

Berührte Haut erinnert sich – immer.

Meine erste Kuschelstunde. Mit wackeligen Knien stehe ich vor der Praxistür. Es kostet mich Überwindung, zu klingeln. Dass ich überhaupt hier stehe, war ein langer Weg. Ich habe über ein Jahr gebraucht, einen Termin auszumachen.

Alle Zweifel waren da. Kann ich mich darauf einlassen, dass ein fremder Mensch mich berührt? Bringt das was? Schaffe ich es auszusprechen, wenn ich mich unwohl fühle? Und: Darf ich das? Ist es ok, mir etwas Gutes zu tun und mir meinen Körper und seine Empfindungen zurückzuerobern?

Mein Körper hat noch nicht viele positive Berührungserfahrungen machen dürfen. Es liegt ein dunkler Schatten in mir und auf meiner Haut. Bin ich Alexandra zu viel?

Alles Zweifel, Gedanken, Fragen, die mir noch auf der Fahrt zum Termin durch den Kopf gehen.

Ich bin als Kind jahrelang sexuell missbraucht worden und habe auch später weitere Erfahrungen mit sexuellen Übergriffen gemacht. Es fällt mir bis heute sehr schwer, darüber zu sprechen und so richtig habe das auch noch nie. Ich habe viele verschiedene Therapien gemacht und war auch öfter stationär in Kliniken. Doch so richtig etwas gebracht hat das alles nicht.

Ich habe mich gefragt, wie mein Leben weitergehen soll. Möchte ich die schwarzen Gedanken und Gefühle weiterhin tief in mir vergraben und mich von Zeit zu Zeit überfluten lassen? Und von allem – möchte ich mich weiterhin so abgeschnitten von meinem Körper fühlen? So fremd und nicht zu mir gehörig?

Ja, mein Körper und somit auch ich haben sehr schlimme negative Erfahrungen gemacht und es fühlt sich manchmal ab, als wären die unangenehmen Berührungen, Schläge und Verletzungen für immer eingebrannt. Berührte Haut erinnert sich – immer.

Doch was ist, wenn diese Haut sich auch wieder anders erinnern kann? Wenn man sie mit positiven Berührungserfahrungen überschreiben kann – wie Tinte mit Tipp-Ex auf Papier?

Das ist der Grund, warum ich jetzt hier stehe, bei Alexandra vor der Praxistür. Mittlerweile bin ich jetzt schon ein paar Mal hier gewesen und ja, ich glaube daran. Es dauert und es ist bestimmt nicht immer leicht.

Die Narben und Erinnerungen werden nie ganz verschwinden. Sie sind ein Teil von mir und ich muss lernen, damit zu leben. So wie auf dem Papier die Spuren der Schrift unter dem Tipp-Ex zu sehen sind. Doch die neue Schrift ist stärker. Alexandra hilft mir dabei. Sie ist einfühlsam, achtet auf meine Grenzen und tastet sich gemeinsam mit mir langsam vorwärts in meinem Tempo. Sie ist genau das positive Gegenüber, das ich gebraucht habe und ich möchte die Kuschelstunden nicht mehr missen. Durch ihre Ruhe und Authentizität gibt sie mir Sicherheit, die ich lange nicht mehr gespürt habe. Sie schenkt mir die positiven Berührungserfahrungen.

Denn berührte Haut erinnert sich – immer.

