

#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.



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

IM HIER UND JETZT ANKOMMEN

Wenn du dich in der Erdung übst, lernst du, dich im gegenwärtigen Moment zu festigen. Das erlaubt es dir, im Einklang mit dem zu sein, was du fühlst und erlebst, außerdem machst du dir dadurch bewusst, was du brauchst - sei es, dass du deine Atmung beruhigst, hektische Gedanken über die Vergangenheit oder Zukunft linderst oder dein limbisches System daran erinnerst, dass du an einem sicheren Ort bist. Eine Methode, die dir helfen kann, dich mit der Gegenwart zu verbinden (oder zu verwurzeln), liegt darin, dich aktiv auf Details zu konzentrieren, die dich daran erinnern, dass du kein Kind mehr bist, das in einer missbräuchlichen Situation aus der Vergangenheit gefangen ist, sondern eine erwachsene Frau, die in Sicherheit ist und in der Gegenwart Hilfsmittel zum Heilen übt.

SCHRITTE | ÜBUNG

TEIL 1 - ERDE DICH DURCH FRAGEN IN DER GEGENWART

- 01** Nimm dir eine Minute Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten. Beantworte gedanklich jede Frage.
- Wo bin ich gerade?
 - Wie spät ist es, welcher Wochentag und welches Datum ist es?

- Wie ist die Temperatur?
- Was tue ich zurzeit? („Ich sitze in einer Selbsthilfegruppe ...“ oder „Ich übe eine Erdungstechnik“)
- Was kann ich in meinem Körper wahrnehmen? Konzentriere dich auf jede Empfindung.
- Welche Farbe kann ich sehen? Welche Objekte um mich herum haben die gleiche Farbe?
- Was für ein Objekt kann ich sehen? Welche Details fallen mir an diesem Objekt auf? (Form, Beschaffenheit, Größe)

02 Nachdem du jede Frage beantwortet hast, überlege dir, welche Frage(n) du das nächste Mal, wenn du dich in Achtsamkeit übst oder einen Trigger erlebst, ausprobieren möchtest. Schreibe diese Frage auf ein kleines Kärtchen, das du immer bei dir haben kannst.

TEIL 2 - ERDE DICH DURCH SAFE-TOUCH IN DER GEGENWART

01 Halte eine Hand hoch und spreize die Finger.

02 Fahre mit deinem Finger beim Einatmen am Daumen dieser Hand nach oben entlang.

03 Halte die Bewegung an der Daumenspitze ein paar Sekunden lang an.

04 Fahre beim Ausatmen an der anderen Seite des Daumens herunter und achte darauf, dass du länger ausatmest als du einatmest.

05 Wiederhole diese Anweisungen, während du die anderen Finger nacheinander nachziehst, und achte dabei auf deinen Atem, während du nach oben und dann nach unten fährst.

06 Wenn du mit dem Nachzeichnen deiner Finger fertig bist, nimm dir einen Moment Zeit, um noch ein paar bewusste Atemzüge zu machen.

Erdung

5-4-3-2-1

Diese einfache Übung ist gutes Beispiel sensorischer Erdung, bei der du deine Aufmerksamkeit auf einen oder mehrere deiner fünf Sinne lenkst.

Lasst uns beginnen.

Schritte | Übung

- 01** Nimm dir einen Moment Zeit, um es dir gemütlich zu machen und dich auf deine Umgebung zu konzentrieren.
- 02** Nenne 5 Dinge, die du sehen kannst. Nenne jedes dieser Dinge gedanklich oder spreche es laut aus.
- 03** Nenne 4 Dinge, die du hören kannst.
- 04** Nenne 3 Dinge, die du fühlen kannst.
- 05** Nenne 2 Gerüche, die du riechen kannst. Manche Leute haben Öle oder eine Salbe dabei, damit sie sie griffbereit haben, wenn sie ihren Geruchssinn erkunden.
- 06** Nenne 1 Geschmack, den du schmecken kannst.
- 07** Nimm dir zum Schluss einen Moment Zeit, um alle anderen Details um dich herum oder Empfindungen wahrzunehmen. Atme ein paar Mal tief durch und erlaube dir, einfach zu sein.

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.

- **TRAUMA, GEHIRN UND KÖRPER**
- **ERDUNGSÜBUNGEN**
- **TRIGGER**

NÄCHSTES THEMA:

#04



SCHAM VERSTEHEN

Betroffene von sexuellem Kindesmissbrauch erleben oft anhaltende und intensive Schamgefühle, obwohl sie in Wahrheit nichts getan haben, was diese Scham rechtfertigt.