

## Halt finden

Jeder Mensch will sich gehalten und getragen fühlen. Das Bedürfnis nach Sicherheit ist eines der existenziellsten Anliegen. Aber woran merke ich, ob ich Halt im Leben habe? Wie merke ich, dass ich mich gesichert und getragen fühle? Wie zeigt sich das im Außen? Zeige ich das unbewusst durch mein VerHALTEN?

Welches VerHALTEN haben Menschen, die unsicher sind, kein Vertrauen in die Zukunft und ins Leben haben, sich alleine und verlassen fühlen, Angst haben, abzustürzen, usw.?



Ich glaube, dass gerade der Körper ausdrückt, wenn sich jemand wie ohne Netz und doppelten Boden fühlt: Wie ist das z.B. bei Zahnausfall, weil der Knochen die Zähne nicht mehr hält (Kieferknochenschwund) und somit der Biss verloren geht? Haben Sie mal beobachtet, wie Menschen gehen? Stabil, mit beiden Beinen fest auf der Erde? Oder wackelig? Mit Stütze? Oder ob sie unruhig sind oder in sich ruhen?

Lassen Sie uns herausfinden, was Halt geben kann! Wie ist das im Mutterleib, rundherum „eingebettet“ in eine warme, sichere Hülle, die uns trägt? Machen wir das nicht auch so, wenn wir uns ins Bett verkriechen, die Decke über den Kopf ziehen und rundherum warm und geschützt eingebettet sind? Vielleicht holen wir uns damit dieses Gefühl von Geborgenheit und Halt von damals.

Denken Sie doch mal an eine Krise in Ihrem Leben. Wer oder was hat Ihnen geholfen?

Für mich ist Zuverlässigkeit eine der wichtigsten haltgebenden Eigenschaften. Die Gewissheit, sich in der Not auf jemanden verlassen zu können, gibt unglaublich viel Halt.

Um Menschen emotional zu sichern und ihnen das Gefühl zu geben, gehalten und getragen zu sein, gibt es die Möglichkeit, sie den Boden unter ihren Füßen spüren zu lassen. Probieren Sie es selbst mal aus: laufen Sie zuhause herum und spüren den Boden unter den Füßen. Hüpfen, springen und tanzen Sie ganz bewusst im Kontakt mit Ihrem Boden. Legen Sie sich darauf, rollen sie über den Fußboden und spüren Sie, wie er Sie trägt. Ich selbst habe wunderbare Erfahrungen damit gemacht.

Auch ein gesprochenes „HALT“ gibt eine Grenze vor. Grenzen können Halt geben. Ein Zaun ist zum Beispiel eine Grenze, die Sicherheit vermittelt.

Eine Frage, die mich aus aktuellem Anlass sehr beschäftigt, lautet: Wie sichert man traumatisierte Menschen in einem Erdbebengebiet? Was sage ich den Menschen in Haiti? Wie um alles in der Welt ist es möglich, in solch einer verheerenden Katastrophe HALT zu vermitteln? Ihnen wurde durch das Erdbeben jeglicher HALT entzogen, der Boden unter den Füßen weggerissen. Da wird die Übung: „Spüren Sie den Boden unter den Füßen“ zur Farce.

Hatten diese Menschen denn vorher HALT? Haiti ist eines der ärmsten Länder. Haben arme Menschen HALT? Worin liegt der HALT, wenn man ums nackte Überleben kämpfen muss? Was **hält** einen Menschen mit diesem Erlebnis am Leben??? Was würden Sie tun, wenn Sie in so einem Gebiet als Helfer aktiv wären?

Ich glaube, manchmal muss man ganz von vorne anfangen. Mit ganz einfachen Handlungen. Die Aussage: „Ich bin für Dich da“ ist gerade für traumatisierte Menschen eine äußerst wichtige Aussage. Ihnen das Gefühl zu geben, nach einem katastrophalen Ereignis nicht allein sein zu müssen. Den Schmerz, die Hilflosigkeit und all die Folgen des Traumas nicht dauernd alleine tragen zu müssen. Sie statt dessen erleben zu lassen, mit dem Schmerz in den Armen eines Menschen liegen zu dürfen. Seine Nähe spüren, Anteilnahme zu erfahren. Ohne große Worte, einfach nur geHALTen sein.

Diese Erfahrungen können wir natürlich auch machen. Am besten, bevor wir in eine Katastrophe geraten. Wir können uns gegenseitig HALT geben, indem wir uns zusammmentun. Füreinander da sind. Uns gegenseitig unterstützen. Dieses blöde Konkurrenzdenken auf den Mond schießen, vielleicht braucht es da jemand. Wir alle wollen Unterstützung, wollen, dass jemand für uns da ist. Das ist auch ganz natürlich. Und der beste Weg dahin ist immer noch, selbst erst für andere da zu sein. Zu GEBEN. Ohne etwas dafür zu verlangen. Es kommt zurück, glauben Sie mir. Nicht immer von der gleichen Person, dafür in überraschenden Momenten von unerwarteter Seite.

Geben Sie aber nicht, um zu bekommen, sondern aus dem gleichen Grund, warum Sie Unterstützung haben wollen. Einfach nur aus LIEBE.

Liebe Grüße

Ihre

*Ulrike Trompetter*