



## Übung: Rückblick auf die eigenen Überlebenshilfen

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit, suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sind und sich gern aufhalten. Nehmen Sie Papier und Stift mit oder Ihren Laptop, vielleicht auch etwas zu trinken. Bevor Sie beginnen, überlegen Sie, was Sie nach der Übung tun: etwas, das Ihnen guttut, bevor Sie wieder in den Alltag zurückkehren.

Wenn alles bereit ist, schließen Sie kurz die Augen und machen Sie einige bewusste Atemzüge – spüren Sie, wie Sie sitzen, und nehmen Sie das Hier und Jetzt wahr.

Dann öffnen Sie wieder ihre Augen und lassen Erinnerungen an die Zeit, die bereits eine Weile zurückliegt, in sich aufsteigen. Impulse dafür sind die folgenden Fragen, und Sie können aufschreiben, was für Sie passt:

- *Wie habe ich das gemacht, stabil zu bleiben?*
- *Woran habe ich mich innerlich festgehalten?*
- *Wer war überhaupt noch anwesend?*
- *Für wen war ich da?*
- *Was habe ich gemacht, um zu unterstützen?*
- *Was hat meine Anwesenheit bewirkt?*
- *Wie habe ich mich später entlastet und meine Kräfte aufgetankt?*

Wenn alles notiert ist, können Sie noch eine Überschrift finden für das, was Ihnen beim Unterstützen in den ersten Stunden geholfen hat. Notieren Sie auch diese Überschrift und Ihre Gefühle angesichts der Liste. Lesen Sie dann ihre Notizen durch und nehmen Sie ihre emotionale Reaktion dabei wahr: Sind Sie zufrieden mit sich selbst, können Sie Stolz auf sich fühlen?

Wenn Sie denken, Sie hätten es besser machen können, seien Sie freundlich zu sich selbst und versuchen Sie es mit diesem Gedanken: Sie haben getan, was Ihnen in einer Ausnahmesituation möglich war.

Vielleicht gibt es etwas, dass Sie für spätere Krisen gelernt haben? Dann notieren Sie sich das bitte noch!

Überlegen Sie nun, was Sie mit den Notizen tun möchten: Aufbewahren, zerreißen, oder ...? Tun Sie das, was sich für Sie stimmig anfühlt. Schließen Sie zum Abschluss noch einmal kurz die Augen und machen einige bewusste Atemzüge.

Kehren Sie dann mit der angenehmen Aktivität, die Sie sich vorher ausgedacht haben, in Ihren Alltag zurück.

Diese Übung finden Sie zum Download auch auf  
[www.trauerkaleidoskop.de](http://www.trauerkaleidoskop.de)