

#13



# Bewältigungsstrategien – Teil 2

Während du deine Gedanken und Handlungen auf das Heilen ausrichtest, kann es helfen, herauszufinden, welche Bewältigungsstrategien du weiter anwenden möchtest.



Jedes Treffen der Saprea-Selbsthilfegruppe beginnt damit, dass Gruppenleiter A das Skript vorliest, während die Teilnehmerinnen mitlesen. Das Skript ist bei jedem Gruppentreffen dasselbe. **Du findest das Skript unter [supportgroups.saprea.org](https://supportgroups.saprea.org).** Im Folgenden findest du die zusätzlichen Materialien für diesen Kurs.



Um das Intro-Video anzusehen, scanne den QR-Code oder gehe auf <https://vimeo.com/showcase/10420580>.

## Gruppen-Übung

### DEINE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN ÜBERDENKEN

Ein wichtiger Schritt beim Heilen von Traumata ist die Art und Weise, wie wir mit den Herausforderungen im Alltag umgehen. Dabei ist es wichtig, sich zu fragen, ob bestimmte Bewältigungsstrategien auf lange Sicht helfen oder mehr Schaden anrichten. Diese Übung erlaubt es dir, bewusst über deine derzeitigen Bewältigungsstrategien nachzudenken, indem du die im Video gestellten Fragen beantwortest.

Wenn du über diese Fragen nachdenkst, versuche, deine Antworten durch eine Brille des Mitgefühls, der Neugier und der Urteilsfreiheit zu betrachten und dich daran zu erinnern, dass du mit den Hilfsmitteln, Erfahrungen und der Unterstützung, die dir zur Verfügung stehen, dein Bestes gibst. Denke daran, dich nicht für deine Bewältigungsstrategien zu kritisieren oder zu verachten, die du in Krisenzeiten angewandt hast. Stattdessen erkenne die Bewältigungsstrategien in deinem Leben mitfühlend an, die dir beim Heilen helfen, aber auch die Bewältigungsstrategien, die du nicht mehr brauchst (und die vielleicht sogar weiteren Stress und Unruhe verursachen).

### SCHRITTE | ÜBUNG

- 01** Schreibe eine Gewohnheit oder Aktivität auf, die du immer dann ausübst, wenn du dich in die Enge getrieben fühlst oder deine Toleranzschwelle überschreitest.
- 02** Nimm dir dann ein paar Minuten Zeit, um über diese Gewohnheit oder Verhaltensweise nachzudenken, indem du die folgenden Fragen beantwortest:
  - Verursacht es zusätzlichen Stress?

- Fühle ich mich besser, nachdem ich diese Tätigkeit ausgeübt habe?
- Hilft sie kurzfristig, aber nicht langfristig?
- Stört es mich im Alltag?
- Mache ich meine Entscheidungen davon abhängig, ob ich diese Tätigkeit ausüben kann?
- Beeinflusst sie meine Beziehungen auf negative Weise?



**Hinweis:** Einige deiner Antworten auf diese Fragen könnten uneinheitlich oder neutral ausfallen, und das ist okay.

- 03** Nachdem du diese Fragen beantwortet hast, überdenke deine Antworten und denke über folgende Frage nach: Hilft diese Bewältigungsstrategie meinem langfristigen Heilen oder schadet sie mir eher? Oder, anders formuliert: Fördert diese Bewältigungsstrategie mein Heilen oder behindert sie es?
- 04** Wenn die Bewältigungsstrategie, die du gerade untersucht hast, eine ist, die du vielleicht ändern oder ersetzen möchtest, dann überlege dir eine Bewältigungsstrategie, die dir langfristig besser helfen könnte. Wenn dir im Moment nichts einfällt, ist das nicht schlimm. Wichtig ist, dass du mit Aufrichtigkeit und Mitgefühl über eine gegenwärtige Bewältigungsstrategie nachgedacht hast. In den nächsten Treffen wirst du noch mehr Gelegenheiten haben, darüber nachzudenken, welche Hilfsmittel und Strategien du in dein Leben einbauen möchtest.
- 05** Wenn du Zeit hast, wiederhole diese Schritte, um über eine andere Bewältigungsstrategie nachzudenken, über die du dir Gedanken machst.

## MEDITATION DER SELBSTLIEBE

Diese Übung kann uns helfen, nicht nur in der Gegenwart präsent zu sein, sondern uns auch Wärme, Trost und Mitgefühl schenken.

### Schritte | Übung

- 01 Bei dieser Stabilisierungstechnik legst du beide Hände über dein Herz und hältst einen Moment inne, um die Wärme deiner eigenen Berührung zu spüren.** Nimm deine Atmung wahr, wie sie ist. Du musst sie nicht verändern oder vertiefen.
- 02 Wenn du einatmest, stell dir vor, wie ein Gefühl der Ruhe und Dankbarkeit durch deinen Körper und zu deinem Herzen fließt.** Wenn du ausatmest, stell dir vor, dass jegliche Anspannung oder Stress deinen Körper verlässt. Es kann dir helfen, gedanklich ein atmendes Herz vor Augen zu haben.
- 03 Du kannst dir dabei auch einen Moment vorstellen, indem du mit jemandem zusammen warst, der dir Liebe und Geborgenheit vermittelt hat.** Dieser Moment kann eine Erinnerung an einen geliebten Menschen, einen vertrauten Freund, einen Nachbarn, einen Therapeuten oder einen Mentor sein. Du könntest auch an einen Moment denken, den du mit einem treuen Haustier verbracht hast. Du kannst dir aber auch ein hypothetisches Szenario mit einer älteren, weiseren Version von dir selbst oder mit einer bekannten Persönlichkeit vorstellen, die du bewunderst und deren Arbeit dich inspiriert und getröstet hat.
- 04 Denke an Gefühle der Akzeptanz, Sicherheit und Liebe, die du empfindest, wenn du dich auf diese Person konzentrierst.** Nimm dir einen Moment Zeit, um diese Gefühle in deinem Körper zu vertiefen.

---

#### HILFREICHE RESSOURCEN:

Wenn du mehr erfahren möchtest, laden wir dich ein, die folgenden Beiträge in der Rubrik Online-Ressourcen zum Heilen auf unserer Website [saprea.org](https://saprea.org) zu lesen.

- **AKZEPTANZ UND IHRE ROLLE BEIM HEILEN VON SEXUELLEM KINDESMISSBRAUCH**
- **SELBSTMITGEFÜHL**
- **BEWUSSTES HANDELN**

#### NÄCHSTES THEMA:

#14



#### AKZEPTANZ ÜBEN

Die Essenz der Akzeptanz besteht darin, dass du mit dir selbst ehrlich bist, was du bisher erlebt hast und wo du heute stehst, und zwar auf eine Art und Weise, die urteilsfrei und mitfühlend ist.