

## Ablauf einer Einheit

Jede Einheit besteht aus Vortrag – Reflexion – Gruppenzeit

Wir beginnen mit einem informativen Vortrag zum Thema. Anschließend gibt es eine Reflexionsphase, in der über das Gehörte nachgedacht werden kann. Abschließend werden wir miteinander in kleinen Gruppen darüber ins Gespräch kommen. Für jedes Thema gibt es weiterführendes oder vertiefendes Material für die Nacharbeit zu Hause im ausführlichen Handbuch.

## Kosten

Der Kurs kostet 120,- € pro Person. Für Frauen, denen dieser Betrag nicht möglich ist, gibt es Sponsoren, die die Teilnahme ermöglichen. Dies wird diskret und ohne Namensnennung ablaufen.

## Hintergrund

Der Kurs ist Teil des australischen Lebenshilfe Konzepts Carforce Lifekeys. Die Eheleute Dr. Allan und Helen Meyer (Pastor und Psychologin) entwickelten diesen Kurs Door of Hope aus eigener Betroffenheit heraus (<https://www.careforcelifeykeys.org/pages.asp?id=53>).

Die Programme von Carforce Lifekeys werden vielfältig und weltweit genutzt: <https://careforcelifeykeys.org>

## Organisatorisches

Der Kurs findet im Rahmen der Evangelischen Allianz in der Tagesstätte Wendeturm statt.

18.00 bis 20.00 Uhr - wöchentlich - montags

Start: 01.09.2025 - Abschluss: 17.11.2025

Am Wendeturm 1, 38112 Braunschweig

Anmeldung bis zum 25.08.25 bei Anabell Schrader: [beratung-schrader@mail.de](mailto:beratung-schrader@mail.de)

Fragen zum Kurs können gegebenenfalls unter obiger Mailadresse gestellt werden.

## Kursleitung

Anabell Schrader

Erfahrene Seelsorgerin, Ehe- und Lebensberaterin, ehrenamtliche Mitarbeiterin und Referentin bei Team.F, im Leitungsteam der Ecclesia Braunschweig. Mitarbeiterin im Nest und für die Tagesstätte Wendeturm vom Sozialwerk Braunschweig

Dorothea Lau

Sozial und Religionspädagogin, Beauftragte gegen sexualisierte Gewalt und Prävention im Hannoverschen Gemeinschaftsverband, Leiterin der Tagesstätte Wendeturm und vom Nest vom Sozialwerk Braunschweig

## Was Teilnehmerinnen sagen

Frauen aus dem Kurs in 2024:

- „Ich dachte ich wäre ein verkorkster Mensch, aber ich durfte lernen, dass alles Symptome sind, alles ist erklärbar und das kann ich bearbeiten.“
- „Endlich gab es einen Raum, in dem ich mit meiner ganzen Geschichte sein konnte, wo es nicht abstoßend oder zu schwer war, was mir passiert ist. Hier konnte ich einfach sein und ich wurde, ohne viel zu erklären verstanden.“
- „Zu erleben, ich bin nicht allein, andere sitzen im selben Boot und kämpfen die gleichen Kämpfe wie ich, hat mich sehr getröstet.“
- „Ich bin nicht schuld“ – dieser Satz muss noch tiefer bei mir ankommen, aber ein guter Anfang ist gemacht.“
- „Ich habe so viel Scham durch diesen Kurs überwunden, das erstaunt mich immer noch.“
- „Ich habe noch nie eine tiefere Gemeinschaft erlebt, wie in diesem Kurs.“

J.: Es hat mir sehr viel bedeutet, dass ihr "Tor der Hoffnung" angeboten habt und ich daran teilnehmen konnte. Von den vielen verschiedenen Themen haben mich einige sehr angesprochen, vor allem, als es um Scham und Selbstverachtung ging. Ich kann mich ein Stück weit besser verstehen und die Sachen, die ich erlebt habe, klarer einordnen. Was mir echt wohlgetan hat, war Anabells und Dorotheas liebevoller Umgang mit uns. Ich hatte den Eindruck, dass ihr für die Teilnehmerinnen eingestanden und gekämpft habt, und uns dadurch irgendwie Wert zugesprochen habt. Besser kann ich das nicht ausdrücken. Obwohl wir als Teilnehmerinnen sehr unterschiedliche Sachen erlebt haben, waren die Auswirkungen auf uns heute alle sehr ähnlich. Es verändert viel, wenn man merkt, dass man nicht alleine ist. Das, was von dem Kurs mir am meisten hängen geblieben ist, ist das Gefühl, gesehen zu werden.

M.: „Um ehrlich zu sein war ich am Anfang unsicher, ob dieser Kurs überhaupt etwas für mich ist, da ich alles schon sehr gut verarbeitet und auch keine Probleme (mehr) hatte. Ich bin froh, dass ich mich dennoch angemeldet habe - mithilfe des Seminars und durch Jesus habe ich nochmal auf einer ganz anderen Ebene Heilung erfahren und es wurden Wunden versorgt, von denen ich gar nicht wusste, dass diese existieren. Anabell und Dorothea haben den Kurs so warmherzig und achtsam gestaltet, dass ich mich die ganze Zeit willkommen und sicher gefühlt habe. Ich bin dankbar, dass ich diesem inneren Impuls gefolgt bin.“

## Themenüberblick

### **01.09. - Die Arena der Erneuerung**

Wir werden die Bedeutung des Begriffs „Erneuerung/Wiederherstellung“, wie er in diesem Kurs verwendet wird erläutern. Vier miteinander verknüpfte Bereiche, um voranzukommen werden kurz erklärt. Wir werden uns mit der Arena der Erneuerung (eine hilfreiche Analogie) befassen, um den Prozess zu verstehen. Es wird um die Einstellung des Herzens gehen, die für Veränderung und Gesundheit notwendig ist, dazu werden wir uns die Seligpreisungen näher anschauen.

### **08.09. - Was ist Missbrauch?**

Wir werden sexuellen Missbrauch definieren und erarbeiten, ab wann man bereits von missbräuchlichem Verhalten spricht. Die verschiedenen Formen von Verleugnung werden erläutert. Wir wollen die Symptome sexuellen Missbrauchs identifizieren, die Frauen in ihrem Sein als gesunde Erwachsene beeinträchtigen.

### **15.09. - Stufen des Missbrauchs**

In dieser Einheit werden wir uns mit dem Einfluss der Herkunftsfamilie befassen und einen Überblick über das Spektrum von funktionalen und dysfunktionalen Familien geben. Wir werden die Faktoren im häuslichen Umfeld betrachten, die Missbrauch zulassen, einschließlich der Stufen des Missbrauchs. Es wird um die Gefühle eines missbrauchten Kindes gehen, sowie die Rollen im Überlebensmodus, die ein Kind in einer dysfunktionalen Familie einnehmen kann.

### **22.09. - Scham**

Wir wollen lernen zwischen Schuld und Scham zu unterscheiden. Dazu werden wir die Unterschiede von Schuld und Scham und deren Folgen visualisieren. Wir werden uns mit den typischen Merkmalen von Erwachsenen vertraut machen, die in der Kindheit beschämt wurden. Dazu werden wir mögliche Wurzeln von Scham und den möglichen Reaktionen identifizieren und abschließend besprechen, wie wir Scham überwinden können.

### **29.09. - Verachtung**

Wir wollen Verachtung und ihre Merkmale definieren und verstehen. Wir werden uns damit befassen, wie Verachtung entsteht und funktioniert. Unsere eigene Selbstverachtung wollen wir in Frage stellen und beginnen sie zu überwinden.

### **06.10. - Verraten und machtlos**

In dieser Lektion lernen wir, was Verrat bedeutet und häufige Ursachen für das Gefühl des Verrats benennen. Wir befassen uns mit der Machtlosigkeit, die mit Missbrauch einhergeht. Wir erörtern, ob es uns Hoffnung bringen kann, dass Jesus gestorben ist, um uns zu freizusetzen.

### **13.10. und 20.10. Pause – Herbstferien**

### **27.10. - Ambivalenz**

Wir werden Ambivalenz definieren und aufzeigen, wie sich Ambivalenz im eigenen Leben bemerkbar macht. Ambivalenz kann unsere Beziehung zu anderen und auch zu Gott beeinträchtigen. Das Konzept der Körperwahrnehmung wird vorgestellt.

### **03.11. - Abwehrmechanismen**

Wir werden uns selbstschützende Verhaltensweisen, Abwehrmechanismen und Schutzschilde anschauen, wie sie in unserem Leben wirken. Das Johari-Fenster werden wir erläutern, es soll helfen, sich selbst herauszufordern und mutig zu sein, Verantwortung zu übernehmen, indem wir gesunde Reaktionen auf Lebenssituationen üben.

### **10.11. - Durchbruch**

Diese Einheit befasst sich mit den Fragen rund um Reue und Buße. Wir werden Bereiche betrachten, in denen wir möglicherweise stecken bleiben und erarbeiten mögliche Lösungen. Wir werden verschiedene Aspekte, die im Prozess zur Gesundheit eine Rolle spielen beleuchten und uns abschließend mit der geistlichen Haltung des Unberührtseins befassen.

### **17.11. - Facetten der Liebe**

Wir werden Liebe definieren – was sie ist und was sie nicht ist und uns mit Vergebung als einen Aspekt der Liebe befassen. Wir wollen in unserem Verständnis für wahre Liebe -- Gottes Liebe – wachsen. Die Gedanken über die geistliche Haltung des Unberührtseins werden wir vertiefen, damit die verwundete Sexualität gesunden kann.