

#07



Dissoziation verstehen

Das Gehirn und der Körper einer Betroffenen versuchen sie häufig, durch Dissoziation zu schützen, eine Bewältigungstechnik.



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

ACHTSAMES ESSEN



Für diese Aktivität muss die Gruppenleiterin Snacks bereitstellen, die die Teilnehmerinnen probieren können. Das kann etwas Kleines wie eine Packung Kekse, Rosinen oder Minzbonbons sein.

Eine Methode, die dir hilft, eine bessere Körperverbindung herzustellen, ist bewusst deine Sinneswahrnehmungen in der Gegenwart zu beobachten. Dies kann mit Stabilisierungsübungen wie die 5-4-3-2-1-Übung geschehen, aber auch durch praktisches Anwenden der Achtsamkeit im Alltag, zum Beispiel beim Essen. Oft wird Essen zu einer automatischen, gedankenlosen Gewohnheit - du isst, weil du essen musst, du isst, um etwas zu vermeiden oder du isst einfach, weil dir langweilig ist. Im Gegensatz dazu geht es beim achtsamen Essen darum, sich mehr mit der Gegenwart zu verbinden, indem du deine Aufmerksamkeit auf die Sinneseindrücke lenkst, die dein Gehirn und dein Körper während eines Snacks oder einer Mahlzeit wahrnehmen.

Für den Anfang brauchst du lediglich etwas Neugierde und etwas zum Naschen.

SCHRITTE | ÜBUNG

1. OPTION

01

Während du den Snack der Gruppenleiterin entgegennimmst, stell dir vor, dass du diesen Snack zum allerersten Mal zu dir nimmst. Wenn du dich wohl fühlst, kannst du die Augen schließen und anhand des Geruchs und Geschmacks des Snacks erraten, was die Gruppenleiterin mitgebracht hat.

- 02 Führe das Essen bewusst zum Mund und achte dabei auf alle Muskeln, die du dabei einsetzt. Wenn du dich bereit fühlst, nimm einen bewussten Biss von dem Snack.
- 03 Nimm wahr, wie dein Körper auf das Essen reagiert und erlaube dir, die Aromen zu erkunden und das Essen zu genießen, bevor du es herunterschluckst. Ist das Essen warm oder kalt? Süß oder salzig? Geschmacklos oder würzig? Kannst du verschiedene Geschmacksnuancen erkennen oder schmeckst du nur eine?
- 04 Wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, lenke sie geduldig auf das Essen zurück - vielleicht sogar auf ein bestimmtes Detail, das dir aufgefallen ist, z.B. den Geruch, die Beschaffenheit oder das Gefühl, das es dir gibt. Nimm mit Neugier und Freundlichkeit alle Bedürfnisse, Erinnerungen oder Gedanken wahr, die während des Essens aufgetaucht sind.
- 05 Frage deinen Körper, was er braucht. Du könntest dich beispielsweise fragen: Wie lässt mich dieser Snack körperlich, emotional und geistig fühlen? Wie hat das bewusste Einnehmen des Essens diese Erfahrung verändert?
- 06 Schließe mit Wertschätzung für die Erfahrung, die dein Geist und dein Körper gemacht haben ab.

2. OPTION

Anstatt dich über deine gustatorische Wahrnehmung mit deinem Körper zu verbinden, könntest du versuchen, die Gegenwart über eine andere Wahrnehmung, wie z.B. das Sehen oder den Klang durch Achtsamkeit ausprobieren.

Visuelle Wahrnehmung – Was siehst du?	Auditive Wahrnehmung – Was hörst du?
<ol style="list-style-type: none"> 1. Nimm dir einen Moment Zeit, um deine Umgebung zu beobachten und achte auf alle Details, die dir auffallen. Wähle dann ein bestimmtes Objekt aus und konzentriere dich auf jedes Detail, das du allein durch deine visuelle Wahrnehmung erkennen kannst - Farbe, Größe, Beschaffenheit, Gewicht, Funktion, Erinnerungen oder Gedanken, die du mit dem Objekt verbindest, warum es dir aufgefallen ist, usw. 2. Sprich nun mit deiner Nachbarin und lass sie anhand der Details, die du beobachtet hast und mit ihr teilst, erraten, welches Objekt du im Sinn hast. Beschreibe zuerst die vagsten Details und gehe nach und nach immer weiter ins Detail. 3. Tauscht die Rollen, sobald deine Gesprächspartnerin das Objekt erraten hat und versuche zu erraten welches Objekt sie gesehen hat. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Probiert ein Trommel- und Rythmusspiel aus, in dem Gruppenleiterin A einen einfachen Rhythmus durch Händeklatschen und Klatschen auf die Oberschenkel vorgibt und alle dazu einlädt, denselben Rhythmus im selben Takt zu wiederholen. <ul style="list-style-type: none"> • Beispiel: Trommel, Klatschen, Trommel, Trommel, Klatschen 2. Nachdem Gruppenleiterin A und die Teilnehmerinnen diese Trommelvorgabe mehrmals wiederholt haben, kann Gruppenleiterin B einen neuen Rhythmus vorgeben, den der Rest der Gruppe folgen soll. 3. Dieses Hin und Her kann ein paar Mal wiederholt werden, sodass jede Teilnehmerin, die einen neuen Rhythmus festlegen möchte, die Chance dazu hat 4. Denke anschließend über die Körperwahrnehmung nach, die du während der Übung hattest. Welche Rolle haben Achtsamkeit und Intention bei dieser Übung gespielt? Gibt es weitere Beispiele, um sich durch die fünf Sinne im Hier und Jetzt zu erden?

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.

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

NÄCHSTES THEMA:

#08



ACHTSAMKEIT ÜBEN

Wenn wir Achtsamkeit üben, fällt es uns leichter, uns mit der Gegenwart verbunden zu fühlen und unsere Erfahrungen ohne Vorurteile zu erleben.