

#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.



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

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION, PMR)

Körperliebe bedeutet, dass man Gefühle der Scham und des Urteils über seinen Körper umleitet und stattdessen Akzeptanz und Selbstmitgefühl ausübt. Eine Möglichkeit, wie du mit dieser Neuorientierung beginnen kannst, ist, dir bewusst zu machen, auf welche Weise dein Körper dir dient. Auch wenn es dir vielleicht schwerfällt, kannst du deine Körperliebe fördern, indem du dir die Zeit nimmst, alle Körperbereiche wertzuschätzen, auch die, über die du normalerweise nicht so positiv denkst.

Diese Art der Wertschätzung kann so klein sein wie: „Heute hat mir meine Haut geholfen, das warme Sonnenlicht zu spüren“ oder „Mein Nacken hat es mir ermöglicht, heute Morgen in den Himmel zu schauen“.

In dieser Übung kannst du mit einer Entspannungstechnik namens Progressive Muskelentspannung (Progressive Muscle Relaxation, PMR) üben, wahrzunehmen, wie dein Körper dir nützt. Wir haben diese Technik früher schon als Erdungsübung eingesetzt. Heute wollen wir uns genauer ansehen, was die PMR ist und wie sie nicht nur als Erdungsübung, sondern auch als Mittel zur Übung der Körperliebe und Verbundenheit eingesetzt werden kann.

Die progressive Muskelentspannung ist **eine Übung, bei der es darum geht, deine wichtigsten Muskelgruppen anzuspannen und wieder zu entspannen, um zu lernen, diese Muskeln wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu entspannen.** Diese Übung kann nicht nur Verspannungen lösen und deine Entspannungsfähigkeit verbessern, sondern auch dazu beitragen, deine Aufmerksamkeit auf Körperteile zu lenken, die du sonst vielleicht nicht wahrnehmen würdest. PMR wird oft eingesetzt, um einen ruhigeren, entspannteren emotionalen und/oder körperlichen Zustand zu erreichen. Sie hilft, Stress, Ängste und Muskelverspannungen abzubauen, und ist dafür

bekannt, dass sie chronische Schmerzen lindert. Aus diesem Grund wird sie oft als Schlaftechnik verschrieben, aber sie ist auch wirksam, um Spannungen abzubauen, sich Körperempfindungen bewusst zu machen und den Körper daran zu erinnern, dass ein ruhiger oder entspannter Zustand Sicherheit vermitteln kann. Lasst uns beginnen.

SCHRITTE | ÜBUNG

Gruppenleiterin A leitet die Teilnehmerinnen zu einer PMR-Meditation an, indem sie das untenstehende Skript vorliest. Diese Übung dauert etwa 10 Minuten und kann an die Zeitvorgaben der Gruppe angepasst werden.

Skript zur geführten Meditation

Nehmen wir zu Beginn eine bequeme Position ein - entweder im Sitzen oder im Liegen. Beides ist in Ordnung, solange du dich wohl fühlst und gut gestützt bist. Während der Übung kannst du dir einen Punkt suchen, auf den du deinen Blick ruhen lässt oder du kannst die Augen schließen und dich nach innen wenden - auch das ist in Ordnung, solange du entspannt und präsent bleibst.

Wenn du bereit bist, lade ich dich ein, deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem zu richten und dabei den Atem wahrzunehmen, der jetzt gerade erfolgt. Während du atmest, nimm wahr, wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug hebt und senkt. Nimm wahr, wie die Luft einströmt. Und wie sie ausströmt.

Nimm so viele tiefe Atemzüge, wie du für richtig hältst [halte inne].

Vielleicht merkst du, dass sich dein Körper schon jetzt verändert hat. Du bemerkst möglicherweise eine Stille oder Ruhe oder wie sich die Verspannungen in deinem Körper langsam auflösen. Lass deinen Atem nun wieder seinen normalen Rhythmus annehmen.

Ich lade dich ein, deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und Zehen zu richten. Atme tief durch die Nase ein und strecke dabei langsam deine Zehen nach unten, indem du die Muskeln in deinen Füßen anspannst. Halte sowohl den Atem als auch die Spannung für ein paar Sekunden an und entspanne dann die Muskeln in den Füßen, während du ausatmest. Nimm die unterschiedlichen Empfindungen in deinen Füßen und Zehen wahr, wenn sie angespannt und wenn sie entspannt sind. Denke daran, die Wahrnehmung nicht zu bewerten, sondern sie einfach nur neugierig zu beobachten. Ich lade dich ein, noch einmal tief einzusatmen und dabei deine Zehen langsam weg von dir zu richten. Halte einen Moment inne. Und atme dann aus, um die Spannung zu lösen und die Muskeln der Füße zu entspannen.

Lass uns jetzt die Aufmerksamkeit auf die Beinmuskulatur lenken - die Waden. Wenn du bereit bist, atme langsam und tief ein, während du deine Füße und Zehen anspannst und die Spannung in deinen Waden wahrnimmst. Halte für einen Moment inne und atme dann aus, um die Muskeln zu entspannen und die Spannung zu lösen. Atme noch einmal tief ein, während du deine Füße anspannst und die Zehen heranziehst und die Spannung erneut in den Waden verspürst. Halte den Atem für ein paar Sekunden an und atme dann aus, damit sich deine Wadenmuskulatur entspannen und lockern kann.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine obere Beinmuskulatur, den Oberschenkelmuskel (Quadrizeps und Hamstrings). Wenn du bereit bist, atme tief ein und spanne dabei deine Oberschenkel an. Halte den Atem und die Spannung ein paar Sekunden lang an und atme dann aus, während du die Spannung wieder loslässt. Atme erneut einmal tief ein und spanne dabei die Oberschenkel erneut an.

Halte den Atem einen Moment lang an und atme dann aus. Dabei lässt du die Luft herausströmen und erlaubst den Beinen, sich zu entspannen und schwer zu werden.

Ich lade dich nun ein, deine Aufmerksamkeit auf die Bauchmuskulatur zu richten. Wenn du bereit bist, atme tief ein und spanne den Bauch an. Stell dir hierbei vielleicht vor, dass dein Bauchnabel die Wirbelsäule berühren will. Halte diese Spannung und den Atem einen Moment lang an und atme dann aus und erlaube dem Bauch, sich zu entspannen und einfach nur zu sein. Atme noch einmal tief ein und spanne dabei die Bauchmuskulatur noch einmal an. Halte den Atem einen Moment lang an. Atme aus, lass die Luft aus deinen Lungen strömen und entspanne den Bauch.

Konzentriere deine Aufmerksamkeit als Nächstes auf deinen Nacken und deine Schultern. Achte auf Verspannungen oder Empfindungen, die sich dort bereits bemerkbar machen. Sobald du bereit bist, atme tief durch die Nase ein und ziehe die Schultern zu den Ohren hoch. Halte den Atem einen Moment lang an und atme aus - lass die Schultern sinken und entspanne sie komplett, während die Luft aus ihnen strömt. Atme noch einmal tief durch die Nase ein und ziehe die Schultern erneut zu den Ohren hoch. Halte den Atem einen Moment lang an. Atme jetzt aus. Lass die Luft aus den Lungen strömen, während deine Schultern sinken und sich entspannen.

Die Arme und Hände werden nun die Gelegenheit bekommen, sich zu entspannen. Wenn du bereit bist, atme tief ein und bringe währenddessen deine Fäuste zu den Schultern und spanne die Arm- und Handmuskulatur an. Halte die Spannung einen Moment lang an. Atme schließlich aus und entspanne dabei Arme und Hände. Vielleicht spürst du ein leichtes Kribbeln oder Pochen in den Armen oder Händen; das ist ganz normal. Nimm einfach wahr, wie das Gefühl verschwindet, während deine Muskeln sich weiter entspannen. Atme erneut tief ein, während du die Fäuste zu den Schultern führst und Arm- und Handmuskulatur anspannst. Halte die Spannung einen Moment lang an. Atme nun vollständig aus, und lass die Arme in den Schoß oder an die Seite sinken, während du die Hände entspannst. Dir wird vielleicht auffallen, wie die Anspannung verschwindet, während dein Atem wieder seinen natürlichen Rhythmus annimmt.

Lasst uns nun die Gesichtsmuskulatur bewusster wahrnehmen. Während du einatmest, spanne deinen Kiefer an und runzle die Stirn. Halte den Atem und die Spannung einen Moment lang an und atme dann aus, während du diese Muskeln entspannst. Nimm wahr, wie die Muskeln nachgeben und der Gesichtsausdruck sich entspannt. Atme wieder langsam ein, spanne Kiefer und Stirn an, halte den Atem einen Moment lang an und entspanne nun die Gesichtsmuskulatur.

Dein Körper mag sich jetzt schwer und entspannt anfühlen. Nimm noch ein paar tiefe Atemzüge und lass den Moment, in dem du dich in diesem entspannten Zustand befindest, einfach auf dich wirken.
[Halte inne]

Nimm dir einen Moment Zeit, um über einen bestimmten Muskel oder eine Muskelgruppe nachzusinnen, auf die wir uns konzentriert haben, und nenne in Gedanken, wie sie dir heute geholfen hat. Bewege die Zehen und Finger, sobald du bereit bist, und öffne langsam die Augen.

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.

- **SCHAM UND SEXUELLER KINDESMISSBRAUCH**
- **SELBSTMITGEFÜHL**
- **KOGNITIVE VERZERRUNGEN IN FRAGE STELLEN**

NÄCHSTES THEMA:

#27



ASPIRATION IM ALLTAG

Indem du Aspiration in kleinen, Alltagsmomenten integrierst, kannst du deine Stärken feiern, mit Absicht leben, Selbstmitgefühl kultivieren und dich weiter auf die Zukunft zubewegen, die du dir wünschst.