

#25



# Die Kraft des Spiels – Teil 3

Durch Spielen kannst du im Alltag Freude finden, selbst wenn du das Gefühl hast, unwürdig oder unfähig zu sein, solche Erfahrungen zu machen. Je mehr du spielst, desto leichter wird es dir in Zukunft fallen, dir diese Momente der Selbstfürsorge und des kindlichen Staunens zu gönnen.



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

---

### LACHYOGA

Lachen ist ein häufiger Begleiter des Spiels und wird mit zahlreichen körperlichen und geistigen Vorteilen in Verbindung gebracht. Unter anderem kann Lachen „Wohlfühlhormone“ freisetzen, die Stimmung verbessern und sogar die physiologische Reaktion einer sportlichen Aktivität simulieren.

Im Zuge der Forschung nach Verbesserungsmöglichkeiten für das körperliche und geistige Wohlbefinden wächst das Interesse daran, wie das Lachen in der Behandlung eingesetzt werden kann - und aus dieser Neugier heraus entstand eine Yogaform, die heute „Lachyoga“ genannt wird.

Lachyoga nutzt Lach- und Atemtechniken, um Körper und Geist zu beleben. In einigen Fällen kann auch Bewegung mit einbezogen werden, aber der Hauptfokus liegt im bewussten Lachen, das mit bewussten Atemübungen verbunden ist. Wir laden dich und deine Gruppe ein, dem Video zu folgen. Ihr werdet vielleicht feststellen, dass sich das Lachen nicht mehr peinlich anfühlt, sondern mit der Zeit aufrichtig erfolgt.

## SCHRITTE | ÜBUNG

- 01** Wir empfehlen, dieses **10-minütige Video zum Lachyoga** zu nutzen. Falls deine Gruppe nicht genügend Zeit hat, kannst du das Video auch vorzeitig beenden.

Scannen Sie den QR-Code unten, um auf das Video zuzugreifen.



- 02** Dieses Video kann mit Untertiteln abgespielt werden. Wenn deine Gruppe es vorzieht, die mündlichen Anweisungen mitzulesen, klicke auf die CC-Schaltfläche am unteren Rand des Videos. Wenn deine Gruppe Untertitel in einer anderen Sprache als Deutsch haben möchte, klicke auf die CC-Schaltfläche und dann auf die Einstellungsschaltfläche (sieht aus wie ein Zahnrad), um die automatische Übersetzung in eine andere Sprache zu aktivieren.
- 03** Gib dem Lachyoga eine faire Chance. In den ersten Minuten wird es sich wahrscheinlich komisch anfühlen, vielleicht stellst du am Ende fest, dass es nichts für dich ist. Probiere es aber trotzdem aus und finde heraus, ob es dir hilft, dich verspielter zu fühlen, dich mit anderen Gruppenmitgliedern verbunden oder dich nach einem guten, herzhaften Bauchlachen glücklich und zufrieden zu fühlen.

## 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.

- **ERDUNGSÜBUNGEN**
- **KÖRPERLICHE BEWEGUNG**
- **ACHTSAMKEIT UND IHRE ROLLE BEIM HEILEN VON SEXUELLEM KINDESMISSBRAUCH**

#### NÄCHSTES THEMA:

#26



#### KÖRPERLIEBE

Betroffene können durch Körperliebe besser eine liebevolle Beziehung zu sich selbst aufbauen, indem sie Urteile oder Schamgefühle gegenüber ihrem Körper in Mitgefühl und Selbstfürsorge ersetzen.