

„Ein Blick auf MEINE Vermeidungsstrategien“

Von Karsten Sewing und Tobias Mock, LIVE e.V. - Bünde



Stell dir einmal nur folgende Situation vor:

Eine Familie – Mutter, Vater und drei Jungen... Vater ist Alkoholiker – es herrscht Gewalt und ein ständiges Klima von Unsicherheit in der Familie!

oder:

Eine Familie – Mutter, Vater und drei Jungen...

Variante A.) die Mutter stirbt, als die Kinder im Alter zwischen 6-14 Jahren sind -

Variante B.) die Mutter straft die Kinder mit Schweigen – tagelang redet sich mit entsprechend ungehorsamen Kind nicht – ein Klima der Kälte in der Familie – der Vater ist passiv.

Werden alle drei Jungen gleich mit der Situation umgehen?

Nein, das werden sie nicht! Ihre Wertung der Umstände zuhause – die Fähigkeit mit den Herausforderungen im Elternhaus umzugehen wird sehr unterschiedlich sein. JEDER entwickelt in seinem Leben und Umfeld ureigene Strategien, um mit den Lebenserfahrungen – egal ob Elternhaus, Schule u.a. umgehen zu können. Der Eine „taucht ab“, der Andere schaltet Gefühle seine ab, einer träumt sich weg, einer wird Rebell, einer harmonisiert und übernimmt die Rolle des Retters und wird Spannungen - egal wo- nicht aushalten können... **und noch wichtig zu wissen:**

Für den Verlauf des Lebens ergibt es Sinn, die eigenen Strategien bei sich selbst zu kennen und ihnen auf die Spur zu kommen. Denn sie

werden in bestimmten Situationen bei dir und mir (größtenteils unbewusst) aktiviert.

Für manche Situationen im Leben war sinnvoll diese Vermeidungsstrategien anzuwenden.

Denn sie haben mich auch geschützt – und das war ebenfalls wichtig!

Allerdings wirken HEUTE diese Vermeidungsmechanismen oftmals auch blockierend auf das gesamte Leben, das Miteinander in Beziehungen und auf Veränderungsprozesse im HIER und JETZT – sie verhindern regelrecht unsere Entwicklung und Reifung!

In der folgenden Auflistung stehen einige dieser Vermeidungsstrategien. Diese Liste ist nicht vollständig – diesen Anspruch hat diese Liste auch gar nicht.

Du darfst sie gerne selber mit deinen eigens zurechtgelegten Strategien ergänzen.

Also auf geht's – zur Spurensuche! Markiere doch evtl. die Punkte, in denen du dich wiederfindest

...und Hand aufs Herz: Jeder von uns belügt sich auch gerne etwas selber – redet es sich schön! 😊 Oft sind wir blind für die eigenen Dinge – darum:

Bitte den heiligen Geist dir zu zeigen, was DEINE Vermeidungsstrategien sind:

- Gelähmt sein o. sich gelähmt verhalten (einfrieren, wenn es eng wird)
- Ausblendung (gibt es nicht...)

- Mit Rückzug reagieren
- Mit Misstrauen reagieren
- Schweigen als Vermeidung
- Unterlassung – ich unterlasse ...zu tun... oder ...zu sagen
- Aussitzen (bis es sich beruhigt hat)
- andere Schauplätze eröffnen (als Teil einer Ablenkung)
- perfekt sein müssen (wollen) – um Fehler und Ärger zu vermeiden
- Ironie und Sarkasmus (eine Methode um sich zu verbergen)
- Aggression-cholerisch (jähzornig) werden (sich z.B. hilflos fühlen – eine Art)
- Angreifen (Angriff ist die beste Verteidigung)
- Anpassung vermeidet was...was?
- einfach weggehen
- sich in Süchte flüchten – vermeidet was bei mir?
- Somatisierung (körperliche Symptome entwickeln)
- Weinen als Abwehr (natürlich es gibt Traurigkeit – aber auch als Vermeidung)
- Rationalisieren/ Philosophieren (sich Gefühle vom Leib halten – keine Gefühle haben)
- „Worte um nichts“ machen
- Mich ständig ablenken, um nicht...
- Arbeit um sich abzulenken
- „Aufschieberitis“ um etwas nicht anzugehen
- Bequemlichkeit
- Coolness – cool sein...was vermeide ich da wohl?
- „das ist nichts für mich“ – so ist es möglich sich alles vom Leib zu halten
- Clownsrolle

- Amnesie (einfach vergessen)
- alles positiv sehen (müssen/wollen)
- Lügen ...um ...was zu vermeiden?
- Sich in Traumwelten flüchten
- Suizid (krasse Form - sich rausnehmen – um was...zu vermeiden)
- in Opferrolle gehen – dadurch sind die Anderen Schuld – ich vermeide Verantwortung
- Depression – umzu vermeiden (Achtung – wir sagen hier ausdrücklich nicht: JEDE Depression ist Vermeidung! – aber wir machen die Erfahrung, dass dies sein kann...)
- immer „nett sein“
- mich selber abwerten – damit vermeide ich ggf. was?
- „Mr. Teflon“ sein – an mir perlt alles ab
- „Müdigkeit“ als Vermeidung?
- Passiv sein –
- sich dumm stellen
- auf „fromm schalten“ – nicht mit der Realität auseinandersetzen zu müssen
- anderen oder sich selber Schuldgefühle machen

und was sind noch deine eigenen Muster, die in der Liste nicht stehen?

-
-
-
-
-

Hast du Punkte in dieser Liste gefunden, die auf dich zutreffen?

Wenn nein, dann sorry: bist du ein klasse Ausblender 😊 ...wie war das mit der Vermeidung? JEDER hat Vermeidungsstrategien! ...und wir hatten ja auch gesagt – sie haben auch ihren Sinn!

Die Frage ist nun: Was machst du JETZT damit?

...es ist einfach so...? dich rausreden, Ausflüchte finden - sagen so bin ich...?

Oder:

Was daran stört dich selber?

- Hast du eigentlich schon einmal andere Menschen um eine **Rückmeldung** gebeten, welche Strategien an dir wahrnehmen? Upps – klar das kostet Mut – aber kann sehr erhellend sein!

...und dann bist DU nochmal in einem weiteren Schritt gefordert: **Willst DU Veränderung?** Dann könnte ein Coaching, Beratung sinnvoll sein 😊

Hier findest du einige Internetforen, wo du geeignete Berater und Coaches in deiner Nähe finden kannst:

<https://www.live-gemeinschaft.de/beratung/>



Tobias Mock und Karsten Sewing
LIVE e.V. und LIVE-Lebensgemeinschaft

Lebens-, Krisen-, Familienberatung
Paarberatung, Abenteuerouren für Männer/
Männerreise – Abenteuer Identität
Intensivseelsorge/ Auszeit / Trauma-Arbeit
Seelsorge, Supervision, Coaching,
Vorträge und Seminare

Lübbecker Str. 85, 32257 Bünde
Tel. 05223-659 81 73 / Fax: 05223-659 81 74

Mail: info@live-gemeinschaft.de

www.live-gemeinschaft.de
www.die-männerreise.de

© Kopierrechte – auch auszugsweise - nur mit Genehmigung von LIVE e.V. / Bünde