

# Die Sache mit der Nähe – oder: Vom Mut, sich wirklich zu zeigen

**Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich war in meinem Leben immer wieder damit konfrontiert, dass ich mir eigentlich mehr Nähe mit mir wichtigen Menschen gewünscht hätte, mich aber gleichzeitig oft unsicher gefühlt habe und nicht entspannt in Kontakt gehen konnte.**

Ich habe nicht verstanden, wieso ich mir da eigentlich so im Wege stand, warum ich mich hinter allen möglichen Fassaden versteckte und mir so viele Gedanken um die anderen machte. Was war ich damit beschäftigt herauszufinden, wie ich sein müsste, um mit den anderen gut auszukommen, oder wie ich sie dazu bringen könnte so zu sein, wie ich sie gerne hätte. Es ist erschreckend, aber bei genauerem Hinsehen können wir feststellen, dass wir Menschen ständig dabei sind zu taktieren und einander zu manipulieren.

Ich war erstaunt über starke Einsamkeits- und Verlorenheitsgefühle in Krisen und über heftige emotionale Ausbrüche von Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit bei mir und anderen. Vielleicht musst du dir auch manchmal dabei zusehen, wie du in eine starre Verteidigungshaltung gehst, in Rückzug oder Angriff? Oder dass du innerlich zusammenbrichst, weil ein geliebter Mensch plötzlich (geföhlt) weit weg ist oder bestig und voller Vorwürfe gegen dich? Es macht uns hilflos, wenn wir da einfach nicht herauskommen. Es schmerzt, wenn wir Schaden anrichten in Beziehungen, die uns eigentlich am Herzen liegen, dass wir Unfrieden stiften, statt in uns und mit unserem Umfeld in Frieden zu sein. Wir schaffen es dann einfach nicht, so liebevoll und klar zu sein, wie wir es eigentlich gerne wären.

Mich hat dieser Wunsch im Laufe meines Lebens zu vielen hilfreichen Ansätzen geführt – psychologischen, körperorientierten und spirituellen. Seit über drei Jahrzehnten bin ich auf dem Weg der Selbsterforschung und Selbstbefreiung. Ich habe

viel über mich und das Menschsein gelernt, konnte vieles in mir auflösen, heilen, integrieren. Dafür bin ich sehr dankbar!

In meiner Praxis für inneren Frieden stehe ich mit meinem Erfahrungs- und Wissensschatz auch anderen zur Seite. Vielleicht möchtest auch du dich ein Stück von mir begleiten lassen? Mir ist es wichtig, dass du dich bei mir sicher und angenommen fühlen kannst und dass du auch dich selbst liebevoll annimmst. Ich habe viel Verständnis für unsere menschlichen Schwächen und Nöte und für die dahinterliegenden Themen. Ich kann dir helfen, dich selbst besser zu verstehen, dein Erleben einzuordnen und dich neu zu orientieren.

**Melde dich gern, dann klären wir in einem kurzen Telefonat, ob mein Angebot für dich passt und wir einen Termin in meiner Praxis in Kosel oder per Video oder Telefon vereinbaren wollen.**

**Was also macht es uns so schwer, uns anzunehmen und zu zeigen wie wir sind? Warum können wir auch in unseren nahen Beziehungen nicht einfach ruhig sagen, was uns bewegt, was wir fühlen und in echten Austausch gehen? Für mich ist das Verständnis von Bindungs- und Entwicklungstrauma ein wichtiger Schlüssel: Wir alle stehen unter dem Einfluss unserer frühen Prägungen, und diese beeinflussen uns nicht nur in unseren Gedanken und Emotionen, sondern bis in unsere autonomen Körperreaktionen hinein.**

Wir alle haben Erfahrungen des alleingelassen und überfordert Seins gemacht. Wir wurden nicht ausreichend in unserem Selbstausdruck ermutigt und bestärkt, haben Verletzungen erlebt, wurden vielleicht abgewertet, beschämt oder ignoriert. Wir wollten uns schützen und haben gelernt, dass es sicherer ist, wenn wir aufpassen und lieber nicht zeigen, was in uns vor sich geht. Wir haben sogar gelernt, das vor uns selbst zu verbergen.

Diese Vorsicht hat sich bis in unser autonomes Nervensystem hinein verselbständigt. Das autonome Nervensystem hat u. a. die Aufgabe, für uns die Umgebung nach Gefahren abzuscannen und uns vor ihnen durch automatisierte Reaktionen (Kampf/Flucht oder Erstarrung) zu schützen. Nur leider ist es durch die Traumatisierung übererregt. Und es reagiert auf unerfreuliche Situationen in nahen Beziehungen so, als ob es um unser Leben ginge – wie es in der frühen Kindheit, als unser Überleben von anderen abhing, ja tatsächlich der Fall war. Es bringt uns in Zustände, in denen wir von unserer Fähigkeit uns sicher zu fühlen, Situationen zu reflektieren und angemessen sozial zu interagieren abgeschnitten sind. Wir sind dann in Not, weil wir in unserem Körper, in unserer Wahrnehmung und in unseren Gedanken in unserer Traumarealität gefangen sind – und handeln entsprechend. Das ist der Kern all unserer zwischenmenschlichen Dramen.

**Wenn du möchtest, erkunden wir zusammen, was du erlebst und was du brauchst, wenn es für dich eng wird und um dich generell in dir und mit anderen wohler zu fühlen.**

**Sehr gern arbeite ich auch mit Paaren, da sich hier das Bindungstrauma häufig in einer starken, Distanz schaffenden Polarisierung zeigt, die es zu verstehen und zu überbrücken gilt.**

Es ist wichtig, dass du dabei nicht nur im Kopf bleibst, sondern auch ins Erleben und Föhlen kommst, in eine ganzheitlichere Wahrnehmung

deiner selbst – und dass wir auch dein Nervensystem mitnehmen. Das geschieht mit Hilfe kreativer und körperorientierter Methoden in einer traumasensiblen Atmosphäre. Vielleicht lade ich dich ein, ein Thema mithilfe von Figuren aufzustellen, etwas zu malen oder dich deinem „inneren Kind“ zu widmen. Ich arbeite mit Imaginationen und Achtsamkeitsübungen, ehrlichem Mitteilen (nach G. N. Klein), naher, beruhigender und nöhrender Körperarbeit, die dich tiefer mit dir selbst verbindet (Breema), sowie mit Brainspotting, einer einfachen, aber wirkungsvollen Methode, die dein Gehirn anregt, noch nicht Verarbeitetes zu integrieren und so Blockaden aufzulösen.

**Brainspotting eignet sich auch sehr gut für Kinder und Jugendliche, die sich in bestimmten Situationen unwohl oder überfordert fühlen oder Ängste haben – und für ihre Eltern. Wenn du Mutter oder Vater bist, weißt du, wie sehr das Verhalten deiner Kinder dich triggern kann.**

Es ist ein so anderes Lebensgefühl, es ist wunderbar für uns selbst und für die Menschen um uns herum, wenn wir nicht mehr meinen, etwa beweisen oder erfüllen zu müssen, wenn wir entspannt mit uns selbst und anderen sind, sichtbar, klar und liebevoll, und wenn wir mit Liebe unsere Arbeit tun.

**Die Welt braucht, dass wir unsere Herzen öffnen und uns mit Mut für ein gutes Miteinander einsetzen. Und dafür brauchen wir Menschen einander, die Fähigkeit einander Sicherheit zu geben und in echten Kontakt zu gehen.**



**Cornelia Weiß**  
Praxis für inneren Frieden

- Psychologische Begleitung
- Breema-Körperarbeit
- Supervision

www.cornelia-weiss.de • 04354 – 809 86 09