

#15

# Scham erkennen

Ein wichtiger erster Schritt, um mit Scham umzugehen, ist zu erkennen, wann sie verschiedene Lebensbereiche beeinflusst, z.B. wie wir über uns selbst denken und fühlen, wie wir mit anderen interagieren und wie wir in Stresssituationen handeln.



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

### SCHAM ERKENNEN

Wie im Video erläutert, können wir, wenn wir besser verstehen, wie Scham aussehen, sich anfühlen und anhören kann, besser erkennen, wie wir Scham in unserem persönlichen Leben verspüren. So können wir nicht nur erkennen, wann ein bestimmter Gedanke, ein bestimmtes Gefühl, eine bestimmte Handlung oder eine körperliche Empfindung mit Scham verbunden ist, sondern auch, wie wir Hilfsmittel wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl anwenden können, um Schamgefühlen zu begegnen. Mit anderen Worten: Wenn wir in der Lage sind Scham zu „benennen“, können wir sie besser „zähmen“.

Es kann auch hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, dass unsere Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen miteinander verbunden sind (oft auf eine Art und Weise, die uns gar nicht bewusst ist), ebenso wie die Auswirkungen der Scham auf unsere verschiedenen Lebensbereiche. Ein schambesetzter Gedanke wie „Ich verdiene es nicht zu heilen“ kann beispielsweise zu Gefühlen der Verzweiflung, körperlichen Unwohlsein und/oder der Entscheidung, sich zu isolieren, beitragen (oder damit einhergehen). Diese Übung soll dir helfen, die verschiedenen Arten, wie du Scham erlebst, zu erkennen, damit du sie besser benennen und in Zukunft aufarbeiten kannst.

### SCHRITTE | ÜBUNG

**01** Zeichne die folgende Tabelle auf ein Blatt Papier. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, und antworte alle Fragen.

## Welcher meiner Gedanken, könnte mit Scham Zusammenhängen?

*Ich dachte, ich sei nichts wert.*

<b>Emotionen</b>	<b>Welche Emotion(en) empfinde ich, wenn ich diesen Gedanken habe?</b> <i>Ich fühlte mich bedroht und hatte Angst.</i>
<b>Körper</b>	<b>Welche Körperempfindungen treten auf, wenn ich diesen Gedanken habe?</b> <i>Ich verspürte eine Enge im Brustkorb und eine Schwere im Rest meines Körpers.</i>
<b>Verhalten</b>	<b>Welche Reaktion habe ich, wenn ich diesen Gedanken habe?</b> <i>Ich liege ich im Bett und scrolle manchmal stundenlang durch die sozialen Medien.</i>
<b>Beziehungen</b>	<b>Wie sehe ich andere und wie gehe ich mit ihnen um, wenn ich diesen Gedanken habe?</b> <i>Ich habe das Gefühl, dass ich mich verstecken muss.</i>

- 02** Nachdem du die Tabelle ausgefüllt hast, nimm dir einen Moment Zeit, um über deine Antworten nachzudenken. Gibt es noch andere Lebensbereiche, die von den aufgeschriebenen Gedanken beeinflusst werden?
- 03** Schaffe als Nächstes in deinem Kopf einen freundlichen und liebevollen inneren Begleiter. Vielleicht möchtest du denselben inneren Begleiter verwenden, den du während der Aktivität „Selbstliebe fördern“ aus Gruppentreffen 4 ausgewählt hast.
- 04** Überlege, was dein innerer Begleiter zu dir sagen würde, während du den Gedanken aus deiner Tabelle erlebst. Welche tröstenden und verständnisvollen Aussagen würde er machen? Wie würde sich seine Antwort auf deine Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensweisen auswirken?
- 05** Erinnerung dich daran, dass du die Art und Weise, in der du Scham erlebst, leichter bewältigen kannst, wenn du sie durch eine mitfühlendere Brille betrachtest. Bei unserem nächsten Gruppentreffen werden wir uns weitere Möglichkeiten ansehen, wie du Gedanken wie den, den du heute aufgeschrieben hast, in Frage stellen kannst.

## 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](https://saprea.org) zu lesen.

- **SCHAM UND SEXUELLER KINDESMISSBRAUCH**
- **SCHAMGEFÜHLE**
- **SELBSTMITGEFÜHL**

#### NÄCHSTES THEMA:

#16



#### ASPIRATION ÜBEN

Aspiration kann uns dabei helfen, Gedanken zu erkennen, die in Scham verwurzelt sind, um sie dann bewusst mit Liebe und Selbstmitgefühl zu überdenken.