

# Ist es noch mein Zuhause?



Ratgeber, um nach einem Einbruch zurück  
in das gewohnte Leben zu finden

Rahel Bachem  
Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker



# **Ist es noch mein Zuhause?**

Ratgeber, um nach einem Einbruch zurück  
in das gewohnte Leben zu finden

Rahel Bachem  
Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker

Diese Broschüre wurde mit Unterstützung  
der Mobiliar erstellt

**Die Mobiliar**  
*Versicherungen & Vorsorge*

# Autoren



**Rahel Bachem, MSc  
Universität Zürich**

Rahel Bachem hat das Studium der Psychologie mit einem Master mit dem Schwerpunkt Klinische- und Gesundheitspsychologie in Zürich abgeschlossen. Seit 2012 ist sie dort am Lehrstuhl für Psychopathologie und Klinische Intervention als Assistentin und Doktorandin tätig. Sie befasst sich mit der Entwicklung von Behandlungsmethoden für Anpassungsstörungen sowie mit der Erforschung persönlicher Ressourcen, die in schwierigen Lebenslagen dabei helfen, mit dem entstandenen Stress umzugehen. Ein spezieller Fokus ihrer Arbeit liegt darin, zu untersuchen, wie sich solche Ressourcen im Verlauf des Lebens entwickeln.



**Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker  
Universität Zürich**

Andreas Maercker wurde in Berlin zum Arzt und Psychologen ausgebildet und arbeitete anschliessend an Universitäten in Berlin, San Francisco, Dresden und Trier. Er ist ärztlicher und psychologischer Psychotherapeut und leitet den Lehrstuhl für Psychopathologie und Klinische Intervention der Universität Zürich. Seit über zehn Jahren beschäftigen sich er und seine Arbeitsgruppe mit den Traumafolgestörungen. In dieser Zeit verfasste er mehrere Bücher, vom Therapielehrbuch bis zum Grundlagenforschungsband, sowie zahlreiche Zeitschriftenartikel, in denen er sich mit der Posttraumatischen Belastungsstörung, komplizierter Trauer und Anpassungsstörungen beschäftigt.



**Universität  
Zürich** <sup>UZH</sup>

# Vorwort

Dieser Ratgeber richtet sich in erster Linie an Menschen, die einen Einbruchdiebstahl oder räuberischen Überfall zu Hause erlebt haben und deren persönliche Lebensqualität danach für längere Zeit beeinträchtigt ist. Diesen Menschen möchten wir mit den vorliegenden Materialien eine Hilfe zur Selbsthilfe anbieten, um die psychische Lebensqualität wieder zu verbessern. Viele der hier gegebenen Informationen sind jedoch auch für diejenigen interessant, die etwas Ähnliches erlebt haben und die ihr psychisches Wohlbefinden durch eigene Initiative wieder aufbauen wollen.

Damit sind bereits die wesentlichen Anliegen der Autoren angesprochen: Sie sollen als jemand, dem Schlimmes und Kriminelles passiert ist, sich aus dem anhaltenden Schock wieder heraushelfen können. Das geschieht am besten, wenn Sie sich den gegenwärtigen Verunsicherungen und Belastungen aktiv stellen. Es lohnt sich, einen solchen (weiteren) Versuch zu unternehmen!

Der Ratgeber stellt Wege und Mittel vor, die wir für Sie zusammengetragen oder neu entwickelt haben. Es geht um Informationen zu Ihrer jetzigen psychischen Lage und um konkrete Handlungsempfehlungen aus dem praktischen Erfahrungsschatz von uns und anderen Expertinnen und Experten. In der Regel wird sich durch das ganz praktische Durcharbeiten des Buches bei Ihnen rasch eine deutliche Verbesserung des allgemeinen Lebensgefühls einstellen.

Prof. Andreas Maercker & Rahel Bachem

# Inhaltsverzeichnis

<b>Wozu dieser Ratgeber?</b>	<b>8</b>
<b>Der Ratgeber im Überblick</b>	<b>9</b>
<b>Teil I: Was ein Einbruch bei Betroffenen auslösen kann</b>	<b>11</b>
Selbsttest: Wie stark belastet mich der Einbruch?	13
<b>Teil II: Was es bedeutet, über längere Zeit durch den Einbruch belastet zu sein</b>	<b>15</b>
Typische Anpassungsschwierigkeiten nach einem Einbruch	15
Häufigkeit von Anpassungsstörungen	16
<b>Teil III: Wie gehe ich mit Anpassungsschwierigkeiten um?</b>	<b>19</b>
Selbsthilfemöglichkeiten anhand dieser Broschüre	19
Die vier Säulen zur Selbsthilfe	20
1. Säule: Bessere Selbstwahrnehmung	23
Übung 1: Wie geht es mir jetzt nach dem Vorfall?	23
Übung 2: Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?	26
Übung 3: Meine Risiken – Mein Schutz	30
Übung 4: Meine Formen der Verarbeitung	33
Übung 5: Die Macht der Gedanken	37
Zusammenfassung	39
2. Säule: Auseinandersetzung	40
Übung 1: Negative Gedanken überwinden	40
Übung 2: Denkfallen erkennen	42
Übung 3: Denkfallen vermeiden	44
Übung 4: «Anti-Grübel-Training»	46
Übung 5: Verdrängen löst keine Probleme – Verarbeiten durch Aufschreiben	48
Übung 6: Wie ich mit meinen Ängsten umgehen kann	51
Übung 7: Lohnt sich ein Umzug?	53
Zusammenfassung	55

3. Säule: Aktivierung	56
Übung 1: Meilensteine meines Lebens	56
Übung 2: Was mir mal so richtig gut tut	59
Übung 3: Realistische Ziele formulieren	62
Übung 4: Eine spezielle Art von Freizeitaktivität: Bewegung und Sport	63
Übung 5: Kleiner Leitfaden für Geniesser	65
Zusammenfassung	68
4. Säule: Erholung	69
Übung 1: Wie erholt bin ich?	70
Übung 2: Wie Entspannung wirkt	72
Übung 3: Eine kleine Auszeit nehmen	74
Übung 4: Gedankenreise	76
Übung 5: Welches Entspannungsverfahren passt zu mir?	78
Übung 6: Schlafhygiene	81
Zusammenfassung	83
Schlusswort	84
Quellenangaben	85

# Wozu dieser Ratgeber?

Wer einen Einbruch ins eigene Heim erlebt hat, sieht sich mit einer unvorhergesehenen und oft kräfteaubenden Situation konfrontiert. Für Sie als Betroffene bedeutet ein Einbruch neben dem materiellen Schaden zumeist auch eine emotionale Belastung. Wie sich diese Belastung auf Ihr tägliches Leben auswirken kann und was Sie dagegen tun können, beschreiben wir in der vorliegenden Broschüre.

In erster Linie ist dies ein Ratgeber für Menschen, denen der Umgang mit den Erinnerungen an einen erlebten Einbruchdiebstahl deutliche Mühe bereitet. Die vorliegenden Informationen und Übungen sollen es Ihnen erleichtern, sich aktiv mit der stressbereitenden Situation auseinanderzusetzen.

Es handelt sich um eine **psychologische Hilfestellung nach wissenschaftlich anerkannten Prinzipien**, die Sie darin unterstützen wird, die Erinnerungen an die belastende Situation besser zu bewältigen. Das gesamte Übungsprogramm ist so konzipiert, dass Sie es zu Hause selbständig durchführen können.

Nach einschneidenden Lebensereignissen stehen Sie den Schwierigkeiten, diese Ereignisse zu verarbeiten nicht machtlos gegenüber. Diverse Übungen können Ihnen bei der Bewältigung helfen.

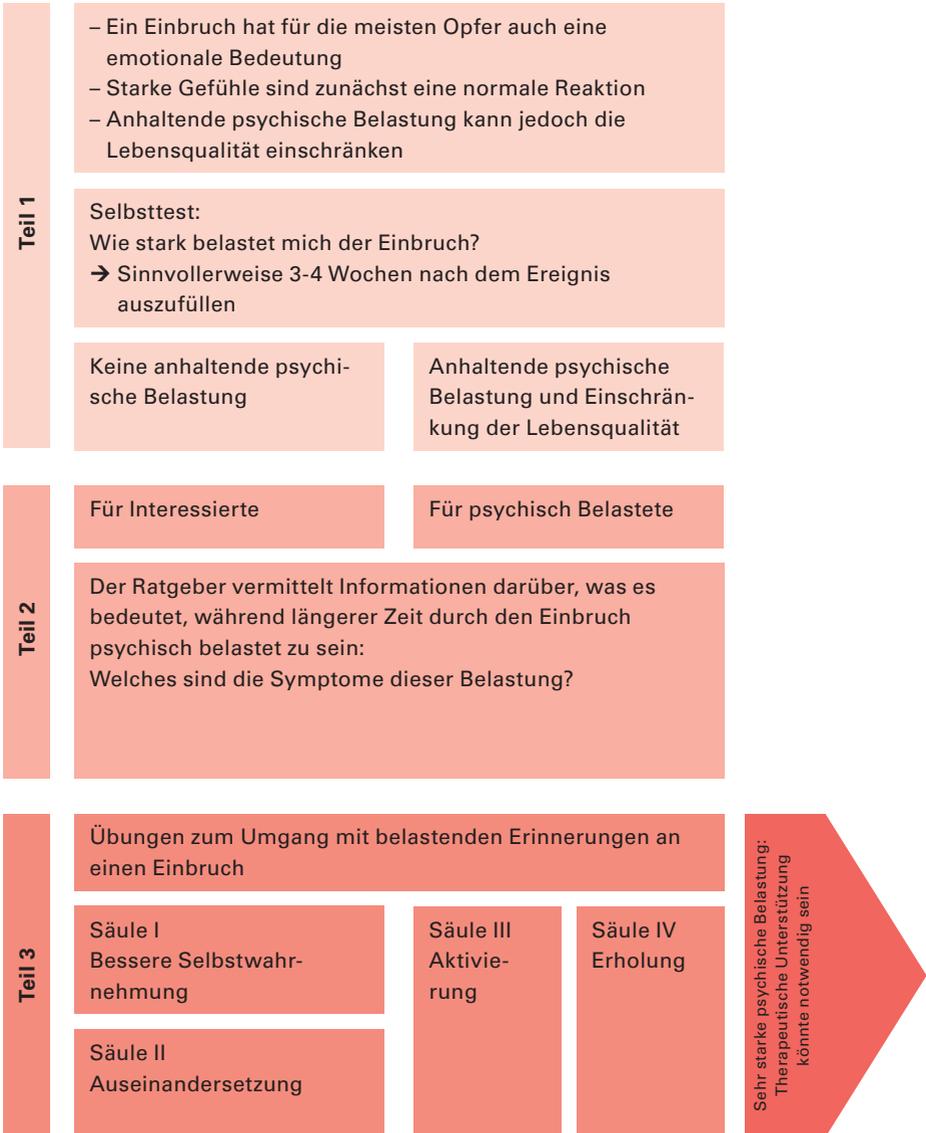
## Wie ist dieser Ratgeber aufgebaut?

Im ersten Teil des Ratgebers wird beschrieben, was ein Einbruch bei den Betroffenen auslösen kann. Durch einen Selbsttest können Sie herausfinden, ob der Einbruch für Sie mit einer fortdauernden psychischen Belastung einhergeht oder ob Sie sich durch das Ereignis mittlerweile kaum mehr beeinträchtigt fühlen. Im zweiten Teil des Ratgebers können Sie nachlesen, warum ein Erlebnis wie ein Einbruch ins eigene Heim so viel Stress auslöst und wie sich diese Belastung auf Ihr tägliches Leben auswirken kann. Solche Schwierigkeiten, mit unerwarteten, kritischen Lebensereignissen umzugehen, werden als Anpassungsschwierigkeiten bezeichnet.

Den eigentlichen Schwerpunkt dieser Broschüre stellt der dritte Teil dar, in dem Sie sich mit Strategien vertraut machen, die Ihnen helfen werden, dieses Erlebnis – den Einbruch – besser verarbeiten zu können. Zu diesem Zweck haben wir verschiedene Übungen zusammengestellt, die bei der Bewältigung von Anpassungsschwierigkeiten helfen können.

# Der Ratgeber im Überblick

Das folgende Schema verdeutlicht den Aufbau des Ratgebers und kann als Orientierungshilfe hinzugezogen werden.





# Teil I

## Was ein Einbruch bei Betroffenen auslösen kann

**Wenn ein Fremder in die eigenen vier Wände eindringt, wird man schlagartig aus dem gewohnten Alltag gerissen. Dadurch kommt es häufig zu einer psychischen Belastung, die sich auf vielfältige Art und Weise bemerkbar machen kann.**

Als erste Reaktion löst ein solches Ereignis einen Schock aus. Niemand rechnet damit, dass ihm etwas Derartiges zustossen könnte. Fragen wie «Warum gerade ich?» oder «Warum gerade jetzt?» können verständlicherweise viel Platz in den eigenen Gedanken einnehmen. Hinzu kommt der Schmerz darüber, dass einem Hab und Gut entwendet oder zerstört wurde.

Menschen reagieren unterschiedlich, wenn sie mit belastenden und somit stressreichen Situationen konfrontiert werden. Die Stressreaktionen sind deshalb ausgesprochen vielfältig und individuell. Dies wird im Folgenden durch zwei Portraits von Einbruchsoffern verdeutlicht.

### **Folgende Punkte können für Einbruchopfer eine Rolle spielen:**

- wenn ein Fremder in den persönlichen Lebensraum eindringt, stellt dies eine massive Verletzung der Privatsphäre dar
- viele Menschen verspüren starke Verärgerung oder Wut
- manche fühlen sich nicht mehr sicher und denken über einen möglichen Umzug nach
- einige fürchten sich, bis hin zu Angstzuständen
- dies kann zur ständigen Besorgnis führen, dass man in der Zukunft erneut Opfer eines Einbruchs werden könnte

## Wohnungseinbruch an 2 Beispielen: Jeder Mensch reagiert anders

Als Robert Brunner abends nach dem Kino nach Hause kommt, findet er seine Wohnung verwüstet vor. Es wurden nicht nur Wertgegenstände entwendet, sondern auch die Sofas aufgeschlitzt und die Schubladen seines Kleiderschranks durchwühlt. Herr Brunner ist fassungslos und auch nachdem er die Wohnung wieder hergerichtet hat, fühlt er sich in den eigenen vier Wänden nicht mehr zu Hause.

Der Einbruch geht Herrn Brunner in den kommenden Wochen nicht aus dem Kopf. Er zögert, abends aus dem Haus zu gehen und verbringt viel Zeit damit, über die Gefahr eines neuen Einbruchs und einen möglichen Wohnungswechsel nachzudenken. Obwohl Herr Brunner früher sehr gesellig war, trifft er sich kaum noch mit Freunden und fühlt sich zunehmend einsamer.

Auch bei Petra Weber wurde eingebrochen. Sie berichtet über den Einbruch das Folgende: «Natürlich war es ein riesen Schock, als ich nach Hause kam. Die Täter sind durch ein Fenster im Badezimmer eingestiegen und überall war Dreck von den Schuhen. Immerhin kam die Polizei sehr schnell und hat sofort die Spuren gesichert. Entwendet wurde die Kamera und eine grössere Menge Bargeld, aber zum Glück nicht die Halskette meiner Mutter. Die hatte ich gut versteckt aufbewahrt.» Frau Weber hat nach dem Einbruch auf Anraten der Polizei die Fenster auswechseln lassen und fühlt sich seither vor einem neuen Einbruch gut geschützt. Sie meint, dass der Einbruch ihren Alltag nicht nachhaltig beeinträchtigt hätte.

Wenn es Ihnen schwer fällt, einzuschätzen, ob Sie zu den Menschen gehören, die durch den Einbruchdiebstahl nachträglich noch stark belastet sind, empfehlen wir Ihnen, den kurzen Selbsttest auf der nächsten Seite durchzuführen.

# Selbsttest: Wie stark belastet mich der Einbruch?

Um zu beurteilen, ob der Einbruch bei Ihnen eine starke psychische Reaktion hervorgerufen hat, können Sie den folgenden Selbsttest ausfüllen. Kreuzen Sie bitte an, ob die Aussagen auf Sie zutreffen.

**Wichtig:** Kurz nach einem Einbruch sind starke Gefühle zunächst eine normale Reaktion. Deswegen empfehlen wir, diesen Selbsttest etwa 3-4 Wochen nach dem Ereignis auszufüllen.

	Ja	Nein
1. Ich muss wiederholt an den Einbruch denken und das belastet mich sehr.		
2. Ich mache mir Gedanken darüber, dass mir so etwas wieder passieren könnte.		
3. Seit dem Einbruch kann ich nicht mehr richtig schlafen.		
4. Ich gehe seit dem Einbruch ungern zur Arbeit bzw. erledige ungern die notwendigen Dinge des Alltags.		
5. Seit dem Einbruch ziehe ich mich von anderen zurück.		
6. Ich versuche, meine Gefühle bezüglich des Einbruchs zu unterdrücken, weil sie für mich belastend sind.		

Wenn Sie eine oder zwei Fragen mit «Ja» beantwortet haben, so deutet dieses Resultat darauf hin, dass Sie mit den Erinnerungen an den Einbruch bereits gut umgehen können. Haben Sie hingegen bei drei oder mehr Fragen mit «Ja» geantwortet, so

ist dies ein deutlicher Hinweis darauf, dass das Erlebnis – der Einbruch und alles was damit zusammenhängt – Sie auch zurzeit noch stark belastet. Durch diese Feststellung sollten Sie sich jedoch nicht entmutigen lassen, denn Sie werden in dieser Broschüre

eine Vielzahl hilfreicher Massnahmen kennenlernen, welche Sie dabei unterstützen können, das Erlebnis zu bewältigen.

## Teil II

# Was es bedeutet, über längere Zeit durch den Einbruch belastet zu sein

Wenn einem die Erinnerungen an den Einbruch nicht aus dem Kopf gehen und man in seinem täglichen Leben von Sorgen und Ängsten geplagt wird, die mit dem Einbruch in Zusammenhang stehen, bedeutet dies für die meisten Betroffenen eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität.

Auf den folgenden Seiten möchten wir zunächst diesen Zustand genauer beschreiben, den man in der Fachsprache inzwischen Anpassungsschwierigkeiten oder Anpassungsstörung nennt. Es könnte sein, dass Sie dieser Ausdruck stört, denn Sie halten es für etwas Vorübergehendes oder Sie denken «Warum soll ich mich an etwas anpassen (z.B. dass eingebrochen wurde), an das ich mich gar nicht anpassen will»? Die Fachsprache hat sich auf diese Begriffe geeinigt, um sie von Zuständen wie Depressionen, Panik- oder Angststörungen zu unterscheiden.

Unter Anpassungsschwierigkeiten verstehen wir einzelne Probleme in Zusammenhang mit dem Einbruch, die einen Betroffenen zwar belasten, jedoch nicht so stark einschränken, dass der momentane Alltag nicht mehr bewältigt werden kann. Von einer Anpassungsstörung spricht man, wenn sich solche Schwierigkeiten häufen und eine Person während längerer Zeit extreme Mühe hat, ein belastendes Lebensereignis zu bewältigen. Der nachfolgende Abschnitt soll Ihnen zeigen, welche Arten von Anpassungsschwierigkeiten durch einen Einbruch häufig hervorgerufen werden.

### Typische Anpassungsschwierigkeiten nach einem Einbruch

Belastende Lebensereignisse können zu veränderten Lebensbedingungen führen. Dies verlangt von den Betroffenen, sich an die neue Situation anzupassen, selbst wenn diese sich zunächst einmal verschlechtert hat.

Auch Ereignisse, die auf den ersten Blick einfach zu bewältigen scheinen, können eine starke Wirkung auf das eigene psychische Gleichgewicht haben. Beispiele für belastende Lebensereignisse sind etwa das Ende einer Liebesbeziehung, schwere Probleme am Arbeitsplatz oder eine körperliche Krankheit. Aber auch eine einschneidende Stresserfahrung wie ein Einbruchdiebstahl zählt zu dieser Art von Belastungserlebnissen.

Personen, die eine solche Belastung nicht leicht wegstecken können und ihr psychisches Gleichgewicht verlieren, sind oft einem Leidenszustand in der einen oder anderen Form ausgesetzt. Wenn die Mittel zur Bewältigung von Einbruchdiebstahl fehlen oder erschöpft sind, kann dies zu depressiver Verstimmung, Angst, Ärger oder Verhaltensauffälligkeiten führen. Typischerweise äussern sich Anpassungsschwierigkeiten auch dadurch, dass Betroffene nach dem belastenden Lebensereignis nicht aufhören

können, sich in Gedanken damit zu beschäftigen.

### **Grübeleien erkennt man folgendermassen:**

- man spielt das Ereignis immer wieder im Kopf durch
- man hält sich ständig die Konsequenzen des Ereignisses vor Augen
- das andauernde «sich Sorgen machen» empfindet man als quälend
- pausenlos denkt man über die Frage nach: «Was wäre gewesen, wenn ich dies oder jenes getan hätte?»
- man investiert viel Energie in diese Grübelgedanken
- wenn schliesslich die Kraftreserven ausgehen, fühlt man sich entmutigt und resigniert

Oft leiden Personen mit Anpassungsschwierigkeiten auch unter:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlaflosigkeit
- Unsicherheit, selbst wenn es um vertraute Aufgaben geht

Solche Symptome und Verhaltensweisen wirken sich dann auch auf die Menschen im Umfeld der Betroffenen aus und können sowohl im familiären als auch im beruflichen Umfeld zu Problemen führen. Beispielsweise können Betroffene aufgrund dieser Schwierigkeiten nicht mehr die ge-

wohnte Arbeitsleistung im Beruf oder Haushalt erbringen und vernachlässigen sogar liebgewonnene Tätigkeiten im Privatleben. Oder sie sind als Folge von Schlaflosigkeit und Übermüdung konstant gereizt und in schlechter Stimmung. Die Anpassungsschwierigkeiten können also den Alltag von Betroffenen in vielerlei Hinsicht negativ beeinflussen.

Wird eine durch Anpassungsschwierigkeiten stark belastete Person an das Ereignis erinnert, verschlimmern sich die obengenannten Symptome manchmal. Dies führt dazu, dass Situationen, Gedanken und Gefühle vermieden werden, die mit dem Einbruch in Verbindung stehen. Zum Beispiel möchte man dann bestimmte Räume nicht mehr betreten, verbietet seiner Umgebung, von dem Vorfall zu sprechen und hat sogar Angst davor, sich an die schlimmsten Momente des Einbruchs zu erinnern. Man kann immer wieder feststellen, dass Betroffene sich dann scheinbar mit diesen Einschränkungen abfinden und auf den früheren Bewegungsspielraum, auf Gespräche und bestimmte Erinnerungen verzichten.

### **Häufigkeit von Anpassungsstörungen**

Sie haben bereits gelesen, dass der individuelle Umgang mit belastenden Ereignissen sehr unterschiedlich ist – was sich auch auf die Häufigkeit von Anpassungsstörungen auswirkt. Im Jahr 2012 wurde in Deutschland ganz allgemein untersucht, ob Menschen

gewisse belastende Ereignisse erlebt haben, in deren Folge es immer wieder zu Anpassungsschwierigkeiten kommt. Die Psychologen untersuchten auch, ob die Betroffenen anschliessend eine Anpassungsstörung entwickeln oder nicht. Die untenstehenden Prozentangaben zeigen, wie häufig jemand danach eine Anpassungsstörung entwickelt hat:

- Konflikte mit Nachbarn: 5.6%
- schwere Krankheit: 5.4%
- Konflikte im Beruf: 5.1%
- Umzug: 4.5%
- Finanzielle Schwierigkeiten: 4.0%
- Straftat (Einbruch eingeschlossen): 2.9%

Die psychologische Forschung hat weiterhin gezeigt, dass neben dem Stressereignis an sich weitere Faktoren wie das Geschlecht oder Alter einer Person bei der Entwicklung einer Anpassungsstörung eine Rolle spielen. So leiden Frauen insgesamt etwas öfter unter einer Anpassungsstörung als Männer und bei Menschen im höheren Lebensalter (über 65 Jahren) ist das Vorkommen etwas häufiger als bei jüngeren Menschen. Anpassungsstörungen können jedoch in jeder Lebensphase, von der Kindheit bis ins hohe Erwachsenenalter, auftreten.

Auf den ersten Blick erwecken die oben gezeigten Zahlen den Eindruck, als seien Anpassungsstörungen ein relativ seltenes Problem. Tatsächlich kommt es beim grössten Teil der

Menschen, welche sich mit einem belastenden Lebensereignis konfrontiert sehen, nicht zum Vollbild einer Anpassungsstörung. Viel wahrscheinlicher ist, dass man unter einzelnen Problemen und Schwierigkeiten leidet, die zwar mit dem Stressereignis in Zusammenhang stehen, jedoch nicht als psychische Krankheit bewertet werden sollten. Trotzdem ist es wichtig, diese Schwierigkeiten ernst zu nehmen, denn wenn man sich gezielt damit auseinandersetzt, kann man sie zumeist aus eigener Kraft bewältigen.

Nach einem Einbruch entwickeln die meisten Menschen keine Anpassungsstörung. Entstandene Anpassungsschwierigkeiten betreffen häufig nur einzelne Lebensbereiche und sind aus eigener Kraft bewältigbar.



## Teil III

# Wie gehe ich mit Anpassungsschwierigkeiten um?

### Selbsthilfemöglichkeiten anhand dieser Broschüre

Wir wollen Ihnen im Folgenden einige Wege aufzeigen, wie Anpassungsschwierigkeiten überwunden werden können. Dazu haben wir eine Reihe von Übungen zusammengestellt, die hier nacheinander beschrieben werden. Die Übungen der ersten beiden Themenbereiche – wir nennen sie «Säulen» – bauen aufeinander auf, weswegen sie mit Vorteil in der vorgeschlagenen Reihenfolge bearbeitet werden sollten. Alle anderen Übungen brauchen Sie nicht in der vorgeschlagenen Reihenfolge zu bearbeiten. Wenden Sie sich demjenigen Thema zu, das Sie jeweils am stärksten anspricht und bei dem Sie denken, dass es für Sie passe.

Sie können selbst bestimmen, wann Sie die Übungen bearbeiten möchten und wie viel Zeit Sie investieren wollen. Wenn möglich legen Sie im Voraus einen bestimmten Zeitraum (z.B. 45 Minuten) fest und richten sich so ein, dass Sie nicht gestört werden. Von Vorteil ist, wenn Sie Ihr Telefon leise stellen, damit Sie nicht abgelenkt werden und Ihre Konzentration ganz auf die Übungen richten können. Zuvor noch eine wichtige Anmerkung: Wenn Sie sich in der oben beschriebenen Zusammenfassung einer Anpassungsstörung wiedererkannt haben und denken «Ja, genauso ist es bei mir – und zwar in sehr starkem

Ausmass», dann kann es sein, dass diese Broschüre mit ihren Übungen Ihnen zu wenig Hilfe und Unterstützung bieten kann. In diesem Fall wäre es besser, wenn Sie einen Psychotherapeuten aufsuchen (Psychologe oder Arzt), mit dem Sie persönlich über Ihre belastenden Erinnerungen sprechen können.

### Professionelle Hilfe könnte notwendig sein wenn:

- Sie sich so kraftlos fühlen, dass Sie nicht mehr mit der alltäglichen Routine fertig werden
- Sie sich den beruflichen Anforderungen nicht mehr gewachsen fühlen
- Sie niemanden haben, dem Sie sich anvertrauen können und gleichzeitig ein starkes Bedürfnis verspüren, von jemandem unterstützt zu werden
- nahestehende Personen aus Ihrem Umkreis Ihnen mitteilen, dass sie sich überfordert fühlen und der gemeinsamen Situation nicht mehr gewachsen sind <sup>1</sup>

1 Hochgestellte Ziffern verweisen auf Zitate von anderen Autoren (siehe Anhang).

# Die vier Säulen zur Selbsthilfe

Nun möchten wir Ihnen aufzeigen, wie Sie mit etwas Zeit die psychische Belastung durch den Einbruch selbständig und aus eigener Kraft angehen können. Der Übungsteil dieser Broschüre ist in vier verschiedene Abschnitte gegliedert, die im Folgenden als die vier «Säulen» genauer vorgestellt werden sollen.



## 1. Säule: Bessere Selbstwahrnehmung

Die Auseinandersetzung mit Stress verläuft umso besser, je genauer man seine eigenen inneren Zustände kennt und sie einordnen kann. Häufig befinden sich von Einbruch betroffene Menschen in einer Art diffusen Erregungszustand, weshalb es wertvoll sein kann, sich der eigenen, oftmals verwirrenden Gefühle bewusst zu werden. In den Übungen werden Sie Ihre eigenen körperlichen und psychischen Empfindungen überdenken, ordnen und auf diesem Weg ein Stück weit verarbeiten. Weiterhin möchten wir Sie dazu anregen, nachzudenken, ob es persönliche Umstände in Ihrem Leben gibt, die dazu beitragen, dass es Ihnen jetzt nach dem Einbruch besonders schlecht geht. Anhand der Übungen zu besserer Selbstwahrnehmung werden Sie lernen, innere Stresszustände besser zu verstehen.

In den Texten und Übungen werden die folgenden Fragen angesprochen:

- Wie geht es mir jetzt nach dem Vorfall?
- Wie gehe ich generell mit meinen Gefühlen um?
- Warum belastet mich der Einbruch so stark?
- Welche spezifischen Gedanken belasten mich?
- Welche Gefühle stehen damit in Zusammenhang?

## 2. Säule: Auseinandersetzung

Im zweiten Übungsteil dieser Broschüre werden Sie auf die Erkenntnisse der 1. Säule aufbauen. Sie werden Techniken kennenlernen, welche Ihnen erlauben, auf Ihre eigenen belastenden Gefühle und Gedanken Einfluss zu nehmen und eine bessere Verarbeitung herbeizuführen. Sie werden lernen, negative Gedanken zu erkennen und zu stoppen und sich

Ihren Ängsten zu stellen. Es geht also um die aktive Auseinandersetzung mit den psychischen Folgen eines Einbruchs.

Es werden die folgenden Fragen angesprochen:

- Welche irrationalen negativen Gedanken belasten mich?
- Wie gehe ich mit Grübelgedanken um?
- Wie kann ich negative Gedanken überwinden?
- Was bewirken Ablenkung und Verdrängung?
- Wie kann ich mit meinen Ängsten besser umgehen?
- Lohnt sich ein Umzug?

### 3. Säule: Aktivierung

Die Texte und Übungen der dritten Säule werden Sie dabei unterstützen, besser über Ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen Bescheid zu wissen. Es ist wichtig, sich auch in schwierigen Zeiten nicht aus dem Leben zurückzuziehen, sondern aktiv daran teilzunehmen und auch die Unterstützung von Mitmenschen anzunehmen. In den Texten und Übungen werden die folgenden Fragen angesprochen:

- Welche Schwierigkeiten habe ich bisher in meinem Leben gemeistert? Was hat mir dabei geholfen?
- Welche Tätigkeiten tun mir gut?
- Welche Hobbys und Aktivitäten bereiten mir Freude?
- Warum hebt körperliche Aktivität die Stimmung?

- Was hilft mir beim bewussten Genießen?

### 4. Säule: Erholung

Der Mensch braucht in stressreichen Zeiten auch Gelegenheit, sich von kräftezehrenden Ereignissen erholen zu können. Ergänzend zur dritten Säule «Aktivierung» erfahren Sie im Kapitel «Erholung» mehr darüber, wie Sie Ihrem Körper und Geist die notwendige Ruhe gönnen können. Wenn Sie seit dem kritischen Lebensereignis häufig ein Gefühl innerer Unruhe verspüren, ist es besonders wichtig, über Techniken nachzudenken, die es Ihnen ermöglichen, sich zu entspannen. Die Übungen der vierten Säule werden Sie dabei unterstützen.

In den Texten und Übungen werden die folgenden Fragen angesprochen:

- Wie erholt bin ich zurzeit?
- Warum ist die Fähigkeit, sich zu erholen, so wichtig?
- Wie kann ich mir eine gedankliche Auszeit gönnen?
- Welche Entspannungsverfahren könnten mir gut tun?
- Was kann ich gegen Einschlafschwierigkeiten tun?

### Weiterführende Literatur

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei den Kolleginnen und Kollegen bedanken, deren kreative Ideen zur Bewältigung von Anpassungsschwierigkeiten wir in das vorliegende Manual haben einfließen lassen (und durch hochgestellte Zahlen mar-

kieren). Namentlich sollen insbesondere erwähnt werden: Konrad Reschke, Anja Kusel, Karen Teichmann und Raik Hallensleben für das Therapieprogramm für Anpassungsstörungen (TAPS) sowie Nicolas Hoffmann und Birgit Hofmann für ihr Buch «Anpassungsstörung und Lebenskrise: Material für Therapie, Beratung und Selbsthilfe». Interessierte Leserinnen und Leser werden in diesen Texten viele weitere Tipps und Übungen finden, die den Umgang mit Anpassungsschwierigkeiten erleichtern können.

# 1. Säule: Bessere Selbstwahrnehmung



In diesem ersten Übungsteil bieten wir Ihnen verschiedene Übungen an, die Sie dabei unterstützen sollen, Ihre Reaktion auf den Einbruch zu beobachten und die eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen. Nach schwierigen Lebensereignissen besteht manchmal die Tendenz, sofort nach Lösungen zu suchen, noch bevor man weiss, wie genau die eigene Gefühlswelt aussieht.

Beim Bearbeiten der Übungen setzen Sie sich in erster Linie mit dem aktuellen Stress, der aufgrund des Einbruchs entstand, auseinander. Sie werden aber viel von dem Gelernten auch in zukünftigen Stresssituationen verschiedener Natur anwenden können.

## Übung 1: Wie geht es mir jetzt nach dem Vorfall?

Nach schwierigen Lebensereignissen kommt es häufig vor, dass man viele widersprüchliche Empfindungen verspürt. Oft fällt es schwer, die verschiedenen körperlichen und psychischen Reaktionen auseinanderzuhalten. Man fühlt sich verwirrt und fragt sich, was zu tun ist, damit es einem besser geht. In dieser ersten Übung geht es darum, dass Sie sich Ihrer aktuellen Empfindungen bewusst werden und – wenn es geht – diese sortieren.

In der untenstehenden Tabelle sind körperliche Empfindungen eingetragen, die nach einem Einbruch für viele Menschen zentral sind. Überlegen Sie sich, wie sehr die Zustände seit dem Einbruch auf Sie zutreffen und machen Sie ein Kreuz in der entsprechenden Spalte. In der untersten Zeile haben Sie Gelegenheit, weitere körperliche Empfindungen einzutragen, die Ihnen wichtig erscheinen.<sup>1</sup>

Körperliches Befinden	Stark	Mittel	Fast gar nicht
Müdigkeit			
Innere Unruhe			
Erschöpfung			
Schmerzen			
Beengung			
Entspannung			
Wohlbefinden			
Nervosität			
Verkrampfung			
Anderes:			

Unser Tipp: wenn Sie hier hohe Werte für Müdigkeit, innere Unruhe, Erschöpfung, Schmerzen oder Beengung eingetragen haben, dann sind alle nachfolgenden Kapitel («Säulen») für Sie passend.

Nachdem Sie Ihre wichtigen körperlichen Empfindungen aufgeschrieben haben, füllen Sie nun die zweite Tabelle aus, in der Sie sich Gedanken zu Ihren Stimmungen und Gefühlen machen. Überlegen Sie, wie stark die aufgeführten Gefühle seit dem Einbruch auf Sie zutreffen.

Stimmung und Gefühle	Stark	Mittel	Fast gar nicht
Hilflosigkeit			
Angst			
Ekel			
Wut auf andere			
Wut auf sich selbst			
Unglauben			
Schuldgefühle			
Trauer			
Leere			
Ausgeglichenheit			
Stolz			
Geborgenheit			
Anderes:			

Es kann sein, dass Ihnen bei dieser Bestandesaufnahme Ihrer aktuellen körperlichen und psychischen Empfindungen deutlich geworden ist, dass Sie zurzeit viele unangenehme Gefühle empfinden. Auch ist es möglich, dass Sie sich zwar zwischendurch voller Energie und Tatendrang fühlen, dann aber ganz plötzlich wieder mit Resignation und Ratlosigkeit zu kämpfen haben. Zwischenzeitliche positive

Stimmungen, auch wenn sie kurz sein mögen, sind dennoch bedeutsam und sollen nicht vernachlässigt werden. Versuchen Sie sich nun an Momente oder Situationen nach dem Einbruch zu erinnern, in denen Sie sich wohl gefühlt haben, sich entspannen konnten, oder als Ihnen etwas gut gelungen ist. Halten Sie diese Erinnerungen schriftlich fest.

Solche positiven Momente waren in letzter Zeit:

---



---

## Übung 2: Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?

Nachdem Sie sich nun bewusst gemacht haben, welche einzelnen schwierigen, aber auch angenehmen Gefühle Sie in den letzten Tagen beschäftigt haben, wird es nun darum gehen, besser zu verstehen, wie Sie selbst mit Ihren Gefühlen umgehen.

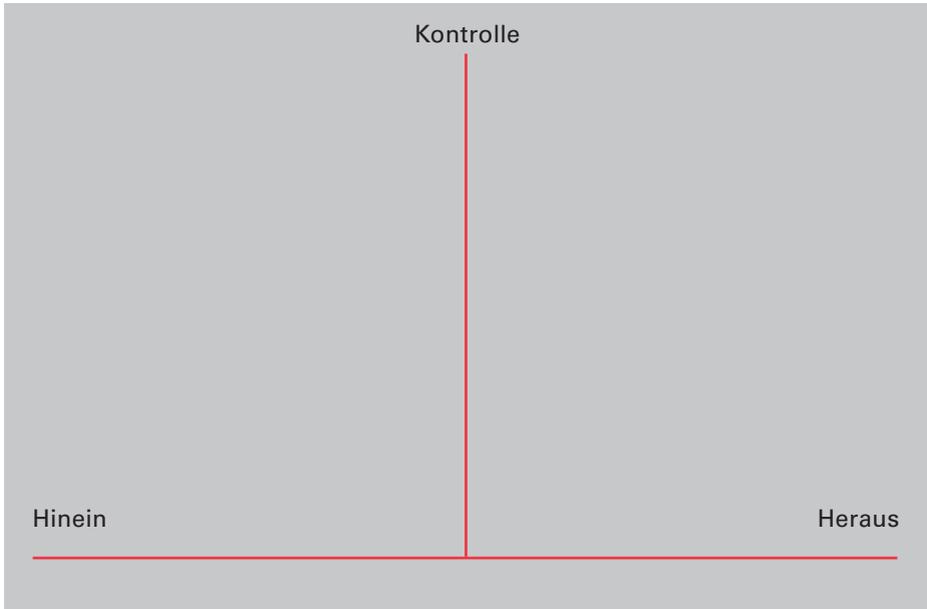
Gehören Sie zu den Menschen, die Gefühle eher in sich hineinfressen? Oder verspüren Sie in Krisensituationen ein starkes Bedürfnis, sich Ihren Mitmenschen anzuvertrauen?

Es gibt drei verschiedene Arten des Umgangs mit eigenen, negativen Gefühlen:<sup>2</sup>

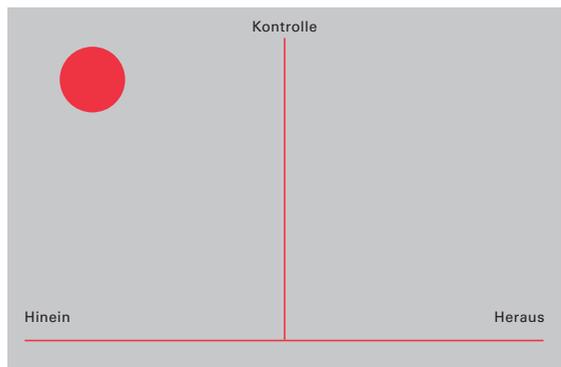
Hinein	Hinaus	Kontrolle
Man richtet seine Gefühle nach innen («Das Erlebnis zieht mich ganz herunter»)	Man kommuniziert seine Gefühle nach aussen (man erzählt es z.B. den Nachbarn)	Man kontrolliert die eigenen Gefühle («Es brauchen nicht alle zu wissen, wie es mir geht»)
Man unterdrückt seine Gefühle oder drückt sie nicht aus («Ich muss an etwas Positives denken»)	Man drückt sich durch die Sprache oder den Körper uneingeschränkt aus (wenn man davon redet, wird die Stimme lauter und empört)	Individuell und situativ ist der Gefühlsausdruck sehr unterschiedlich (z.B. öffnet man sich guten Freunden, nicht aber flüchtigen Bekannten)
Es fällt einem schwer, Gefühle spontan in Worte zu fassen («Ich fühle mich seitdem so komisch»)	Man ist beim Sprechen körperlich stark erregt (z.B. man gestikuliert hektisch)	Man reguliert seine spontanen Gefühle (z.B. durch den Vorsatz «Ich rege mich nicht auf, sondern ab»)
Auf Dauer kann dies zu Resignation oder verdeckter Aggression führen.	Das uneingeschränkte Ausleben der Gefühle kann bewirken, dass man aggressiv wird und sich möglicherweise selber schadet.	Gefühle werden zunächst übergangen und überdacht. In der geeigneten Situation werden sie dann in kontrollierter Art und Weise angesprochen.

Schauen Sie sich die untenstehende Grafik an, und überlegen Sie sich, welche Art des Gefühlsausdrucks für Sie typisch ist. Markieren Sie die Stelle

mit einem Punkt. Nutzen Sie den gesamten zur Verfügung stehenden Platz in der grau schraffierten Box.



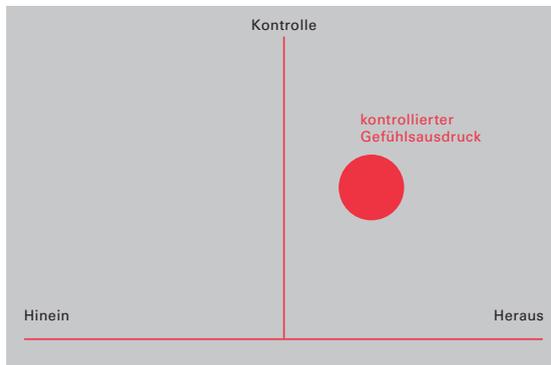
Bsp. für einen Menschen mit sowohl hoher Neigung zum «Hineinfressen» als auch zur Selbstkontrolle



Aus der psychologischen Forschung weiss man, dass bei einem Belastungserlebnis nach einer ersten Phase von Aufregung, Ärger oder Angst der sogenannte kontrollierte Gefühlsausdruck für die Gesundheit am förderlichsten ist. Dies bedeutet, dass es einerseits wichtig ist, seine Gefühle auszudrücken und nicht in sich hineinzufressen (Gefühlsausdruck «Hinein»). Gleichzeitig ist es aber auch wesentlich, dass man Gefühle in einer kontrollierten Art und Weise kommunizieren kann (Gefühlsausdruck «Kon-

trolle»). Kontrollierter Gefühlsausdruck beinhaltet also beide Aspekte: dass man die eigenen Gefühle anderen Personen mitteilt, jedoch zu einem selbst gewählten Zeitpunkt und in bewusster Art und Weise.

Untenstehend ist die Stelle in der Grafik markiert, wo gesunde Menschen gemäss psychologischen Studien im Mittel ihren Gefühlsausdruck markieren.



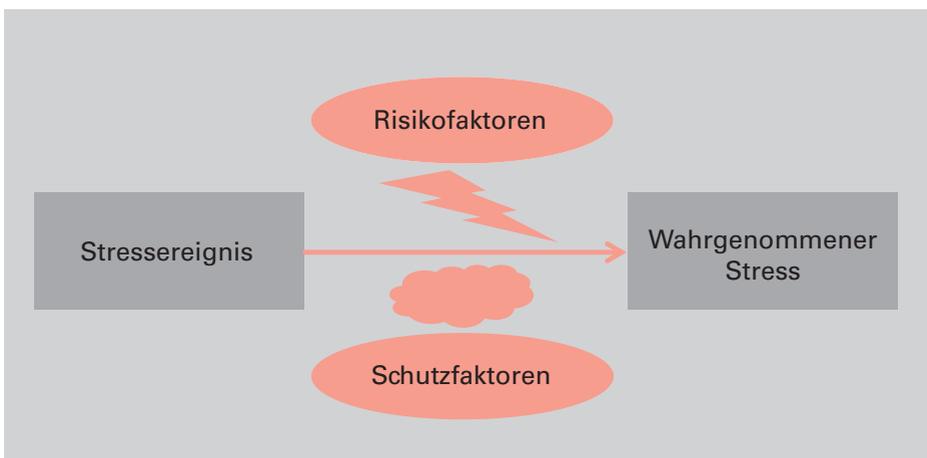


### Übung 3: Meine Risiken – Mein Schutz

Bisher haben Sie sich Gedanken darüber gemacht, wie Sie Ihre Gefühle normalerweise ausdrücken und sich mit Ideen zum Gefühlsausdruck auseinandergesetzt. In der folgenden Übung geht es darum, wie es überhaupt dazu kommt, dass der Einbruch Sie so stark beschäftigt. Warum löst dieses Ereignis so viel Stress aus?

In schwierigen Lebenssituationen ganz verschiedener Art erleben die Betroffenen Stress. Das Ausmass, in dem man sich durch ein Ereignis gestresst fühlt, ist jedoch keinesfalls nur von dem objektiven Schweregrad des Vorfalls abhängig. Ob man das Erlebte schwerer oder leichter nimmt, hängt in der Regel von verschiedenen Faktoren ab. Zum Beispiel spielt es eine wichtige Rolle, ob man in seinem gegenwärtigen Lebensabschnitt zu-

sätzlich durch weitere Tiefschläge belastet ist. Solche zusätzlichen negativen Ereignisse werden in der Psychologie Risikofaktoren genannt. Auf der anderen Seite verfügen Menschen aber auch über Stärken und Ressourcen, die ihnen Halt bieten und dabei helfen können, mit schwierigen Lebensereignissen umzugehen. Solche Stärken und Ressourcen bezeichnen wir als Schutzfaktoren.



Im Folgenden werden Sie sich zunächst mit den Risikofaktoren und anschliessend mit den Schutzfaktoren beschäftigen, die einen Einfluss darauf haben können, ob Ihnen der Umgang mit dem Einbruch schwerer oder leichter fällt.

In Bezug auf Ihre persönlichen Risikofaktoren sind die wichtigen Fragen:

- Gibt es neben dem Einbruch in meinem Leben noch weitere Ereignisse oder Umstände, die dazu führten, dass ich mich besonders verletztlich fühle?
- Könnten diese Umstände möglicherweise dazu geführt haben, dass sich die negative Wirkung des Einbruchs noch verstärkt?

Untenstehend finden Sie eine Liste mit Ereignissen, die dazu führen können, dass man sich psychisch verletztlicher fühlt als sonst. Bitte überlegen Sie sich, ob einer oder mehrere der untenstehenden Risikofaktoren bei Ihnen zutreffen, und halten Sie es gegebenenfalls schriftlich fest.<sup>1</sup>

### Risikofaktoren

- Ein Verlust:
- Eine Bedrohung:
- Eine Kränkung:
- Ein Streit oder eine Auseinandersetzung:
- Vermehrte Anforderungen in Beruf oder Familie:
- Eine Zukunftsunsicherheit:
- Andere:

Falls Sie eine solche Belastung erlebt haben, könnte es sein, dass Sie momentan auf den zusätzlichen Stress durch den Einbruch besonders empfindsam reagieren. Sie sollten sich bewusst sein, dass dies eine normale Reaktion ist, und dass es vielen Menschen in Ihrer Situation ähnlich geht.

Obwohl es wichtig ist, sich über persönliche Risikofaktoren im Klaren zu sein, um seine eigenen Gefühlsreaktionen einordnen zu können, ist es genauso wichtig, sich über das klar zu

werden, was einen schützt: die persönlichen Stärken und sogenannten Ressourcen. Ressourcen (von lateinisch «resurgere» = «wieder aufstehen») können Ihnen helfen, den Stress, der durch den Einbruch ausgelöst wurde, zu bewältigen. Viele Menschen verfügen über einen grossen Schatz an Ressourcen und sind sich dessen oftmals gar nicht bewusst.

Gehen Sie die untenstehende Liste mit Schutzfaktoren sorgfältig durch, und überlegen Sie sich, über welche Ressourcen Sie verfügen. Sind Sie zum Beispiel ein offener Mensch, dem

## Schutzfaktoren

- Charakterzüge:
- Erfahrungen:
- Fertigkeiten:
- Positive Beziehungen mit anderen Menschen:
- Gute Gesundheit:
- Hobbys und Interessen:
- Finanzielle Sicherheit:
- Religion oder Weltanschauung:
- Andere:

es leicht fällt, seine Probleme mit Freunden oder Bekannten zu besprechen? Dann tragen Sie dies beim Schutzfaktor «Charakterzüge» ein. Oder haben Sie in der Vergangenheit schon einmal ein schwieriges Lebensereignis gut bewältigen können? Dann tragen Sie dies in der Zeile «Erfahrungen» ein.» Welche Fertigkeiten haben Sie dabei eingesetzt?

#### Übung 4: Meine Formen der Verarbeitung

Treten im Leben unerwartete Belastungen auf, so ist man gefordert, darauf mit Bewältigungsversuchen zu reagieren. Es können dabei grundlegende Strategien unterschieden werden, die man zur Bewältigung von ganz verschiedenen Problemen einsetzen kann. In der Psychologie werden drei Vorgehensweisen beim Bewältigen von Stress unterschieden:<sup>2</sup>

- Bewältigen durch Handeln
- Bewältigen durch Nachdenken
- Bewältigen auf der Gefühlsebene

Die Psychologie grenzt ausserdem zielführende von nicht zielführenden Bewältigungsstrategien ab. Damit ist gemeint, dass nicht alle Bewältigungsstrategien in allen Situationen wirksam sind. Manchmal verliert man einen beträchtlichen Teil seiner Energie durch das Erproben von schlecht funktionierenden Bewältigungsstrategien. Zum Beispiel wenn aus Gewohnheit immer die gleichen Strate-

gien eingesetzt werden oder wenn die eigentliche Herausforderung nicht beachtet wird (z.B. wenn Ersatz gesucht wird, anstatt dass der Verlust bewältigt wird).

Auf den folgenden Seiten können Sie sich überlegen, was eine zielführende von einer nicht zielführenden Bewältigungsstrategie unterscheidet und welche Bewältigungsstrategien Sie selber einsetzen.

Schauen Sie sich die Bewältigungsstrategien in der Tabelle genau an. Setzen Sie ein «+», wenn Sie das Gefühl haben, es handle sich um eine gute bzw. zielführende Bewältigungsstrategie und ein «-» wenn Sie denken, es handle sich um eine schlechte bzw. wenig zielführende Bewältigungsstrategie. Überlegen Sie sich in einem zweiten Schritt, ob Sie die Bewältigungsstrategie – sei sie zielführend oder nicht – selber einsetzen.

<b>Bewältigen durch Handeln</b>	Wie zielführend? + / -	Von mir eingesetzt? Ja / Nein
<b>Konzentrierte Entspannung:</b> Entspannungstechniken (wie z.B. Sport oder Yoga) anwenden, die ablenken und innere Sammlung bewirken		
<b>Rückzug:</b> aktiver Rückzug aus dem vertrauten Umfeld, um Zeit für sich zu gewinnen		
<b>Zuwendung:</b> Verständnis und Aufgehobensein wird als hilfreich erlebt und der Kontakt zu anderen Menschen wird gesucht		
<b>Sich ablenken durch «Anpacken»:</b> vertraute Tätigkeiten, auch Routinetätigkeiten, werden zur Ablenkung oder zum Vergessen (vermehrt) ausgeführt.		
<b>Kompensieren oder «Ausweichen»:</b> die innere Spannung wird reduziert durch Konsumverhalten (Essen, Drogen, Einkaufen, Wunschdenken, Kinobesuch etc.)		

Bewältigen durch Nachdenken	Wie zielführend? + / -	Von mir eingesetzt? Ja / Nein
<b>Relativieren:</b> der Versuch, sich mit der Belastung abzufinden, indem sie mit schlimmeren Situationen verglichen wird		
<b>Grübeleien:</b> anhaltendes, quälendes Grübeln über die Situation ohne zu einer Lösung oder Entscheidung zu kommen		
<b>Religiosität:</b> Rückhalt im Glauben erleben		
<b>Wert geben:</b> das Selbstwertgefühl wird aufgebaut, indem man sich an erfolgreich gemeisterte Situationen erinnert oder daran, wie «gut man eigentlich» mit der momentanen Situation umgeht		

Bewältigen auf der Gefühlsebene	Wie zielführend? + / -	Von mir eingesetzt? Ja / Nein
<b>Hadern, Selbstbedauern:</b> die momentane Situation wird als unverdient oder ungerecht befunden und das wird beklagt		
<b>Hilfe suchen:</b> sich Experten anvertrauen, im Wissen um deren fachliche und menschliche Kompetenz		
<b>Optimismus:</b> trotz der Belastung zuversichtlich in die Zukunft sehen		

Ob Bewältigungsstrategien zielführend sind oder nicht, liegt in manchen Fällen im Auge des Betrachters. Suchen Sie sich mindestens eine Bewältigungsstrategie aus, die Sie bisher noch nicht eingesetzt haben und die Ihnen in Ihrer persönlichen Situation besonders angemessen erscheint. Es

sollte eine Bewältigungsstrategie sein, die Sie als zielführend eingeschätzt haben und somit mit einer «+» Markierung versehen haben. Überlegen Sie sich eine Möglichkeit, diese Bewältigungsform konkret einzusetzen:

Folgende Bewältigungsstrategie(en) habe ich noch nicht ausprobiert und erscheint/erscheinen mir sinnvoll:

---

---

---

---

---

Folgendermassen möchte ich die Bewältigungsstrategie(en) in meiner gegenwärtigen Situation umsetzen:

---

---

---

---

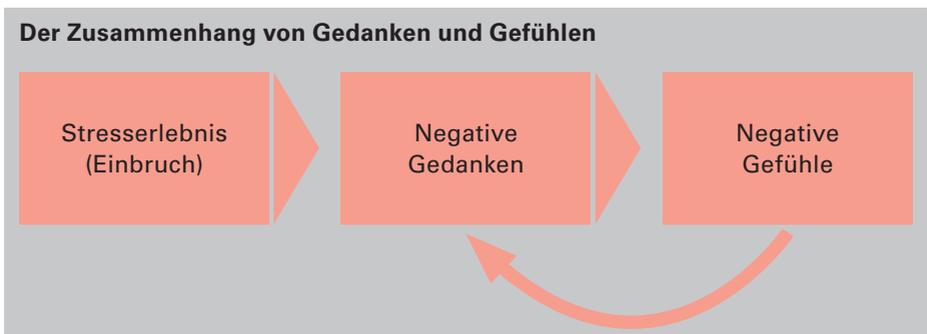
---

### Übung 5: Die Macht der Gedanken

In stressreichen Situationen kommt es oft zu negativen Gedanken, die man dann selbst als belastend erlebt – und die einem dennoch weiter im Kopf umherkreisen. Solche negativen Gedanken können zusätzlich zu dem, was vorgefallen ist, noch extra belastend sein und der Bewältigung der belastenden Erinnerung im Wege stehen. In den nächsten Abschnitten wird es darum gehen, besser zu verstehen, welchen Zusammenhang es zwischen den eigenen Gedanken und Gefühlen gibt.

Zwischen negativen Gedanken und negativen Gefühlen besteht ein engerer Zusammenhang, als man sich zu- meist bewusst ist. Gedanken haben in

der Regel immer ein Gefühl zur Folge. Positive Gedanken führen in den meisten Fällen zu positiven Gefühlen und bei negativen Gedanken resultieren entsprechend negative Gefühle. Schauen wir uns beispielsweise den Gedanken «Mir wächst alles über den Kopf» näher an. Was löst dieser Gedanke in Ihnen aus? Der Gedanke wird nicht dazu beitragen, dass Sie ruhiger werden und sich bereit fühlen, eine schwierige Situation zu meistern. Viel wahrscheinlicher ist es, dass Sie sich dabei hilflos und überfordert vorkommen. In der untenstehenden Abbildung ist der Zusammenhang zwischen Stresserlebnissen, negativen Gedanken und Gefühlen nochmals aufgezeichnet:



Wenn man ein belastendes Erlebnis bewältigen will, ist es wichtig, sich über die eigenen negativen Gedanken im Klaren zu sein und zu erkennen, mit welchen Gefühlen sie in Zusammenhang stehen. In der untenstehenden Tabelle sind negative Gedanken aufgeführt, die häufig nach Einbrüchen vorkommen. Überlegen Sie sich für jeden negativen Gedanken, ob er Ihnen bekannt ist und machen Sie

gegebenenfalls ein Kreuz in der ersten Spalte. Anschliessend überlegen Sie sich, welches Gefühl durch den Gedanken ausgelöst wird. Halten Sie das Gefühl schriftlich in der dritten Spalte fest. Negative Gedanken, unter denen Sie manchmal leiden, die jedoch nicht in der Tabelle aufgeführt sind, können Sie in den unteren Zeilen hinzufügen.<sup>2</sup>

Kenne ich	Gedanke	Gefühl
	Mir wächst alles über den Kopf	z.B. Verzweiflung
	Ich halte das nicht aus	
	Der Vorfall wird sich bestimmt wiederholen	
	Ich fühle mich schrecklich	
	Es war meine eigene Schuld	
	Ich muss das alleine bewältigen	
	Ich kann doch nichts ändern	
	Das Pech trifft immer mich	

Diese Übung hat Ihnen wahrscheinlich verdeutlicht, wie eng der Zusammenhang von Gedanken und Gefühlen ist. Im nächsten Kapitel (2. Säule) können Sie konkrete Techniken kennenlernen, um aus dem Teufelskreis von negativen Gedanken und Gefühlen auszubrechen.

### **Säule 1: Zusammenfassung**

Sie sind nun am Ende der Übungen zur ersten Säule angelangt, in der es darum ging, Ihre gegenwärtigen Empfindungen zu erkennen und zu ordnen. Anschliessend haben Sie sich den eigenen Bewältigungsstrategien gewidmet. Sie haben sich überlegt,

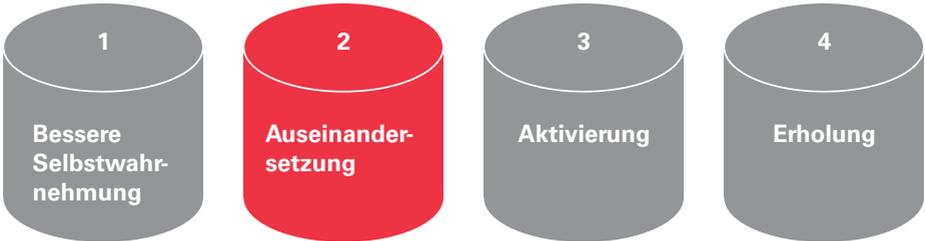
welche Umstände Ihnen bei der Bewältigung des Einbruchs helfen oder im Wege stehen. Zu guter Letzt haben Sie Überlegungen über den Zusammenhang von Gedanken und Gefühlen angestellt.

Alle diese Übungen dienten dazu, die eigene innere Welt – die ja durch den Einbruch «durcheinander geraten» war – zu beobachten und dabei wahrzunehmen, was Sie gegen den dadurch ausgelösten inneren Stress tun können. In der untenstehenden Box finden Sie Platz, um Ihre wichtigsten Erkenntnisse aus diesem ersten Übungsteil in eigenen Worten noch einmal zusammenzufassen.

#### **Was ich mir merken möchte**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## 2. Säule: Auseinandersetzung



Im Folgenden werden Sie einen Schritt über die Selbstwahrnehmung hinausgehen und versuchen, Ihre bisherigen Erkenntnisse anzuwenden, um über die immer noch bestehenden belastenden Erinnerungen, Gedanken und Gefühle in Bezug auf den Einbruchdiebstahl hinwegzukommen. In den nachfolgenden Übungen werden Sie sich zielgerichtet mit Ihren negativen Gedanken und Grübeleien auseinandersetzen. Ausserdem werden Sie sich mit Techniken vertraut machen, wie Sie mit Ängsten in Zusammenhang mit dem Stresserlebnis umgehen können.

→ Hinweis: Die Inhalte der Übungen knüpfen an das vorhergehende Kapitel zu besserer Selbstwahrnehmung an, weswegen es von Vorteil ist, wenn Sie jene Übungen bereits bearbeitet haben.

### Übung 1: Negative Gedanken überwinden

Aus der letzten Übung «Die Macht der Gedanken» (Seite 37) wissen Sie, dass negative Gedanken in den meisten Fällen auch mit ebensolchen Gefühlen einhergehen. Negative Gefühle verstärken wiederum gleichartige Gedanken. Um aus diesem – wie man es nennen kann – Teufelskreis ausbrechen, möchten wir Sie mit einer Technik vertraut machen, die helfen kann, solche Gedanken zu überwinden. Wir nennen diese Technik die ESEL-Technik. Die Abkürzung «ESEL» steht für «Erkennen», «Stoppen», «Ersetzen» und «Lernen». Dabei können stressverursachende Gedanken erkannt, gestoppt und durch positive, stressbewältigende Gedanken ersetzt werden.<sup>2</sup>

Für das «Erkennen» haben Sie in Übung 5 der ersten Säule bereits wichtige Einsichten niedergeschrieben, als Sie angaben, mit welchen Gefühlen negative Gedanken einhergehen.

Für das «Stoppen» können Techniken angewendet werden, die Sie im Rahmen der 2. Säule noch kennenlernen werden.

Für das «Ersetzen» sollen Sie an dieser Stelle einen persönlichen, stressbewältigenden Satz formulieren.

Dieser Satz soll Ihnen immer dann behilflich sein, wenn Sie bemerken,

dass Sie in negative Denkmuster verfallen und diese durch einen positiven Gedanken ersetzen möchten. Beispiele für solche Bewältigungssätze können Bekräftigungen sein wie:

- «Ich schaffe das.»
- «Ich werde Ruhe bewahren.»
- «Ich will es versuchen.»
- «Ich weiss mir zu helfen.»

Man kann sich eine Vielzahl an Variationen solcher positiver Bewältigungssätze vorstellen. Welcher Stressbewältigungssatz passt am besten zu Ihrer Situation? Formulieren Sie wenn möglich Ihren ganz persönlichen Bewältigungssatz:

---

---

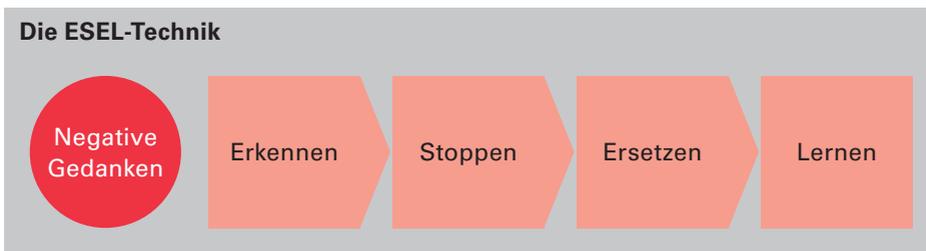
---

Dieser persönliche Bewältigungssatz soll nun eingesetzt werden, um negative Gedanken wie «Mir wächst alles über den Kopf» oder «Das Pech trifft immer mich» zu ersetzen. Sehen Sie sich die Abbildung auf der nächsten Seite an. Wenn negative Gedanken in Zusammenhang mit dem Einbruch auftauchen, so treten Sie mit sich selbst in eine Art inneren Dialog. Halten Sie sich Ihren persönlichen Bewältigungssatz vor Augen und halten Sie ihn dem früheren Satz mit den negativen Gedanken oder Gefühlen entgegen. Lassen Sie sich nicht beirren,

sondern sagen Sie den Bewältigungssatz laut oder in Gedanken mit fester Stimme mehrmals zu sich selbst. Wenn Sie einmal einen solchen positiven inneren Dialog üben, werden Sie merken, dass Sie durch die Wiederholung ausgeglichener werden und die Situation besser objektiv bewerten können (alternative Übungen mit demselben Ziel finden Sie auf den kommenden Seiten).

Für das «Lernen» gilt: Am besten lernen wir Menschen dann etwas Neues, wenn die Gefühle positiv sind. Die Gefühle, die durch einen positiven Bewältigungssatz ausgelöst werden, sind angenehm und eine gute Basis für zielgerichtetes Bewältigen.

Schliesslich ist es häufig weniger die stressreiche Situation an sich, die unsere Gefühle und unser Verhalten beeinflusst, sondern die eigenen Gedanken und Bewertungen dieser Erfahrung.



### Übung 2: Denkfällen erkennen

Ein besonderes Merkmal von negativen Gedanken ist, dass sie häufig irrational sind oder nur die eine Seite der Medaille abbilden. Schauen wir uns zum Beispiel den negativen Gedanken «Das Pech trifft immer mich» genauer an. Wenn in der eigenen Wohnung eingebrochen wurde, hat man zweifelsohne grosses Pech gehabt. Daraus zu schliessen, dass man vom Pech verfolgt wird, wäre jedoch voreilig. Man könnte auch sagen «Diesmal habe ich Pech gehabt» oder sogar «In vielen anderen Situationen hatte ich Glück». Bei der genauen Überprüfung stellen sich viele negative Gedanken als einseitige Auffassungen der Wirklichkeit heraus. Ein weiterer Begriff, der an dieser Stelle eingeführt werden soll, ist der Begriff der Denkfälle. Denkfällen sind einseitige, negative

Interpretationen oder Gedankenketten, die einem nach belastenden Ereignissen das Leben schwer machen. Charakteristisch an Denkfällen ist, dass die Gedanken oft irrational sind und dass dabei andere, positive Sichtweisen nicht beachtet werden. Das gefährliche an Denkfällen ist, dass einem häufig nicht einmal auffällt, dass man sich darin verfangen hat. Sie hindern einen daran, eigene Erfahrungen vorurteilslos zu bewerten. Dies steht dann auch angemessenen Lösungsstrategien im Wege. Es ist deshalb wichtig, die eigenen Denkfälle zu kennen, um sie vermeiden zu können. Im nächsten Abschnitt möchten wir auf Denkfällen aufmerksam machen, in welche man nach einem Ereignis wie einem Einbruch häufig tappt.<sup>2</sup>

## Typische Denkfallen

### Übergeneralisieren

Es werden globale, übergreifende Schlüsse aus einem oder mehreren Ereignissen gezogen; dabei werden zur Beschreibung Wörter wie «immer» oder «nie» bevorzugt benutzt.

→ Beispiel: «Wenn etwas Schlimmes passiert, dann trifft es immer mich.»

### Emotionales Denken

Eigene Gefühle werden für vermeintliche Fakten gehalten und als unumstößliche Belege dafür, wie die Dinge sind.

→ Beispiel: «Meine Schuldgefühle beweisen, dass ich selbst für den Einbruch verantwortlich bin, ich hätte bessere Vorkehrungen treffen müssen.»

### Wahrsagerei

Ständiges Nachdenken darüber, was bei kommenden Ereignissen passieren wird und (negatives) Vorhersagen der Zukunft.

→ Beispiel: «Bei mir wird bestimmt bald wieder eingebrochen.»

### Überhöhte Ansprüche

Starre innere Ansprüche an sich selbst und an andere sowie Überzeugungen, die Wörter wie «müssen», «nicht dürfen» und «sollen» beinhalten.

→ Beispiel: «Ich muss stark sein. Ich muss die Situation alleine bewältigen.»

### Persönlich nehmen

Ereignisse werden in Bezug zur eigenen Person gestellt und mögliche andere, von der eigenen Person unabhängige Erklärungen werden nicht gesehen.

→ Beispiel: «Dass ausgerechnet bei mir eingebrochen wurde, hat wohl persönliche Gründe.»

Kommen Ihnen einige dieser Denkfallen bekannt vor? Die nächste Übung bietet Gelegenheit, sich vertieft damit

auseinanderzusetzen und sich Alternativen für diese Denkmuster zu erarbeiten.

### Übung 3: Denkfallen vermeiden

In der letzten Übung haben Sie Denkfallen kennengelernt, welche den meisten Menschen aus ihrem Alltag bekannt sind und die insbesondere in belastenden Zeiten häufig auftreten. In der folgenden Übung werden Sie sich damit beschäftigen, wie Sie diese Denkfallen vermeiden oder umgehen können.

Ereignisse können zumeist auf verschiedene Arten interpretiert werden, wobei gewisse Interpretationen einen positiveren Einfluss auf den Gemütszustand haben als andere. In der nächsten Übung geht es darum, sich solche neuen, vorteilhafteren Denkweisen zu überlegen.<sup>2</sup>

Versuchen Sie für jeden negativen Gedanken aus der letzten Übung einen alternativen positiven Gedanken zu finden. Sollte es Ihnen schwer fallen, einen Ersatz für die negativen Denkmuster zu finden, ziehen sie die nebenstehenden Tipps zu Hilfe.

### Tipps zum Hinterfragen von negativen Gedanken<sup>3</sup>

- Kann man die Situation auch anders sehen?
- Wie gross ist die Wahrscheinlichkeit, dass meine Befürchtung tatsächlich eintritt?
- Kann ich beweisen, dass meine negative Annahme wahr ist?
- Was würden Sie einem guten Freund raten, der sich in derselben Situation befindet?

Statt...	...könnte man denken oder sagen
«Wenn etwas Schlimmes passiert, dann trifft es immer mich.» (Übergeneralisierung)	«Mir sind im Leben schon viele gute Dinge widerfahren.» oder .....
«Meine Schuldgefühle beweisen, dass ich selbst für den Einbruch verantwortlich bin, ich hätte bessere Vorkehrungen treffen müssen.» (Emotionales Denken)	«Ich konnte nichts dafür und sollte mir keine Vorwürfe machen» oder .....
«Bei mir wird bestimmt bald wieder eingebrochen.» (Wahrsagerei)	«Das Risiko, dass es mich zweimal hintereinander trifft, ist sehr klein» oder .....
«Ich muss stark sein. Ich muss die Situation alleine bewältigen.» (Überhöhte Ansprüche)	«Ich mache eine schwierige Erfahrung und darf mir von meinen Mitmenschen helfen lassen.» oder .....
«Dass ausgerechnet bei mir eingebrochen wurde, hat bestimmt persönliche Gründe.» (Persönlich nehmen)	«Es war Zufall, dass es mich getroffen hat.» oder .....

Ist es Ihnen gelungen, alternative Gedanken zu finden? Versuchen Sie in der Zukunft achtsam zu sein und Denkfallen zu erkennen. Wenn Sie bemerken, dass Sie in eine Denkfalle getappt sind, halten Sie sich einen positiven Ersatz-Gedanken vor Augen. Denn diese Denkfallen haben es wirk-

lich in sich: Sie sind ein idealer Nährboden für negative Gefühle.

#### **Übung 4: «Anti-Grübel-Training»**

Eine besondere Form von negativen Gedanken, die wir in dieser Broschüre ansprechen wollen, sind Grübelgedanken. Grundsätzlich ist kein Mensch davor gefeit, ab und zu dem Grübeln zu verfallen. Menschen, die mit schwierigen Lebensereignissen konfrontiert sind, grübeln jedoch besonders häufig und leiden oft stark darunter. Was aber ist zu tun, wenn man nicht aufhören kann, sich in Gedanken mit dem Einbruch zu beschäftigen? Manchmal dreht sich im Kopf richtiggehend ein Gedankenkarussell. Man fühlt sich gezwungen, ein Ereignis gedanklich immer und immer wieder durchzuspielen oder kann nicht aufhören, sich dessen Konsequenzen für die Zukunft auszumalen.

Solche Grübelgedanken

- ziehen negative Gefühle nach sich
- verbrauchen viel seelische Energie
- werden als unkontrollierbar oder quälend erlebt

Was zudem vielen Menschen nicht bewusst ist: Grübelgedanken sind keine problemlösenden Gedanken, sondern geben dem Betroffenen das Gefühl, auf der Stelle zu treten. Unterliegen Sie nicht dem Irrtum, dass es sich bei Grübeleien um lösungsorientiertes Nachdenken handelt. Grübelgedanken wirken sich auf alle möglichen Tätigkeiten störend aus. So halten sie einen zum Beispiel vom Arbeiten ab und lassen einen nachts nicht schlafen.<sup>1</sup>

Grübeleien helfen Ihnen nicht dabei, eine Lösung für Ihre Probleme zu finden. Grübeln ist das Gegenteil von Nachdenken und Problemlösen!

Deshalb ist es wichtig, Strategien zu kennen, um unliebsame Grübeleien zu durchbrechen. Es gibt bestimmte Techniken, die man anwenden kann, um Kontrolle über die eigenen Grübelgedanken zu gewinnen. Auf den folgenden Seiten werden Sie einige dieser Strategien kennenlernen. Vorher noch einen Satz: Es gibt Erinnerungen, besonders Erinnerungsbilder, wie z.B. vom Zustand der Verwüstung nach einem Einbruch, die sich nicht durch einen Grübelstopp verhindern lassen. Dazu haben wir in dieser Broschüre andere Übungen. Der Grübelstopp betrifft nicht solche starken Erinnerungsbilder, sondern die Gedanken, die man sich darüber machen kann.

#### **A. Grübelstopp durch einfache Konzentrationsübungen**

Eine effektive und leicht anzuwendende Technik, um Grübelgedanken zu stoppen, sind einfache Konzentrationsübungen. Indem Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf etwas anderes als das Thema der Grübeleien richten, unterbrechen Sie automatisch auch die Gedankenkette. Einige Beispiele für einfache Konzentrationsübungen sind:<sup>1</sup>

- Setzen Sie sich hin und schliessen Sie die Augen. Legen Sie die linke Hand auf Ihr Knie, und denken Sie an nichts anderes als an Ihre linke Hand. Richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf die Hand und spüren Sie den Druck auf dem Knie. Bewegen Sie dann ganz langsam die Finger und konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen, die dadurch ausgelöst werden.
- Denken Sie sich eine Zahl aus, z.B. die Drei. Richten Sie die gesamte Aufmerksamkeit auf diese Zahl und konzentrieren Sie sich. Dann suchen Sie sich eine neue Zahl aus, auf die Sie Ihre Aufmerksamkeit richten.
- Zählen Sie von 1000 jeweils 4 rückwärts.
- Richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf ein Bild an der Wand und erfassen Sie es zuerst als Ganzes. Betrachten Sie anschliessend immer präziser die Details.

Ein willkommener Nebeneffekt solcher Konzentrationsübungen ist, dass Sie Ihr Gehirn trainieren, sich in vollem Ausmass auf nur eine Sache zu konzentrieren, was Ihnen in ganz verschiedenen Situationen – zum Beispiel bei der Arbeit – zu Gute kommen kann.

## **B. Kontrolle unerwünschter Gedanken**

Bei dieser Technik geht es grundsätzlich darum, eine Kette von Grübelgedanken zu unterbrechen, indem man sich das Wort «Stopp» vorstellt oder es laut ausspricht. Sobald Sie feststellen, dass Sie ins Grübeln verfallen, können Sie folgendermassen vorgehen:

1. schliessen Sie die Augen,
2. konzentrieren Sie sich auf den störenden Grübelgedanken und vergegenwärtigen Sie ihn,
3. und rufen Sie dann selber laut «Stopp»!

Diese Übung ist so effektiv wie sie einfach ist. Probieren Sie es aus und beobachten Sie, was geschieht. Waren Sie nach dem «Stopp»-Signal noch in der Lage, den Grübelgedanken weiterzudenken? Wenn diese Technik für Sie funktioniert hat, können Sie sich das nächste Mal den Ausruf «Stopp» nur in Gedanken vorstellen. Manchen Personen hilft es auch, wenn Sie sich das Wort «Stopp» geschrieben vorstellen, anstatt es sich akustisch vorzustellen.<sup>4</sup>

### **Wenn einem die Grübeleien um den Schlaf bringen**

Ein Tipp bei Schlafproblemen

Manche Personen werden insbesondere nachts von Grübelgedanken geplagt und können keinen Schlaf finden. Wenn Sie zu dieser Gruppe Menschen gehören und keine der eben vorgestellten Techniken etwas nützt, harren Sie nicht im Bett aus, sondern versuchen Sie etwas Ablenkung zu finden. Trinken Sie ein Glas Wasser, lesen Sie in einem Buch oder schauen Sie eine Weile fern. Wenn Sie davon müde geworden sind, versuchen Sie erneut einzuschlafen.<sup>1</sup>

### **Wohlwollender innerer Begleiter**

Ein Tipp bei Schuldgefühlen

Stellen Sie sich eine Person (oder ein Wesen) vor, welche Sie nicht aus Ihrem realen Leben kennen. Erfinden Sie diese Person. Geben Sie der Person einen Namen und stellen Sie sich vor, wie er oder sie aussieht. Diese Person ist Ihr persönlicher Begleiter, der Sie versteht und Ihnen wohlgesonnen ist. Wenn Sie die Gedanken an ein eigenes Verschulden Ihrer Situation plaggen, stellen Sie sich vor, was Ihr wohlwollender innerer Begleiter dazu sagen würde.<sup>5</sup>

### **Übung 5: Verdrängen löst keine Probleme – Verarbeiten durch Aufschreiben**

Nachdem Sie nun viel über Grübeleien gelesen haben und sich auch einige Techniken angeeignet haben, anhand derer Sie Grübelgedanken unter Kontrolle bringen können, wollen wir uns dem genau entgegengesetzten Extrem widmen: dem Verdrängen. Nicht alle Menschen, die einen Einbruchdiebstahl erlebt haben, leiden unter Grübelgedanken. Manche Betroffenen gehen ganz gegensätzlich mit dem Erlebten um und wollen die Bilder, Gedanken und Gefühle so schnell wie möglich vergessen. Dafür

werden allerlei Verdrängungs- und Ablenkungsmanöver eingesetzt:

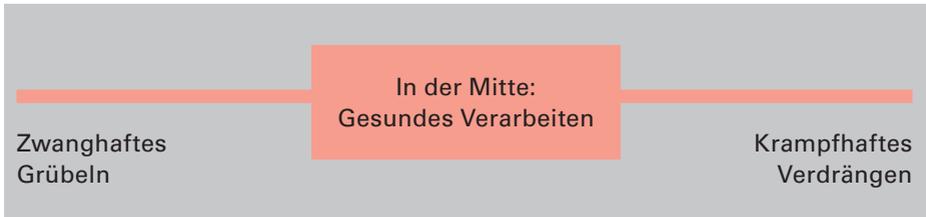
- der Einbruch und alles was damit zusammenhängt, wird so gut es geht aus dem Bewusstsein verdrängt
- man versucht, sich ständig zu beschäftigen, z.B. durch die Flucht in die Arbeit oder ständiges «auf Achse sein»
- man flüchtet sich in Phantasiewelten

Solche «Abwehrmechanismen» sind natürlich und nachvollziehbar, sie hindern einen allerdings daran, das Erlebte zu verarbeiten. Um über ein

schwieriges Lebensereignis hinwegzukommen und die Erinnerungsbilder als nicht mehr so belastend zu erleben, ist es wichtig, die eigene Situation anzunehmen.

Wenn es darum geht, ein schwieriges Erlebnis zu verarbeiten, sollten Sie sich **zwischen** den Extrempolen Grü-

beln und Verdrängen bewegen. Weder die unaufhörliche Beschäftigung mit dem Erlebnis, noch das völlige Beiseiteschieben können Sie weiterbringen. Versuchen Sie, eine gesunde Balance zwischen gedanklichem Verarbeiten und ablenkender Aktivität zu finden.<sup>1</sup>



Im dritten Übungsteil zum Thema «Aktivierung» werden Sie mehr darüber erfahren, wie Sie die Verarbeitung Ihres schwierigen Lebensereignisses durch Aktivitäten unterstützen können. Im Folgenden präsentieren wir Ihnen eine gut erprobte Übung, die das gesunde Verarbeiten auf der gedanklichen Ebene unterstützt.

### Verarbeiten durch Aufschreiben

In dieser Aufgabe geht es darum, den Verarbeitungsprozess zu aktivieren, indem Sie ganz genau aufschreiben, was Ihnen passiert ist. Dies wird etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen als die bisherigen Aufgaben in dieser Broschüre und braucht auch etwas Vorbereitung.

Überlegen Sie sich bereits im Vornherein, wie Sie sich nach dem Schreiben

entspannen möchten. Jeder Mensch erlebt andere Dinge als entspannend. Der eine mag einen langen Spaziergang, der andere hört seine Lieblingsmusik. Einige Tipps dazu können Sie auch dem Kapitel «Erholung» (4. Säule) dieser Broschüre entnehmen. Beginnen Sie dann mit der Schreibaufgabe.

Stellen Sie sicher, dass Sie in der nächsten Stunde nicht gestört werden. Nehmen Sie einen Block Papier und Schreibzeug zur Hand oder schreiben Sie Ihr Erlebnis am Computer auf.

### **Anleitung Schreibaufgabe<sup>6</sup>**

- Versuchen Sie sich auf die Situation und den Moment zu konzentrieren, den Sie als den belastendsten empfinden, z.B. den Moment, als Sie nach dem Einbruch die Wohnung betreten.
- Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und vergegenwärtigen Sie sich diesen spezifischen Moment. Beginnen Sie mit dem Schreiben, wenn Sie die Situation wieder vor Augen haben.
- Beschreiben Sie alles, was passiert ist so detailliert wie möglich. Welche Sinneseindrücke (z.B. Gerüche, Geräusche, Bilder) hatten Sie in jener Situation? Bitte beschreiben Sie alle Ihre Gedanken und Erinnerungen so genau wie möglich.
- Schreiben Sie in der Ich-Form und in der Gegenwart (Beispiel: Ich stehe auf dem Parkplatz und sehe, dass die Wohnungstür offen steht...).
- Beschreiben Sie vor allem das tatsächliche Geschehen, aber auch Gefühle, die Sie erleben. Zum Beispiel: «Ich bin wütend, weil alles dreckig und durcheinander ist. Ich gerate in Panik, weil ich Angst um meine Kinder habe.» Versuchen Sie auch, Gefühle zu beschreiben, über die Sie bisher nicht sprechen konnten oder an die Sie bisher nicht denken wollten oder konnten.

### **Weitere Tipps beim Schreiben**

Es kann sein, dass Ihnen sehr viele Dinge wieder einfallen, die Sie schon vergessen hatten, und dies zu starken Gefühlen führt. Machen Sie vor diesen Gedanken keinen Halt und versuchen Sie dies alles aufzuschreiben. Schreiben Sie so spontan wie möglich. Kümmern Sie sich nicht um sprachliche Mängel oder um Tippfehler. Achten Sie auch nicht auf die Grammatik. Es geht darum, dass Sie alles äußern, was Ihnen einfällt, wenn Sie sich auf den erschütterndsten Moment konzentrieren. Wenn Sie das Bedürfnis haben zu fluchen, tun Sie es. Auch Worte und Sätze zu wiederholen ist erlaubt.

Nehmen Sie sich genügend Zeit für diese Schreibübung. Schwierige Erfahrungen in erlebnisnaher Art und Weise aufzuschreiben hat schon vielen Betroffenen dabei geholfen, diese zu verarbeiten. In einer Reihe von Studien konnte gezeigt werden, dass man mehr Kontrolle über eine erlebte Situation gewinnt, wenn man sie schriftlich festhält. Während dem Schreiben gelingt es häufig, neue Sichtweisen des Ereignisses zu entwickeln. Kurz: Schreiben kann eine sehr befreiende Erfahrung sein!

## Übung 6: Wie ich mit meinen Ängsten umgehen kann

Wenn im eigenen Heim eingebrochen wurde, ist dies eine bedrohliche Situation, die bei den meisten Betroffenen Angst auslöst. Um mit dieser Angst besser umgehen zu können, ist es wichtig, sich klar zu machen, wodurch Angst entsteht und welche Funktion dieses als negativ erlebte Gefühl haben könnte.

Angst entsteht, wenn eine Situation als gefährlich eingeschätzt wird und man glaubt, der Bedrohung möglicherweise nicht gewachsen zu sein. Angst kann aber auch durch Ungewissheit oder Unsicherheit ausgelöst werden wie z.B. wenn man befürchtet, in der Zukunft erneut das Opfer eines Einbruchs zu werden. Die Funktionen der Angst sind dabei die folgenden:

- Angst signalisiert, dass eine Gefahr droht
- Angst führt zu gesteigerter Leistungsfähigkeit und Mobilisierung von Energien
- Angst zeigt auf, dass man die Unterstützung seiner Mitmenschen einholen sollte

In Situationen akuter Gefahr sind diese Funktionen der Angst sehr vorteilhaft, denn sie ermöglichen einem, auf die drohende Gefahr zu reagieren. Zum Problem wird die Angst dann, wenn sie sich auf Situationen ausbreitet, in denen keine aktuelle Gefahr droht. Wie kann man dann mit der Angst umgehen?

- Akzeptieren Sie die Angst zunächst als einen normalen, angeborenen Schutzreflex. Kämpfen Sie nicht gegen die Angst an.
- Überprüfen Sie dann ganz genau, was Ihre Angst auslöst und fragen Sie sich, ob tatsächlich eine unmittelbare Gefahr droht.
- Nutzen Sie die Techniken zum Kontrollieren negativer Gefühle, die Sie zu Beginn dieses Kapitels gelernt haben. Formulieren Sie zum Beispiel einen positiven Bewältigungssatz, oder wenden Sie eine Technik des Gedankenstopps an, sobald die Angst Überhand zu nehmen droht.<sup>2</sup>

Wenn Sie sich beispielsweise fürchten, alleine zu Hause zu sein, versuchen Sie es erst einmal für kurze Zeit und beobachten Sie, was geschieht. Sie werden merken, dass die Angst von selbst kleiner wird, sobald die befürchteten Konsequenzen nicht eintreten. Es sind jedoch über Nacht keine Wunder zu erwarten. Kleinere Rückschläge können vorkommen und sollten Sie nicht entmutigen. Um sich im Umgang mit der Angst zu üben, beantworten Sie die untenstehenden Fragen. Planen Sie ganz genau, wann und wie Sie sich Ihrer Angst stellen wollen.

Folgende Situation löst bei mir Angst aus:

---

---

Was könnte passieren, wenn ich mich in diese Situation begeben?

---

---

Wie gross ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese Befürchtung eintritt?

---

---

Wann und wie lange möchte ich mich meiner Angst stellen?

---

---

Welche Technik(en) möchte ich gegen die Angst einsetzen?

---

---

Sich seinen eigenen Ängsten zu stellen, ist keine Kleinigkeit und erfordert Mut. Mit dem eben erstellten Leitfaden dürfen Sie sich jedoch für diese Aufgabe gut gewappnet fühlen.

### Übung 7: Lohnt sich ein Umzug?

Ein Thema, mit dem sich besonders die Opfer von Einbruchdiebstahl oft beschäftigen, ist die Frage eines möglichen Wohnsitzwechsels. Mit diesem sehr typischen Gedanken, der für viele Betroffene zum Inhalt langer Grübeleien wird, wollen wir uns in der folgenden Übung auseinandersetzen. Ein Einbruch wird von den meisten Betroffenen als schwerwiegender Eingriff in die Privatsphäre empfunden. Dies kann zur Folge haben, dass das Gefühl von Geborgenheit in den eigenen vier Wänden für längere Zeit verloren geht. Auch empfinden manche Einbruchopfer ein starkes Gefühl des Ekels, weil die Einbrecher Schmutz und Unordnung hinterlassen oder sich Zugriff zu intimen Orten wie dem Wäscheschrank verschafft haben. Dazu kommen oft die Angst

vor einem erneuten Einbruch oder das Gefühl, in einer besonders gefährdeten Umgebung zu leben. So kommt es, dass mancher Betroffene quälend lange über die Frage nachdenkt, ob ein Umzug die richtige Entscheidung wäre.

Falls auch Sie sich mit dieser Frage auseinandersetzen, möchten wir Sie anregen, in der nächsten Übung eine bewährte Liste mit Pro- und Contra-Argumenten aufzustellen. Solche Listen können helfen die eigenen Gefühle und Gedanken zu ordnen und zu einer Entscheidungsgrundlage zu kommen. Denken Sie nicht nur über die Gründe nach, die für einen Wohnungswechsel sprechen, sondern auch über jene Gründe, die dagegen sprechen. Wägen Sie sorgfältig ab, ob ein Umzug Ihre Probleme lösen könnte.

Pro Umzug	Contra Umzug

Bitte schätzen Sie jetzt ein, wie viele Argumente auf der einen und wie viele auf der anderen Seite stehen. Sind die Gründe auf beiden Seiten gleichrangig? (z.B. vielleicht «Ekel» auf der linken Seite und «viele gute Erinnerungen» auf der rechten Seite). Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass ein Wohnsitzwechsel nicht vor schnell beschlossen werden sollte. Die Ängste in Zusammenhang mit einem Einbruch bleiben oft nicht in der alten Wohnung zurück, sondern begleiten einen auch noch nach dem Umzug. Der Wohnungswechsel löst also nur in den seltensten Fällen das eigentliche Problem.

Es gibt einfachere Möglichkeiten, um sich Ihre eigene Wohnung wieder «zurückzuerobern». Ehemalige Einbruchopfer empfehlen Folgendes:

- Kleinere Veränderungen an der Wohnung vorzunehmen, wie z.B. neue Vorhänge anzubringen oder das alte Sofa zu ersetzen.
- Sich von Sicherheitsexperten beraten zu lassen, um Schwachstellen am Haus aufzudecken, die Fremden das Eindringen erleichtern könnten.
- Sich mit Nachbarn auszutauschen und gemeinsam wachsam zu sein.
- Ein persönliches Ritual zur Reinigung durchzuführen.

Mittels solcher Strategien ist es schon manchem Einbruchopfer gelungen, das Gefühl von «Zuhause Sein» im eigenen Heim wieder zu erlangen. Welche dieser Strategien käme für Sie in Frage?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Säule 2: Zusammenfassung

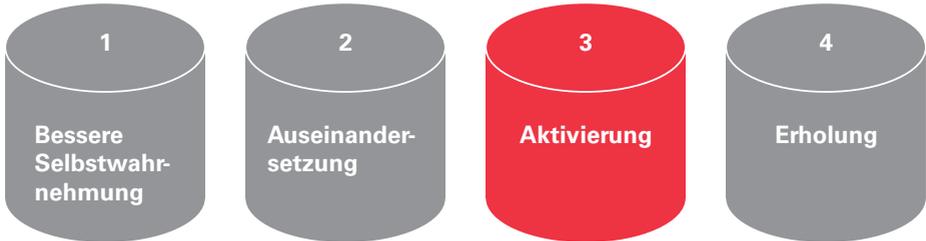
Somit sind Sie mit dem zweiten Übungsteil dieser Broschüre zu Ende. Wir hoffen, dass die Strategien, die Sie in diesem Kapitel kennengelernt haben, Ihnen bei der Auseinanderset-

zung und Verarbeitung des schwierigen Lebensereignisses helfen können. Wir möchten Sie motivieren, die Punkte, die für Sie persönlich am wichtigsten waren, noch einmal zusammenzufassen:

### Was ich mir merken möchte

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

### 3. Säule: Aktivierung



In diesem dritten Übungsteil der Broschüre richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die eigenen inneren Stärken und Ressourcen. Die Übungen werden Sie darin unterstützen, sich dieser persönlichen Ressourcen bewusst zu werden und sich Gedanken darüber zu machen, wie Sie diese einsetzen können, um sich einen lebendigen und abwechslungsreichen Alltag zu gestalten. Es geht darum, aktiv im Leben zu stehen und sich nicht durch die belastenden Erinnerungen an den Einbruch einschränken zu lassen. Sie werden sich überlegen, welche Dinge Ihnen im Leben Freude bereiten und gut tun und Sie werden Tipps erhalten, wie Sie Ihre einmal gesteckten Ziele in die Tat umsetzen können.

**Übung 1: Meilensteine meines Lebens**  
Ein Einbruchdiebstahl ist manchmal ein so schwerwiegendes Lebensereignis, dass es bei den Betroffenen dazu führt, dass die Gedanken an andere Erlebnisse und die Sicht auf das eigene Leben verdunkelt werden und man infolgedessen seine Zukunft als auch seine Vergangenheit unter einem düsteren Stern betrachtet. Dabei verlieren die Betroffenen ganz aus den Augen, dass sie in ihrem Leben bereits viele Male erfolgreich mit schwierigen Situationen umgegangen sind!

Auf solche gemeisterte Schwierigkeiten möchten wir jetzt im Folgenden eingehen. Schauen Sie sich den Zeitstrahl auf der nächsten Seite an. Er soll Ihr gesamtes Leben von der Geburt bis zum heutigen Tag darstellen. Besinnen Sie sich nun zurück auf frühere Lebensabschnitte: Welche schwierigen Krisen haben Sie in der Vergangenheit erlebt und überwunden? Markieren Sie auf dem Zeitstrahl den ungefähren Zeitpunkt, zu dem Sie die Krisen erfolgreich bestanden ha-

ben. Wenn Sie in Ihrer Vergangenheit schon mehrere kritische Lebensereig-

nisse überwunden haben, zeichnen Sie alle diese Zeitpunkte ein.<sup>2</sup>

**Meilensteine meines Lebens**

---

Geburt Aktuelle Belastung

Konzentrieren Sie sich nun darauf, was Ihnen dabei geholfen hat, diese Krisen oder schwierigen Herausforderungen zu meistern. Welche persönlichen Eigenschaften oder Stärken halfen Ihnen dabei, mit schwierigen

Situationen umzugehen? Welche äußeren Hilfsmöglichkeiten (psychologisch: Ressourcen) wie zum Beispiel der Partner oder gute Freunde konnten Sie mit einbeziehen?

Fassen Sie hier Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen zusammen, die in der Vergangenheit dazu beitrugen, schwierige Situationen zu meistern:

---

---

Könnten Ihnen diese Stärken auch in der aktuellen Lage behilflich sein? Wenn ja, in welcher Form?

---

---

Manchmal können Krisen auch Chancen sein. Auch schwierigen Erfahrungen kann mitunter eine positive Seite abgewonnen werden. Z.B.:

- man beginnt bewusster zu leben
- man genießt die schönen Dinge im Leben stärker
- man wird sich seiner eigenen Stärke bewusst
- man trifft eigenständigere Entscheidungen
- man entwickelt neue Perspektiven

Was haben Sie aus den Krisen/Herausforderungen aus Ihrer Vergangenheit gelernt?

---

---

---

---

## Übung 2: Was mir mal so richtig gut tut

Die zweite Übung dieser Säule «Aktivierung» richtet den Fokus weniger auf die Vergangenheit, sondern vielmehr auf die Gegenwart. In dieser Übung machen Sie sich Gedanken darüber, welche Aktivitäten oder Beschäftigungen Ihnen zurzeit gut tun könnten. Es kommt häufig vor, dass Menschen, die unter Belastung stehen, Hobbys und Freizeitaktivitäten zurücksetzen, welche ihnen zuvor grosse Freude bereitet haben und ein fester Bestandteil des Lebens waren. Es wäre aber gerade in solchen Situationen wichtig, sich nicht von diesen Freuden zurückzuziehen, sondern aktiv im Leben zu stehen und anregende Erfahrungen bewusst zu suchen und zu geniessen. Schliesslich bedeuten diese Aktivitäten auch eine Ablenkung von aktuellen Sorgen und Grübeleien.

In der folgenden Übung möchten wir Sie anregen, sich zu überlegen, welche Freizeitaktivitäten Ihnen Freude bereiten und gute Laune und Zuversicht auslösen. Nur wenn Sie sich bewusst sind, was Ihnen gut tut, können Sie diese Aktivitäten gezielt einsetzen um mit Belastungen wie Gefühlen von Angst, Ärger oder Resignation umzugehen.

Wir unterscheiden in dieser Übung zwischen sogenannten «Macher-Aktivitäten», bei denen Sie selbst aktiv etwas gestalten (z.B. Gartenarbeit, Besuche machen) und «Erleber-Aktiv-

täten», bei denen Sie bewusst schöne Dinge wahrnehmen (z.B. die Natur geniessen, ein Entspannungsbad nehmen). Keine der Aktivitätsarten ist besser als die andere. Am besten für die psychische Ausgeglichenheit ist es aber, wenn man sich Tätigkeiten aus beiden Bereichen aussucht – ein Bereich allein führt auf die Dauer meistens zu Unzufriedenheit.

Schauen Sie sich auf der nächsten Seite die Listen mit Freizeitaktivitäten an und überlegen Sie sich, wie oft Sie diese ausüben und ob Sie dies möglicherweise häufiger tun möchten. Die untersten Zeilen der Tabellen sind jeweils leer. Tragen Sie dort Ihre ganz persönlichen freudenspendenden Aktivitäten ein und überlegen Sie sich, ob diese in letzter Zeit zu kurz gekommen sind.

«Macher-Aktivitäten»	Wie häufig mache ich das?				Möchte ich häufiger tun
	nie	selten	manchmal	oft	
Ein Ausflug mit Freunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für Gäste kochen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Singen/Musizieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Handwerken/Nähen/Basteln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Garten arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verreisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein persönliches Hobby ausüben, z.B.:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas anderes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

«Erleber-Aktivitäten»	Wie häufig mache ich das?				Möchte ich häufiger tun
	nie	selten	manchmal	oft	
Die Natur geniessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemütlich zu Hause einen Film anschauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spazieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein gutes Buch lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein Entspannungsbad nehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas anderes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Konnten Sie auf der Liste einige Freizeitaktivitäten finden, die Ihnen Freude bereiten, denen Sie jedoch seit dem Einbruch zu wenig Beachtung geschenkt haben? Dann versuchen Sie, diese künftig bewusst in Ihren Alltag einzubauen. Am besten versuchen Sie, sich eine abwechslungsreiche Mischung aus «Macher-Aktivitäten» und «Erleber-Aktivitäten» zusammenzustellen. Halten Sie sich immer vor Augen, wie gut Sie sich dabei fühlen werden, denn positive

Gefühle helfen, das Vorgenommene auch tatsächlich umzusetzen.

### Übung 3: Realistische Ziele formulieren

Sie haben sich in der vorangehenden Übung überlegt, welche ausgleichenden Freizeitaktivitäten Sie in Zukunft häufiger ausführen möchten. Nun soll es darum gehen, diese Vorsätze auch in die Tat umzusetzen. Es gibt ein paar Tricks, die einem dabei helfen können, einmal gefasste Vorsätze zu realisieren. Besonders wichtig ist dabei, dass genaue und detaillierte Pläne gefasst werden, wie man seine Vorsätze verwirklichen möchte. Häufig schreckt man in Belastungssituationen davor zurück, detailreiche Pläne zu entwerfen. Man befürchtet, dass durch die Pläne noch mehr Mühe und Stress entstehen könnten oder dass man sich schlecht fühlt, falls man sie nicht realisieren kann. Dabei ist das Gegenteil der Fall:

Pläne in der eigenen Vorstellung haben einen entlastenden Charakter. Durch genaues Planen schaffen wir uns eine innere Struktur, an der wir uns festhalten können und die uns beim Umsetzen Selbstvertrauen verleiht.<sup>1</sup>

Mit Plänen können wir also den zeitlichen Ablauf von Handlungen festlegen. Es ist empfehlenswert, sich die sogenannten «W-Fragen» zu stellen:

- Was soll geschehen?
- Wie soll es geschehen?
- Wann soll es geschehen?
- Wo soll es geschehen?

Probieren Sie das genaue Planen doch einmal selber aus. Tragen Sie die Freizeitaktivitäten, für die Sie sich

Was	Wie	Wann	Wo
z.B. für Gäste kochen	Ich werde Anna und Christian einladen	Ich rufe heute an und frage, ob sie am Sonntag Zeit haben	Das Essen soll bei mir zu Hause stattfinden

in Übung 2 entschieden haben, in die vorhergehende Tabelle ein und legen Sie fest, wie, wann und wo Sie diese zum ersten Mal umsetzen wollen.

Indem Sie einen genauen Plan fassen, das heisst, alle «W-Fragen» beantworten, geben Sie sich selbst eine Art inneres Versprechen. Solche Versprechen an sich selbst können Ihnen helfen, auf Kurs zu bleiben, auch wenn Schwierigkeiten auftreten oder sich manchmal eine Unlust einstellt. Noch wirkungsvoller ist das Planen, wenn Sie ihre Vorhaben auch anderen Menschen mitteilen und sich ihnen gegenüber ebenfalls festlegen.

#### Übung 4: Eine spezielle Art von Freizeitaktivität: Bewegung und Sport

Ein gängiger Ausdruck besagt: «Sport ist oft die beste Medizin». Heutzutage bewegen sich die meisten Menschen in ihrem Alltag nur wenig. Man lässt sich mit Autos, Bussen und Zügen von der Wohnung zum Arbeitsplatz und wieder zurück befördern. Und dies, obwohl mittlerweile wissenschaftlich sehr gut belegt ist, dass Bewegung und Sport nicht nur dem Körper gut tun, sondern auch der Seele.

#### Sport

- hellt die Stimmung auf
- wirkt stressabbauend
- lockt einen aus dem Haus und bietet Gelegenheit, sich mit anderen Menschen zu treffen
- hält körperlich fit

- beugt körperlichen Krankheiten vor (z.B. Herzerkrankungen, Kreislaufbeschwerden)
- nach dem Sport stellt sich ein Gefühl der Entspannung ein
- verhilft einem zu deutlich besserer Schlafqualität

Durch Sport wird man nicht nur körperlich fit, sondern auch psychisch deutlich robuster.

Dies sind alles gute Gründe, um gerade in stressreichen Zeiten nicht auf Sport zu verzichten. Vom Spaziergang oder Schwimmen übers Radfahren zum Fussballspiel können Sie alles ausprobieren, was Ihnen Spass macht.

Gesunde sportliche Aktivität bedeutet nicht etwa, dass man sich zu kräftezehrendem Leistungssport zwingen muss. Vielmehr sind damit auch Ausdauersportarten wie Jogging, Wandern, Nordic-Walking, Radfahren, Schwimmen oder Langlauf gemeint. Dies sind Musterbeispiele für gesunde Sportarten, die auch ohne grossen finanziellen Aufwand einfach auszuführen sind. Wichtig ist dabei, dass sie möglichst regelmässig ausgeübt werden. Bereits zweimal 30 Minuten sportliche Betätigung in der Woche steigern Ihr körperliches und seelisches Befinden erheblich.

Wichtig ist, dass Sie sich eine Sport- oder Bewegungsart aussuchen, die Ihnen liegt und die Ihren Bedürfnissen

entspricht. Suchen Sie den Kontakt zu anderen Menschen, dann wäre eine Mannschaftssportart oder ein Turnverein vielleicht das Richtige. Möchten Sie lieber etwas mehr Zeit für sich alleine haben, dann wären Joggen

oder Fahrradfahren zum Beispiel eine Möglichkeit. Vielleicht gibt es auch eine Sportart, die Sie schon seit längerem aufnehmen wollten, sich aber bisher noch nicht dazu überwinden konnten? Dann versuchen Sie es jetzt

Meine Sport- oder Bewegungsart:

---

---

Wiederum ist es wichtig, dass Sie Ihren Vorsatz, sich sportlich zu betätigen, auch festigen. Fassen Sie einen konkreten Plan, indem Sie die «W-Fragen» beantworten, die Sie im Rahmen der letzten Übung kennengelernt haben.

Wo kann ich meine Sportart ausüben?

---

---

Wann möchte ich meine Sportart ausüben?

---

---

Wie möchte ich den Sport ausüben? Brauche ich z.B. zusätzliches Sportmaterial?

---

---

## Übung 5: Kleiner Leitfaden für Geniesser

Aus psychologischen Studien ist bekannt, dass das bewusste Geniessen eine Reihe positiver Folgen nach sich zieht: die Stimmung hellt sich auf, man fühlt sich erholter und man macht neue positive Erfahrungen. Deshalb sollte man sich auch in stressreichen Momenten Zeit für die schönen Dinge des Lebens nehmen.

Nach einem schwierigen Lebensereignis gehört «Geniessen» jedoch für viele Menschen nicht zu den Zielen, die sie an vorderster Stelle sehen. Manchmal verschwindet das bewusste Geniessen sogar regelrecht aus dem Alltag. Wird man sich dessen bewusst, so ist es mitunter gar nicht einfach, sich auf eine genussvolle Aktivität einzulassen, selbst wenn man es sich vornimmt. Im Folgenden möchten wir Ihnen sieben Hinweise geben, die beim Geniessen eine wichtige Rolle spielen.<sup>7</sup>

### Die sieben Genussregeln

1. Genuss braucht Zeit. Zeit muss man sich nehmen.
2. Genuss muss erlaubt sein. Man soll sich selbst erlauben zu geniessen.
3. Genuss geht nicht nebenbei. Man soll seine gesamte Aufmerksamkeit auf das Geniessen richten.
4. Wissen, was einem gut tut. Genuss ist individuell.
5. Weniger ist mehr. Der Reiz der Dinge wird grösser durch deren Beschränkung.
6. Ohne Erfahrung kein Genuss. Geniessen (zum Beispiel einer schönen Aussicht) kann geübt werden.
7. Genuss ist alltäglich. Auch im Alltagsleben können wir Genuss erfahren.

Geniessen heisst in der Regel, dass alle menschlichen Sinne angesprochen werden. Man kann mit den Augen geniessen (denken Sie zum Beispiel an die leuchtenden Farben der Blätter eines Herbstwaldes), über den Geruchsinn (z.B. der Geruch frischer Küchenkräuter) oder über das Gehör (die harmonischen Klänge eines Musikstücks). Lesen Sie nun die sieben Hinweise zum Geniessen nochmals genau durch und überlegen Sie sich dabei, wie Sie diese in Ihrer persönlichen Situation umsetzen können.

Meine Ideen zur Verwirklichung der sieben Genussregeln:

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

Leider lassen wir im Alltag, insbesondere wenn wir gestresst, ängstlich oder verunsichert sind, viele Gelegenheiten zum Geniessen ungenutzt verstreichen. Machen Sie sich einmal Gedanken zu den vergangenen, aber auch den kommenden Tagen. Welche Möglichkeiten zum Geniessen sehen Sie voraus? Bedenken Sie auch kleine Freuden wie zum Beispiel die Tasse Kaffee nach dem Mittagessen, die Sie bewusst geniessen können.

Mein Alltag bietet mir Gelegenheit zum Geniessen, wenn:

---

---

Natürlich ist das Geniessen nicht nur eine Sache des Alltags. Genussvolle Erlebnisse können auch bewusst herbeigeführt werden. Denken Sie an die Aktivitäten aus den Übungen 2 und 3 dieser Säule «Aktivierung»: Mit welchen Genussserfahrungen sind diese für Sie verbunden?

---

---

---

---

---

### Säule 3: Zusammenfassung

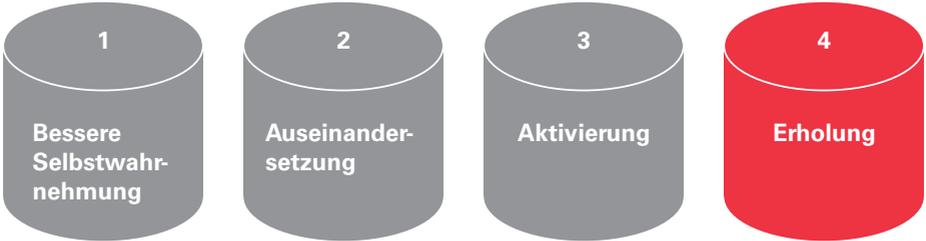
In diesem dritten Übungsteil haben Sie einen Rückblick auf gemeisterte Krisen gemacht, sich Freizeitaktivitäten überlegt, die Sie in Ihrem Alltag entlasten können und die Ihnen Freude spenden, sowie sich mit den Vorteilen von Bewegung und Sport ausei-

nergengesetzt. Nicht zuletzt ist es aber auch wichtig, dass Sie in Ihrem Alltag auf Chancen achten, das Leben zu genießen. Die untenstehende Tafel bietet Ihnen Gelegenheit, wichtige Gedanken, die Ihnen beim Durcharbeiten der Übungen aufgefallen sind, noch einmal festzuhalten.

#### Was ich mir merken möchte

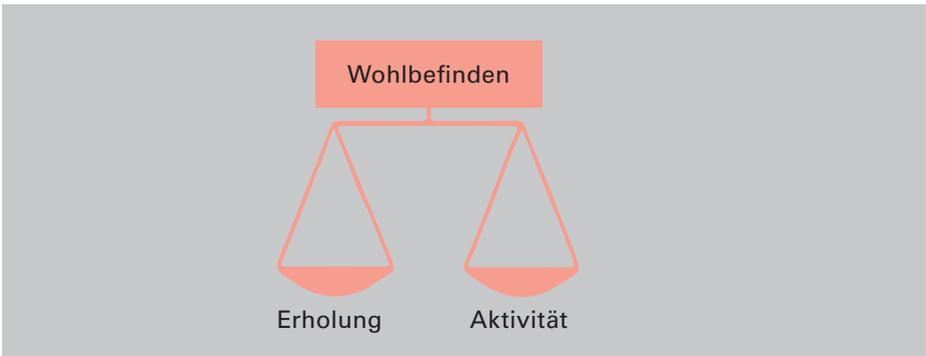
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# 4. Säule: Erholung



Das Thema dieser vierten Säule ist Erholung und Entspannung. Können Sie sich noch in Ihren eigenen vier Wänden entspannen? Für viele Menschen ist dies nach einer schwierigen Erfahrung wie einem Wohnungseinbruch kaum noch möglich. In den Texten und Übungen dieses Inhaltsbereichs möchten wir Ihnen Techniken näherbringen, die Ihnen dabei helfen können, wieder ein Gefühl von Ruhe und Entspannung zu entwickeln. Es kann natürlich nicht das Ziel sein, sich im Alltag ständig zu erholen oder

zu entspannen, denn dies ist aufgrund der vielen Aufgaben, die normalerweise zu erledigen sind, nicht realistisch. Wir wissen auch, dass Entspannung als Ziel weit schwieriger ist, als man es sich häufig vorstellt. Dennoch, um eine gute Lebensqualität zu erreichen, braucht es ein gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivitäten und Herausforderungen auf der einen Seite und Erholung und Entspannung auf der anderen Seite. Dies soll das folgende Sinnbild der Waage verdeutlichen.



Wenn die beiden Waagschalen in Balance sind, fühlt man sich in seinem Alltag optimal beansprucht, denn obwohl das Leben einen immer wieder mit Herausforderungen konfrontiert, sind genügend Zeitfenster vorhanden, um sich auszuruhen. Kurzum: man fühlt sich dann auch seelisch ausgeglichen.

### **Übung 1: Wie erholt bin ich?**

Wie die Waage auf der letzten Seite verdeutlicht, ist die Fähigkeit sich zu erholen wichtig für das Wohlbefinden. Permanente Anspannung ist sowohl für den Körper als auch für die Psyche eine Belastung. Es kommt dann z.B. zu:

- Inneren Unruhezuständen
- Schreckhaftigkeit
- Gereiztheit
- Energielosigkeit
- Schlafstörungen
- Unsicherheit

Bitte denken Sie jetzt zurück an die vergangenen Tage: Haben Sie die Folgen, welche übermäßige Anspannung mit sich bringen kann, in den letzten Tagen selbst gespürt? Wann sind Sie zum Beispiel das letzte Mal übermäßig erschrocken? Waren Sie gereizt oder fühlten Sie sich ermattet? Bitte tragen Sie Ihre Beobachtungen zu den Zeichen von Anspannung der letzten Tage in die Tabelle auf der nächsten Seite ein.

## Meine Anspannungs-Symptome

Vorgestern	Gestern	Heute

Wie sehr konnten Sie sich in den letzten drei Tagen entspannen und erholen? Wenn Sie viele Anspannungssymptome bei sich beobachtet haben,

dann ist dies ein Zeichen, dass es Ihnen gut tun würde, die Übungen der folgenden Kapitel zu bearbeiten.

## Übung 2: Wie Entspannung wirkt

Es gibt mittlerweile zahlreiche Belege im Bereich der Medizin und Psychologie, die zeigen, dass Entspannungsübungen ein wirksamer Weg sind, um sich wohler zu fühlen. Wenn man entspannt ist, verspürt man innere Ruhe

und Gelassenheit, man nimmt seinen Körper besser wahr und erlebt ein Gefühl von Selbstkontrolle und Selbststeuerung. Doch wie wirkt Entspannung eigentlich? Die untenstehende Abbildung soll es verdeutlichen.<sup>2</sup>



Entspannung löst in erster Linie verschiedene körperliche Vorgänge aus, z.B. dass sich die Muskeln entspannen und der Puls sich verlangsamt. Diese Veränderungen haben, wie bereits in der Einleitung beschrieben, einen günstigen Einfluss auf die Gefühlswelt eines Menschen. Sie können Gefühle wie Gelassenheit und Wohlbefinden hervorrufen und führen zu innerer Ruhe. Gleichzeitig beruhigen sich auch die Gedanken. Wer zuvor in

anstrengende Grübeleien vertieft war, wird merken, dass die Gedanken freundlicher und gelöster werden, was einem dann wiederum mehr Leichtigkeit verleiht.

Überlegen Sie sich jetzt, wie sich Ihr Leben durch mehr Entspannung auf der Ebene der Gefühle, Gedanken und des Verhaltens positiv verändern könnte:

<b>Gefühle</b>	z.B. Ich fühle mich gelassener.
<b>Gedanken</b>	z.B. Meine Familie und ich sind trotz des Einbruchs in Sicherheit.
<b>Verhalten</b>	z.B. Ich gehe geduldiger auf meinen Partner/meine Partnerin/meine Kinder ein.

Entspannung kann auf ganz verschiedene Arten herbeigeführt werden, zum Beispiel durch das Ausüben von angenehmen Tätigkeiten, wie den sogenannten «Erleber-Aktivitäten» aus der dritten Säule (Seite 61). Ein Spaziergang in der Natur oder ein entspannendes Bad können sehr erholsam sein. Unter günstigen Bedingungen ist Entspannung leicht hervorzurufen – nach einer einschneidenden Stresserfahrung mag einem dies allerdings manchmal schwerer fallen. Deswegen möchten wir im Folgenden verschiedene Verfahren vorstellen, mit deren Hilfe Sie Ihre Entspannungs- und Erholungsfähigkeit trainieren können.

### **Übung 3: Eine kleine Auszeit nehmen**

Um überhaupt die richtigen Voraussetzungen für Erholung zu schaffen, kann es gut tun, sich in einem ersten Schritt eine Auszeit zu gönnen. Möglicherweise erscheint Ihnen das unlogisch, denn gerade in Ihrer angespannten Situation möchten Sie handeln, und nicht sich ausruhen.<sup>1</sup>

Mit einer Auszeit meinen wir:

- Sich Zeit für einfache Dinge zu nehmen
- Sich möglichst wenig mit dem Einbruch zu beschäftigen
- Sich um sich selber zu kümmern

Die Auszeit soll also eine gedankliche Auszeit sein, die Ihnen erlaubt, wieder zur Ruhe zu kommen. Planen Sie keine grossen Ausflüge, sondern versuchen Sie, Ihre Auszeit an einem ganz naheliegenden Ort zu nehmen: bei Ihnen zu Hause.

Nach einem Einbruch fühlt man sich – wie schon betont – in der eigenen Wohnung manchmal nicht mehr gleich wohl wie früher. Versuchen Sie, wenn möglich, dennoch zu Hause zu bleiben. Richten Sie sich Ihre Wohnung möglichst gemütlich ein. Spielen Sie Ihre Lieblingsmusik, zünden Sie Kerzen an oder schauen Sie einen schönen Film. Sollten Sie sich dennoch unwohl fühlen, bitten Sie einen guten Freund oder eine Freundin, die Auszeit mit Ihnen zu teilen. Auf den folgenden Zeilen können Sie Ihre persönliche Auszeit planen.

Wann möchte ich die Auszeit nehmen? Wodurch kann ich mich besonders gut entspannen, was lässt mich ruhig werden? Möchte ich die Auszeit mit jemandem teilen?

---

---

---

---

Einmal alle Verpflichtungen beiseite zu lassen und sich nur um das eigene Befinden zu kümmern, kann einen deutlich entspannter und erholt werden lassen.

#### **Übung 4: Gedankenreise**

Diese Übung lässt sich gut auch mit der letzten Übung «Eine gedankliche Auszeit nehmen» verbinden. Gerade wenn Sie sich in Ihrer Wohnung nicht mehr gleich wohl fühlen wie früher, könnte es eine sehr hilfreiche Übung sein.

Bei einer Gedankenreise erinnern Sie sich an einen Ort oder ein Ereignis, aus dem Sie in der Vergangenheit Kraft geschöpft haben. Mit Kraft schöpfen meinen wir, dass Sie Ruhe gefunden haben und Energie auftanken konnten. Es ist eine gedankliche Reise in der Vorstellung, was Ihnen zu Beginn vielleicht etwas seltsam vorkommen mag. Eine solche Gedankenreise nennen wir in der Psychologie eine Imagination. Falls Sie Mühe haben, einen solchen Ort zu finden, helfen Ihnen vielleicht die folgenden Fragen weiter:

- Haben Sie einmal besonders beglückende Ferien an einem besonders schönen Ort erlebt?
- Wenn Sie spazieren gehen, wo fühlen Sie sich am wohlsten?

Wenn Sie einen Ort von Ruhe und Kraft gefunden haben, lesen Sie erst die folgende Anleitung durch und probieren die Übung anschliessend selber aus. Sie müssen nicht alle Punkte der Anleitung genau durchführen, diese dienen mehr als Anregung.<sup>2</sup>

**Anleitung: Mein Ort von Ruhe und Kraft**

1. Setzen Sie sich so bequem wie möglich hin und lassen Sie Ihren Körper die Position finden, die ihm behagt. Für eine kurze Zeit können Sie alles vergessen, was um Sie herum vorgeht. Auch die Dinge, welche Sie eben noch in Ihren Gedanken beschäftigt haben, können Sie einmal ganz unwichtig sein lassen. Sie bleiben ganz bei sich und Ihrem Körper und spüren, wie Sie sich langsam entspannen.
2. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Spüren Sie die Bewegung von Brustkorb und Bauch und spüren Sie auch, wie sich beim Einatmen Spannung aufbaut und beim Ausatmen wieder löst. Genießen Sie das Gefühl, mit jedem Atemzug entspannter und ruhiger zu werden.
3. Spüren Sie, wie sich die Entspannung im ganzen Körper ausbreitet, wie sich die Muskeln nacheinander entspannen.
4. Suchen Sie nun Ihren Ort von Ruhe und Kraft auf. Lassen Sie die Bilder und Gegebenheiten an sich vorbeiziehen und spüren Sie, wie Sie sich dabei wohlfühlen. Halten Sie einzelne Bilder fest, wenn Sie spüren, dass diese Ihnen gut tun. Betrachten Sie alle Bilder in Ruhe und nehmen Sie die Dinge dort – Gebäude, Landschaften, Formen und Farben sowie auch die Gerüche in sich auf. Fühlen Sie die Geborgenheit. Nehmen Sie sich Zeit für die Bilder und Vorstellungen und nutzen Sie alle Ihre Sinne, um ganz dort zu sein, um die ganze Ruhe und Kraft dieses Ortes in sich aufzunehmen.
5. Wenn Sie die Übung langsam beenden möchten, nehmen Sie die Ruhe, Kraft und Stärke mit, wie ein Souvenir, und atmen Sie tief durch. Kommen Sie zurück ins Hier und Jetzt, recken und strecken Sie sich und öffnen Sie die Augen.

Wie war diese Erfahrung für Sie? Was war schön daran? Wo hatten Sie noch Schwierigkeiten? Am besten halten Sie Ihre Gedanken hier schriftlich in ein paar Stichworten fest:

---

---

---

---

Wenn Sie noch keine vollständige Ruhe oder keine innere Kraft gespürt haben bei dieser Übung, dann macht das nichts. Versuchen Sie es einfach erneut: Übung macht den Meister! Vielleicht interessieren Sie sich aber auch für eines der angeleiteten Entspannungsverfahren, die im nächsten Abschnitt vorgestellt werden.

**Übung 5: Welches Entspannungsverfahren passt zu mir?**

Manchen Menschen fällt es besonders schwer, bei sich zu Hause zu entspannen. Häufig lässt man sich durch alltägliche Dinge ablenken, die noch schnell erledigt werden müssten, und verschiebt den Zeitpunkt immer wieder. Eine Möglichkeit, diese Ablenkun-

gen zu umgehen, ist, sich ausser Haus eine Entspannungsgruppe zu suchen. Sie haben dabei die Wahl zwischen ganz verschiedenen Entspannungstechniken, über die wir Ihnen einen kurzen Überblick geben möchten. Einige davon sind Ihnen vielleicht bereits bekannt.

**Progressive Muskelrelaxation**

(häufigstes Entspannungsverfahren in der Psychologie)

Ziel dieses Entspannungsverfahrens ist es, die Muskelspannung des Körpers zu senken und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Einzelne Muskelgruppen werden willentlich an- und entspannt, um den Unterschied zwischen diesen Zuständen bewusst wahrzunehmen. Wer dieses Entspannungsverfahren regelmässig anwendet, wird lernen, muskuläre Entspannung jederzeit selbst herbeizuführen.

**Yoga**

(seit 50 Jahren weit verbreitet)

Yoga umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen, die ursprünglich aus Indien stammen, ab Mitte des 19. Jahrhunderts aber unter Einbezug westlicher Psychologie und Erkenntnissen aus den Bewegungswissenschaften modifiziert worden sind.

Im modernen Yoga wird durch geistige Konzentration, feste Bewegungsabläufe und Atemübungen eine allgemeine Stressreduktion, körperliche Entspannung und geistige Ruhe herbeigeführt.

**Autogenes Training**

(häufigstes Entspannungsverfahren in der Medizin)

Durch autogenes Training kann selbständig ein entspannter, stressfreier Zustand herbeigeführt werden, indem man sich bewusst auf den eigenen Körper konzentriert. Dies führt zu einem tiefen Gefühl von Ruhe und Entspannung. In der Übungsphase werden die Entspannungsübungen häufig von einem Trainer oder Tonträger (CD) angeleitet. Ziel ist es aber, die Entspannung ohne äusseres Zutun erreichen zu können.

**Meditation**

(seit ca. 20 Jahren wieder häufiger verbreitet)

Meditation (vom lateinischen «nachdenken, nachsinnen, überlegen») ist eine in vielen Kulturen und Religionen ausgeübte Praxis, welche sich durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen auszeichnet. Ziel ist es, den Geist zu beruhigen und sich zu sammeln. Heutzutage meditieren auf dem gesamten Globus Millionen von Menschen, unabhängig von ihrer religiösen Glaubensrichtung.

Alle diese Entspannungsübungen können dazu beitragen, störende Grübelgedanken in Zusammenhang mit dem Einbruch zu überwinden. Es handelt sich aber auch um effektive Strategien, um mit Angst- und Anspannungszuständen umzugehen und wieder zu einem Zustand von Ruhe und Gelassenheit zurückzufinden. Hat Sie eines dieser Entspannungsverfahren neugierig gemacht?

Folgendes Entspannungsverfahren möchte ich ausprobieren:

---

---

---

Ich informiere mich folgendermassen darüber, wann und wo dieses Entspannungsverfahren in meiner Nähe angeboten wird:

---

---

---

Wenn Sie befürchten, dass es Ihnen schwer fallen könnte, eine Entspannungsgruppe regelmässig zu besuchen, überlegen Sie sich, ob Sie jemanden kennen, der möglicherweise ähnliche Bedürfnisse hat. Zu zweit fällt es leichter, die Termine einzuhalten.

Ich könnte mit

---

die Entspannungsgruppe besuchen.

Wer ein solches Entspannungstraining doch lieber bei sich zu Hause ausprobieren möchte, kann dies anhand von angeleiteten Entspannungsprogrammen auf CD tun. Empfehlens-

wert sind z.B. die folgenden Aufnahmen:

■ **Progressive Muskelentspannung**

von Friedrich Hainbuch:

Dieses Programm zum Erlernen der Grundtechniken der Progressiven Muskelrelaxation besteht aus einem ansprechend gestalteten Buch und einer Audio-CD mit verschiedenen Übungen. Sie finden darunter sowohl eine längere Entspannungsübung als auch kleinere Einzelübungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

■ **Autogenes Training & Progressive Muskelrelaxation**

von Claus Derra: Auf dieser CD finden Sie vielfältige und praktische Kurzübungen, die insbesondere dann gut geeignet sind, wenn Sie die beiden Entspan-

nungsverfahren noch nicht kennen und einen ersten Einblick in beide Techniken erhalten möchten.

■ **Meditation für Anfänger** von Jack Kornfield:

Man hat die Gelegenheit, in einem kurzen Buch einiges über die Hintergründe der Meditation zu erfahren und anschliessend mittels einer Übungs-CD einen einfachen und alltagsnahen Einstieg in das Thema Meditation zu finden.

Wichtig ist auf jeden Fall, dass Sie genug Zeit einplanen, um ein solches Entspannungsprogramm durchzuführen. Ein Minimum von 20 Minuten werden Sie auf jeden Fall dafür benötigen. Versuchen Sie auch, sich nicht zu viel Druck zu machen. Gedanken wie «Ich muss mich unbedingt sofort entspannen» oder «Ich habe versagt, weil ich mich nicht entspannen konnte», sind fehl am Platz. Entspannung ist ein langfristiges Ziel und muss geübt werden.

### Übung 6: Schlafhygiene

Den Zustand, dass Sie am Abend im Bett eigentlich völlig erschöpft sind, aber trotzdem nicht einschlafen können, kennen Sie vielleicht seit der Zeit des Einbruchs besonders gut. Eine häufige Ursache für solche Einschlafschwierigkeiten sind unaufhörliche, störende Gedankenketten – die sogenannten Grübelgedanken. Man kann nicht einschlafen, weil man sich gezwungen sieht, ein Ereignis immer und immer wieder in Gedanken durchzuspielen. Dabei können sich auch weitergehende Ängste entwickeln, wie zum Beispiel die Befürchtung, dass Einbrecher in der Nacht zurückkehren könnten. Häufige Konsequenzen von Schlaflosigkeit sind, dass man auch während des Tages ängstlicher ist, schlecht gelaunt und müde ist sowie sich weniger gut konzentrieren kann.

Dank Erkenntnissen aus der Schlaforschung konnten eine Reihe von Verhaltensweisen ausfindig gemacht werden, welche mit einer schlechten Schlafqualität in Verbindung stehen. Sollten auch Sie unter Einschlafschwierigkeiten, wie sie oben beschrieben wurden, leiden, dann füllen Sie die folgende Tabelle aus und machen Sie sich Gedanken über Ihre persönlichen Schlafgewohnheiten.

Ungünstige Schlafgewohnheiten	Möglicher Grund für meine Schlaflosigkeit?
Kurz vor dem Schlafen noch Problemgespräche führen	<input type="checkbox"/>
Sich nachts ständig vergewissern, dass keine Geräusche im Haus zu hören sind	<input type="checkbox"/>
Nachts ständig das Fenster im Auge behalten	<input type="checkbox"/>
Noch wenige Stunden vor dem Schlafen stimulierende Stoffe wie Koffein oder Nikotin einnehmen	<input type="checkbox"/>
Nachts ständig auf die Uhr schauen und berechnen, wie viel Zeit noch zum Schlafen bleibt	<input type="checkbox"/>
Noch vor dem Müdewerden ins Bett gehen, um den Schlafverlust wettzumachen	<input type="checkbox"/>
Unregelmässig ins Bett gehen und aufstehen	<input type="checkbox"/>
Mangel an körperlicher Tätigkeit oder Bewegung während des Tages	<input type="checkbox"/>
Schlafen während des Tages (z.B. Mittagsschlaf)	<input type="checkbox"/>

Alle diese Verhaltensweisen haben sich für einen tiefen und gesunden Schlaf als schädlich erwiesen und sollten möglichst vermieden werden – auch wenn einem dies nicht immer leicht fällt.

#### **Säule 4: Zusammenfassung**

In den Übungen der vierten Säule haben Sie gesehen, dass der Fähigkeit, sich zu erholen, insbesondere auch in stressreichen Zeiten eine grosse Bedeutung zukommt. Sie haben darüber gelesen, wie Entspannung auf der Ebene der Gefühle, Gedanken und des Verhaltens funktioniert und sich auf einer gedanklichen Reise im Entspannen geübt. Vielleicht konnten wir Sie auch für ein professionell angelei-

tetes Entspannungstraining wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Yoga oder Meditation begeistern. Schliesslich haben Sie sich über Ihre Schlafgewohnheiten Gedanken gemacht und Gründe für allfällige Einschlafschwierigkeiten gesucht. Bitte notieren Sie nun Ihre wichtigsten Gedankengänge zum Thema «Entspannung und Erholung» in der folgenden Box.

#### **Was ich mir merken möchte**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# Schlusswort

Unerwartete, schwierige Lebensereignisse ziehen häufig nicht spurlos an einem vorüber und deren Bewältigung braucht seine Zeit. Wir hoffen, dass wir Ihnen anhand dieser Broschüre Wege aufzeigen konnten, die Ihnen helfen, die Anpassungsschwierigkeiten nach einem Einbruch ins eigene Heim zu überwinden.

Die Übungen der vier Säulen dieser Broschüre hatten zum Ziel, dass Sie lernen, Ihre eigene Krise besser zu verstehen (Säule 1) und mit negativen Gefühlen und Ängsten besser umzugehen (Säule 2). Ausserdem haben wir Sie dazu angeregt, aktiv zu sein und Dinge zu unternehmen, die Ihnen Freude bereiten (Säule 3). Dennoch ist es wichtig, dass Sie sich zwischendurch auch einmal so richtig erholen können (Säule 4).

Wir hoffen, dass die Erinnerungen an den Einbruch in Zukunft nicht mehr auf Ihre Stimmung drücken werden und dass Sie das Gefühl von «zu Hause sein», von Sicherheit und Geborgenheit im eigenen Heim, wieder entwickeln konnten.

# Quellenangaben

1. Hoffmann, N., & Hofmann, B. (2008). *Anpassungsstörung und Lebenskrise*. Weinheim: Beltz Verlag.
2. Reschke, K., Kusel, A., Teichmann, K., & Hallensleben, R. (2011). *Therapieprogramm für Anpassungsstörungen*. Aachen: Shaker Verlag.
3. Wagner, B., & Lange, A. (2008). Internetbasierte Psychotherapie «Interapy». In S. Bauer & H. Kordy (Hrsg.), *E-Mental-Health. Neue Medien in der psychosozialen Versorgung* (S. 105-120). Heidelberg: Springer.
4. Tyron, G. S. (2011). Gedankenstopp. In Linden, M., & Hautzinger, M. (Hrsg.), *Verhaltenstherapiemanual* (S. 155-157). Heidelberg: Springer.
5. Bengel, J., & Hubert, S. (2010). *Anpassungsstörungen und Akute Belastungsreaktion*. Göttingen: Hogrefe.
6. Knaevelsrud, C., & Maercker, A. (2006). Does the quality of the working alliance predict treatment outcome in online therapy for traumatized patients? *Journal of Medical Internet Research*, 8(4), 31.
7. Lutz, R. (2011). Genusstherapie (Euthyme Therapie). In Linden, M., & Hautzinger, M. (Hrsg.), *Verhaltenstherapiemanual* (S. 389-401). Heidelberg: Springer.





























