

Martinas Worte

Ich bin sehr froh, auf die Kuscheltherapie aufmerksam geworden zu sein. Und, dass ich den Mut gefunden habe, den Kontakt zu Alexandra Ueberschär aufzunehmen. Es war im ersten Moment eine große Überwindung, doch mit der offenen, wertschätzenden und sympathischen Art, gewann ich schnell Sicherheit in meinem Vorhaben die Kuscheltherapie für mich zu nutzen. Mein Ziel war es am Anfang die Kuscheltherapie zusätzlich zu meiner pferdegestützten Traumatherapie zu nutzen. Sie sollte mich dabei unterstützen mein "kleines Kind" nachzunähren und mich zu stärken für meine andere Therapie. Schnell musste ich erfahren, dass die Schwerpunkte bei mir doch anders lagen. Ich habe erkannt, dass normale, positive Berührungen für mich sehr herausfordernd sind, da ich sowohl mit sexueller-, physischer- und psychischer Gewalt groß geworden bin.

Ungewohnterweise konnte ich schnell Vertrauen aufbauen, auch wenn mein Körper noch oft angespannt reagiert. Alexandra Ueberschär ist so einfühlsam und geduldig. Sie erarbeitet sehr einfühlsam und behutsam mit mir die Therapieschritte. Selbst die kleinsten Erfolge nimmt sie wahr, würdigt sie und motiviert mich. Ich könnte hier noch so viel mehr schreiben, aber ich möchte jetzt langsam zum Punkt kommen:

Warum hilft mir die Kuscheltherapie bei meiner PTBS?

Die Kuscheltherapie gibt mir physischen und psychischen Halt. Sie hilft mir Berührungen auszuhalten, anzunehmen und zu genießen. Dadurch kann ich zum einen "das kleine Kind" in mir nach nähren, zum anderen aber auch der erwachsenen Frau Geborgenheit zukommen lassen. Dieses stärkt meine Psyche und hilft mir Resilienz aufzubauen. Ich kann Kraft schöpfen für weitere Therapieschritte/ -ziele und meinen Alltag zu beschreiten. Für mich ist die Kuscheltherapie sehr wichtig. Das, was ich dort lerne und erfahren darf, hat mich psychisch enorm weitergebracht. Auch wenn es ein harter, langer und steiniger Weg ist, ziehe ich Kraft daraus. Es war für mich die klügste Entscheidung die Kuscheltherapie zu beginnen. Ich bin so dankbar, dass es Menschen gibt, die die Kraft und den therapeutischen Nutzen vom Kuscheln erkannt haben und dieses Potential an ihre Klienten weitergeben.