

Liebe freiRaum-Freunde,

wir erleben gerade spannende Zeiten sowohl auf der individuellen als auch auf der kollektiven Ebene. In letzter Zeit fällt mir der chinesische Fluch „Mögest du in interessanten Zeiten leben!“ häufiger ein, hatte ich mich doch auf ein ruhiges Leben eingestellt. Auch bin ich lange Zeit davon ausgegangen, dass meine therapeutischen Aktivitäten zwar viel bewirken, nicht nur für das einzelne Individuum, sondern für die Gesamtgesellschaft, allerdings vordergründig unpolitisch bleiben. Meine Haltung dazu hat sich etwas verändert und so ist ein Blog-Artikel entstanden, der Therapie und Politik verbindet. Zu lesen ist er hier: <https://www.innerer-freiraum.de/81.html>

Aktuelle Themen

Einige andere Themen haben mich viel beschäftigt. Manchmal aus einem aktuellen Anlass, manchmal als eine Zusammenfassung meiner Erfahrungen aus den letzten Monaten oder sogar Jahren.

- **Sexuelle Gewalt** fängt schon bei entsprechenden Blicken an und ist ein weit verbreitetes Phänomen. Im folgenden Artikel skizziere ich meine Erfahrungen damit aus 3 verschiedenen Sitzungen und zeige Wege auf, dem Täter-Opfer-Muster zu entkommen: <https://www.innerer-freiraum.de/80.html>
- **Selbstwertgefühl und Scham**. Das eine erwünscht, das andere am liebsten unterdrückt. Sie hängen zusammen und bedingen sich gegenseitig. Und Scham kann auch sehr konstruktiv und hilfreich sein: <https://www.innerer-freiraum.de/76.html>
- Natürlich biete ich im Rahmen meiner Arbeit auch **Traumatherapie** an, aber nicht gezielt und vom Kopf her, sondern immer da, wo sich ein Trauma bemerkbar macht. Mehr dazu hier: <https://www.innerer-freiraum.de/79.html>
- Das **Seelenalter** mal anders betrachtet: <https://www.innerer-freiraum.de/70.html>
- Ich bin in dem, was ich tue, radikal und will an den Ursprung, an die Ursache. Das kommt nicht für alle in Frage. **Profis** in Sachen Psychologie und Psychosoziales interessieren sich besonders gern dafür: <https://www.innerer-freiraum.de/77.html> Unabhängig davon gibt es jetzt einen Leitfaden für die eigene **Bereitschaft**: <https://www.innerer-freiraum.de/71.html> Und ich stelle mich immer wieder meiner Verantwortung zu überprüfen, ob ein Mensch bereit für die freiRaum-Prozesse ist, denn ich darf niemanden daranführen, dem es schaden könnte. Eins ist klar: Es gibt keine absolute Sicherheit, trotzdem ist es in meiner Verantwortung auf die Bereitschaft zu achten und meine Wahrnehmung entsprechend klar zu kommunizieren.

Direkt aus dem freiRaum

Eine Frau kommt in den freiRaum: Ihr steht ein wichtiges Klärungsgespräch bevor, wobei sich Wut- und Angstgefühle vermischen. Eigentlich kann dabei nichts wirklich Schlimmes passieren, womit sie nicht fertig werden könnte, aber das Gefühl der Bedrohung ist trotzdem da. Im Laufe der Arbeit wird klar, dass die Bedrohung aus einem Gewalttrauma resultiert, das sie als Jugendliche erlitten hat. Sie stellt sich dem Trauma, konfrontiert den Gewalttäter und entfernt ihn aus ihrem Raum. Ihr

innerer Teenager blüht wieder auf.

Einige Stunden nach der Sitzung fühlt sie sich dem Gespräch gewachsen. Sie schreibt: „Das Schönste gerade ist, nach der Aufstellung zu spüren, dass mir nichts passieren kann. Vorher war eine starke Bedrohung da.“ Das Gespräch ist gut und konstruktiv verlaufen.

Veranstaltungshinweise

- Die Eröffnungsfeier fällt wegen Unvereinbarkeit mit den Corona-Maßnahmen aus und wird nicht nachgeholt. Ich hoffe, in den nächsten Jahren ein Jubiläum feiern zu können, frei und unbeschwert.
- Der Aufstellungstag am 13.09. (Sonntag) hat noch freie Plätze für alle, die ein eigenes Anliegen mitbringen. Die Teilnahme kostet 160 Euro, mit Begleitperson 200 Euro.
- Bald starten die Aufstellungsgruppen.

Anmeldungen für Veranstaltungen telefonisch, per Mail oder über www.freiraum-aufstellungen.de

Empfehlungen

Der YouTube-Kanal des Wiener Psychiaters Raphael Bonelli hat einiges Interessantes zu bieten: Psychologische Themen, aber auch die Auseinandersetzung mit der aktuellen politischen und gesellschaftlichen Situation aus der Sicht eines Psychiaters. Raphael Bonelli ist ein Meister des analytischen Zerpflückens. In seinen zahlreichen Videos führt er das anhand von Briefen, Ausschnitten aus Artikeln oder auch frei von Vorlagen vor. Immer wieder ruft er zur Besonnenheit und zu Deeskalation auf. Zu finden ist er hier:

https://www.youtube.com/channel/UC0ABxG3_GwQSmJ8f8C-o4Q

Ermutigung

Zum Abschluss noch ein paar ermutigende Worte zur aktuellen Situation (ursprünglich ein Leserwunsch – vielen Dank für die Anregung, liebe S.):

Die Krise ist so, wie wir sie erleben. Apokalyptisch im Sinne einer Enthüllung – alles kommt ans Licht. In der Krise bewahren sich die wahren Werte, oder aber es wird deutlich, dass im Hintergrund schon immer etwas anderes wirkte und nicht das, was man sich auf die Fahnen schrieb. Es ist eine willkommene Zeit für eine Auseinandersetzung und eine Überprüfung der eigenen Werte, Ziele, Beziehungen, Lebensweisen, Wege. Wer sich darauf einlässt, wird sehr bereichert aus der Krise herauskommen. Wer sich nicht darauf einlässt, riskiert vergrämt, angeschlagen und angstvoll zu bleiben oder zu werden oder zu resignieren. Die äußere Welt spiegelt den Zustand unserer inneren Welt wider. Die ermutigende Botschaft ist: Wir können viel daran ändern, fangen wir doch mit unserer inneren Welt an!

Herzliche Grüße
Katja Dikushina

Abmeldung vom Newsletter ist jederzeit möglich. Es reicht eine Mail an kontakt@innerer-freiraum.de
Der Newsletter darf gern an Interessierte weitergeleitet werden. Vielen Dank für das Interesse und die Unterstützungsbereitschaft!