

# Die heilsame Kraft der inneren Bilder

## Angeleitete Übungsgruppe für Frauen mit sexuellen Gewalterfahrungen

Als Folge einer Gewalterfahrung berichten Frauen oft von scheinbar unkontrollierbaren Erinnerungen, Bildern und Empfindungen, die sie im Alltagserleben begleiten und einschränken.

In der Gruppe werden Imaginations- und Achtsamkeitsübungen nach Luise Reddemann und Michaela Huber vorgestellt und ausprobiert. Sie dienen der Entspannung und Selbstberuhigung. Die aktive Herstellung positiver innerer Bilder soll helfen, im Alltag eigene Stärken wieder voll für sich nutzbar zu machen und sich von unerwünschten Bildern zu distanzieren. Nach jeder Übung findet ein Austausch über die gewonnenen Erfahrungen statt.

Die Übungsgruppe ist therapiebegleitend und ressourcenorientiert angelegt und wird von einer Dipl. Psychologin und einer Familientherapeutin angeleitet. Die Gewalterfahrungen selbst werden nicht thematisiert.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch, welche eine Mitarbeiterin des Frauennotrufs führt.

