

Wirklich miteinander sein



Cornelia Weiß (Diplom-Psychologin & Breema-Lehrerin)

Kennst du das? Du bist mit jemandem beisammen, der dir wichtig und vom Herzen her nah ist, und doch entsteht kein wirklicher Kontakt, keine wirkliche Nähe, kein wirkliches miteinander SEIN.

Es bleibt ein Austausch von Gedanken, von Informationen, Meinungen, Geschichten über euch oder andere. Und selbst wenn ihr einander körperlich berührt, spürst du, dass der andere nicht wirklich da ist. Und du vielleicht auch nicht. Du bist vielleicht mit deinen Emotionen beschäftigt, mit Unsicherheit, Traurigkeit oder Ärger, weil euer Miteinander nicht so nah und erfüllend ist, wie du es dir gewünscht, wie du es dir vorgestellt hast.

Aus unserem Wesen heraus sehnen wir uns nach Nähe und Verbundenheit, denn das ist unsere wahre Natur. Aufgrund früherer schmerzlicher Erfahrungen (Bindungstrauma) verhindern wir aber auf vielerlei Weise wirkliche zwischenmenschliche Nähe.

Vielleicht merkst du, dass du dich schützen möchtest, damit du nicht (wieder) kritisiert, abgelehnt oder verletzt wirst. Der alte Schmerz und all die daraus entstandenen Zweifel, Ängste und Verhaltensweisen machen es schwer, entspannt und offen in dir selbst zu sein. Doch wenn du nicht wirklich in dir, in deinem Körper zu Hause bist, wie kann dich dann jemand besuchen kommen?

Dabei ist es das größte Geschenk, das wir einander machen können, wirklich da, wirklich in Verbindung, wirklich präsent zu sein.

Eine Möglichkeit dieses Geschenk zu geben und zu empfangen ist Breema. Denn Breema ist die Kunst präsent zu sein, eine Einladung und Praxis, jetzt und in jedem Moment, egal, wo du bist, wirklich du selbst zu sein (**Being, Right now, Everywhere, Every moment, Myself, Actually**).

Ich lade dich ein, mit der Breema-Körperarbeit zu erleben, dass es sicher ist, im Moment zu sein und dich für wirkliche Nähe zu öffnen.

Vielleicht magst du in Breema-Seminaren üben, dich mit deinem Körper und deinem Sein zu verbinden. Durch dieses Verbundensein ist es möglich, entspannt und offen auch mit anderen Teilnehmenden in Kontakt zu gehen. Mache dich in Ruhe mit den Bewegungsabläufen der Übungen und mit der absichtslosen Berührung vertraut. Erfahre, dass du dich jenseits deiner Gedanken und Konzepte mit dir selbst und dadurch auch im nahen Kontakt mit anderen wohl fühlen kannst. Egal, ob du sie bereits kennst oder nicht. Lasse dich nähren von Momenten der Geborgenheit und des Angenommenseins. In Seminaren, bei einer Breema-Behandlung oder im Gespräch mit mir.

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