Praxis für Psychotherapie
Barbara Schlemmer Dipl. Psychologin

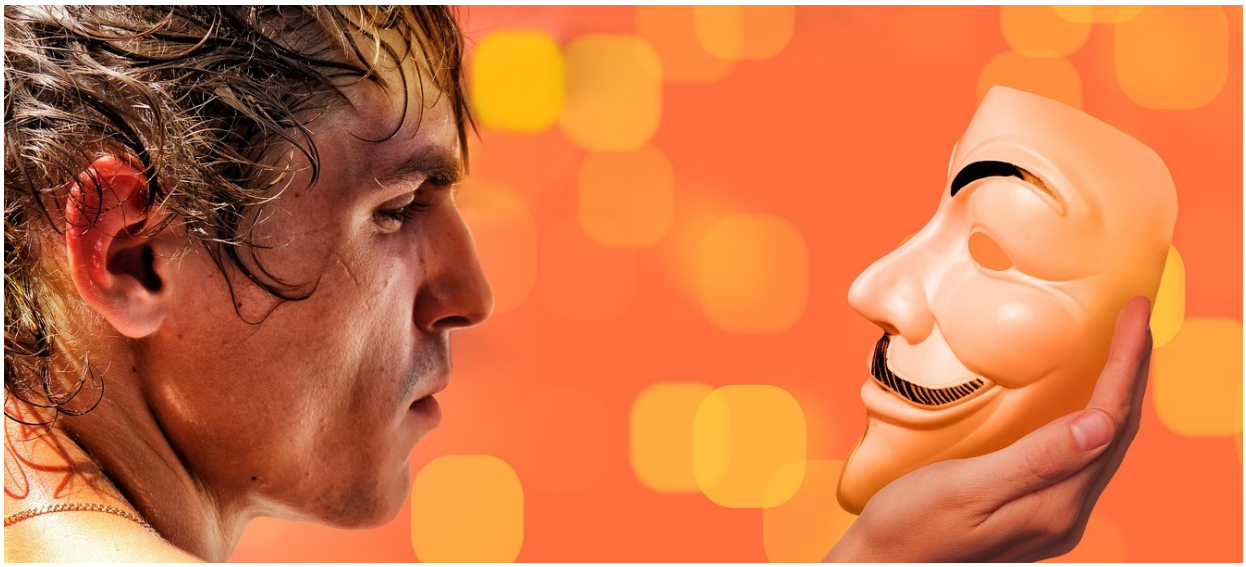

Foto: CC0 - man-4008575_1920_cut

Selbsterkenntnisse

„Zugeschneit, verschüttet lag mein Mut unter den lange anhaltenden, rieselnden Schuldgefühlen und unter den ständigen Schuldzuweisungen."

„Doch nun schippe ich mich frei, von innen heraus."

„Viele meinen, frei zu sein. Frei, nur weil sie sich nie über den Punkt hinaus bewegt haben, an denen ihre Ketten anspannten."

Mein erster Schritt oder erste Erkenntnis war: „Ich habe das alles mit mir machen lassen. Habe den Leuten sogar die Kelle gereicht. Den Mörtel mit angerührt. Die Steine geschleppt, mit denen ich fast bis heute zugemauert bin."

Weiterer Schritt oder zweite Erkenntnis: „Die alten Schienen, die ich lange Jahre befahren habe, waren mir vertraut. Doch meine Fahrtroute nie. Sie stand im Fahrplan meiner Eltern und Erzieher. Trotzdem wagte ich mich nicht von diesen wohlbekannten Schienen. Bis ich entgleiste."

Nächster Schritt und neueste Erkenntnis:

„Ich lege nun meine eigenen Schwellen und Schienen. Allerdings langsam, mühevoll, von Station zu Station."

(Erkenntnisse eines Betroffenen – anonym – sprachlich neu gefasst)