

FREIRAUM

Evelyn Worbs



Sexuelle - körperliche - seelische Gewalt *Opfer - Täter / Täter - Opfer*

ICH weiß, was ich mir wirklich zu Weihnachten wünsche.
ICH möchte meine Kindheit wiederhaben.
Niemand schenkt sie mir ...

Kennen wir diesen Wunsch nicht alle? Doch wer nimmt den Wunsch noch *b e w u ß t* wahr? Verstecken wir diesen Wunsch hinter unserer Maske, nutzen wir dafür Abwehrmechanismen, Vermeidungsstrategien? Hinter: interessiert mich nicht, brauche ich nicht, das ist nur Gefühlsduselei? Wer hat noch wirklichen Zugang zu seinen *Gefühlen* und *Bedürfnissen*? Nutzen wir die Kontrolle und das Mißtrauen, um nicht mehr in die Sehnsucht, ins Fühlen zu kommen? In Berührung mit unseren Bedürfnissen?

Wir erlebten alle – ein Jeder von uns auf die eine oder andere Art – Verletzungen, die uns von uns nahe stehenden Personen zugefügt wurden. Durften wir unsere Gefühle wie Wut, Ärger, Zorn, Angst etc. frei zeigen? Oder hatten wir „artig“ zu sein und wurden bestraft, wenn wir nicht den Vorstellungen anderer gemäß handelten bzw. entsprachen? Schäm(t)en wir uns, weil wir *anders* sind/waren? Schämen wir uns für unsere Gefühle? **Sind wir nicht vorbehaltlos als Kind geliebt worden, konnten wir kein Urvertrauen entwickeln - und damit öffneten wir verschiedene Türen - für Neurosen, Persönlichkeitsstörungen etc.**

Sexuelle, körperliche und seelische Gewalt versetzt ein Kind (**und Kinder sind wir alle**) in eine derart panische Angst, dass es während der Misshandlung nicht in seinem eigenen **ICH** bleiben kann. Um die gefühlten Schmerzen auszuhalten, verliert das Kind i.d.R. jegliches Gefühl für seine eigene Identität und identifiziert sich stattdessen mit dem Aggressor.

FREIRAUM

Evelyn Worbs



Wer kennt nicht auch Sätze wie: *Sprich nicht in dem Ton mit mir, oder ich hau dir eine runter; solange du die Füße unter meinem Tisch stellst, hast du zu tun, was ich will; gleich kriegst du eine, dann hast du Grund zum Weinen ...*

Wer Missbrauch bzw. Gewalt in seinem Leben erlebte, wird später selbst missbrauchen und Gewalt bei anderen anwenden (egal, ob offen oder versteckt). Wir verinnerlich(t)en unsere negativen Erfahrungen und bau(t)en uns Verhaltensstrukturen auf; wir leben das als „Erwachsene“, was wir in der Kindheit kompensierten, um zu überleben. Weshalb knirschen wir heute u.a. mit den Zähnen, weshalb haben wir eine flache Atmung? Weil wir Angst haben, unsere eigenen Gefühle zu spüren und erst recht sie zu zeigen!

... ICH weiß, dass es unvernünftig klingt, aber was hat
Weihnachten mit Vernunft zu tun?
Weihnachten hat etwas mit einem Kind
von ganz früher und ganz weit weg zu tun,
und es hat etwas mit einem Kind von jetzt zu tun.
In Dir und in mir.
Es wartet hinter der Tür unseres Herzens darauf,
dass etwas Wunderbares geschieht.

(von Robert Fulghum)

Die **Metamorphische Methode** ist eine sanfte (passive) Körperarbeit an Füßen, Händen und Kopf: Sie führt dazu, endlich wieder in uns selbst zu Hause zu sein, Ruhe zu empfinden, geborgen in uns selbst zu sein. Wir kommen dahin, uns selbst wieder zu vertrauen, wir bauen uns ein eigenes Selbstbewusstsein auf statt auf die Anerkennung von Außen zu warten.

Wir schaffen es, unsere wahren Gefühle und Bedürfnisse zu benennen, sie liebevoll zu akzeptieren und mit der **Psychokinesiologie** (eine aktive Arbeit mittels Muskeltest) gehen wir den nächsten Schritt in die Handlung: wir lösen vorhandene Stressfaktoren auf und setzen neue Impulse. Wir bringen unsere Bedürfnisse und Gefühle uns selbst sowie anderen gegenüber zum Ausdruck und finden so einen Weg, diese in unserem täglichen Leben zu leben.

Gehen wir's gemeinsam an!

Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Reiki
Kreativer Büroservice - Konfliktlösung, auch mittels Mediation

2