

#09



Einführung zur Aspiration

Das Heilen von sexuellem Kindesmissbrauch erfordert die Praxis der Aspiration, d.h. die Ausrichtung deiner Gedanken und Handlungen auf das Heilen.



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

POSTTRAUMATISCHES WACHSTUM

Stelle dir vor, dass dein Weg zur Heilung wie eine Lotosblume ist. Auch wenn der Lotos im Schlamm vergraben ist, hat er die Fähigkeit, sich durch die Finsternis zu erheben, um über dem Wasser zu erblühen und zu gedeihen. Seine Samen können Hunderte von Jahren schlummern, aber dennoch eine „Wiedergeburt“ erleben, wenn die richtigen Bedingungen herrschen. In ähnlicher Weise kann die Aufarbeitung eines Traumas zu unerwartetem Wachstum und Stärken führen. Dies wird als **posttraumatisches** Wachstum bezeichnet, worunter man **die positiven Veränderungen versteht, die auftreten, wenn eine Person ihren Weg zur Heilung nach einem Trauma aufarbeitet.**

Oft ist dieses Wachstum schwer zu erkennen, aber wenn du dein Selbstmitgefühl kultivierst, wirst du deine Stärken und deine Fortschritte besser erkennen können. Indem du deine Erfolge, dein Wachstum und deine heilsamen Maßnahmen inmitten deiner Herausforderungen wahrnimmst, kannst du deinen Fokus von gefühlten Fehlern und Misserfolgen auf Erfolge und Stärken lenken. Diese Anerkennung stärkt mit der Zeit dein Selbstwertgefühl und deine Selbstliebe, was es dir erleichtert, dich in einem mitfühlenden Licht zu sehen.

Als Betroffene hast du bereits viel Stärke errungen, diese Übung soll dir helfen, über andere Arten der Entwicklung nachzudenken, die du dir in deinem bisherigen Heilungsprozess angeeignet hast. Sieh dir den unten abgebildeten Lotos an. An den Wurzeln dieser Wasserpflanze stehen Beispiele für mögliche Herausforderungen, die jemand erleben könnte. Auf jedem Blütenblatt findest du Beispiele für Stärken, die inmitten dieser Herausforderungen entfaltet werden können.



Anmerkung: Jeder wächst auf unterschiedliche Weise und zu unterschiedlichen Zeiten, daher wird von niemandem verlangt, aus schwierigen Situationen zu wachsen. Du kontrollierst dein eigenes Leben.

SCHRITTE | ÜBUNG

01 **Zeichne in dein Heft eine Lotosblume mit fünf großen Blütenblättern und einigen Wurzeln, die sich darunter erstrecken.**

Wenn du das nötige Material dabei hast, kannst du auch eine Handvoll Haftnotizen auf die obere Hälfte eines leeren Blattes kleben, um deine Blütenblätter darzustellen.

02 **Identifiziere eine Herausforderung oder eine Auseinandersetzung, die du überwunden hast oder gerade durchstehst.**

(Es kann dir helfen, mit etwas Kleinerem zu beginnen, bevor du eine größere Herausforderung durchdenkst). Schreibe diese Herausforderung oder den Konflikt unter die Wurzeln deiner Lotosblume oder auf die untere Hälfte deines leeren Blattes.

03 **Fülle die Blütenblätter mit potenziellen Wachstums-Eigenschaften aus.**

Überlege dir, in welchen Bereichen du gewachsen bist (oder wachsen möchtest), während du die Herausforderung bewältigst oder schon bewältigt hast. Schreibe sie auf die Blütenblätter des Lotos oder auf jede Haftnotize.

Im Folgenden findest du eine Liste potenzieller Wachstumsbereiche, die du in Betracht ziehen kannst, wenn du mit dem Anfang Schwierigkeiten hast. Diese Liste ist nicht vollständig, also ergänze sie gerne durch deine Gedanken.

- Persönliche Stärke
- Verbesserte familiäre Nähe
- Stärkere Grenzen
- Verbindung mit anderen
- Selbsterkenntnis
- Änderungen im Lebensstil
- Neue Möglichkeiten
- Gefühl der Zugehörigkeit
- Optimismus
- Spirituelle Veränderung
- Lebenszufriedenheit
- Einfühlungsvermögen
- Wertschätzung des Lebens
- Lebenswille
- Resilienz
- Selbstentdeckung
- Gestärkter Glaube in sich selbst
- Beharrlichkeit
- Emotionsregulation
- Mitgefühl
- Geduld
- Umgang mit anderen
- Gestärktes Menschenvertrauen

04 **Wertschätzung deines Wachstums.**

Nachdem du damit zufrieden bist, wie viele Blütenblätter du ausgefüllt hast, nimm dir einen Moment Zeit, um die erstaunlichen Qualitäten zu erkennen, die du derzeit besitzt und die dir helfen, in deinem Heilungsprozess voranzukommen.

05 **Wenn du möchtest, kannst du einen weiteren Lotos erstellen und die gleichen Schritte mit einer neuen Herausforderung ausführen.**

POSITIVE AFFIRMATIONEN

Positive Affirmationen sind Aussagen, die du zu dir selbst sagst, um dich an deinen Wert zu erinnern, daran, wie weit du gekommen bist und wie stark du bist, deinen Weg zur Heilung fortzusetzen. Diese Aussagen können als Anker für den gegenwärtigen Moment dienen und dir helfen Selbstmitgefühl zu fördern. Lasst uns beginnen.

Schritte | Übung

- 01** Wähle eine Affirmation aus dieser Liste oder wähle deine eigene.
 - Ich bin genug.
 - Ich lerne, mich selbst zu lieben.
 - Ich wähle mein Glück.
 - Ich mache Fortschritte auf meinem Weg zur Heilung - eine Entscheidung nach der anderen.
 - Ich habe die Kraft und die Macht, alle Herausforderungen anzunehmen, die auf mich zukommen.
 - Ich kann Herausforderungen meistern.
 - Ich bin dankbar für diesen Tag und die vielen Möglichkeiten, die er bietet.
 - Ich verdiene Mitgefühl, Liebe und Verständnis.
- 02** Sprich die Affirmation in Gedanken beim Ein- und Ausatmen nach und stelle dir dabei die Worte als Anker vor, der dich in der Gegenwart hält.
- 03** Wenn deine Gedanken abschweifen, richte sie mit viel Geduld und Neugierde zurück zur Affirmation.
- 04** Setze diese Praxis für 1-2 Minuten fort. Dabei kannst du eine neue Affirmation wählen, auf die du dich konzentrierst oder bei der gleichen bleiben - je nachdem, was dich am meisten anspricht.
- 05** Wenn du mit der Übung zufrieden bist, gönne dir ein paar ruhige Atemzüge und stelle dir vor, wie du von Wärme, Liebe und Mitgefühl durchströmt wirst.

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.

- **ASPIRATION UND IHRE ROLLE BEIM HEILEN VON SEXUELLEM KINDESMISSBRAUCH**
- **ASPIRATIONSORIENTIERTES DENKEN ENTWICKELN**
- **SELBSTMITGEFÜHL**

NÄCHSTES THEMA:

#10



BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN - TEIL 1

Bewältigungsstrategien sind Verhaltensweisen, die wir einsetzen, um schwierige Momente zu bewältigen. Auch wenn manche Bewältigungsstrategien in der Vergangenheit hilfreich waren, sind sie in der Gegenwart vielleicht nicht mehr hilfreich und können sogar zu zusätzlichen Stressoren führen.