

# Befreiende Erfahrungen

**Kennst du das? Es geht dir gut, du hast gerade etwas Schönes erlebt, vielleicht mit einem lieben Menschen, oder du konntest in der Natur oder in einer Meditation tiefen Frieden und Verbundenheit erfahren, und dann kommt irgendetwas von außen. Jemand spricht in einem gereizten Tonfall, macht dir womöglich Vorwürfe, oder dein Kind macht nicht mit oder du hörst oder liest eine aufwühlende Nachricht – und schon findest du dich in einem völlig veränderten Lebensgefühl wieder: Kein Gefühl mehr von Verbundenheit und Freude, kein klares und zuversichtliches Denken und Handeln, sondern hochkochender Ärger, der verzweifelte Gedanke „Ich will das nicht, ich will hier weg!“ oder auch ein Gefühl von Erstarrung und Hilflosigkeit. Du fragst dich: „Was ist bloß los mit mir?“**



Cornelia Weiß,  
Diplom-Psychologin  
und Breema-Lehrerin

Du hast vielleicht schon viel an dir selbst gearbeitet, psychologisch und/oder geistig-spirituell, und dennoch gerätst du noch immer in diese leidvollen Zustände. Wahrscheinlich leidest du zusätzlich darunter, dass du mit Ungeduld, Vorwürfen, Schuldzuweisungen, Kontaktabbruch oder anderem, wofür du dich hinterher schämst, auch noch neues Leid geschaffen hast.

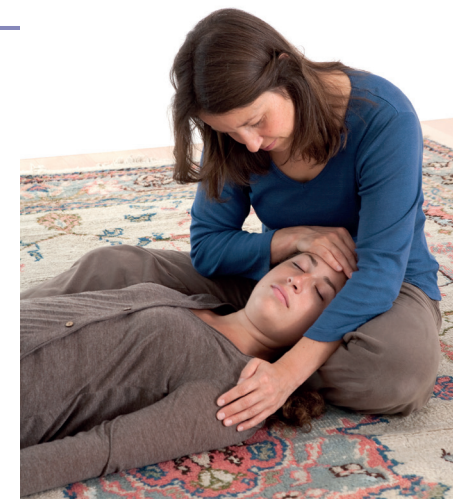
Es ist eine Befreiung, wenn du erkennst, dass diese Zustände – Kampf/Flucht oder innere Erstarrung – Reaktionsstufen deines autonomen Nervensystems sind. Es wacht für dich darüber, ob dir Gefahr droht, Lebensgefahr. Dementsprechend schnell und autonom reagiert es. Was dich in solchen Momenten steuert, ist also eine auf Überleben programmierte Körperreaktion. Der Zugang zu deinem reflektierenden Denken ist vorübergehend unterbrochen. Stark emotionalisierte Konflikte mit anderen, insbesondere in der Partnerschaft, mit den eigenen Kindern oder Eltern, zeigen, dass dein autonomes Nervensystem in nahen Beziehungen überreagiert. Es schaltet auf Überleben, obwohl es in diesen

Situationen gar nicht um Leben oder Tod geht. Das hängt mit früheren Erfahrungen zusammen, oft damit, dass in unserer Kultur die ersten Bezugspersonen, die dem Kind eine sichere Bindung und gleichzeitig Raum für Autonomiebestrebungen geben sollten, dazu nicht ausreichend in der Lage waren. Einfach deshalb, weil ihre eigenen ersten Bezugspersonen ihnen das auch nicht geben konnten. Zu viele leidvolle Erfahrungen wurden seit Generationen mitgetragen. Aber jetzt kannst du da aussteigen.

Es ist heilsam, wenn du lernst, im gegenwärtigen Moment deine inneren Zustände – im Körper, in den Gefühlen, in den Gedanken – zu sehen und, wo es sicher ist, auch zu kommunizieren. Und zwar ohne emotionale Ladung, ohne damit identifiziert zu sein. Immer mit dem Wunsch, wieder in die Verbindung zu gehen. Es ist heilsam, dich im nahen Kontakt mit anderen Menschen zeigen und die Erfahrung machen zu können, sicher und angenommen zu sein, so wie du bist. Dein Körper entspannt, dein Herz öffnet sich, und du kannst ruhig und liebevoll

denken und handeln. Dein autonomes Nervensystem wird sich nach und nach neu ausrichten, sodass du auch in der täglichen Auseinandersetzung mit anderen stabiler im Wohlfühlzustand von Sicherheit, Verbundenheit und friedlicher sozialer Interaktion bleiben kannst.

**Es ist ein heilsamer Prozess. Gern begleite ich dich ein Stück auf diesem Weg. Von Mensch zu Mensch in einer ermutigenden, wohlwollenden und annehmenden Atmosphäre. Im Gespräch erforschen wir die Hintergründe deiner inneren und äußeren Konflikte und finden Schritte dort heraus. Wenn du möchtest, unterstützen wir diesen Prozess mit der Breema-Körperarbeit, die dich noch tiefer mit dir selbst verbindet.**



Melde dich gern bei mir, dann klären wir in einem kurzen Telefonat, ob mein Angebot für dich passt.



**Cornelia Weiß**  
Praxis für inneren Frieden

- Psychologische Begleitung
- Breema-Körperarbeit
- Supervision

(Gespräche gern auch am Telefon)

[www.cornelia-weiss.de](http://www.cornelia-weiss.de) • 04354 – 809 86 09