

## Erkennst Du Dich wieder?

### wie erstarrt sein...

Du kannst dich einfach nicht aufraffen, hast zu nichts Kraft und Lust, möchtest nur abhängen. Kannst kaum etwas von deiner Umgebung spüren oder wahrnehmen, fühlst dich wie benommen. Irgendwas stimmt mit dir nicht - andere sind aktiv und haben Ideen, aber du fühlst dich wie eingefroren oder wie versteinert.

Du hast das Gefühl, das du dein Leben nicht auf die Reihe bekommst.

Wenn du den Mut hast, tiefer zu schauen, ist da auch Traurigkeit, Schmerz und Enttäuschung. Wozu lebst du eigentlich? Es scheint für dich keinen Weg zu geben.

Du hast keine Kraft darüber nachzudenken, was du verändern könntest. Du fühlst dich, als würdest du in einem tiefen Loch sitzen, in der Falle. Kannst nur noch abwarten und aushalten bis es besser wird. Ein Fünkchen Hoffnung, an dem du dich festhältst.

Du willst das Verändern und weißt nicht wie?

### immer kämpfen müssen...

Du wirst oft wütend. Auf dich selbst und auf die, die immer wieder Forderungen stellen, auf die, die Versprechungen machen und sie nicht einhalten, auf die, die es anscheinend besser können als du und auf die, die meinen, es besser zu wissen. Wütend auf die, die dir keine Chance geben und wütend weil du nicht weißt, was deine Chance ist, was du brauchst, was du kannst, wie du sein sollst, um glücklich zu werden. Manchmal hasst du dich selbst. Du fühlst dich schwer und fest oder verknotet und verdreht.

Du kannst dich einfach nicht kontrollieren, die Wut springt immer zuerst raus. Erst hinterher kommt dein Verstand zu Worte und dann machst du dir selbst Vorwürfe. Was sich auch nicht gut anfühlt. Schon wieder Mist gebaut. Du fragst, dich, was ist nur mit mir los? Warum habe ich diesen enormen Druck im Inneren und wohin damit?

Schon Kleinigkeiten können dich ausrasten lassen. Dann wirst du ungerecht, laut und verletzend. Manchmal sogar handgreiflich. Du weißt, das es nicht okay ist, aber „Es“ hat seine eigene Kraft, die dich hinwegfegt. „Es“ bricht aus dir heraus. Danach geht es dir manchmal besser. Der Druck im Inneren ist nicht mehr so stark, aber oft gibt es später Probleme mit Anderen. Und schon steckst Du wieder im nächsten Schlamassel.

Du willst das verändern und weißt nicht wie?

### Nur weg hier - abhauen wollen...

Am liebsten würdest du weglaufen, aber wohin kannst du gehen, wer kann dir helfen, was sollst du machen? Eigentlich sollte alles ganz anders sein, könntest Du doch ganz anders sein, das spürst du, tief in deinem Inneren. Von Außen werden immer wieder Erwartungen an dich gestellt, die du eigentlich auch gern erfüllen würdest, aber du kannst es nicht, und weißt nicht warum. Du möchtest dazugehören und anerkannt werden, aber immer wieder läuft es schief. Du packst es oft einfach nicht. Wieso fällt es anderen so leicht und gerade Dir nicht?

Andere nerven dich mit ihren Forderungen. Wenn es so leicht wäre, wie sie glauben, hättest du dein Leben längst selbst verändert. Du fragst dich, wer du eigentlich bist. Kannst du etwas, das gebraucht wird? Hast du irgendwo einen Platz? Manchmal ist dir zum Heulen zumute. Kann dich denn jemand verstehen, wo du dich doch selbst oft nicht verstehst?

Mit anderen Menschen fühlst du dich oft nicht wohl, bist unsicher, möchtest dich zusammenziehen, deinen Bauch fest machen oder schützen, wirst steif und kannst nur schwer in deinem Körper bleiben. Manchmal haust du ab, obwohl dein Körper noch da ist. Dann stehst du neben dir und hast keine Orientierung, mehr was hier läuft, und wie du dich wieder in den Griff bekommen kannst. Das fühlt sich so unangenehm und schmerzhaft an, das du es zu vermeiden versuchst, aufzufallen.

Du möchtest Freunde haben, aber du traust dich nicht, das zu zeigen. Es ist als könntest du nicht die richtigen Worte finden und dich nur wie ein „Trottel“ benehmen. Die Angst, etwas falsch zu machen, schnürt dir manchmal die Kehle zu. Damit Du nicht weinen musst, drückst du im Inneren alles ganz fest zusammen und tust so als wär alles okay.

Du willst das verändern und weißt nicht wie?

## Shake it off mit TRE - dich endlich wieder im Körper zu hause fühlen

TRE steht für Tension und Trauma Releasing Exercises.

Das sind sieben einfachen Körperübungen, die dir helfen, all die Spannung, Unruhe und Starre aus deinem Körper zu lösen. Die Ursache dessen, was jetzt in deinem Körper gespeichert ist, spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass du mit diesen Übungen ein Werkzeug bekommst, das du für dich selbst anwenden kannst, immer dann, wenn du merkst, dass du Stress bekommst, aggressiv oder unsicher wirst, Angst hast oder dich irgendwie unwohl fühlst.

Die Übungen bereiten deinen Körper darauf vor, all das, was in ihm an Belastungen gespeichert ist, loszulassen. Dazu hast du, wie auch alle Säugetiere einen natürlichen Mechanismus der den Körper entlädt. Wir nennen es das „neurogene Zittern“. Vielleicht hast du es schon einmal bei Tieren beobachtet? Eine zitternde Welle durchläuft sie, wenn sie sich in Gefahr oder großem Stress befinden. Sie schütteln sich kurz und sind frei von der Belastung.

Mit TRE lernst du, dich wieder natürlich zu verhalten. Ohne Angst, Spannung, Stress und Druck kannst du dich wieder in deinem Körper zuhause fühlen, Spaß haben und Freude empfinden.

**Du kannst den Menschen hervorholen, der du in Wahrheit tief im Inneren bist.**