



Schlenker Impulse Newsletter – Juli 2021

In dieser Ausgabe:

- Mein wohl persönlichster Newsletter
- Verletzlichkeit und Mut
- Meine Abtreibung (direkt zum [Video](#))
- Wie ging es danach weiter? Die Schritte zur Heilung (direkt zum [Video](#))

aktuell beschäftige ich mich mit einem Thema, das ich in Gedanken schon viele Male durchgespielt, verworfen und wieder aufgegriffen habe – es ist mit sehr viel Unsicherheit und großer Angst besetzt. Es ist auch gleichzeitig das Aufdecken einer verborgenen und ganz persönlichen Seite von mir – etwas was ich bisher für mich behalten habe und jetzt erst zeige. Es ist wie ein schwerer Stein in meinem Rucksack.

Einige wenige Menschen meinten, ich sollte diesen Schritt unterlassen. Sie sagten, dass ich am darauffolgenden Shit-Storm zerbrechen und ihn nicht verkraften würde.

Verletzlichkeit und Mut

Doch es kam ganz anders. Die absolute Mehrheit der Menschen, mit denen ich mein Vorhaben teilte, hat mich ermutigt und darin unterstützt. Vor vielen Jahren entdeckte ich Brené Brown, die zum Thema Verletzlichkeit forscht. Sie ist ein großes Vorbild für mich. Sie zeigt u.a. die positiven Aspekte und Vorzüge auf, die sich ergeben, wenn man sich verletzlich zeigt. In diesem [Video](#) DARE TO BE VULNERABLE (How To Deal with Your Critics) ermutigt sie dazu, sich verletzlich zu zeigen und gibt Tipps, wie man mit Kritikern umgeht.

Den kritischen Stimmen zum Trotz entschied ich mich, diese, meine ganz eigene Geschichte mit der Welt zu teilen. Weil die Zeit für mich dafür reif ist.

Meine Geschichte

JA - ich hatte eine Abtreibung im Alter von 16 Jahren.

JA - es war nicht einfach.

Und JA - ich hatte lange mit Scham- und Schuldgefühlen zu kämpfen.

Mit diesen Worten outete ich mich in einem YouTube-Video.

 YouTube (5:23)



Warum tue ich das? Ich bin der festen Überzeugung, dass Reden hilft und für die Trauerverarbeitung wichtig ist. Es sollte sich niemand dafür schämen müssen oder es verheimlichen, wenn man sich für eine Abtreibung entscheidet. Natürlich bedarf es einer umfassenden Aufklärung, aber niemand sollte für eine Abtreibung verurteilt werden. Jede Frau hat dafür ihre eigenen Gründe, so auch ich. Mit meiner Geschichte möchte ich andere ermutigen, ebenfalls ihre Erfahrungen zu teilen, ins Gespräch zu kommen und gerne auch einen Diskurs über das Thema anzuregen.

Ich habe erlebt, was es heißt, ein solches Tabuthema unter den Teppich zu kehren. So wurde es bei uns in der Familie gehandhabt. Meine Gefühle der Trauer packte ich schön, fein säuberlich in ein Kästchen und schloss sie für Jahrzehnte ein. Was ich damals aber nicht wusste, war, dass sich die Gefühle früher oder später ihren Weg an die Oberfläche bahnen wollen. Bei mir in Form von unglücklichen Beziehungen und körperlichen Symptomen, wie Allergien oder chronischen Rückenschmerzen.

Familiengeheimnisse

Wenn wir solche „Geheimnisse“ oder nicht verarbeitete, traumatische Ereignisse verleugnen und uns ihnen nicht zuwenden und widmen, dann können die Auswirkungen an die nächste Generation weitervererbt werden. Der Fachbegriff dafür ist **transgenerationale Traumavererbung**. In dem Film [Vererbte Narben - Generationsübergreifende Traumafolge](#) ist das Thema sehr gut dargestellt. Es handelt von sexueller Gewalt und nicht von Abtreibung, aber das Prinzip lässt sich übertragen. Solltest du selbst Erfahrungen mit solchen Situationen haben, verzichte auf das Ansehen des Films.

Wie ging es danach weiter? Die Schritte zur Heilung

Erst als ich mich an die Verarbeitung dieses Erlebnisses heranwagte, hörten die oben genannten Symptome auf und ich erlaubte mir, ein glückliches Leben zu führen. Wie ich trotz und mit meinem Erlebnis glücklich wurde und schließlich Heilung fand, erfährst du in diesem Video.

 YouTube (4:44)



Mein Heilungsweg bestand darin, mich zu trauen, mich meinen Gefühlen zuzuwenden, sie zuzulassen und letztendlich zu akzeptieren. Besonders hat es mir geholfen, meinen nun erwachsenen Kindern meine Geschichte zu erzählen. Damit habe ich das jahrzehntelang gehütete „Geheimnis“ gelüftet und einen großen Schritt getan, das Thema, nicht an sie weiter zu vererben.

Ich fühle mich nun – wie auf dem Eingangsbild – **befreit**. Den Rucksack werde ich weiterhin tragen, und das ist auch gut so. Er ist jetzt allerdings viel leichter. So habe ich die Hände für ein erfülltes Leben frei!

Mit meiner eigenen Erfahrung und den Weiterbildungen, die ich absolvierte, möchte ich Frauen in ihrer Trauer - sei es um ein abgetriebenes oder ein früh verstorbenes Kind - Mut machen, sich zu trauen, sich ihrer Geschichte zuzuwenden. Und wenn sie auf ihrem Weg Unterstützung möchten, bin ich gerne für sie da.

**Möchtest auch du deinen Rucksack etwas leichter werden lassen?
Welche Geheimnisse gibt es in deinem Leben?
Worüber wird in deiner Familie geschwiegen?**

Ich möchte dich einladen, diesen Fragen Raum zu geben. Für dein eigenes Wohl sowie das Wohl deiner Kinder und Familie.

Dir und deinen Lieben wünsche ich einen schönen Sommer und viele angenehme Erfahrungen auf deinem persönlichen Weg.

Herzlichst deine

Susanne

Susanne Schlenker

Business-Coach, Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin, Sterbe- und Trauerbegleiterin

Coaching | Training | Vorträge



Johann-Sebastian-Bach-Str. 10, 76684 Östringen

Mobil: +49 151 - 14 12 19 24

Mail: susanne@schlenkerimpulse.com

Web: www.schlenkerimpulse.com

Join me: [LinkedIn](#) | [XING](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [YouTube](#)

Diesen Newsletter kannst du gerne weiterleiten. Interessenten können ihn [hier](#) abonnieren.

[Newsletter abbestellen.](#)