

#05



# Einführung zur Achtsamkeit

Zum Heilen von sexuellem Kindesmissbrauch gehört die Praxis der Achtsamkeit, d.h. die gezielte Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment.



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

### SPAZIERENGEHEN MIT ACHTSAMKEIT

Gehen kann ein wichtiger Teil deines Heilungsprozesses sein. Und wenn du die Elemente der Achtsamkeit in das Spazierengehen einbeziehst, wirkt es sich noch stärker auf deine körperliche, geistige und emotionale Gesundheit aus. Spazierengehen kann sehr viele heilsame Wirkungen haben, denn es stärkt die Verbindung zwischen deinem Gehirn und deinem Körper. **Der Rhythmus deiner Schritte kann dir helfen, deine Gefühle zu regulieren, da die beidseitige Bewegung beide Gehirnhälften aktiviert.** Dieser gleichmäßige Rhythmus kann einen beruhigenden Effekt haben, der hilft, Stress, Ängste und Depressionen abzubauen. Das Gehen ermöglicht es dir auch, unangenehme Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft zu verarbeiten, indem du den Fokus auf die Gegenwart richtest - auf die Umgebung, Sinneswahrnehmungen und Körperbewegung.

### SCHRITTE | ÜBUNG

- 01** Steh zu Beginn auf, atme ein paar Mal tief durch und nimm wahr, wie du dich fühlst. Achte auf die Gewichtsverlagerung zwischen deinen Füßen und dem Boden sowie, wie sich deine Füße anfühlen.
- 02** Nimm dir 5-7 Minuten Zeit, um einen Spaziergang zu machen. Während deines Spaziergangs kannst du eine der folgenden Übungen ausprobieren. Diese Übungen müssen nicht zur gleichen Zeit durchgeführt werden. Du kannst eine Übung ausprobieren und dann zu einer anderen übergehen oder bei derselben Übung bleiben.

### Nimm deine Umgebung wahr.

Lenke deine Aufmerksamkeit mit Hilfe der Achtsamkeit auf deine sensorischen Eindrücke. Was siehst, hörst, riechst oder fühlst du? Wenn du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, lenke sie liebevoll zurück in die Gegenwart und auf die Details, die dich umgeben.

### Bringe einen Stift und Notizbuch mit auf den Spaziergang.

Halte inne und schreibe auf, was du auf deinem Spaziergang siehst, hörst oder entdeckst. Vielleicht schreibst du sogar nur ein einziges Wort auf, das immer wieder vorkommt, wie eine Farbe oder ein Objekt.

### Versuche, draußen spazieren zu gehen.

Wenn das Wetter, die Umgebung und der Ort es zulassen, solltest du versuchen, nach draußen zu gehen, auch wenn es nur ein paar Sekunden ist. Die Veränderung der Umgebung kann dir helfen, deine Sinne zu erfrischen.

03

Wenn du von deinem Spaziergang zurückkommst, nimm dir einen Moment Zeit, um deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen wahrzunehmen. Gibt es Unterschiede zwischen deinen jetzigen Gefühlen und den Gefühlen, die du vor dem Spaziergang hattest? Sag sie dir gedanklich zu oder schreibe sie auf.

### Konzentriere dich auf deine Schritte.

Anstatt die Details deiner Umgebung zu beobachten, kannst du deine Aufmerksamkeit auf den Rhythmus deiner Schritte und das Gefühl, wie deine Füße den Boden berühren, lenken.

### Übe Atemtechniken.

Nimm deinen Atem wahr, während du gehst, und stimme ihn vielleicht sogar auf den Rhythmus deiner Schritte ab. Du könntest dir auch vorstellen, dass du beruhigende Gedanken oder Gefühle einatmest und Anspannung und Kummer ausatmest.

### Sprich positive Affirmationen aus.

Wenn du positive Aussagen mit körperlicher Bewegung kombinierst, stärkt das die Kommunikation zwischen deiner Großhirnrinde und den Signalen, die sie an deinen Körper sendet. Versuche, ermutigende Aussagen zu machen, während du gehst, z.B. „Ich bin stark“, „Ich bin liebenswert“, „Ich bin dankbar für ...“. Wiederhole diese Affirmation, während du spazierst.

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die progressive Muskelentspannung (Progressive Muscle Relaxation, PMR) basiert auf der Übung, die verschiedenen Muskelgruppen des Körpers absichtlich anzuspannen und zu entspannen. Diese Übung hilft nicht nur dabei, Stress, Ängste und Verspannungen abzubauen, sondern kann dir auch helfen, die Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile und Bereiche zu lenken. Lass uns beginnen.

### Schritte | Übung

- ◆ Nimm eine gemütliche Position entweder im Sitzen oder im Liegen ein.
- ◆ Lasse deinen Blick ruhen oder schließe die Augen.
- ◆ Ziehe die Fußspitzen deines rechten Fußes in Richtung deines Gesichts und drück sie dann weg. Spanne die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur deines rechten Beins an. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Ziehe die Fußspitzen deines linken Fußes in Richtung deines Gesichts und drück sie dann weg. Spanne die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur deines linken Beins an. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Spanne die Beinmuskulatur beider Beine an. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Balle deine rechte Hand zu einer Faust, spanne deinen rechten Arm an und führe deinen Unterarm zum Körper. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Balle deine linke Hand zu einer Faust, spanne deinen linken Arm an und führe deinen Unterarm zum Körper. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Balle beide Hände zu Fäusten, spanne beide Arme an und führe die Unterarme zum Körper. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Ziehe beide Schultern hoch zu den Ohren. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Wähle den nächsten Muskel oder die nächste Muskelgruppe deiner Wahl. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Wenn du kannst, spanne den gesamten Körper an. *Anspannen... entspannen.*
- ◆ Wenn du mit dem Anspannen und Entspannen durch bist, nimm dir einen Moment Zeit, um wahrzunehmen, wie sich dein Körper anfühlt. Denke an einen bestimmten Körperbereich zurück, den du angespannt und entspannt hast, und beobachte, wie dieser Muskel oder diese Muskelgruppe dir heute Gutes getan hat. (Z.B.: „Meine Waden haben mir heute Morgen geholfen, die Treppen hochzusteigen.“)

#### 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://www.saprea.org) zu lesen.

- **ACHTSAMKEIT UND IHRE ROLLE BEIM HEILEN NACH SEXUELLEM KINDESMISSBRAUCH**
- **ERDUNGSÜBUNGEN**
- **BEWEGUNG**

#### NÄCHSTES THEMA:

#06



### NEUROPLASTIZITÄT UND DER HEILUNGSPROZESS

Egal, welches Trauma du als Betroffene erlitten hast, dank der unglaublichen Fähigkeit deines Gehirns, sich anzupassen und neue Nervenbahnen zu schaffen, ist das Heilen möglich. Dieser Prozess wird Neuroplastizität genannt.