

#18



Schwierige Körperbeziehung

Die Auswirkungen von Traumata auf den Körper können manchmal zu Gefühlen der Scham, der Bindungslosigkeit und des Verrats führen, die wir vielleicht nicht immer zu managen verstehen.



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>.



Hinweis: Dieses Video enthält Informationen über sexuelle Intimität und Erregung, die zu Unbehagen und/oder Triggern führen können. Außerdem kann es sein, dass einige der angesprochenen Themen nicht auf dich und deine Situation zutreffen. Wenn du zum Beispiel sexuell missbraucht wurdest, hast du vielleicht Gefühle des Schmerzes und der Verletzung zusammen mit oder anstelle von Erregung erlebt. Oder du hast das Gefühl, dass die Inhalte nicht mit deinen heutigen Erfahrungen oder Interessen als Erwachsene übereinstimmen. Wenn das der Fall ist, hoffen wir, dass dieses Video trotzdem hilfreich ist, um herauszufinden, wie sich das Trauma auf deine Körperbeziehung ausgewirkt haben könnte.

Gruppen-Übung

EMBODIMENT (DEUTSCH: VERKÖRPERUNG)

Die Vorstellung, sich wieder mit dem Körper verbunden zu fühlen, kann für viele Betroffene entmutigend sein. An dieser Stelle kommt das Embodiment ins Spiel. **Embodiment bedeutet, dass du dich in deinem eigenen Körper präsent und gestärkt fühlst.** Es geht darum, sich auf die körperlichen Bedürfnisse, Reaktionen und Empfindungen deines Körpers einzustellen. Embodiment ist in allen Lebensbereichen wichtig, auch in der Sexualität. Embodiment kann durch kleine Momente im Alltag beginnen - vor allem durch Safe Touch (sichere Berührung). Auch wenn dein Körper und dein Geist gelernt haben, auf bestimmte Reize zu reagieren, was dir als Erwachsene möglicherweise Schwierigkeiten bereitet, **kannst du lernen oder erneut lernen, Berührungen in Sicherheit zu erleben.**

Safe Touch (sichere Berührung) bezieht sich auf körperliche Berührungen, die uns Sicherheit, Trost, Entspannung und Verbundenheit mit der Gegenwart schenken können. Sie kann sich auch auf Berührungen beziehen, die diese Gefühle nicht stören, wenn wir sie bereits erleben. In manchen Fällen können sichere Berührungen auch dazu beitragen, unser Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit mit anderen zu stärken. In dieser Übung werden wir ein Beispiel für Safe Touch anhand einer Erdungsübung üben, die wir in vergangenen Treffen bereits gemeinsam durchgeführt haben.

SCHRITTE | ÜBUNG

Teil 1 - Schmetterlingsumarmung

- 01 Nimm eine bequeme Position ein, entweder im Sitzen oder im Liegen.
- 02 Verschränke die Arme vor dem Brustkorb und lege die Fingerspitzen auf dein Schlüsselbein, deine Schultern oder deine Arme.
- 03 Tippe als Nächstes abwechselnd auf deine Arme. Atme dabei ein und aus.
- 04 Stell dir vor, wie Wärme, Geborgenheit und Sicherheit durch deinen Körper fließen. Strecke nun die Arme aus und halte dich in einer Umarmung, die manchmal auch als „Umarmung der Selbstliebe“ bezeichnet wird.
- 05 Setze diese Übung 2-5 Minuten lang fort oder so lange, wie du sie brauchst.
- 06 Wenn du mit dieser Übung fertig bist, kannst du die Hände auf deinem Schoß ruhen lassen und deine Aufmerksamkeit zurück in den gegenwärtigen Moment bringen.

Teil 2 – Embodiment erkunden

- 01 Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um über andere Embodiment-Übungen nachzudenken, die du ausprobieren könntest. Denk daran, dass es sich dabei um Achtsamkeitsübungen handelt, die eine sichere Berührung einschließen. Einige Beispiele sind:
 - Mit einem Haustier kuscheln.
 - In der Sonne sitzen.
 - Eine Massage.
 - Sport mit einem Freund oder einer Freundin treiben.
 - Kitzeln oder Ringen mit deinen Kindern.
 - Mit jemandem, dem du vertraust, Händchen halten.
 - Sich die Haare oder Nägel machen lassen.
 - Dich unter eine schwere Decke legen.
- 02 Schreibe ein paar Ideen auf, die du später erforschen möchtest.
- 03 Wenn du eine Embodiment-Übung ausprobierst, beobachte aufmerksam, wie präsent du bist und welche Gefühle du empfindest. Wenn dir die Berührung zu viel wird, nimm wahr, wie du dich fühlst und versuche es zu einem anderen Zeitpunkt erneut.
- 04 Nachdem du diese Übung ausprobiert hast, denke über die folgenden Fragen nach:
 - Wie leicht oder schwer fiel es mir beim Safe Touch präsent zu bleiben?
 - Welche Körperempfindungen habe ich durch Safe Touch erfahren? (Beispiel: „Als ich draußen saß, spürte ich die Wärme der Sonne auf meinem Gesicht.“)
 - Welche Emotionen empfand ich während der Übung? (Beispiel: „Als ich draußen saß, fühlte ich mich ruhig, entspannt und wohl in meiner eigenen Haut.“)
- 05 Überlege, wie du auf andere Weise sichere Berührungen üben könntest, um ähnliche Gefühle der Verbundenheit zu verspüren. Wenn du beispielsweise gerne in der Sonne liegst, könntest du ein ähnliches Gefühl von Wärme und Geborgenheit beim Baden oder beim Zusammensitzen mit deinem Partner in der S-Bahn haben.
- 06 Vergiss nicht das Safe Touch mit der Zeit ein natürlicher Teil deines Alltags werden kann, der es dir ermöglicht, dich in deinem eigenen Körper wohler zu fühlen - egal ob beim Sex, bei Familienfeiern, bei der Arbeit oder bei deiner Selbstfürsorge.

MEDITATION DER SELBSTLIEBE

Diese Übung kann uns helfen, nicht nur in der Gegenwart präsent zu sein, sondern uns auch Wärme, Trost und Mitgefühl schenken.

Schritte | Übung

- 01 Bei dieser Stabilisierungstechnik legst du beide Hände über dein Herz und hältst einen Moment inne, um die Wärme deiner eigenen Berührung zu spüren.** Nimm deine Atmung wahr, wie sie ist. Du musst sie nicht verändern oder vertiefen.
- 02 Wenn du einatmest, stell dir vor, wie ein Gefühl der Ruhe und Dankbarkeit durch deinen Körper und zu deinem Herzen fließt.** Wenn du ausatmest, stell dir vor, dass jegliche Anspannung oder Stress deinen Körper verlässt. Es kann dir helfen, gedanklich ein atmendes Herz vor Augen zu haben.
- 03 Du kannst dir dabei auch einen Moment vorstellen, indem du mit jemandem zusammen warst, der dir Liebe und Geborgenheit vermittelt hat.** Dieser Moment kann eine Erinnerung an einen geliebten Menschen, einen vertrauten Freund, einen Nachbarn, einen Therapeuten oder einen Mentor sein. Du könntest auch an einen Moment denken, den du mit einem treuen Haustier verbracht hast. Du kannst dir aber auch ein hypothetisches Szenario mit einer älteren, weiseren Version von dir selbst oder mit einer bekannten Persönlichkeit vorstellen, die du bewunderst und deren Arbeit dich inspiriert und getröstet hat.
- 04 Denke an Gefühle der Akzeptanz, Sicherheit und Liebe, die du empfindest, wenn du dich auf diese Person konzentrierst.** Nimm dir einen Moment Zeit, um diese Gefühle in deinem Körper zu vertiefen.

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.

- SCHWIERIGE KÖRPERBEZIEHUNG
- PROBLEME MIT SEXUELLER INTIMITÄT
- SEXUELLE GESUNDHEIT

NÄCHSTES THEMA:

#19



AKZEPTANZ IM ALLTAG

Die tägliche Praxis der Akzeptanz hilft uns, automatische Verhaltensweisen in absichtliche, bewusste Handlungen zu ändern, die uns beim Heilen helfen.