

#20



Die Kraft des Spiels – Teil 2

Auch wenn viele Betroffene als Kinder nicht die Möglichkeit hatten, die Freuden des Spielens zu erleben, ist es möglich, das Spiel – und seine vielen Vorteile – als Erwachsene wiederzuentdecken.



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

DIE WIEDERENTDECKUNG DES SPIELS

Diese Übung gibt dir die Möglichkeit zu erkunden, wie die Kraft des Spiels für dich als Erwachsene aussehen könnte. Denke daran, dass sich das Spielen immer verändert und was dir heute gefällt, kann morgen schon wieder ganz anders aussehen. Das ist in Ordnung. Das Wichtigste ist, dass du herausfindest oder wiederentdeckst, welche Freizeitaktivitäten deine Bedürfnisse in der Gegenwart am besten erfüllen, z.B. dein Bedürfnis Kontakte zu knüpfen, zu lachen, zu erforschen, kreativ zu sein, und einfach nur zu sein.

SCHRITTE | ÜBUNG

01 Nimm dir etwas Zeit, um die folgenden Fragen aus dem Video zu beantworten:

- Was bringt mir Freude und Vergnügen?
- Was hilft mir Zufriedenheit zu empfinden?
- Was mache ich gerne?
- Was macht mir Spaß?
- Welche Art des Spielens hat mir als Kind Spaß gemacht?
- Was bringt mich zum Lachen?

02 Schreibe alle Ideen oder Erinnerungen auf, die diese Fragen auslösen. Wenn dir nichts einfällt, kannst du dir überlegen, wie du als Erwachsene das Spielen wiederentdecken kannst. Die folgende Liste von Möglichkeiten aus dem Video kann dir beim Brainstorming helfen:

- Einen Kochkurs belegen.
- Eine Fahrradtour machen.
- Mit einem/r Freund/in einen Kunstkurs belegen.
- Mit deiner Familie ein Kartenspiel spielen.
- Bowling gehen.
- Deine Stadt mit deinem Partner oder deiner Familie erkunden.
- Einen Tanzkurs besuchen.
- Einen Spieleabend mit Freunden oder der Familie veranstalten.
- Zeit in einem Park oder am Strand verbringen.
- Mit deinem Haustier spielen.
- Mit Fremden scherzen, während du in der Warteschlange stehst.
- Eine Wanderung machen.
- Einen Yogakurs besuchen.
- In einen Vergnügungspark gehen.
- Zu einem fröhlichen Lied singen und tanzen.

03 Nachdem du einige Ideen aufgeschrieben hast, überlege, wann und wo du eine dieser Aktivitäten vor dem nächsten Gruppentreffen ausprobieren möchtest. Trage dir einen Termin in deinen Kalender ein oder lade jemanden per SMS ein mitzumachen. Auch wenn Spielen oft unstrukturiert ist, braucht es manchmal ein bisschen mehr Planung und Intention, um loszulegen.

STAMPF- UND RYTHMUSSPIEL

Diese Übung nutzt Rhythmus-, Spiel- und Bewegungselemente, um die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu vertiefen.

Schritte | Übung

- 01** Gruppenleiterin A beginnt mit einer einfachen Stampf-Klatsch-Kombination.
 - Beispiel: Stampfen, klatschen, stampfen, stampfen.
- 02** Der Rest der Gruppe wiederholt dann unisono die gleiche Stampf-Klatsch-Kombination.
- 03** Wiederhole diese Hin- und Her-Dynamik zwischen Gruppenleiterin A und den Teilnehmerinnen ein paar Mal, damit die Gruppe in einen natürlichen Rhythmus fällt, in dem vorgegebenen und wiederholt wird.
- 04** Als Nächstes beginnt Gruppenleiterin B eine neue Stampf-Klatsch-Kombination, die die Gruppe nachmachen soll.
- 05** Wiederhole Schritt 2 und 3.
- 06** Dieses Hin und Her kann ein paar Mal wiederholt werden, sodass jede Teilnehmerin, die einen neuen Rhythmus festlegen möchte, die Chance dazu hat.

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.

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

NÄCHSTES THEMA:

#21



BEWUSSTES HANDELN ENTWICKELN

Mit konsequenter Anstrengung und Intention kannst du durch wiederholte, bewusste Verhaltensweisen neue, heilsame Nervenbahnen im Gehirn aufbauen.