

SWR2 Leben

## **Meine innere Welt war ein Kriegsschauplatz – Trauma-Expertin Dami Charf**

Von Mirjam Steger

Sendung vom: 01.12.2021, 15.05 Uhr

Redaktion: Nadja Odeh

Regie: Mirjam Steger

Produktion: SWR 2021

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-sw2-tandem-100.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## **MEINE INNERE WELT WAR EIN KRIEGSSCHAUPLATZ – TRAUMA-EXPERTIN DAMI CHARF**

Atmo

### **Erzählerin:**

Dami Charf steht mitten in dem Kreis, den sie mit einem Seil auf dem Boden um sich herum gelegt hat. Ihre Mitarbeiterin Susanne läuft immer wieder von verschiedenen Seiten in diesen Kreis hinein.

Cut 1 Atmo Video, Übung Grenzen (Übung 3)

Und zwar geht es jetzt darum, dass du noch deutlicher spürst: Das ist mein Raum. Das ist dein Ausgangssetting, zu dem du immer wieder zurückkehrst, hier, das ist mein Raum. Du gehst ihn ab, bis du das Gefühl hast, das ist mein Raum. Und um das zu verstärken, dass es dein Raum ist und du den auch verteidigen kannst, kannst du, wenn du Lust hast zu experimentieren, und zwar tritt Susanne jetzt in diesen Kreis rein, unverschämterweise, und mein Job oder dein Job ist es, die hier wieder rauszuwerfen. Mach noch mal, bitte. Und deine Partnerin oder dein Partner gibt dir so viel Widerstand, dass du es nur knapp hinbekommst, ja?

### **Erzählerin:**

Dami Charf muss sich immer mehr anstrengen, die andere aus dem abgegrenzten Raum zu schubsen. Dies ist eine Übungsanleitung, ein Demo-Video.

Cut 2 Atmo Video weiter

Du wirst danach das Gefühl haben, dass deine Grenze viel klarer wird. Denk dran, zu atmen, ausatmen, immer wieder deine Füße spüren, und sie da rauszuschieben.

### **Erzählerin:**

Diese Übung heißt „Grenzen wieder lernen“. Sie ist Teil des online Selbsthilfe-Kurses „Mit Trauma leben“. Diejenigen, die den Kurs gebucht haben, bekommen jede Woche neue Videos zugeschickt, mit vielen Informationen darüber, was im Körper passiert, wenn man ein Trauma erlebt hat. Und mit vielen Körperübungen. Dami Charf ist Trauma-Therapeutin. Sie hat die Videos in ihren Seminarräumen produziert und führt mich da durch. Ein Saal mit Holzfußboden und einem weiten Blick über die Dächer von Göttingen. Mittendrin ein Stuhlkreis, in der Ecke: eine Jucca-Palme. Hier finden die Wochenendseminare für die Gruppen statt, die mit der Psychotherapeutin und ihrem Team über einen längeren Zeitraum arbeiten.

Cut 3, Büro, DC

Das ist mein Büro (Atmo Schlüssel), hier werden die Videos auch gedreht, und eben Büro. Hier haben wir die ganzen Kameras stehen, hier entstehen die Kurse und die Blog-Videos, ja.

**Erzählerin:**

In ihrem Blog schreibt sie über die Folgen von Traumatisierung: über Scham, Selbsthass, Perfektionismus. Dami Charf arbeitet seit 20 Jahren als Trauma-Therapeutin. Die 57-Jährige hat mehrere Bücher geschrieben. Sie organisiert online Kongresse, betreibt einen YouTube-Kanal, bietet Aus- und Fortbildungen an. Charf studierte Sozialpädagogik und absolvierte im Laufe der Zeit verschiedene Ausbildungen. Mit 23 macht sie sich als Wen Do Trainerin selbständig. Wen Do, das ist Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen.

**Cut 4, Trainerin, DC**

Ich war ja in diesem Feld unterwegs als Trainerin, wo mir ganz viele Dinge begegnet sind in den Kursen, für die es eben noch gar keinen Namen gab. Das ist 33 Jahre her, und das Wort Trauma- man kann sich`s kaum vorstellen - war non existent. Das, was damals die Reste der deutschen und internationalen Frauenbewegung überhaupt in die Gesellschaft gebracht hat, war den Bereich der sexualisierten Gewalt. Über den bin ich in den Kursen ständig und ständig gestolpert. Und am Anfang dachte ich noch, das hat nichts mit mir zu tun, das ist ganz schrecklich, aber gut, dass es nichts mit mir zu tun hat, und das hat sich dann relativ bald verändert, weil ich gemerkt habe, irgendwas holt mich ständig ein als Gefühl, in Träumen usw. Und dann habe ich angefangen, mich damit mehr zu beschäftigen, und irgendwann kamen dann klassischerweise Erinnerungen zurück, auch Körpererinnerungen zurück. Und irgendwann habe ich meine Mutter interviewt und damit konfrontiert, und dann war das einfach klar, ja, da war was, da waren Übergriffe.

**Erzählerin:**

Sie sucht therapeutische Hilfe und findet eine Körpertherapeutin.

**Cut 5, Therapie, DC**

Ich habe da fünf Jahre gesessen, Woche für Woche, so viel Zeit nimmt sich heute kaum noch jemand, weil, heute soll alles superschnell gehen. Aber Veränderungen gehen einfach nicht so schnell. Ja, und die hat an mich geglaubt! Sie hat einfach an mich geglaubt und ist mit mir den Weg gegangen, den es gebraucht hat, und seitdem ist mein Leben sukzessive besser geworden, weil die Basis plötzlich eben da war.

**Cut 6, SC**

Dami war da.

**Erzählerin:**

Susanne Czerwinski kennt Dami Charf seit mehr als 30 Jahren. Heute sind die beiden Kolleginnen. Sie hat sie damals in einem Selbstverteidigungskurs kennengelernt...

**Cut 7 Susanne Czerwinski**

...als ne sehr starke und sehr präzente Frau und Persönlichkeit. Die war so buff. Und auch in der Zeit, in der ich dann bei ihr Kurse oder eben Wen Do gemacht habe: neugierig, offen, auch sehr bestimmend. Für mich war das so: starke Frau. Es gibt also starke Frauen.

**Erzählerin:**

Die beiden Frauen freunden sich an. Erst im Laufe der Zeit lernt Susanne Czerwinski die andere Seite von Dami Charf kennen.

Cut 8, Stärke heißt, Verletzlichkeit zeigen zu können, SC

Da war natürlich auch die ganze Verletzlichkeit, und die ganze Zartheit, die auch in ihr liegt. Es war dann schon relativ schnell, gerade weil wir so vertraut waren dann auch, dass ich eher das ganze Spektrum mitbekommen hab. Und da auch, glaub ich, das erste Mal in meinem Leben auf eine andere Art verstanden habe, dass Stärke – wir sagen ja immer Schwäche, ne? So. Oder emotional sein oder sich verletzlich oder zart zu zeigen, dass sich das nicht ausschließt. Sondern, dass es eher ein Zeichen von Stärke ist, wenn es klar ist, ich kann auch damit nach Außen gehen und es sein.

Cut 9, Atmo Video (Übung „Pucken“) -schon vorher etwas unterlegen-

Ein weiterer Weg für mehr Containment, ist, sich selbst zu pucken. Pucken macht man eigentlich mit Babys, aber auch mit uns großen Babys (lacht) kann das sehr hilfreich sein. Du nimmst ne Decke und wickelst dich selbst, ganz fest, wirklich ziehen ziehen ziehen, ich zieh so fest, wie ich kann, und damit setzt du dich einfach aufs Sofa, und spürst mal, was es macht. Ich hoffe, dass du merkst, du entspannst dich und atmest tiefer und vor allem: fühlst dich geschützter.

**Erzählerin:**

In diesem Video zeigt Dami Charf eine Übung, die Betroffenen helfen soll, die Muskeln zu entspannen und damit auch die Verspannungen zu lösen, unter denen viele Menschen mit traumatischen Erfahrungen leiden.

Cut 10 Atmo weiter

Das darfst du so oft machen, wie du möchtest, aber es ist wirklich gut, dass du es immer wieder machst, so dass dein Körper lernt, dass das Muskelkorsett, das dich sonst zusammenhält, dass es ein bisschen loslassen darf, und die Welt nicht untergeht. Das ist wie ein konditioniertes Halten. Du hast irgendwann mal angefangen zu halten, um den Schock und den Schrecken nicht noch überwältigender werden zu lassen. Dadurch gibst du dir von außen den Halt, den du dir sonst von Innen gibst. Dadurch kann die innere Muskulatur ein bisschen loslassen, und vor allem das Gefühl von Schutz ist dabei ganz schön. Probiere es einfach mal aus.(unterlegen)

Cut 11, Spannungsmuster, DC

Je früher auch Trauma angefangen hat, desto tiefer sind die Spannungsmuster auch im Körper, der ist am zähesten. In den Faszien, in den Gelenken, überall hängt auch Schock, und auch ich bin immer noch am Arbeiten. Aber ich habe nicht mehr die Idee, dass alles irgendwann gut ist.

**Erzählerin:**

Dami Charf erlebt nicht nur sexuelle Übergriffe in ihrer Familie. Da waren auch noch andere Formen von Gewalt:

#### Cut 12, Gewalt, DC

Ich bin halt wirklich mit Fäusten in die Ecke geprügelt worden, bei Raufspielchen die Kehle zugeedrückt bis kurz vor`m Ende, bis ich dachte, ich sterbe, unter Wasser gehalten im Schwimmbad, Spaß! Das lief alles unter Spaß, so, das verprügelt werden nicht, aber alles andere lief unter Spaß, ja. Meine Mutter hat halt nicht eingegriffen, die stand immer in sicherer Entfernung und hat sich das angeguckt, und wegen mir hat sich nicht getrennt. Sie hat sich getrennt, als es das erste Mal sie erwischt hat, quasi, mit Gewalt. Und für mich war das halt eine immerwährende Bedrohung, die so nebulös da war, weil ich nie wusste, wann. Also, es gab nie einen Grund. Nicht, wenn ich was angestellt hatte, dafür bin ich nie geschlagen worden. Sondern, wenn, keine Ahnung, der Stolz verletzt war, oder wahrscheinlich einfach die Laune schlecht genug war, ich weiß es bis heute nicht.

#### **Erzählerin:**

Die Person, die ihr dieses Leid zugefügt hat, darf sie nicht nennen. Sie droht ihr heute mit Gerichtsverfahren. Ich frage mich, wie sie das ausgehalten hat als Kind, so viel Gewalt zu erleiden und trotzdem die Schule gemacht, das Abitur geschafft hat.

#### Cut 13, Normalität, DC

Als Kind ist es ja normal. Worin man aufwächst, egal, was es ist, es ist normal. Man fängt eigentlich erst als Erwachsene dann an zu vergleichen und denkt: Man erzählt das jemandem, die werden ganz blass um die Nase, dann denkt man: okay, so normal ist es wohl doch nicht.

#### **Erzählerin:**

Als Jugendliche sei sie melancholisch gewesen – und ziemlich leichtsinnig. Vor allem aber furchtlos.

#### Cut 14, Jugendliche, DC

Ich habe abgefahrene Sachen als Jugendliche gemacht. Ich bin, durch Europa getrampt, ich habe in Vorgärten geschlafen, ich habe in Lyon in der Unterführung geschlafen, also ich habe Sachen gemacht, wo ich heute so denke, ich habe einen Schutzengel auch, und ich bin beim Trampen in Autos gestiegen, in die ich nicht hätte steigen müssen. Ich habe immer, immer Glück gehabt, da bin ich wirklich hoch dankbar für, aber, ich hatte das Gefühl einfach nicht. Ich wusste nicht, was Angst ist, und ich kannte eine bestimmte Form von Scham auch nicht. Das hat vieles erleichtert, weil, ich habe Leute Sachen gefragt, wo ich heute rot werden würde, wenn ich sie fragen würde. Und die Gefühle kamen dann massiv wieder, und die haben ganz viel hinter sich hergezogen. Also wenn man plötzlich merkt, wie viel Angst man als Kind einfach hatte, dass ich oft einfach Angst hatte, zu sterben schlicht und einfach. Und dass für mich immer klar war, wenn andere erzählt haben, sie haben irgendwann ein Widerwort gegeben oder sich gewehrt, war mir klar: Never hätte ich das tun können! Das hätte ich nicht überlebt, schlicht und einfach.“

#### **Erzählerin:**

Zurück ins Seminar. Diesmal geht es um das Thema Atmen.

Cut 15, Atmo Video Trauma und Atmen, 9:00 Min.

Du musst dir vorstellen, dass wir auf verschiedenen Ebenen, Gefühle unterbrechen können, und die erste Instanz ist immer der Atem. Wenn du z.B. irgendwo bist, und dir ist nach Weinen, aber es ist nicht das Umfeld, wo du weinen kannst, dann wirst du anfangen, die Zähne aufeinanderzubeißen, du wirst die Atmung flacher machen, du machst dich im Nacken fest, in den Schultern fest, und dann beherrscht du diesen Impuls zu weinen. Jetzt geht es wirklich darum, ein bisschen atmen zu üben und immer wieder in deinem Alltag auf deine Atmung zu achten.

...Ich atme aus, ich lass die Schultern wieder runter, ich mach den Nacken bisschen locker, ja, Kiefer ein bisschen locker, entspanne die Augen, gucke um mich, ob alles ok ist, und atme aus. Und das ist dein Job, jede Stunde am Anfang, dich immer wieder zu erinnern, wo bin ich? Wie angespannt bin ich? Atme ich noch? Und zu trainieren, wenn dich irgendwas stresst: atmen, atmen, atmen. Immer wieder vor allem ausatmen. Weil, wenn Du (atmet schnell) so machst, ist es nicht hilfreich.

### **Erzählerin:**

In ihren Kursen zeigt Dami Charf den Teilnehmenden, wie sie über bestimmte Körperübungen - wie hier die Konzentration auf den eigenen Atem - ihre Gefühle besser wahrnehmen können. Dass sich ihre Klientinnen und Klienten emotional besser regulieren lernen, ist ihr das wichtigste Ziel.

Cut 16, gute Selbstregulation, DC

Ne gute Selbstregulation erkennt man daran, dass man, ganz banal, man hat Stress tagsüber gehabt, wie lang braucht man, um einzuschlafen? Wie lang brauche ich, um mich wieder runterzuregulieren? Kann ich eine Pause zwischen Reiz und Reaktion machen, oder knallen meine Gefühle immer raus. Oder ich sag Sachen, die ich hinterher bereue? Kann ich Bedürfnisse vertagen, kann ich mich gut konzentrieren, kann ich bei was dabeibleiben? Das sind alles Faktoren, die mit Selbstregulation auch zu tun haben, und der wichtigste Lebensqualitätsfaktor überhaupt. Wenn Menschen z.B. total disreguliert sind, haben sie eben bestimmte Symptome, die oftmals nicht kategorisiert werden, noch, leider, oder nicht verstanden werden. Z.B., ich fühle mich wie ein Alien in der Welt. Da ist ganz viel Entwicklungstrauma. Ich gehöre gar nicht dazu, oder ich sehe die Welt immer wie durch Glas, aber ich bin nicht Teil davon. Oder auch Schmerz-Symptomatiken. Wenn der Körper das nicht mehr reguliert kriegt, kriegt man entweder psychische Störungen oder auch körperliche Störungen, je nachdem.

### **Erzählerin:**

Entwicklungstrauma? Was genau ist gemeint?

Cut 17, Entwicklungstrauma, DC (33:58)

Entwicklungstraumata sind viel weniger bekannt, ist aber für viele Menschen der Schlüssel schlechthin, um sich zu verstehen. Das Wort Trauma ist darin eigentlich super unglücklich gewählt, weil alle eben mit Trauma diese ganz großen Dinge verbinden, die so furchtbar sind. Und wir oftmals ein Problem haben, uns in Kinder oder Babys so einzufühlen, dass wir verstehen, dass Dinge, die wir heute für

selbstverständlich halten, nämlich, dass wir mal zwei Stunden alleine sind. Für ein Baby bedeutet das, dass es sterben muss.

**Erzählerin:**

Dami Charf erklärt, dass Babys an die Mütter oder die ersten Bezugspersonen komplett gekoppelt und von ihnen abhängig sind. Nicht nur, dass diese sie versorgen und mitregulieren müssen, damit die Kinder schlafen lernen, sich beruhigen lernen, sondern auch, was Stimmungen anbetrifft.

**Cut 18, Babys, DC**

Babys sind wie Schwämme. Jedes Gefühl, das die Person in der Nähe hat, schwappt auf das Kind über, und wenn das zu viel ist, kann es damit überhaupt nicht umgehen. Und vor allem denkt es irgendwann, kommt die Überzeugung: Mama hat das Gefühl wegen mir. Mit mir muss was nicht stimmen. Oder: Ich muss beängstigend sein. Ich muss gruselig sein. Ich bin eklig, ich bin was auch immer.

**Erzählerin:**

In ihrem Buch „Auch alte Wunden können heilen“, drückt sie es so aus:

**Cut 19, Zitat:**

S. 47, Resonanz

Menschen sind für Resonanz und Beziehung geboren. Resonanz ist immer dann gegeben, wenn wir das Gefühl haben, gesehen und gefühlt zu werden. Die Bindungsforschung bezeichnet das Bindungssystem als angeboren. Wir alle kommen auf die Welt mit der Frage: „Wo bist du?“ Wird darauf nicht liebevoll geantwortet, nehmen wir Schaden an unserer Seele.“

**Erzählerin:**

Schaden an der Seele erleiden viele Menschen aus ganz unterschiedlichen Gründen. Deshalb suchen sie häufig therapeutische Unterstützung, auch bei Dami Charf und ihrem Team. Es sind überwiegend Frauen zwischen 30 und 60 Jahren, die ihre Kurse und Jahresgruppen besuchen. Sie erfahren von ihrer Arbeit und der Methode, die sie entwickelt hat - der Somatisch Emotionalen Integration - über die Video-Beiträge oder über Mundpropaganda. Das hat eine Befragung ihrer Klientinnen und Klienten ergeben.

**Cut 20, Atmo Webinar 6.März 2019**

Große Frage:

hallo, herzlich willkommen, große Frage: Hört ihr mich? Seht ihr mich? Einfach mal auf Chat klicken, dann geht die Chatbox auf, und ihr könnt schreiben, wunderbar, sehr schön, sehr schön, sehr schön. Immer am besten an alle Diskussionsteilnehmer versenden, weil dann sehen alle anderen die Frage, die gestellt worden ist. (weiter unterlegen)

**Erzählerin:**

Im Begleit-Webinar zum Kurs „Mit Trauma leben“ beantwortet die Therapeutin alles, was unklar geblieben ist, eine Stunde lang. Sie hört sich die Erfahrungen der

Teilnehmenden an, erläutert sie, ordnet sie ein, gibt, wenn nötig, noch mehr Hintergrundinformationen. Dami Charf ist davon überzeugt, dass Körpertherapie die richtige Methode ist, um Menschen zu helfen, die an Traumafolgen leiden.

Cut 21, Körper nicht fühlen, DC

Wenn wir unseren Körper nicht fühlen, können wir keine Gefühle sich ausweiten lassen. Und Gefühle brauchen auch einen Boden, sonst haben wir diese Strohfeuergefühle, diese Dramatik, in der die Welt lebt. Alles ist hoch dramatisch – das ist wie ein Strohfeuer, ein emotionales Strohfeuer. Aber wenn man wirklich sich mehr regulieren kann, mehr im Körper ist, dann können Gefühle auch wie Glut sein. Sie können bleiben. Sie kriegen eine Tiefe, und nicht nur fuuu, und dann ist alles auch schon wieder weg. Und dafür brauch ich aber den Boden, und das ist der Körper. Und ich brauche auch den Boden unter den Füßen, ich muss spüren, wo bin ich überhaupt. Ich steh auf dieser Erde. Wir halten unser Gewicht meistens oben in der Schulter-/Brustpartie. Aber wenn wir diesen Teil auslassen wollen, weil wir es eigentlich kognitiv lösen wollen, und unsere Probleme durch Denken oder auch immer nur bereden, fehlt einfach der essentiellste Teil, den wir zum Leben brauchen. Und das ist eben unser Körper.

**Erzählerin:**

Menschen, die traumatisiert wurden, so Fachleute, neigen dazu, ihren Körper und ihre Gefühle abzuspalten. Was zur Zeit der Gewalterfahrung eine gute Überlebensstrategie war, behält man oft bei. Und das kann im späteren Leben zum Hindernis werden. Hat man den Zusammenhang erkannt, ist das allerdings erst der Anfang des Weges, schreibt Dami Charf in ihrem Buch.

**Cut 22, Zitat S.194:**

Körper, Intellekt

Die meisten Menschen glauben, dass Erkenntnis die Lösung sei, dass alles anders würde, wenn sie es erst einmal intellektuell verstanden haben. Leider nützt uns Erkenntnis nur wenig – sie ist nicht viel mehr als der erste Schritt auf einer langen Reise. Nur weil unser Kopf glaubt, etwas zu wissen, heißt das noch lange nicht, dass unser Verhalten oder Erleben der Welt sich ändert. Wir sind unser Körper. Unser Körper fühlt und macht sinnliche Erfahrungen, er muss etwas begreifen und erleben, um neue Wege gehen zu können.

Cut 23, O-Ton Schmerz verleugnen, DC

Wenn wir diesen Schmerz halt verleugnen: A, kostet es uns unglaublich viel Kraft, den immer unten zu halten, und B, lassen wir den Schmerz auch bei anderen nicht zu. Weil der dann unseren anstoßen würde, und das wollen wir nicht. Also sag ich dir: Komm, ist doch nicht so schlimm gewesen. Was stellst du dich denn jetzt so an? Oder sonst irgendwas. Und das macht die ganze Welt unmenschlicher. Ich bin ein großer Fan von Freundlichkeit. Die Freundlichkeit zu sich selber zu entwickeln, das ist der schwerste Teil, auch da braucht man viel Geduld für, aber auch mit Freundlichkeit in die Welt zu gehen.

**Erzählerin:**

Hat Dami Charf es denn geschafft, sich selbst gegenüber freundlich zu sein? Hat sie sich im Laufe der Jahre verändert? Und wie wirkt sie auf andere? Ich stelle diese Fragen ihrer langjährigen Freundin und Kollegin Susanne Czerwinski.

Cut 24, Wie nimmt sie sie jetzt wahr? SC

Ruhiger, glücklicher und ausgeglichener.. Da find ich, hat sie wirklich einen Weg gemacht, da ist weniger Kampf. Also das, was sie damals schon hatte und was sie heute noch hat, ist diese unendliche Neugier... nach dem Sinn. Also den Sinn zu suchen. Wirklich immer auf der Suche zu sein auch nach Erklärungen, nach dem, wie funktioniert das? Warum sind Dinge so? Die ist ja auch so ein wandelndes Lexikon, auf Therapie aber auch auf viele menschliche Themen bezogen, hat die einfach ein unglaubliches Wissen. Ich habe vorher noch niemanden gekannt, der so viel so gerne auch so oft Fachbücher liest. Von allen Seiten halt schaut. Und natürlich auch sehr viel interdisziplinär guckt.

**Erzählerin:**

Ich frage mich auch:

Gibt es so etwas wie Heilung? Können Menschen, die schlimme Dinge erlebt haben, Frieden finden in sich selbst? Können sie sich mit ihrer Geschichte aussöhnen? Dami Charf schreibt in ihrem Buch:

Cut 25, Zitat, S.13, Heilung

Heilung ist für mich gleichbedeutend mit Integration. Sie bedeutet im besten Fall, dem, was geschehen ist, einen Sinn zu geben, es erfolgreich in die eigene Biographie zu integrieren und neue Erfahrungen zu machen, damit alte Wunden und Verletzungen nicht länger das Leben bestimmen. Heilung beziehungsweise Integration bedeutet, immer mehr Freiheit darüber zu erlangen, was wir fühlen wollen, um im Hier und heute zu leben und immer mehr zu agieren, statt zu reagieren. Letztlich bedeutet Integration, sich lebendig zu fühlen und verbunden.

Cut 26, O-Ton Das Herz in den Ring werfen, DC

Ich glaube, mein großes Glück, meine Superkraft (lacht) war, dass ich nie aufgehört hab, in Beziehung zu gehen. Also nicht nur Liebesbeziehung, sondern in Beziehung mit anderen Menschen zu gehen, und immer wieder bereit war, zu vertrauen oder mein Herz in den Ring zu werfen. Und das habe ich nie aufgehört. Dadurch hatte ich immer sehr, sehr tolle Menschen um mich rum, ich hatte immer ein gutes Auge für Menschen, gottseidank, ich hatte wirklich immer einfach sehr tolle Menschen um mich rum und hatte immer ein Netz, mit dem ich mitwachsen durfte, für die ich durch`s Feuer gegangen wäre, aber die auch für mich durch`s Feuer gehen, bis heute.