

habt Ihr einen moment zeit für mich?

Ich möchte euch etwas erzählen, über mich

Ich habe eine komplexe posttraumatische belastungsstörung

das gleiche haben menschen, die den Krieg überlebt haben

menschen, die im Krieg waren

sie sagen, dass sie danach nicht mehr die gleichen sind wie zuvor

sie haben einen Teil verloren

Das passiere im krieg

in meiner vergangenheit kenne ich den zustand vom «ganz-sein» nicht

es war schon immer irgendetwas weg– seit Tag 1

zu einem trauma kommt es, wenn man plötzlich a leib und leben bedroht ist

zu einem komplexen trauma, wenn man i der gleichen Situation alleine gelassen wird

so oft wusste ich nicht, warum ich ignoriert und wegsperret wurde

ich habe nicht gewusst, was ich falsch gemacht hatte und verstand nicht

ich fühlte mich schrecklich, alleine in meinem Zimmer, immer wieder, jahrelang

seit tag 1 wurde ich von ihr abgelehnt, sie hat mir damit sehr weh getan.

ich habe mein leben in so vielen augenblicken fast nicht mehr aushalten können

um weiterzuleben habe ich die schmerzhafteste Teile meiner selbst wie in eine kiste verpackt und tief in mir vergraben

damit ich das schlimme gefühl nie mehr fühlen muss

so bin ich jedes jahr ein bisschen weniger geworden, ich hatte angst irgendwann nicht mehr da zu sein.

Auf dem weg zum heute habe ich alle teile meiner selbst wieder ausgegraben

Ich habe diesen anteil in die augen geschaut, sie umarmt, gefühlt, durchlebt

heute sind sie teil von mir, meine vergangenheit liegt nicht hinter mir, ich bin es ganz

Ich bin heute ganz. jeden Tag ein bisschen mehr.