

#10



Bewältigungsstrategien – Teil I

Bewältigungsstrategien sind Verhaltensweisen, die wir einsetzen, um schwierige Momente zu bewältigen. Auch wenn manche Bewältigungsstrategien in der Vergangenheit hilfreich waren, sind sie in der Gegenwart vielleicht nicht mehr hilfreich und können sogar zu zusätzlichen Stressoren führen.



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.



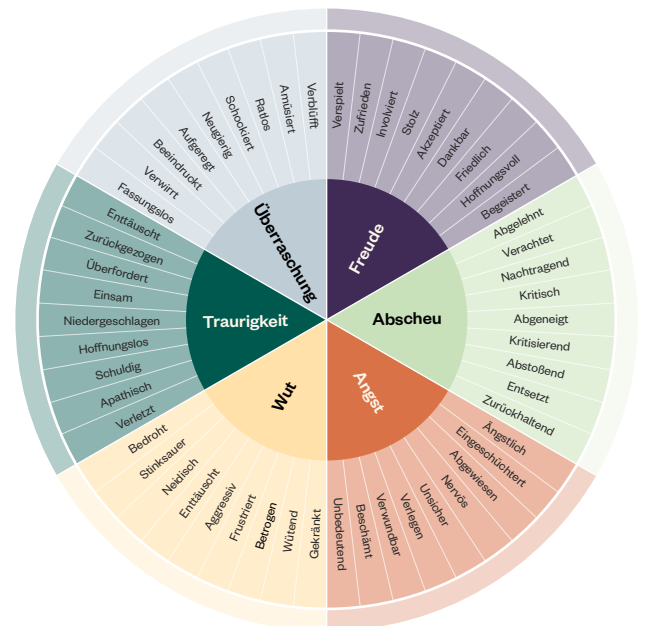
Um das Intro-Video anzusehen, scanne den QR-Code oder gehe auf <https://vimeo.com/showcase/10420580>.

Gruppen-Übung

RAD DER EMOTIONEN

Die Bewältigungsstrategien, die wir einsetzen, werden oft von unseren Emotionen bestimmt. **Jede Emotion gibt Aufschluss darüber, wie wir uns fühlen und was wir brauchen.** Aber wie können wir uns bewusster machen, welche Emotionen wir aktuell empfinden?

Ein Hilfsmittel, das viele Betroffene als hilfreich empfinden, ist das Rad der Emotionen. **Dieses Rad hilft dir, die Emotion(en), die du gerade erlebst, zu erkennen und besser zu verstehen.** Die Identifizierung unserer Emotionen ist ein wichtiger Schritt, um zu erkennen, welche Bedürfnisse wir haben und welche Verhaltensweisen wir einsetzen können, um diese Bedürfnisse zu erfüllen. Sobald du die Emotionen verstehst, die in bestimmten Situationen in dir auftauchen - z.B., wenn du dich an den Rand deiner Toleranzschwelle gedrängt fühlst - kannst du Schritte unternehmen, um deine emotionalen Bedürfnisse mit hilfreichen Bewältigungsstrategien zu erfüllen.



Hinweis: Das Rad der Emotionen dient nicht nur dazu, Trigger und emotionale Bedürfnisse zu verstehen. Du kannst das Rad auch benutzen, um zu erkennen, was du im jeweiligen Moment empfindest - egal ob angenehm oder unangenehm, schmerzhaft oder erfreulich.

SCHRITTE | ÜBUNG

01

Benutze das Rad der Emotionen, um eine **schwere Emotion zu identifizieren, die dir in letzter Zeit begegnet ist**. Beginne mit der Mitte des Rads, um die Kernemotion zu identifizieren, die du während dieses Erlebnisses empfunden hast. Warst du wütend? Ängstlich? Traurig? Gefühlslos? Was hast du körperlich empfunden? Zitternde Hände? Ein Hitzeschub im Gesicht? Ein Stein im Magen?

02

Gehe von dort zum äußeren Teil des Rads und **beobachte die Gefühle**, die mit dieser Emotion verbunden sind. Suche nicht unbedingt nach einer Emotion. Achte vielmehr darauf, welche Emotionen mit dir resonieren. Du versuchst nicht, deine Emotionen zu „reparieren“ oder zu ändern, sondern sie bewusster wahrzunehmen.

03

Welches Bedürfnis hattest du **in diesem Moment anhand der identifizierten Emotion(en)**? Wenn du z.B. Zurückweisung empfunden hast, dann hast du vielleicht vor allem Akzeptanz und Zugehörigkeit gebraucht. Ein anderes Beispiel: Wenn du dich schämst, ist dein emotionales Bedürfnis vielleicht Selbstmitgefühl und Neugierde.

Im Folgenden findest du eine Liste mit häufigen emotionalen Bedürfnissen, die Betroffene von sexuellem Kindesmissbrauch haben können. Wenn eines dieser Beispiele auf dich zutrifft, solltest du es aufschreiben und eine Übung vorschlagen, mit der du dieses Bedürfnis in Zukunft erfüllen kannst.

04

Denke darüber nach und erwäge, diese Schritte in Zukunft zu wiederholen. Wenn du immer wieder zum Rad der Emotionen zurückkehrst, wird es dir immer leichter fallen:

- Erkenne die Emotionen, die du häufig empfindest.
- Stelle fest, welche Bedürfnisse du als Reaktion auf diese Emotionen hast.
- Wähle eine Übung, die dir hilft, dieses emotionale Bedürfnis zu befriedigen.

Im Laufe der Zeit und mit konsequenter Übung können diese bewussten Entscheidungen zu einer grundlegenden Bewältigungsstrategie werden, auf die du immer wieder zurückgreifst.

Emotionale Bedürfnisse und empfohlene Übungen

Selbstmitgefühl und Neugierde

- Hinterfrage einen beschämenden/unfreundlichen Gedanken mit einer Achtsamkeitsübung.
- Stell dir eine/n Freund/in in deiner Situation vor und schreibe ihm/ihr eine mitfühlende Nachricht.

Sicherheit und Unterstützung

- Übe die Schmetterlingsumarmung oder eine andere Erdungsübung.
- Setze eine Grenze oder mache ein Brainstorming.

Hoffnung

- Sprich positive Affirmationen aus.
- Schreibe eine Nachricht für dein zukünftiges Ich.

Körperliche Bewegung

- Probiere progressive Muskelentspannung oder Dehnübungen aus.
- Mach einen kurzen Spaziergang im Freien und nimm dabei wahr, was dein Körper dir heute alles ermöglicht hat.

Akzeptanz und Zugehörigkeit

- Nimm an einer Selbsthilfegruppe teil.
- Sprich deine Gedanken und Gefühle mit einer Person deines Vertrauens aus.

BEISPIEL:

Gefühl(e), das/die ich vor kurzem erlebt habe: Angst.

Mein Magen hat sich verknotet und ich konnte nicht richtig atmen.

Andere Gefühle

Ich hatte das Gefühl, dass ich in Gefahr war und hatte Angst.

Emotionales Bedürfnis

Ich brauchte ein Gefühl der Sicherheit und Unterstützung.

Bewältigungsstrategie

Bewusstes Atmen üben, während ich mit meinem Hund schmuse.

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.

- **RAD DER EMOTIONEN**
- **UNGESUNDE VERHALTENSWEISEN**
- **SUCHTERKRANKUNGEN**

NÄCHSTES THEMA:

#11



GESUNDE BEZIEHUNGEN

Gesunde Beziehungen und Verbindungen zu anderen aufzubauen, ist von zentraler Bedeutung bei der Bewältigung von Traumata durch sexuellen Kindesmissbrauch.