

#14



Akzeptanz üben

Die Essenz der Akzeptanz besteht darin, dass du mit dir selbst ehrlich bist, was du bisher erlebt hast und wo du heute stehst, und zwar auf eine Art und Weise, die urteilsfrei und mitfühlend ist.



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

KREATIVER AUSDRUCK

Für viele Betroffene ist der kreative Ausdruck der sicherste und natürlichste Weg, bestimmte Gefühle, Gedanken und Erfahrungen anzuerkennen und auszudrücken. Für andere ist dies Neuland und kann Gefühle der Unzulänglichkeit hervorrufen. Unabhängig davon kann **es sehr bereichernd sein, wenn du dir die Freiheit erlaubst, deine Gefühle kreativ zu erforschen und auszudrücken.**

Vielleicht möchtest du auf kreative Weise bestimmte Emotionen, wie Wut oder Enttäuschung, anerkennen oder verarbeiten. Du kannst aber auch etwas gestalten, das deine Stärke, deine Resilienz und die Erfolge feiert, die du auf deinem Weg zur Heilung bisher erreicht hast. Was auch immer du künstlerisch ausdrücken möchtest, denke daran, dass es keinen Grund gibt, dich zu verurteilen oder zu kritisieren. **Es gibt nur das, was du fühlst und was du mit deiner Kreativität erreichen möchtest.** Die Möglichkeiten sind endlos. Im Folgenden findest du eine Liste mit Möglichkeiten, deine Erlebnisse mit Kreativität auszudrücken. Egal, ob du etwas aus dieser Liste ausprobierst oder dich von deinen eigenen Ideen inspirieren lässt, erlaube dir, das anzunehmen, was sich hilfreich und bedeutungsvoll anfühlt.

ÜBUNG

Entdecke Möglichkeiten, dich kreativ auszudrücken, indem du **eine oder mehrere** der folgenden Übungen ausprobierst:



Hinweis: Für einige Optionen muss die Gruppenleiterin zusätzliches Bastelmaterial bereitstellen. Wenn kein Bastelmaterial vorhanden ist, können die Teilnehmerinnen die 1., 3., 5. und 6. Option ausprobieren. Sie können auch die 2. Option abändern, um sich speziell auf das Zeichnen zu konzentrieren.

- **Schreiben**

Worte können ein mächtiges Mittel sein, um deinen Heilungsprozess zu erforschen und auszudrücken. Du könntest z.B. ein Gedicht oder mehrere Gedichte schreiben, die deinen Weg zur Heilung beschreiben. Alternativ kannst du auch einfach ein Blatt Papier oder einen Notizblock nehmen und aufschreiben, was dir in den Sinn kommt. Das Geschriebene kannst du anschließend aufbewahren, zerreißen oder auch verbrennen, wenn es für dich einen therapeutischen Nutzen hat. Vielleicht möchtest du dein Geschriebenes für dich behalten, oder du findest es ermutigend, es mit anderen zu teilen. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg zu schreiben; nutze das Schreiben so, wie es für dich am besten ist.

- **Malen oder Zeichnen**

Für manche sind Emotionen und Erfahrungen schwer in Worte zu fassen. Deshalb ist es eventuell ansprechender, etwas Visuelles zu schaffen. Überlege dir, ob du deinen Heilungsprozess in einem Gemälde oder einer Zeichnung zum Ausdruck bringen willst. Du könntest ein Bild mit erkennbaren Elementen malen oder etwas Abstraktes schaffen, das deine Gefühle in Formen und Farben ausdrückt.

- **Fotografieren**

Wenn du dich durch Malen oder Zeichnen eingeschüchtert fühlst, kannst du deinen Weg zur Heilung auch in einer Fotoserie festhalten. Mit unseren Handys ist es ganz einfach, sofort Bilder zu machen. Wenn es die Umgebung zulässt, kannst du den Ort erkunden und/oder einen achtsamen Spaziergang machen und bewusst nach Dingen suchen, die du fotografieren kannst und die deine Gefühle widerspiegeln.

- **Kunst-Tagebuchschreiben**

Das Kunst-Tagebuchschreiben ist eine gute Möglichkeit, aussagekräftige Worte und Bilder zu sammeln. Es gibt viele Beispiele für Kunst-Tagebuchschreiben im Internet, und die Möglichkeiten sind endlos. Idealerweise hast du ein Notizbuch, das nur für das Kunst-Tagebuchschreiben gedacht ist, und eine Auswahl an Stiften, Bildern, Kleber, Washi-Tape, Stickern oder anderen Dingen, die du in deinem Tagebuch verwenden möchtest. Manche Betroffene empfinden es als besonders hilfreich, auf die Seiten zu schreiben und das Geschriebene dann mit Bildern und Worten zu bedecken, die ihr Heilen oder ihre Gefühle darstellen. Du kannst täglich in dein Kunst-Tagebuch schreiben, oder wann immer du dich inspiriert fühlst. Sei kreativ und lass das Tagebuch sein, was du willst.

- **Musik**

Musik kann das perfekte Hilfsmittel sein, um Gedanken, Einsichten und Gefühle zu erforschen, die sich nur schwer ausdrücken lassen. Du kannst Musik auf viele verschiedene Arten nutzen. Beispielsweise kannst du einen neuen Text für ein bereits existierendes Lied schreiben oder du könntest ein eigenes Musikstück komponieren, mit oder ohne Text. Du könntest auch Kopfhörer aufsetzen (damit sich die anderen Teilnehmerinnen besser auf ihre kreativen Ausdrucksweisen konzentrieren können) und eine Playlist mit Liedern erstellen, die deinen Weg zur Heilung und die verschiedenen Emotionen, die du erlebst, darstellen. Diese Playlist kann dich dazu inspirieren, den Fokus auf das Heilen zu legen, eine bestimmte Emotion anzunehmen, zu überwinden oder deine Stärke zu feiern.

- **Tanzen**

Betroffene von sexuellem Kindesmissbrauch können viel Kraft durch die Verbindung mit ihrem Körper schöpfen. Du könntest einen Tanz choreografieren, der deinen Weg zur Heilung darstellt oder ein triumphales Lied anstimmen und dich spontan dazu bewegen, um dich mit deinem Körper und deinen Gefühlen zu verbinden.

- **Mit Papier, Stoff oder Holz basteln**

Viele Betroffene nehmen ein Hobby auf, um Achtsamkeit zu praktizieren. Hobbys können auch eine gute Möglichkeit sein, mit anderen in Kontakt zu treten. Das Basteln, z.B. Scrapbooking oder Karten basteln, kann eine lustige Art sein, Dinge zu kreieren, die als Andenken oder Geschenk dienen und leicht in der Gruppe gemacht werden können. Auch das Papier-Quilling ist eine wunderschöne Kunstform, und die Achtsamkeit, die du beim Rollen des Papiers brauchst, ist eine gute Gelegenheit, Achtsamkeit zu üben. Sticken, Kreuzstich, Stricken und Häkeln können ebenfalls Gelegenheiten bieten, mit anderen zusammenzukommen und/oder Achtsamkeit zu üben. Holz bietet mit Malen, Brennen, Schnitzen usw. ähnliche Möglichkeiten. Das Wichtigste ist, dass du etwas findest, das dir Spaß macht und das dir hilft, deine Gefühle zu erforschen und deine Erfahrungen auszudrücken.

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.

- **AKZEPTANZ UND IHRE ROLLE BEIM HEILEN VON SEXUELLEM KINDESMISSBRAUCH**
- **KREATIVER AUSDRUCK**
- **RAD DER EMOTIONEN**

NÄCHSTES THEMA:

#15



SCHAM ERKENNEN

Ein wichtiger erster Schritt, um mit Scham umzugehen, ist zu erkennen, wann sie verschiedene Lebensbereiche beeinflusst, z.B. wie wir über uns selbst denken und fühlen, wie wir mit anderen interagieren und wie wir in Stresssituationen handeln.