

## *Herzlich Willkommen!*



### Trennung

Unser Nervensystem ist wie das aller Säugetiere, auf Bindung und Verbindung ausgelegt - ohne andere Menschen könnte, wie wir längst wissen, kein Neugeborenes überleben. Wir brauchen andere Menschen und wir brauchen ein möglichst sicheres Umfeld.

Wenn ein kleines Kind keine sichere, stabile Umgebung vorfindet und zudem immer wieder viel Kritik an sich hört, zweifelt es als allererstes an sich selber und macht damit erste, manchmal auch traumatische Trennungserfahrungen. Es glaubt, nicht ok zu sein.

Je nach Persönlichkeit des Kindes müssen Überlebensstrategien her, um die Beziehung zu den Eltern nicht zu gefährden. Diese Strategien haben leider einen großen Nachteil:

das Kind muss jene unerwünschten Anteile, wie Wut, Traurigkeit oder auch Verhaltensweisen, die nicht gut ankommen, unterdrücken oder abspalten. Es passt sich an.

Wieder geschieht Trennung: auf emotionaler, körperlicher und seelischer Ebene.

Manche Kinder haben gelernt, sich so massiv anzupassen, dass sie sich selber fast aufgegeben haben, aus Angst, emotional nicht zu überleben.

Wir sind alle nicht ohne Anpassung durch die Kindheit gekommen, die meisten Erwachsenen haben irgendwann gelernt, ganz gut mit diesen frühen Trennungserfahrungen umzugehen und sie zu integrieren. Wir tragen aber immer noch kleinere und größere nicht geheilte Wunden in uns. Damit gehen wir als junge Erwachsene damit hinaus ins Leben und machen Beziehungserfahrungen mit Partnern, Kindern, Freunden, Arbeitskollegen, Nachbarn....

Die Größe und Beschaffenheit unserer nicht geheilten Wunden begegnet uns im Kontakt mit anderen, man könnte also aus der Art wie wir mit anderen umgehen bzw wie mit uns umgegangen wird, herauslesen, was in unserem Inneren bezüglich Bindungserfahrungen los ist.

Diese Wunden möchten gesehen und eingeordnet werden, sie spielen dann weniger Rolle.

Ich selber habe die Erfahrung gemacht, dass das Gefühl von getrennt sein, dann stark werden kann, wenn ich nicht mit mir selber in Kontakt bin. Wenn ich mich von mir und meinen Bedürfnissen getrennt habe. Sobald ich mich darum kümmere, geht es mir viel besser und ich fühle mich lebendig.

Besonders verbunden fühle ich mich, wenn ich Freude, Liebe, Dankbarkeit oder Hoffnung empfinden darf. Oder wenn ich im Austausch mit Menschen bin, bei denen ich willkommen bin. Wenn ich so sein darf, wie ich gerade bin. Mein Herz geht dann auf und wird weit

Wir tragen einerseits den Wunsch nach Bindung und andererseits das Bedürfnis nach Autonomie/Selbständigkeit in uns. Beides möchte gelebt werden.

Möglichst in der Balance, die uns entspricht.

Wer als Kind gute Bindungserfahrungen machen konnte und wer gleichzeitig als Individuum wertgeschätzt und geachtet wurde, hatte Glück – die meisten Menschen die ich kenne, hatten das nicht. Als Erwachsene gibt es aber die Möglichkeit, Defizite auszugleichen und gesunde Beziehungen zu leben, ohne sich selbst oder die eigenen Bedürfnisse aufzugeben.

Gerne begleite ich Dich ein Stück auf Deinem Weg, wenn Du magst!

Herzliche Grüße,

Margot