

Du bist es (J.W.)

Du bist es.
Du bist es mir wert,
dass ich dich anschaue, fühle, respektiere und dann dadurch integriere.
Du bist es,
der Anteil von mir, der seine Gefühle
in der Notsituation abgespalten und weggeschoben hat,
der du diese Gefühle jetzt bist.
Ja, so hat es mir mein Traumatherapeut gesagt, erklärt und erörtert.

Du bist es.
Du bist es mir wert,
dass ich dich anschaue, fühle, respektiere und dann dadurch integriere.
Du bist es,
der Teil in mir der macht die Intrusionen (Tag-Albträume)
Depressionen, Angstneurosen und Psychosen,
Ja, du bist es der all das macht
und das schon mein ganzes Leben.
Ja, so hat es mir mein Traumatherapeut gesagt, erklärt und erörtert.

Du bist es.
Du bist es mir wert,
dass ich dich anschaue, fühle, respektiere und dann dadurch integriere.
Du bist es,
der sich in der traumatischen Situation hat abgespalten,
um so mein Überleben zu sichern,
weil sonst der Schmerz, die Verletzung wäre zu groß.
Und dafür bin ich dir dankbar,
denn sonst würde es mich nicht mehr geben.
Ja, so hat es mir mein Traumatherapeut gesagt, erklärt und erörtert.

Du bist es.
Du bist es mir wert,
das ich dich anschaue, fühle, respektiere und dann dadurch integriere.
Du bist es,
den ich in der Traumatherapie entdeckt und wiedergefunden hab
und jetzt versuche in meine Persönlichkeit zu integrieren.
Was nichts anderes ist als eine Lebensaufgabe,
die ich zu bewältigen hab.
Ja, so hat es mir mein Traumatherapeut gesagt, erklärt und erörtert.

(Jonas Winter)