter doch noch anerkannt zu werden. sie fühlt sich an wie ein seidener faden, den ich all die jahre verzweifelt festgehalten habe, durch ausschliesslich positive gefühle und die bereitschaft, ihn nicht zu dieser anerkennung zu zwingen, weil ich doch weiss, dass er keinen konflikt aushält und sofort flieht, wenn er einen konflikt nur ahnt. die jugendliche wusste, dass sie nur eine art liebe von ihm bekommen konnte. sie hat sich eingeredet, dass diese liebe mit der eines vaters gemischt ist. vielleicht war sie das auch. einen seidenen faden festzuhalten, der nicht wegrutschen darf, das ist sehr anstrengend, erfordert sehr viel konzentration und hat mir keinen raum gelassen, meine eigenen gefühle zu fühlen oder ihnen womöglich noch nachzugehen.

ich lasse die sehnsucht los, von dir walter, meinem vater anerkannt zu werden.

ich trenne mich von dieser sehnsucht.

weiche von mir!

ich bekomme dafür

- leichtigkeit
- tiefe, sehr stabile, dicke wurzeln

- zugang zu meiner entscheidungskraft
- meinen platz im leben, er ist eine weide auf der grenze zwischen den welten

6. naturübung

es regnet. der wald ist nass und riecht nach frühling.

ich beschäftige mich, mit der haltearbeit, die ich als kind übernommen habe. wie ein dreh- und angelpunkt liefern bei mir die fäden zusammen, gehalten durch lüge und betrug.

ich verabschiede mich von der tötlichen enge, mit wörtern leben auslöschen zu können.

ich lasse diese enge los.

ich bekomme dafür

- luft, weite, atmen zu spüren
- kontrolle, bewusst loslassen zu können

7. naturübung

ich bin verzweifelt. ich konnte mich heute nicht auf den sex mit peter einlassen. wie benebelt laufe ich durch den wald. ich fühle mauern um mich herum. zu peter habe ich mich sagen hören, ich fühle mauern um mich herum und ich glaube, ich muss sie schicht für schicht abtragen. schicht für schicht, was heisst das? woraus bestehen diese mauern?

während ich laufe, wird mein atem immer tiefer, ich fange an zu weinen. diese mauern bestehen immer noch aus verachtung. sie sind erneut in mir hochgezogen. irgendwie hat das etwas mit meiner mutter zu tun. ich schütze mich, es tut so weh.

meine uroma nimmt mich in den arm und wiegt mich. ich bin klein. dann erscheint zusätzlich meine oma. sie ist sehr resolut. sie hält das schwert in der hand. sie übergibt es mir, sagt, jetzt sei ich bereit. ich solle es gebrauchen und endlich trennen, was nicht zusammengehört.

ich habe auf einmal die gewissheit, dass meine mauern aus verachtung ein eigenes strickmuster haben oder schichten die sich überlagern. die äusserste schicht sehe ich am boden. es ist ein glatter stock, der sich an der spitze gabelt. es ist der stab der herrscherin. ich herrsche uneingeschränkt in der sexualität. ich nehme mir den gesamten raum. für peter lasse ich da keinen platz. ich will, dass jede bewegung so ist, wie ich es will. das geht natürlich gar nicht. dann kann ich aber sagen, darauf kann ich mich nicht einlassen, es muss so oder so sein. ich fülle den ganzen raum, aus angst, keinen raum zu bekommen. ich will herrschen, weil ich solche angst habe, beherrscht zu werden, solche starke angst. peter ist ein starker, mächtiger mann, ich habe angst beherrscht zu werden. ich sitze am wasser und weine, vor mir steht ein uralter, verfallener baum, er sieht fantastisch aus in seinem zerfall. ich frage verzweifelt, was passiert, wenn ich loslasse. da nehme ich auf einmal wahr, dass ich vollkommen umgeben bin, von jungen spriessenden pflanzen, lauter kinder. ich fühle, dass das loslassen nicht meinen untergang zur folge hat, sondern lauter kinder. wenn ich loslasse, kann es frühling werden.

ich lasse die herrscherin los.

ich bekomme dafür

- dass ich den raum nicht füllen muss, in meinem raum bleiben kann. anstrengung fällt von

mir ab.

- dass ich bei mir bleiben kann und ich fühle das pulsieren in meiner scheide.

8. naturübung

eine schicht meiner verachtung ist die abwertung. ich werte peter innerlich ab, meistens sage ich nicht, was ich denke, und das was ich denke, ist hässlich. diese abwertung ist ein schlammiger dicker langer, geschälter ast, eine krücke, die ich trage und die mir ebenfalls halt

gibt, an der ich mich festhalte. die krücke ist schwer, sehr schwer. sie zieht meinen arm nach unten. er wird immer länger. ich gehe schräg, meine wirbelsäule zieht es nach rechts. meine hüfte tut weh.

ich lasse die abwertung los.

ich bekomme dafür

- leichtigkeit und spass

9. naturübung

mich beschäftigt, dass ich meine lustgefühle von einer sekunde auf die andere abspalten kann. ich tue das ständig, es ist ganz leicht. ich dissoziiere auf knopfdruck. anstatt lust fühle ich dann abwehr. wenn peter mich im bad anfasst, wenn ich mich gerade fertig mache oder in der küche, wenn ich gerade koche oder irgendwie beschäftigt bin. ich kann jederzeit mein lustgefühl abstellen und weiss gar nicht, wie das passiert. es passiert, es ist wie ein selbstständiger geist, der sehr geübt ist und ganz leicht anspringt. er hat sogar die angewohnheit zu kommen und zu gehen wie er will, auch wenn ich das scheinbar nicht will.

ich weiss, dass er mich hat überleben lassen. ich kenne mich aus mit amygdala, abspaltungsprozessen etc. wie ich ihn beeinflussen kann, dass weiss ich nicht. ich sitze auf einem baumstamm und fokussiere auf die blätter am boden. ein blatt leuchtet wie gold. alles andere verschwimmt um mich herum. ich spreche mit dem inneren teil, der mir geholfen hat, zu überleben und der zuständig ist für die dissoziationen. ich danke ihm, sage ihm, dass ich in meinem garten eine weide pflanzen werde oder danach schaue, ob sich eine weide selbst einen platz gesucht hat und dass ich sie pflegen werde, in der würdigung an seine grossartige leistung.

ich bitte ihn, mir jetzt nicht mehr in so vielen situationen zu helfen, wenn ich den zugang zu meiner lust behalten möchte. der teil antwortet, dass er mich vor sehr viel leid bewahrt. es würde sehr weh tun, wenn ich lust empfinde und peter gerade keine lust hat. er wird oft keine lust haben, sagt der teil. ich werde nicht wissen, wohin mit meiner lust, sie wird mich überschwemmen. es wird sehr sehr weh tun, zurück gewiesen zu werden.

ich antworte, dass ich diesen schmerz gerne fühlen und aushalten möchte. ich finde ein aststück, das eine scharfe spitze hat, es ist wie ein dorn, ein sehr dicker dorn, der wie in meinen eingeweiden sitzt. der teil sagt mir, wenn ich ihn aus mir rausziehe, wird es bluten. es wird bluten, wie als würde ich meine unschuld verlieren.

ich lasse das verselbstständigte „nicht-fühlen“ los.

ich bekomme dafür

- lust
- schmerz
- und es fühlt sich an wie liebe

10. naturübung

meine weigerung „zu nehmen“, hat mich ausgetrocknet und hohl gemacht.

ich finde einen hohlen, vollkommen vertrockneten ast. als vorschulkind habe ich beschlossen, keine wünsche mehr zu haben weder zu weihnachten noch zu anderen zeiten. ich habe geglaubt auf diese weise nicht käuflich zu sein und den schmerz der leere besser auszuhalten, weil sie selbst gewählt war.

heute äussere ich viele wünsche, habe dazu gelernt und dennoch gibt es immer noch lieb gewordene gewohnheiten, wo es darauf ankommt, z.b. beim sex mit verzicht zu glänzen und lieber hohl und ausgetrocknet zu bleiben.

ich muss nichts von meiner mutter annehmen, kann es aber, wenn ich mich dazu entscheide, ich darf dennoch von meiner uroma annehmen, ich darf von peter nehmen und von allen menschen, die mir etwas geben möchten und ich es haben möchte.

ich lasse meine weigerung „anzunehmen“ los.

ich bekomme dafür

- milch und honig
- und ein überraschtes, befreites, glückliches, inneres lachen

11. naturübung

ich laufe und laufe, weiss nicht genau, wonach ich ausschau halte, sehe ganz viele wunderschöne vermodernde bäume und rundum teppiche von kleinen baumkindern. unglaublich! ich finde einen angenagten ast und hebe ihn auf. etwas hat mein leben lang in mir genagt. es ist das gefühl „falsch zu sein – nicht richtig – nicht genug – rechtfertigungsdruck“. was ich denke, fühle, tue reicht nicht, reichte nie oder war komplett falsch für alle meine eltern und stiefeltern. das gefühl liegt wie eine 2. haut auf mir, es nagt an mir, dringt ein in meine eingeweide, in mein blut wie ein schmarozer.

ich lasse das gefühl „falsch zu sein“ los.

ich bekomme dafür

- (ein vogel fliegt mir direkt vor die füsse, schaut mich keck an und fliegt dann wieder davon)
- lebendigkeit: eine riesige baumschaukel im garten meiner uroma
- standing, ich bleibe stehen bei wind und wetter
- frieden, ein gefühl von zufrieden- sein mit mir selbst

12. naturübung

es hat in strömen geregnet als ich vorhin mit dem hund unterwegs war. jetzt, wo ich meine grenze überschreite, regnet es nicht mehr.

nach bereits kurzer zeit finde ich einen langen, trockenen birkenast. trotz seiner grösse ist er nicht schwer, weil er so trocken zu sein scheint. er ist auch alt. birken stehen für das lernen, fällt mir ein. während ich den ast trage, fühlt er sich an wie ein alter verdorrter penis. dieser ast steht für die lernerfahrungen, die sich mir tief eingeprägt haben und die zu dicken gewohnheitsstricken geworden sind, die mich einhüllen und die ich so viele jahre weitergenährt habe.

mit perfektion habe ich mich abgemüht, alle meine väter und meine mutter zu bedienen. perfektion habe ich gelernt. sie dient den gewohnheiten, bestimmen zu wollen und der machtausübung als hauptnahrungsquelle, mit der ich meinem leben orientierung und führung gegeben habe. ich atme tief. bei der vorstellung, das hauptgericht loszulassen (auch wenn die perfektion vielleicht noch aus anderen teilen meines lebens besteht, die ich noch nicht gut genug kenne), wird mir schlecht. mir ist so übel, mein darm rumort, ich bin kurz davor mich zu übergeben.

ich laufe weiter, ich habe angst.

ich lasse den hauptteil meiner perfektion los.

ich bekomme dafür

- b e w u s s t h e i t
- grünes, junges laub, voller energie
- getränkt von wasser

meine uroma strahlt mich an, wir stehen wieder im kreis der uralten bäume auf der lichtung unter der eberesche. alle ahninnen sind versammelt. meine uroma sagt, wir werden noch viele gemeinsame reisen miteinander haben. meine ahninnen sagen, ich gehöre zu ihnen, sie sind da.

- vertrauen ins leben
- vertrauen, mich führen lassen

19.04.

liebe anna

es ist ja wirklich wunder-bar, was da alles in bewegung kommt und sich auflöst und wandeln darf.

ich danke dir für deine gründlichkeit, die wohl das entscheidende zu deiner ent-wicklung beiträgt. und ich danke dir, dass du mich teilhaben lässt!

an zwei punkten werde ich dir noch auf den zahn fühlen, wenn ich darf, einfach, damit du dir deiner sache sicher bist.

ich freue mich sehr auf das ritual. ich bin richtig neidisch, keine frau zu sein, würde das gerne miterleben!

bis morgen herzliche grüsse, auch an die anderen

manuel

13.05.

im folgenden beschreibe ich die veränderungen nach unserer letzten arbeit und dem ritual wie ich sie nach und nach sammele:

07.05.

ich bin 51 jahre alt und sitze draussen in der sonne. es ist so wunderschön. mir kommt es so vor, als sei mein leben noch nie so schön gewesen wie zur zeit. im november habe ich einen intensiven lernprozess begonnen, der die essenz meines bisher gelebten lebens zusammenführte und ein lange gesammeltes puzzle vervollständigte.

während der sitzung erlebte ich eine neue wahrnehmungsform. ich nehme dabei zusammenhänge wahr, die eine eigene realität zu bilden scheinen, es ist wie eine parallelwelt, in der sich etwas abspielt, das zutiefst die gefühle und geschichten ausdrückt, die verdeckt im untergrund meiner persönlichkeits schlummern. auf dieser anderen realitätsebene gelingt es mir, diese gefühle zu sehen, sie anzuerkennen, ihnen ihren platz zu geben und sie zu integrieren.

das ritual, eine initiation zum frausein, bildete die verbindung von dieser inneren, neu wahrgenommenen realität und der realität, die mein leben lang meine einzige realität war.

der gewinn der arbeit ist überwältigend.

ich kann die lust an meiner kraft fühlen, die lust am lebendig-sein, die lust meines körpers an sich selbst und zum sex mit einem ebenbürtigen partner, die lust zu geniessen. die lust ist jederzeit abrufbar. wenn ich sie mit mir allein in meinem körper genieße, brauche ich dazu keinerlei phantasien mehr. ich bin einfach erfüllt von lust und brauche sie nur zulassen, fühlen.

meine lust hat sich auf dieser anderen neuen realitätsebene eingestellt, als es mir gelang, die gefühle in all ihren schattierungen als mir zugehörig anzuerkennen und zu ihnen zu stehen. ich war nackt.

zu meiner grossen überraschung hat mich diese nacktheit nicht verletzlich gemacht, sondern mir eine neue art von macht verliehen, die macht mich selbst in anspruch zu nehmen, die vielseitigkeit, der bis dahin unterdrückten gefühle aufzugreifen und in ihnen zu atmen. diese möglichkeit durchdringt heute alle ebene meines seins. und ich habe die erkenntnis gewonnen, dass peter der partner ist, der die macht hat, die macht meine gefühle auszuhalten. und ich konnte in der sitzung wahrnehmen, dass auch ich seine macht aushalten kann.

als peter mit gestern sagte, er nehme jetzt manchmal andere menschen an der haltestelle, in der u-bahn etc. wahr und sehe plötzlich deren kraftpotential im nacken, hals, herzbereich und wundere sich über diese wahrnehmung, hat das in mir nachgewirkt. mein kraftpotential sitzt eindeutig im nacken. dort ist der sitz der anspannung des alten. wenn ich dieses kraftpotential in meiner vorstellung in mein becken verschiebe, erfüllt mich das sofort mit einem tiefen glücksgefühl und aufsteigender lust. was für ein wunder, ich bekomme anstatt der last, nicht nur leichtigkeit, sondern lust.

auf der neu entdeckten realitätsebene ist es mir ebenfalls gelungen, wurzeln zu finden. diese wurzeln kann ich fühlen. sie sind mächtig und greifen sehr tief. sie werden von menschen genährt, die meine ahnen sind und die eine vergangenheit kennen, die zu mir gehört. sie

helfen mir, diese vergangenheit so zugänglich zu machen, dass ich mehr zu einem gesunden ich werden kann und dieses ich weitergeben lerne. ich habe in eine neue form der spiritualität gefunden, die ebenfalls auf alle ebene meines seins durchdringt.

dies konnte ich besonders bei einem anruf meines vaters nachspüren. im gegensatz zu meinem üblichen bedürfnis, ihn mit keinem wort zu beunruhigen, weil er doch keine konflikte aushält und weil ich doch so sehr gewünscht habe, als seine tochter anerkannt zu werden, habe ich mich nur gefreut ihn zu hören und ihn in völlig entspannter gelassenheit mit tatsachen konfrontiert, wie schon seit 20 jahren nicht mehr. ich habe ihm gesagt, dass es mir so gut geht wie noch nie und das dies auch damit zu tun hat, dass ich mit ihm frieden gemacht hätte. vordem hätte ich sehr darunter gelitten, dass ich mich nicht von ihm als tochter anerkannt gefühlt hätte, dass sei nun anders. er sagte, dass täte ihm sehr leid, dass habe er nicht gewollt, er habe viel falsch gemacht. ich antwortete, dass es mir nicht um richtig oder falsch ginge. er bestand darauf, hier bewusst etwas falsch gemacht zu haben und wechselte das thema wie ich das kenne und es war o. k. so. als er später dann noch einmal jammerte, dass keines seiner kinder klavier oder irgendein anderes instrument gelernt hätte oder sich dafür interessiert hätte, dass er so gerne klavier gespielt habe, antwortete ich ihm, dass er sich da tatsächlich um eine schöne erfahrung gebracht habe, weil ich klavier spiele, jonas saxophon und klavier spielt, robbin bass spielt und peter fast jedes instrument spielt, was er in die hand nimmt. er sagte, dass das mord und totschatz gegeben hätte, weil er doch dann seiner frau hätte sagen müssen, dass er noch eine aussereheliche tochter hat. ich fragte ihn, ob die das nicht längst wüsste und ob das wirklich das ende gewesen wäre. er sagte, sie sei so naiv und daran glaube er. dazu brauchte ich nichts mehr sagen, es bewegt mich nicht, was mit den beiden ist. da der mann sehr krank ist und nur jedes halbe jahr mal anruft, kann es sein, dass es unser letztes gespräch war. mir geht es sehr gut damit, ich habe gesagt, was mir wichtig war ohne jeden vorwurf, es waren lediglich tatsachen und es war klärend. ich fühle frieden wie nie zuvor in mir. jetzt könnte ich auch gut aushalten, wenn er stirbt und ich vorher nichts mehr von ihm hören würde. alles ist gut wie es ist.

ausserdem lerne ich gerade, dass ich eine mutter habe. das ist ganz neu und ungewohnt für mich. ganz vorsichtig habe ich mich ihr angenähert und mich mit dem herzensschwert abgegrenzt. das war einfacher als ich dachte. ihre extreme selbstbezogenheit wirkt wie ein panzer auf mich, mit dem sie mich bisher überrollt hat. bei der frage, wie bin ich wie sie, kann ich wahrnehmen, wie ich mich selbst überrolle, rücksichtslos über meine bedürfnisse weggehe.

ich konnte meine mutter an diesem wochenende zum ersten mal mit liebe anschauen. ich konnte ihr sagen, dass ich nicht will, dass sie für mich arbeitet, sondern dass ich etwas mit ihr gemeinsam erleben möchte. das konnte sie gut annehmen. ich konnte ihr auch sagen, dass dieses gemeinsame erleben für mich von grosser bedeutung ist, ich sie viel besser kennen lernen kann und dass mir wichtig ist, dass sie danach wieder fährt und wir beide unser eigenes leben weiter leben. auch das konnte sie annehmen. vor dem hintergrund dieser gelungenen kommunikation konnte ich sie anfassen, massieren, ihr fürsorglich die treppen rauf und runterhelfen. ich nahm sie mit in eine saunatherme und sah sie den ganzen tag nackt. sie sah aus wie eine alte muttergöttin. ich fand zum ersten mal ihren körper, den ich mein leben lang (schon als kind) gehasst habe, schön.

auf einmal wusste ich, was ich noch gemeinsam mit ihr habe. es ist ein extremer wille zu überleben und den hat mein vater auch. sie hat so viel gewalt überlebt und er hat so viel einsamkeit überlebt. beide sind sehr eigensinnige menschen. ich habe auch einen extremen willen. ich habe ihn eingesetzt, um an mir zu arbeiten, authentischer zu werden und mich zu entwickeln und ich setze ihn ein, um meiner familie ebenso einen boden dafür zu schaffen, auf dem sich jeder, der es möchte, entwickeln kann wie es für ihn gut ist.

in der sitzung habe ich anerkannt, dass meine mutter ein teil von mir ist, auch wenn der vielleicht zum kotzen ist. jetzt stelle ich fest, er ist nicht zum kotzen, sondern ich kann ihn sogar liebevoll ansehen und oh wunder, ich fühle eine neue, leise vorsichtige dankbarkeit, die

keine fessel ist, sondern meine freiheit, meine eltern in einem neuen blickwinkel wahrzunehmen.

und

im gespräch mit meinen freundinnen bin ich sehr viel kritischer, habe oft andere meinungen und überrasche mich selbst mit meinen klaren oftmals auch abgrenzenden sichtweisen, aber sie können damit umgehen, ich bin dennoch auch die freundin, die sie kennen und etwas ist anders.

und

manchmal fühle ich leere, es ist wie ein vakuum. dann stelle ich mir vor wie ich mit honigglänzendem körper, den das licht wie mit einer spur aus gold überzieht, im sonnenlicht liege, mit einer schale im schoss und direkt vor mir auf der gegenüberliegenden wiese ein wunderschöner regenbogen den dunklen himmel umspannt. ich fühle wie warme milch über meinen ganzen körper fließt, dabei honigsüß meinen mund streift und ich fühle mich zutiefst genährt. und ich fühle den kreis der frauen um mich und das feuer, das wärmt und wandelt und alles ist gut. *[diese beschreibungen waren teil des rituals.]*

und

wir haben ein maifeuer im garten gemacht und nachbarn und freunde dazu eingeladen. es war ein wunderschöner abend. ich habe ihn nur am rande vorbereitet. anstatt einen perfekten grillabend vorzubereiten, habe ich den ganzen tag etwas getan, was mir spass gemacht hat. ich war einfach da und gelassen und konnte geniessen, dass jeder seinen beitrag geleistet hat, ich auch, einfach so ohne anstrengung. alle waren zufrieden.

und

ich habe robbin sehr ruhig und bestimmt konfrontiert, dass er gerne jetzt jeden tag, an dem ihm das essen, was ich koche, nicht schmeckt, selber kochen kann. robbin sagt, er müsse dann jeden tag kochen, denn er wird von meinem essen nicht satt und es macht ihn nicht glücklich. ich habe geantwortet, dass ich wichtig finde, dass er es so macht, dass es ihm gut geht. diese konfrontation war sehr wichtig, weil dann konnte robbin nach einigem schmallen ausdrücken, dass er sich nicht geliebt fühlt und das essen nur ein ausdruck dafür ist.

ich bin sehr froh, dass ich mich nicht mehr davon abhalte, robbin zu konfrontieren, weil ich angst habe, er fühlt sich dann nicht geliebt, oder verdeckt zu verstehen gibt, dass das leben sowieso keinen sinn macht. auch hier schaffe ich mit meinem herzensschwert eine notwendige abgrenzung, die wohltuende klarheit erzeugt.

so ist es gerade manuel und wir bereiten uns langsam auf unser nächstes treffen vor, die themen formieren sich bereits.

wenn ich all den veränderungen nachgehe, die sich immer weiter verästeln, auch in weiten strecken in meine arbeit hineinwirken, dann kann ich nicht anders, als sehr liebevoll an dich und deine helfer zu denken und dir immer wieder ein leises danke rüber zu flüstern, auch wenn du es vielleicht nicht mehr hören kannst oder übertrieben findest, für mich bleibt deine haltearbeit in diesem prozess für immer der entscheidenste wendepunkt in meinem leben.

herzliche grüsse

anna