

#01



# Die Folgen von Traumata auf Gehirn und Körper

Sich über die Folgen von Traumata auf das Gehirn und den Körper bewusst zu werden, kann ein wichtiger erster Schritt sein, um deine Lebenserfahrung als Betroffene besser zu verstehen.



Jedes Treffen der Saprea-Selbsthilfegruppe beginnt damit, dass Gruppenleiter A das Skript vorliest, während die Teilnehmerinnen mitlesen. Das Skript ist bei jedem Gruppentreffen dasselbe. **Du findest das Skript unter [supportgroups.saprea.org](https://supportgroups.saprea.org).** Im Folgenden findest du die zusätzlichen Materialien für diesen Kurs.



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

## Gruppen-Übung

### BEWUSSTES HANDELN



Für Variante 2 dieser Aktivität muss die Gruppenleiterin einige Malvorlagen und Buntstifte bereitstellen..

Nahezu jede Tätigkeit kann zur Routine werden, wenn sie ein Bestandteil deines Lebens wird. Dein Gehirn besitzt eine erstaunliche Fähigkeit, durch Gewohnheiten effizienter zu werden. Wenn du dir jedoch deiner automatischen Reaktionen nicht bewusst bist, verlierst du die Fähigkeit, bewusste Entscheidungen zu treffen. **Diese Übung hilft dir, mit deinen automatischen Reaktionen vertrauter zu werden, indem du sie mit etwas Bewusstem unterbrichst.** Anfangs wird es sich wahrscheinlich seltsam anfühlen - selbst bei kleinsten Handlungen - aber diese Umstellung bedeutet, dass sich dein Gehirn auf eine Herausforderung einlässt und sich an etwas Neues gewöhnt.

### SCHRITTE | ÜBUNG

Fang klein an.

01

Lass uns automatische und bewusste Reaktionen erforschen, indem wir ein paar einfache Bewegungen ausprobieren.

02

Bringe deine Hände zusammen und verschränke die Finger. Achte darauf, welcher Daumen über dem anderen liegt.

**03** Entspanne die Hände und führe sie erneut zusammen, wobei du diesmal die Finger so verschränkst, dass der andere Daumen über dem anderen liegt. Verschränke die Finger noch ein paar Sekunden lang und achte darauf, ob du in dieser Position einen Unterschied zur ersten wahrnimmst.

**04** Verschränke als nächstes die Beine. Achte darauf, welches Bein du über das andere geschlagen hast und wie viel Bedacht du auf diese Bewegung gelegt hast. Kreuze anschließend die Beine in die andere Richtung und achte darauf, welches Bein über dem anderen liegt. Halte diese Position ein paar Sekunden lang und achte darauf, ob du einen Unterschied zwischen dieser Bewegung und den Händen bemerkst.

#### WENN ES ZEIT GIBT

##### Variante 1 - Schreiben

- Nimm mit deiner dominanten Hand einen Stift auf. Schreib die Buchstaben des Alphabets in Ruhe auf. Du kannst auch eine Partie Tic-Tac-Toe mit dir selbst spielen oder die Namen deiner Lieblingscornflakes aufschreiben.
- Wiederhole nun dieselbe Übung mit deiner nicht-dominanten Hand und achte auf die Unterschiede, die du bei dieser Aufgabe bemerkst.

##### Variante 2 - Malen

- Male ein paar Minuten lang mit deiner dominanten Hand (verwende die Malvorlagen und Buntstifte, die du von deiner Gruppenleiterin erhalten hast, falls das Treffen in Person stattfindet).
- Wiederhole die Mal-Übung mit deiner nicht-dominanten Hand und achte auf alle Unterschiede.

#### Wrap-up

Denke nach Abschluss über die verschiedenen Bewegungen der Übung nach. Welche kamen dir eher automatisch und unbewusst vor? Welche erforderten mehr Anstrengung und Konzentration? Was an der Übung hat dich am meisten frustriert? Gab es einen Teil, bei dem du dich besonders achtsam gefühlt hast?

## BEWUSSTES ATMEN

Betrachte deinen Atem als einen Anker, der dich in der Gegenwart hält. Deine Atmung dient dir genau jetzt, in diesem Moment. Du kannst weder für die Vergangenheit noch für die Zukunft atmen, sondern nur für die Gegenwart.

Lasst uns beginnen.

### Schritte | Übung

- 01** Nimm dir einen Moment Zeit, um es dir bequem zu machen. Schließe die Augen oder lass deinen Blick ruhen.
- 02** Lege eine Hand auf deinen Brustkorb oder deinen Bauch, um Ruhe zu finden.
- 03** Konzentriere dich auf das Bild eines atmenden Herzens, das bei jedem Einatmen anschwillt und beim Ausatmen zusammenkommt.
- 04** Atme durch die Nase ein und stelle dir vor, wie sich dein Herz ausdehnt. Zähle vier Herzschläge. 1, 2, 3, 4.
- 05** Halte deinen Atem an und zähle zwei Herzschläge. 1, 2.
- 06** Atme durch die Nase aus und stelle dir vor, wie sich dein Herz zusammenzieht. Zähle sechs Herzschläge. 1, 2, 3, 4, 5, 6. Der Schlüssel liegt darin, dass dein Ausatmen länger ist als dein Einatmen, um deinen Körper zu beruhigen.
- 07** Wiederhole dies 2-5 Minuten lang oder, wenn du die Übung zur Bewältigung eines Triggers verwendest, wiederhole diese Schritte so oft wie nötig, um dich im Hier und Jetzt geerdet zu fühlen. Du kannst auch beide Hände über dein Herz legen und dir vorstellen, wie es sich ausdehnt und zusammenzieht. Während sich dein Herzschlag verlangsamt, wird dein Atem tiefer und du ruhiger.

---

#### HILFREICHE RESSOURCEN:

Wenn du mehr erfahren möchtest, laden wir dich ein, die folgenden Beiträge in der Rubrik Online-Ressourcen zum Heilen auf unserer Website [saprea.org](https://saprea.org) zu lesen.

- **TRAUMA, GEHIRN UND KÖRPER**
- **SCHLAFSTÖRUNGEN**
- **BEWUSSTES HANDELN**

#### NÄCHSTES THEMA:

#02



#### EINFÜHRUNG ZUR AKZEPTANZ

Zum Heilen von sexuellem Kindesmissbrauch gehört die Praxis der Akzeptanz, d.h. mit Klarheit und Selbstmitgefühl auf die Vergangenheit und die Gegenwart schauen.