

#24



Selbstmitgefühl

Das Antidot gegen Scham ist das Selbstmitgefühl, eines der mächtigsten Hilfsmittel, das wir einsetzen können, um die Auswirkungen von Traumata zu verringern und unser emotionales, geistiges und körperliches Wohlbefinden zu stärken.



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.** 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

ERFOLGE FEIERN

Es herrscht häufig der Irrglaube, dass wir „perfekt“ oder „besser“ sein müssen, um Mitgefühl zu verdienen; dass wir es erst dann verdienen, wenn wir unsere vermeintlichen Unzulänglichkeiten, Grenzen oder Fehler überwunden haben. Manchmal haben wir das Gefühl, dass wir noch sehr viel verbessern müssen, bevor wir uns selbst annehmen können, so wie wir sind. Doch das ist nicht der Fall. Tatsächlich gehen Selbstmitgefühl und Unvollkommenheit Hand in Hand. **Selbstmitgefühl bedeutet anzuerkennen, dass Leiden und empfundene Unzulänglichkeiten Teil der gemeinsamen menschlichen Erfahrung sind.**

Zum Selbstmitgefühl gehört nicht nur, dass du dein Leid und Veränderungen anerkennst, die du gerne machen möchtest, **es umfasst auch, dass man seine Erfolge anerkennt und was man bereits erreicht hat.**

Da der Weg zur Heilung ein fortlaufender Prozess ist, können persönliche Erfolge auf dem Weg dorthin unbemerkt bleiben. Vielleicht gibt es Tage, an denen du das Gefühl hast, dass du kaum Fortschritte gemacht hast. Das kann frustrierend sein und zu Ungeduld und Zweifel führen, sodass du dich eher auf deine Hindernisse und Rückschläge konzentrierst. **Es ist daher ungemein wichtig, dass du dich in Selbstmitgefühl übst und erkennst, dass du schon so viel erreicht hast und du stark und resilient bist, egal wie weit du in deinem Heilungsprozess bist.**

In der heutigen Übung geht es darum, deine gegenwärtige Stärke, deinen Mut und deinen Einfluss hervorzuheben. Ähnlich wie du bei jedem Check-in von einem persönlichen Erfolg erzählen kannst, geht es bei dieser Übung darum, die guten Dinge zu bemerken, die du bereits täglich erreichst, und dich trotz aller Schwierigkeiten in Selbstliebe übst.

SCHRITTE | ÜBUNG

01

Blicke entweder auf den heutigen oder den gestrigen Tag zurück und nenne mindestens drei Erfolge, die du erreicht hast.

Das kann alles sein, was du als persönlichen Erfolg siehst, egal wie klein er dir auch erscheinen mag. Einige Beispiele könnten sein:

- Ich bin aus dem Bett gekommen.
- Ich habe ein Projekt beendet.
- Ich habe eine Atemübung gemacht, um mich zu erden.
- Ich habe eine Grenze gezogen.
- Ich habe etwas Neues ausprobiert.
- Ich habe Fortschritte bei etwas gemacht, das mir wichtig ist.
- Ich habe mir selbst ein Kompliment gemacht.
- Ich habe mir Zeit für Selbstfürsorge und/oder Spielen genommen.
- Ich habe meinen Kindern gesagt, dass ich sie liebe.
- Ich habe Safe Touch geübt.
- Ich habe meinen Körper bewegt.
- Ich bin einkaufen gegangen.
- Ich habe im Freien Zeit verbracht.
- Ich habe etwas Schönes und Positives bemerkt.
- Ich habe mich in Selbstmitgefühl geübt.

02

Nimm dir nach der Aufzählung deiner drei Erfolge einen Moment Zeit, um zu würdigen, was du heute oder gestern getan hast.

Ähnlich wie bei der Übung „Dein zukünftiges Ich wird dir danken“ kannst du auch eine kurze Botschaft an dein vergangenes Ich schreiben, in der du dich für die persönlichen Erfolge bedankst, die du erreicht hast, und dafür, dass du durch heilsame Gedanken und Handlungen Aspiration übst.

03

Nimm dir vor, diese Übung am Ende des Tages noch einmal durchzuführen.

Indem du dir vor dem Schlafengehen Zeit nimmst, um auf deinen Tag und dessen Erfolge zurückzublicken. Du kannst diese Beobachtungen auch in einem Dankbarkeitstagebuch festhalten. In Zeiten, in denen du dich niedergeschlagen fühlst oder Schwierigkeiten hast, Selbstmitgefühl zu üben, kannst du im Tagebuch nachlesen, welche Erfolge und Fortschritte auf deinem Weg zur Heilung du bereits erreicht hast. Du könntest auch versuchen, deine Erfolge in ein Kunst-Tagebuch oder eine andere Art des kreativen Ausdrucks einzubringen.

04

Wenn du später das Gefühl hast, dass du nicht in der Lage bist, über die Erfolge des Tages nachzudenken, versuche es mit einer anderen Übung, die sich machbar anfühlt und dich gleichzeitig entspannt, wie z.B. Malen, ein Puzzle zusammensetzen, Zähne putzen, duschen oder deine Kleidung für den nächsten Tag rauslegen. Gönn dir bei dieser Tätigkeit Zeit und Raum, um für dich selbst da zu sein, und richte deine Gedanken gelegentlich auf den vergangenen Tag und die Erfolge, die du erzielt hast. Wenn du immer noch Schwierigkeiten hast, an einen Erfolg zu denken, kannst du die beruhigende Tätigkeit, die du durchgeführt hast, und die Mühe, die du in das Selbstmitgefühl investiert hast, aufschreiben.



Hinweis: Du kannst mehr aus dieser Übung herausholen, wenn du sie zu einer täglichen Praxis wählst. Jeder Zeitpunkt ist gut, um seine persönlichen Erfolge zu feiern.

SCHMETTERLINGSUMARMUNG

Die Schmetterlingsumarmung - manchmal auch als „Umarmung der Selbstliebe“ bezeichnet - ist ein gutes Beispiel der sensorischen Erdung durch Berührung. Sie ist auch eine Selbstberuhigungstechnik, die du jederzeit anwenden kannst, wenn du Angst hast, dich gestresst oder getriggert fühlst.

Lasst uns beginnen.

Schritte | Übung

- 01** Nimm eine bequeme Position ein, entweder im Sitzen oder im Liegen.
- 02** Verschränke die Arme vor dem Brustkorb und lege die Fingerspitzen auf dein Schlüsselbein, deine Schultern oder deine Arme.
- 03** Tippe als Nächstes abwechselnd auf deine Arme. Atme dabei ein und aus.
- 04** Setze diese Übung 2-5 Minuten lang fort oder so lange, wie du sie brauchst.
- 05** Wenn du mit dieser Übung fertig bist, kannst du die Hände auf deinem Schoß ruhen lassen und deine Aufmerksamkeit zurück in den gegenwärtigen Moment bringen.

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 zu lesen.

- **SCHAMGEFÜHLE**
- **SELBSTMITGEFÜHL**
- **KOGNITIVE VERZERRUNGEN IN FRAGE STELLEN**

NÄCHSTES THEMA:

#25



DIE KRAFT DES SPIELS - TEIL 3

Durch Spielen kannst du im Alltag Freude finden, selbst wenn du das Gefühl hast, unwürdig oder unfähig zu sein, solche Erfahrungen zu machen. Je mehr du spielst, desto leichter wird es dir in Zukunft fallen, dir diese Momente der Selbstfürsorge und des kindlichen Staunens zu gönnen.