

#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.



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.** 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

EXPRESSIVES SCHREIBEN

Expressives Schreiben bedeutet, über alles, was dir durch den Kopf geht, frei zu schreiben. Es kann als **Ventil dienen, um bestimmte Emotionen und Ängste zu erkunden, die du sonst nur schwer ausdrücken oder anerkennen kannst.** Es kann sogar Emotionen zum Vorschein bringen, derer du dir nicht bewusst warst. Viele Betroffene haben das Gefühl, dass sie Gedanken, Emotionen und Erinnerungen mit sich herumtragen, die sie nicht ausdrücken können. Die Vergangenheit kann mit der Gegenwart verschmelzen, die Gedanken können sich verworren und zerstückelt anfühlen und die Emotionen können entweder zu überwältigend oder einfach unzugänglich wirken. Unabhängig davon, wie es um unsere Gedanken und Gefühle steht, kann expressives Schreiben dabei helfen, Klarheit und Zusammenhalt zu schaffen.

SCHRITTE | ÜBUNG

Beim expressiven Schreiben kann man nichts verkehrt machen, so kannst du es ausprobieren.

01 **Schreibe in den nächsten 5 Minuten über etwas, worüber du schon länger nachgedacht hast.**

Es kann alles sein, worüber du dich bereit fühlst zu schreiben. Einige Beispiele könnten sein:

- Eine kürzliche Meinungsverschiedenheit
- Ein bevorstehendes Ereignis
- Ein wiederkehrender Traum
- Eine aktuelle Beziehung
- Veränderungen, die in deinem Leben stattfinden
- Ein vergangenes Erlebnis
- Ein Gedanke oder ein Gefühl, das du erforschen möchtest

02**Bevor du mit dem Schreiben beginnst, hier noch ein paar Tipps:**

- Schreibe ununterbrochen 5 Minuten lang, auch wenn du das Gefühl hast, dass du nichts zu schreiben hast. Selbst wenn du schreibst: „Ich habe nichts zu schreiben“, empfehlen wir dir nicht mit dem Schreiben aufzuhören.
- Wenn du über ein bestimmtes Ereignis schreibst, achte darauf, dass du deine Gefühle zu diesem Ereignis mit einbeziehst.
- Erlaube dir, dich zu erinnern und zu fühlen, solange du dich wohl und sicher fühlst. Setze dich nicht unter Druck, bestimmte Gefühle stärker zu empfinden als andere.
- Mach dir keine Gedanken über Rechtschreibung, Grammatik, Satzbau, Organisation usw.
- Schreibe für dich selbst. Niemand sonst wird es lesen, also zensiere deine Gedanken und Gefühle nicht.
- **Wenn du bemerkst, dass du dich getriggert fühlst, mach eine Pause, und Sorge für dich.** Nach deiner Pause kannst du entscheiden, ob du die Übung zu Ende führen möchtest, oder ob du zu einem späteren Zeitpunkt zurückkehren oder mit Hilfe eines vertrauenswürdigen Therapeuten an ihr arbeiten möchtest.
- Diese Schreibübungen können eine effektive Methode sein, um Gedanken, Erinnerungen und Emotionen zu verarbeiten. Sie sind jedoch kein Ersatz für eine Therapie, die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe oder ärztliche Behandlung, sondern sie sind lediglich eine Ergänzung.

03**Wenn du mit dem Schreiben fertig bist, kannst du mit den folgenden Fragen über die Übung reflektieren:**

- Soll ich beim nächsten Mal über dasselbe Thema schreiben oder bin ich bereit, mich einem anderen Thema zu widmen?
- Wie habe ich mich während des Schreibens gefühlt? Fühle ich mich jetzt anders als vor dem Schreiben?
- Was will ich mit dem Geschriebenen machen? Soll ich es aufbewahren, wegschmeißen, verbrennen? Soll ich mich dem Thema durch das Kunst-Tagebuchschreiben noch mal nähern?

SCHMETTERLINGSUMARMUNG

Die Schmetterlingsumarmung - manchmal auch als „Umarmung der Selbstliebe“ bezeichnet - ist ein gutes Beispiel der sensorischen Erdung durch Berührung. Sie ist auch eine Selbstberuhigungstechnik, die du jederzeit anwenden kannst, wenn du Angst hast, dich gestresst oder getriggert fühlst.

Lasst uns beginnen.

Schritte | Übung

- 01** Nimm eine bequeme Position ein, entweder im Sitzen oder im Liegen.
- 02** Verschränke die Arme vor dem Brustkorb und lege die Fingerspitzen auf dein Schlüsselbein, deine Schultern oder deine Arme.
- 03** Tippe als Nächstes abwechselnd auf deine Arme. Atme dabei ein und aus.
- 04** Setze diese Übung 2-5 Minuten lang fort oder so lange, wie du sie brauchst.
- 05** Wenn du mit dieser Übung fertig bist, kannst du die Hände auf deinem Schoß ruhen lassen und deine Aufmerksamkeit zurück in den gegenwärtigen Moment bringen.

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 zu lesen.

- **AKZEPTANZ UND IHRE ROLLE IM HEILUNGSPROZESS NACH SEXUELLEM KINDESMISSBRAUCH**
- **KREATIVER AUSDRUCK**
- **DEIN UNTERSTÜTZUNGSNETZWERK AUFBAUEN**

NÄCHSTES THEMA:

#03



DAS LIMBISCHE SYSTEM VERSTEHEN

Um die Auswirkungen eines Traumas auf das Gehirn zu verstehen, muss man das limbische System und seinen Drang, uns vor Gefahren zu schützen, verstehen. Dieser Drang kann sogar dann bestehen, wenn keine echte Bedrohung vorliegt.