

Die Reise ins Ich

Der Reisebeginn, die Abfahrt also, gestaltet sich als sehr, sehr schwer und ist gespickt mit Verspätungen, Gleisänderungen und Weichenstellungen.

Die ständige Unsicherheit, die Ängste, die Wut, meine eigene Unberechenbarkeit, die verlorene Lebensqualität, Berührungstabus gegenüber mir selber und in der Partnerschaft gilt es zu bewältigen.

Liebe, Hass, Wut, Verletzt-Sein, offene, jahrzehntealte, blutende Wunden trage ich als grosse Last im Gepäck mit. Ich reise allein! Mein Reiseführer, Markus Ehrat, reicht mir Ticket und Platzreservierung, dann geht's los. Ich bin tatsächlich doch nicht ganz allein, denn Markus ist in meinem Handgepäck! Er wird immer wichtiger für mich als mein Reiseführer, den ich ständig bei mir trage. Ich fasse Mut, Vertrauen, erkenne den Weg und trete aus der Einsamkeit meines Ichs.

Ich entdecke auf meiner Reiseroute unzählige neue Landschaften, die ich unbedingt kennen lernen will. Ich verlasse meine Schwäche, ich erkenne Gefühle, die mir bisher versagt und auch untersagt waren, ich lasse mich treiben und beginne diese Reise zu geniessen.

Oft muss ich umsteigen, aber es macht mir nichts mehr aus. Jede neue Etappe, jede Richtungsänderung nehme ich wahr und lasse mich mutig darauf ein.

Mein anfangs schweres Gepäck wird von Etappe zu Etappe leichter, denn bei jedem Stopp lasse ich etwas zurück: Mal die Wut, mal die Unsicherheit, dann die Ängste; ich gewinne täglich mehr Selbstvertrauen, erfahre Zuneigung, Zärtlichkeit...ich lasse **mich** zu... man hört mir zu! Ich nehme diese positiven Souvenirs meiner Reise dankbar an.

Jede Art von Zuwendung sauge ich auf und werte sie **für** mich, nicht mehr **gegen** mich.

Ich erlebe spannende Begegnungen mit Menschen, die ich nicht kannte, oder die **ich** übersehen habe – damals.

Meine Reise neigt sich langsam dem Ende zu. Auf dieser Reise konnte ich viele Eindrücke und Erfahrungen sammeln. Ich empfinde und empfangen Kraft, Liebe, Anerkennung, Dankbarkeit, Mut und Tatendrang! Ich bin oft tief berührt, kaum in der Lage, mein Erlebtes zu erzählen, obwohl ich jetzt einen Menschen an meiner Seite habe, der **mich sein lässt und so liebt, wie ich bin.**

Ich bin meinem Reiseleiter Markus Ehrat unendlich dankbar: Er hat mich aufgebaut, mir zugehört, mir vertraut, mir Trost gespendet, mir den Mut zu dieser Reise gegeben. Ich nehme teil am Leben, – etwas, woran ich kaum noch geglaubt hatte. Der Schmerz in mir ist nur noch schwach spürbar, die Wunden schliessen sich. Es wird Narben geben, die mich daran erinnern, aber ich lebe...

Da bin ich wieder, Leben!! Hast du Zeit für **mich**? Welche Aufgaben auch immer auf mich warten, ich freue mich auf sie...