

#11



# Gesunde Beziehungen

Gesunde Beziehungen und Verbindungen zu anderen aufzubauen, ist von zentraler Bedeutung bei der Bewältigung von Traumata durch sexuellen Kindesmissbrauch.



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

### NEUE WEGE DER VERBINDUNG

Eine der Möglichkeiten, wie wir gesunde Verbindungen aufbauen können, besteht darin, dass wir zu Neuem „Ja“ sagen. Das mag schwierig erscheinen, vor allem, wenn das Gehirn bei allem, was neu oder ungewohnt klingt, sofort auf negative Gedanken schaltet. Wenn du jedoch **offen für neue Möglichkeiten bist, Gemeinsamkeiten entdeckst, wo du zuvor nur Unterschiede gesehen hast, und das Urteilen fallen lässt, kannst du Barrieren niederreißen.**

Diese Übung bietet, ähnlich wie die Übung „Vorausplanung“ aus Gruppentreffen 6, die Möglichkeit, den Frontallappen durch absichtliches Brainstorming, Planen und Verfolgen zu stärken. So gesehen, baust du nicht nur neue Verbindungen zu anderen auf, sondern auch neue neuronale Verbindungen in deinem Gehirn.

### SCHRITTE | ÜBUNG

- 01** In der folgenden Liste findest du Ideen, um die Verbindungen zu anderen zu fördern. Nimm dir eine Minute Zeit, um diese Liste durchzugehen und merke dir, was sich für dich interessant anhört. Es kann sein, dass du bestimmte Möglichkeiten zunächst ausschließen willst, weil sie sich außerhalb deiner Komfortzone befinden. Es kann jedoch hilfreich sein, über mögliche Vorteile nachzudenken, die du auf Anhieb nicht bedacht hättest.
- 02** Als Nächstes schreib bitte ein paar Möglichkeiten auf, die du je nach deinen Vorlieben, Bedürfnissen, Interessen und deinem Umfeld ausprobieren könntest. Das können die Ideen auf der Liste sein oder andere Ideen, die du dir selbst ausgedacht hast.

Nachdem du ein paar Möglichkeiten aufgeschrieben hast, wähle eine aus und **denke über den nächsten Schritt nach, den du unternehmen könntest, um diese Möglichkeit zu erkunden**. Vielleicht kannst du die Website eines nahegelegenen Gemeinschaftszentrums besuchen, ein paar lokale Facebook-Gruppen durchstöbern oder herausfinden, wo der nächste Hundepark ist. Erkunde die Idee, die dich am meisten interessiert und dir möglich erscheint, je nachdem, wo du dich auf deinem Weg zur Heilung befindest.

#### VERBINDUNGEN FÖRDERN

- Nimm an einer Selbsthilfegruppe, wie dieser teil.
- Engagiere dich in einer Kirchengemeinschaft.
- Tritt einer Studiengruppe bei.
- Gründe oder trete einer Saprea-Selbsthilfegruppe bei.
- Nimm an einem Saprea-Gemeinschaftskurs teil.
- Engagiere dich ehrenamtlich (Tierheim, Krankenhaus, Schule, Nachhilfeunterricht, gemeinnützige Organisation usw.).
- Melde dich bei alten Freunden.
- Melde dich bei unterstützenden Familienmitgliedern.
- Nimm an einer Einzeltherapie teil.
- Tritt einer Therapiegruppe bei.
- Verbringe Zeit mit Arbeitskollegen.
- Vertraue dich vertrauten Freunden an.
- Nimm an einer Freizeitgruppe teil.
- Besuche einen Workshop.
- Tritt einem Sportteam bei.
- Tritt einem Buchclub bei.
- Nimm regelmäßig an einer Klasse im Fitnessstudio teil.
- Tritt einer Wandergruppe bei.
- Nimm an einem Kochkurs teil.
- Nimm an einer Selbsthilfegruppe für Suchtkranke teil.
- Tritt einem Chor oder einer Tanzgruppe bei.
- Gehe regelmäßig in den Hundepark.
- Stelle dich deinen Nachbarn vor.
- Erforsche die Geschichte deiner Familie/ Gemeinschaft.
- Werde Stammgast in einem lokalen Restaurant.
- Hilf bei einem Projekt/einer Initiative in der Gemeinschaft.

## 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.

- **DEIN UNTERSTÜTZUNGSNETZWERK AUFBAUEN**
- **DURCHSETZUNGSSTARKE KOMMUNIKATION**
- **BEZIEHUNGEN NAVIGIEREN**

#### NÄCHSTES THEMA:

#12



#### DIE KRAFT DES SPIELS – TEIL 1

Spielen ist ein menschliches Grundbedürfnis, das dir auf deinem Weg zur Heilung helfen kann, indem es dir die Möglichkeit gibt, Achtsamkeit zu üben, dich mit anderen zu verbinden, kreativ zu sein und Freude und Begeisterung zu erfahren.