

Sabine Marya

Rote Tränen

Texte, Lyrik und Bilder
zum Thema Selbstverletzung

Engelsdorfer Verlag

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch
Die Deutsche Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86703-048-9
ISBN 3-86703-048-0
Copyright (2006) Engelsdorfer Verlag

Alle Rechte beim Autor

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

10,00 Euro (D)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Reise
beginnt mit dem **ersten** Schritt.
Auch die Reise
in ein gesundes und gutes Leben!

Für alle Menschen,

die sich auf den Weg gemacht haben

*in ein **GESUNDES** und*

GUTES Leben.

Ganz besonders aber

für Didi



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Vorwort

„Rote Tränen“ ist ein ganz besonderes Heilungsbuch, geschrieben für Menschen mit selbstverletzendem Verhalten und für die Menschen, die sie auf ihrem Heilungsweg begleiten. Dieses Buch berührt, durch seine Texte und Bilder und durch seine gefühlvolle Sprache.

Betroffenen macht es Mut und Hoffnung auf ein besseres Leben. „Rote Tränen“ zeigt neue Wege und Heilungsschritte auf, durch die hier vorgestellten Handlungsmöglichkeiten auf dem Heilungsweg und in Krisen. So ist dieses Buch ein liebevoller Begleiter in ein GUTES und GESUNDES Leben, und es ist ein Buch, das – trotz der schweren Thematik – auf seine Weise gut tut. Doch es kann keine Therapie ersetzen.

Für BegleiterInnen und Angehörige eröffnet sich eine ihnen bis dahin vielleicht fremd und unverständlich gebliebene Welt. Ihnen wird hier ein Einblick gegeben in den Sinn von Selbstverletzung und in die Not, in der sich die Betroffenen befinden. So kann es ihnen ein Helfer sein auf dem Weg als BegleiterInnen, um zu mehr Empathie und Verständnis für dieses Überlebensmuster zu gelangen und neue Heilungswege für Betroffene aufzuzeigen, ohne diese durch unrealis-

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

tische Erwartungen zu überfordern und unter Druck zu setzen.

Lasst Euch berühren!
Von den Texten und Bildern
in diesem Heilungsbuch.

Mit allen guten Wünschen,

Sabine Marya

Danksagung

Ich danke allen Menschen, die mich auf meinem Weg bis hierher begleitet und unterstützt haben.

Und ich danke allen Menschen, die mich zu diesem Buchprojekt ermutigt und mich darin unterstützt haben.

Ganz besonders danken wir Didi, die uns immer wieder darin bestärkt hat, dass dieses Buch „ganz und gar richtig“ ist, so, wie es ist.

Danke! *Sabine Marya und Bina*

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Rote Tränen

Selbstverletzendes Verhalten ist eine Möglichkeit zu überleben. Traumatische Erlebnisse zu überleben und Krisen im Hier und Jetzt.

Für manche ist es sogar noch die einzige Möglichkeit, mit Krisen im Hier und Jetzt umgehen zu können und zu überleben. Leider ist es nicht möglich, damit „einfach so“ aufzuhören, auch wenn es Laien und einige TherapeutInnen manchmal fordern. Der Weg heraus aus dem selbstverletzenden Verhalten und der Heilungsprozess sind anstrengend und steinig, und erst einmal kann es für Euch angstbesetzt sein, einen vertrauten und bekannten Weg zu verlassen, um sich auf etwas Neues, Unbekanntes einzulassen. Dabei kann es auch immer wieder zu Rück-Fällen kommen; es ist wichtig, sich dafür nicht zu bestrafen oder Vorwürfe zu machen, sondern es als Teil des Heilungsprozesses zu begreifen und trotzdem weiter zu gehen, in ein GUTES und GESUNDES Leben, Schritt für Schritt. In Mäuseschritten. Alles braucht seine Zeit, auch die Heilung von selbstverletzendem Verhalten. Deshalb:

Habt GEDULD mit Euch!

Heilung von Bina

*Ich bin nicht mehr, die ich war,
Bevor das mit mir geschah.
Ein unüberschaubares Narbenfeld
Überzieht nun meine Seelenwelt.*

*Mein Leben,
Aus den Angeln gehoben,
Und Prioritäten
Haben sich verschoben.*

*Heilung bedeutet,
Nicht mehr zu schneiden
Und Auslöser so gut wie
Nur möglich zu meiden.*

*Heilung bedeutet,
Nicht mehr zu grollen
Und trotz allem
LEBEN zu wollen.*

*Heilung bedeutet,
Durch Minenfelder gehen
Und die Gefahr dabei
Deutlich zu sehen.*

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

*Heilung bedeutet,
Anderen zu vertrauen
Und sich ein neues Leben aufzubauen.
Heilung bedeutet nicht:
Alles wird gut,*

*Und trotzdem fasse ich neuen Mut,
Verbessere mein Leben Tag um Tag
Und versuche zu lernen,
Dass ich mich mag.*

*Ein Lichtstrahl fällt
Auf meine beschränkte Welt,
Während ein Tropfen
In die Wüste fällt.*

*Und so gehe ich weiter,
Schritt um Schritt,
Und nehme das
GUTE und GESUNDE mit.*

*Ich habe ein Ziel!
Für mich ist das viel.*

Tränen



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Rote Tränen
sind
ungeweinte Augen - Tränen.

Tränen der Unterdrückung, der Empörung, des Schmerzes, der Fassungslosigkeit, der Hilflosigkeit, der Ohnmacht, der Wut, der Not, der Verzweiflung, der Angst, der Machtlosigkeit, der Panik, der Verwirrung, der Trauer, der Verfolgung, der Todesangst, des Entsetzens, der Verwirrung, der Todesnähe, der Überforderung, der Erschöpfung, der Bodenlosigkeit, des Horrors, des Zorns, des Hasses, der Gefahr, der Schutzlosigkeit, der Einsamkeit, der Isolation, des Verrückten (Ver-rückten!), der Verwundung, der Vernarbung, der Leere, des Überlebens.

Rote Tränen sind ungeweihte Augen-Tränen, geboren aus der Notwendigkeit heraus zu überleben.

Veränderung

Das kindliche Selbst
Schuf in größter Not
Kreative Überlebensmöglichkeiten,
Um zu überleben.

Zu überleben
Das Grauen, die Hölle, Auschwitz.
Um zu überleben das Jetzt als Kind.
Und das Gestern von heute.

Doch nun heißt es zu begreifen:
Es ist HEUTE!
Und damit heißt es zu wissen:
Ich kann andere – neue – Wege gehen.

Noch stolpere ich blind umher.
Sehe nur die alten Wege,
die mir halfen zu überleben,
die mir halfen, das Heute zu erreichen.

Doch in uns gibt es ein Ahnen:
Es kann auch für uns neue Wege geben.
Und so machen wir uns auf die Suche
Durch den Nebel, durch die Finsternis.

Hin zum LICHT!

()""()
(")'o',)
(")("(),)

Heilung in Mäuseschritten

Erster Schritt:

Wir wollen eine Veränderung unseres selbstverletzenden Verhaltens in eine positive Richtung, hin zu einem GUTEN und GESUNDEN Leben.

Wir schauen hin, in welchen Situationen wir uns selber verletzen und was der Auslöser dafür war. Wofür brauchen wir das SVV heute noch?

Wir überlegen, auf welche selbstverletzenden Verhaltensweisen wir jetzt vielleicht verzichten können und welche wir zum jetzigen Zeitpunkt noch benötigen zum Überleben.

Wir überlegen uns: Was und wer kann uns dabei helfen, diesen neuen Weg einzuschlagen? Womit können wir uns für die einzelnen Mäuseschritte belohnen? Was kann uns helfen, Schnippeldruck zu überbrücken und/ oder zu überwinden?



Beschützt werden

*Was ich mir wünsche,
in den dunklen Tagen:
Eine Hand, die mich hält.
Jemanden, der zu mir hält.
Jemand, der mich hält.*

*Was ich mir wünschte,
zu jener Zeit ...
Was ich mir wünsche,
zu jeder Zeit:*

SICHERHEIT!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Unser selbstverletzendes Verhalten hat noch heute seinen Sinn, denn obwohl das Trauma schon so viele Jahre zurück liegt, sind wir noch immer in ihm gefangen oder werden durch Erinnerungen auslösende Trigger wieder dort hinein geworfen. Deshalb geht es nicht als erstes darum, das selbstverletzende Verhalten sein zu lassen. Sondern es geht darum, sich aus den Ketten des Traumas zu befreien und zu begreifen: es ist HEUTE. Und uns SICHERHEIT im Hier und Jetzt zu schaffen.

Die äußeren Wunden sind ein Verband auf unseren entsetzlichen inneren Wunden – und erst, wenn diese geheilt und vernarbt sind, brauchen wir das selbstverletzende Verhalten nicht mehr als Verband und Überlebensmittel.

Noch rettet es uns vor dem Wahnsinn und vor dem Tod. Es hilft uns zu überleben, diesen Augenblick! Es hilft uns zu überleben, in Krisen, wenn Erinnerungen von damals uns überrollen und wenn jemand heute unsere Grenzen überschreitet und wir uns wieder hilflos und ohnmächtig fühlen wie damals. Es hilft uns, weiter zu funktionieren und rettet uns davor, auseinander zu fallen. Es behütet uns davor, uns selber zu verlieren. Es hilft uns dabei, diesen Körper zu zerstören, um ihn zu beschützen, so paradox das auch klingen mag.

Es hilft uns, den Überdruck los zu werden. Wenn wir sehen, wie eine rote Träne den Arm entlang gleitet, dann atmen wir auf, fühlen uns befreit und getröstet zugleich, von einem inneren Überdruck befreit – und hassen uns doch für das, was wir getan haben.

Mühsam verstecken wir vor der Außenwelt unsere Narben und Wunden und sind beschämt, wenn es doch jemand sieht. Sich selber zu schneiden oder zu ritzen, das ist nicht gesellschaftsfähig, das gilt als verrückt und durchgeknallt. Doch wer sieht die Not, die dahinter steckt und den tiefen Willen, trotz allem zu überleben? Wer begreift, dass es für uns in diesem Moment nur diesen einen Weg gibt, um auch nur einen Schritt weiter gehen zu können? Wer glaubt uns, dass wir auf dem Weg in ein Leben ohne selbstverletzendes Verhalten sind, wenn wir nicht „einfach“ damit aufhören und „es“ immer wieder passiert?

Glauben wir uns selber denn überhaupt, dass wir auf dem Weg sind in ein GUTES und GESUNDES Leben, oder zweifeln wir an uns? Nehmen wir uns selber und unseren Heilungsweg ernst und wichtig genug?

Oder überleben wir noch heute und versuchen immer noch, zu funktionieren, für die anderen, für diese Gesellschaft?

Anstatt uns das LEBEN zu geben, was uns zusteht?

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Leben

*Ich will LEBEN!
Ich will wissen,
wie das ist!
LEBEN
zu leben.
Gut und gesund
zu leben!
Und glücklich
zu sein.*

**Ich
gehe
in
ein
GUTES
und
GESUNDES
Leben!**

Jede Reise beginnt mit dem **ersten** Schritt.
Auch die Reise in ein gesundes und gutes
Leben!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!