

#04

Scham verstehen

Betroffene von sexuellem Kindesmissbrauch erleben oft anhaltende und intensive Schamgefühle, obwohl sie in Wahrheit nichts getan haben, was diese Scham rechtfertigt.



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

SELBSTLIEBE FÖRDERN

Es ist oft einfacher, anderen gegenüber Mitgefühl und Anteilnahme zu zeigen als sich selbst. Es ist ein guter Anfang, wenn man das **Selbstmitgefühl mit der gleichen Liebenswürdigkeit behandelt, mit der man auch eine/n Freund/in behandeln würde**. Denke zum Beispiel an eine Zeit, in der du eine/n Freund/in hattest, der/die in irgendeiner Weise eine Krise hatte. Sie/er hatte vielleicht ein Missgeschick, ist gescheitert oder hat sich minderwertig gefühlt. Denke über die folgenden Fragen nach:

- Wie bin ich damit umgegangen?
- Was habe ich gesagt?
- Welchen Ton habe ich verwendet?
- Wie waren meine Körperhaltung und meine nonverbale Gestik?
- Welche Gefühle habe ich empfunden?

Erinnere dich an eine Zeit, in der du in irgendeiner Weise Probleme hattest. Überlege dir die gleichen Fragen wie oben. Welche Unterschiede gibt es zwischen der Art und Weise, wie du auf eine/n Freund/in eingegangen bist, und wie du mit dir selbst umgegangen bist? Selbstliebe hilft dabei, diese Unterschiede zu überwinden. Dazu musst du dir selbst beibringen, dass du genauso viel Liebe, Mitgefühl und Fürsorge, verdienst, wie du sie deinem Freund oder deiner Freundin schenkst. Die folgende Übung hilft bei diesem Prozess.

01 Denke an eine Zeit, in der du dich minderwertig gefühlt oder geschämt hast.
Welche Gedanken hattest du in diesem Moment? Hing einer dieser Gedanken mit Schamgefühlen zusammen? („Ich bin lästig“, „Ich werde immer allein sein“, „Ich werde nie erfolgreich sein“). Welche Gefühle begleiteten diese Gedanken? Traurigkeit? Scham? Frustration? Welche körperlichen Veränderungen sind dir aufgefallen? Atemnot? Ein beklemmendes Gefühl in der Brust? Ein Hitzegefühl im Gesicht?

02 Denke an einen inneren Begleiter, der freundlich und liebevoll ist.
Dieser Begleiter ist jemand, der dir Einfühlungsvermögen und Verständnis entgegenbringt und Worte des Trostes und der Ermutigung vermittelt. Dein innerer Begleiter könnte eine Person sein, die du kennst, z.B. ein/e Freund/in, der/die dir in der Vergangenheit Trost gespendet hat. Dein innerer Begleiter könnte aber auch eine öffentliche oder historische Figur sein oder vielleicht ein Charakter aus deinem Lieblingsbuch oder deiner Lieblingsserie. Du könntest dir auch überlegen, deinen inneren Begleiter auf etwas zu basieren, das Gefühle des Friedens und der Freude hervorruft - vielleicht Worte, eine Präsenz, ein Bild, eine Figur oder ein Glaubenssatz. Wie auch immer du dich entscheidest, nimm dir etwas Zeit, um einen freundlichen und liebevollen Begleiter zu schaffen, der immer an deiner Seite ist.

03 Überlege dir, was dein innerer Begleiter in deinem Kummer sagen würde.
Ähnlich wie du deinem Freund oder deiner Freundin Mitgefühl entgegenbringst, wenn er oder sie mit etwas zu kämpfen hat, zeigt dein innerer Begleiter dir gegenüber Empathie und Bestärkung, wenn du den schmerzhaften Umgang mit Schamgefühlen erlebst. Anstatt deine Sorgen mit Vorwürfen und Missbilligung zu betrachten, sieht dein/e Begleiter/in dich so, wie du bist: ein menschliches Wesen, das viel Leid ertragen hat und ihr Bestes gibt. Er oder sie kann dir aufmunternde Worte zusprechen wie „Du tust dein Bestes“, „Du tust genug“, „Du hast viel durchgemacht“ und „Es ist okay, dass du dich so fühlst“. Vielleicht sind ihre Worte ähnlich wie die, die du deinem Freund oder deiner Freundin in schweren Zeiten ausgesprochen hast.



Hinweis: Du hast vielleicht nicht den Kopf frei, wenn du Schamgefühle verspürst, um die Welt durch die Brille deines inneren Begleiters zu sehen oder zu erkunden. Wenn das der Fall ist, mach dir keine Sorgen. Stattdessen nimm Worte der Ermutigung zu Herzen, die du mit einem Freund oder einer Freundin teilen würdest, dem oder der es nicht gut geht.

04 Schreibe die Sätze auf, die dein innerer Begleiter zu dir sagen würde, und bewahre sie an einem sicheren Ort auf.

Wenn du merkst, dass Scham deine Gedanken, Gefühle, körperlichen Empfindungen oder dein Verhalten beeinflusst, kannst du an diese Sätze denken, um dich an die Selbstliebe zu erinnern. Vielleicht sprichst du diese ermutigenden Worte am liebsten laut aus, vielleicht wiederholst du sie aber auch lieber gedanklich. Jedes Mal, wenn du die freundlichen und liebevollen Worte deines inneren Begleiters wiederholst, kommst du dem Gefühl des Selbstmitgefühls näher und entfernst dich von Scham und Selbstvorwürfen.

POSITIVE AFFIRMATIONEN

Positive Affirmationen sind Aussagen, die du zu dir selbst sagst, um dich an deinen Wert zu erinnern, daran, wie weit du gekommen bist und wie stark du bist, deinen Weg zur Heilung fortzusetzen. Diese Aussagen können als Anker für den gegenwärtigen Moment dienen und dir helfen Selbstmitgefühl zu fördern. Lasst uns beginnen.

Schritte | Übung

- 01** Wähle eine Affirmation aus dieser Liste oder wähle deine eigene.
 - Ich bin genug.
 - Ich lerne, mich selbst zu lieben.
 - Ich wähle mein Glück.
 - Ich mache Fortschritte auf meinem Weg zur Heilung - eine Entscheidung nach der anderen.
 - Ich habe die Kraft und die Macht, alle Herausforderungen anzunehmen, die auf mich zukommen.
 - Ich kann Herausforderungen meistern.
 - Ich bin dankbar für diesen Tag und die vielen Möglichkeiten, die er bietet.
 - Ich verdiene Mitgefühl, Liebe und Verständnis.
- 02** Sprich die Affirmation in Gedanken beim Ein- und Ausatmen nach und stelle dir dabei die Worte als Anker vor, der dich in der Gegenwart hält.
- 03** Wenn deine Gedanken abschweifen, richte sie mit viel Geduld und Neugierde zurück zur Affirmation.
- 04** Setze diese Praxis für 1-2 Minuten fort. Dabei kannst du eine neue Affirmation wählen, auf die du dich konzentrierst oder bei der gleichen bleiben - je nachdem, was dich am meisten anspricht.
- 05** Wenn du mit der Übung zufrieden bist, gönne dir ein paar ruhige Atemzüge und stelle dir vor, wie du von Wärme, Liebe und Mitgefühl durchströmt wirst.

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:

#05



EINFÜHRUNG ZUR ACHTSAMKEIT

Zum Heilen von sexuellem Kindesmissbrauch gehört die Praxis der Achtsamkeit, d.h. die gezielte Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment.