

#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.



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

KOGNITIVE VERZERRUNGEN HERAUSFORDERN



Hinweis für Gruppenleiter: Wenn die Zeit knapp ist und ihr die Aktivität anpassen wollt, könnt ihr die Teilnehmerinnen auffordern, eine der Challenge-Fragen auszuwählen und im Abschnitt „Erkunden“ zu beantworten.

Teil der Aspiration ist es, unsere Gedanken auf das Heilen auszurichten. Das mag manchmal schwierig erscheinen, vor allem, wenn unsere Gedanken Abkürzungen nehmen, die bestimmte Glaubenssätze über uns selbst widerspiegeln - und diese noch verstärken.

Jeder Mensch nimmt von Zeit zu Zeit mentale Abkürzungen. Du kannst beispielsweise die Länge deines Arbeitsweges anhand des gestrigen Verkehrs voraussagen. Manchmal sind diese Abkürzungen jedoch nicht hilfreich und entsprechen nicht der Realität. Eine kognitive Verzerrung ist eine mentale Abkürzung, die auf Schamgefühlen, Vorurteilen oder Selbstvorwürfen beruht. Solche schambedingten Abkürzungen sind besonders häufig bei Betroffenen von sexuellem Kindesmissbrauch anzutreffen. Kognitive Verzerrungen (manchmal auch als „Denkfehler“ bezeichnet) verstärken oft die Schamgefühle, die wir bereits empfinden, anstatt eine andere, mitfühlendere Perspektive zu liefern.

Ein Beispiel für eine schambesetzte Abkürzung könnte sein:

Situation: Du hast Kopfschmerzen.

Gedanke: „Ich bin derart unfähig, mein Leben zu managen, dass ich schon von Kleinigkeiten Kopfschmerzen bekomme. Ich sollte gar nicht erst versuchen, wie ein Erwachsener zu leben.“

Kognitive Verzerrungen, die Betroffene von sexuellem Kindesmissbrauch häufig erleben.

Wenn du erkennst, welche gedanklichen Abkürzungen du nimmst, kannst du einschätzen, ob sie hilfreich sind oder nicht. Hier sind fünf Arten kognitiver Verzerrungen, die Betroffene von sexuellem Kindesmissbrauch häufig erleben.

Extremes Denken

Dazu gehört, dass wir Situationen schwarz-weiß sehen, ohne Zwischentöne, und dass wir Ereignisse mit Übertriebenheit sehen.

- „Ich kann mit niemandem Kontakte knüpfen.“
- „Ich bin immer allein und treffe mich nie mit Freunden.“

Feststecken in einem einzigen Ereignis

Du nimmst ein einzelnes Ereignis und erwartest, dass alle aktuellen und zukünftigen Situationen diesem einen Ereignis gleichen werden.

- „Es war ungemein schwierig, meine Geschichte zu erzählen, und die Person, der ich von meinem Missbrauch erzählt habe, hat grausam reagiert. Ich werde nie wieder jemandem von meinem Missbrauch erzählen, weil sie genauso reagieren werden.“

Positives herausfiltern

Positive Erfahrungen zwar wahrnehmen, sie dann aber als bedeutungslos oder ungewöhnlich abtun.

- „Ich habe heute keinen Trigger erlebt, aber das ist wahrscheinlich nur ein Zufall.“
- „Ich habe gutes Feedback zu meinem Projekt erhalten, aber nur, weil sie es nicht gründlich durchgelesen haben, um alle meine Fehler zu sehen.“

Voreilige Schlüsse ziehen

Annahmen über die Zukunft treffen oder darüber, was andere Menschen denken, aufgrund deiner aktuellen Gefühle, früherer Erfahrungen oder geringfügiger Informationen.

- „Meine Freunde haben mich in der Vergangenheit nicht unterstützt, also werden sie es wahrscheinlich auch in Zukunft nicht tun.“
- „Andere denken, dass ich geschädigt bin.“

Alles persönlich nehmen

Du gibst dir selbst die Schuld oder nimmst an, dass die Situation von deinem Handeln und nicht von anderen Umständen verursacht wurde.

- „Sie wirkte verärgert. Es muss etwas gewesen sein, das ich gesagt habe.“
- „Sie haben die Regeln geändert. Wahrscheinlich, weil ich vor zwei Monaten zu spät gekommen bin.“

SCHRITTE | ÜBUNG

In dieser Übung findest du ein Beispielskript mit einem nicht hilfreichen Gedanken und Fragen, die diesen Gedanken in Frage stellen können, sowie mögliche Antworten. Überlege dir anhand des Beispiels verschiedene Arten der kognitiven Verzerrungen aus deinem eigenen Leben.

01**Identifizieren**

Schreibe in deinem Tagebuch alle nicht hilfreichen Gedanken auf, die du hast.

Gedanke:

Ich werde nie jemandem vertrauen können.

Identifiziere die kognitive Verzerrung:

Extremesdenken, voreilige Schlüsse ziehen

02**Erkunden**

Erkunde diese Gedanken anhand einer Liste von Fragen, um festzustellen, ob sie hilfreich oder nicht hilfreich sind.

HINTERFRAGEN:**F: Bin ich mir ganz sicher, dass das der Wahrheit entspricht?**

A. *„Ich bin mir nicht 100%ig sicher, dass ich nie jemandem vertrauen kann.“*

F: Bin ich mir über die Folgen oder Ergebnisse sicher?

A. *„Nicht 100%ig, nein. Ich bin mir über die meisten Dinge nicht 100%ig sicher.“*

F: Welche Beweise gibt es für diese Angst oder Überzeugung?

A. *„Ich bin in der Vergangenheit verletzt, verraten und missbraucht worden. Menschen sind zu schrecklichen Dingen fähig. Ich kann nicht ganz sicher sein, dass mir nicht wieder jemand wehtun wird.“*

F: Welche Beweise sprechen gegen diese Angst oder Überzeugung?

A. *„Es gibt ein paar Menschen in meinem Leben, die immer für mich da waren, wenn ich sie gebraucht habe. Sie haben schon früher gesagt, dass sie sich um mich kümmern werden, und ihre Taten haben das auch in der Vergangenheit bewiesen.“*

F: Ist es möglich, dass das Gegenteil passieren könnte? Welche Folgen hätte das?

A. *„Ich könnte mich entscheiden, jemandem zu vertrauen, und er/sie behandelt mich nicht so, wie ich in der Vergangenheit behandelt wurde. Wir könnten eine gesunde, starke Beziehung entwickeln, die uns beide stärkt.“*

F: Ist meine negative Aussage auf die intensiven Emotionen zurückzuführen, die ich empfinde?

A. *„Wahrscheinlich. Ich empfinde derzeit Angst, Unruhe und Misstrauen - und ich ärgere mich über diese Gefühle.“*

F: Was ist das Schlimmste, was passieren könnte? Was könnte ich tun, um mit dieser Situation fertig zu werden, falls sie eintritt?

A. *„Das Schlimmste wäre, wenn ich mich endlich überwinde und mich jemandem anvertraue, der mich später enttäuscht. Das wäre extrem schmerzhaft, geradezu herzerreißend. Ich würde wahrscheinlich viel weinen, mit meinem Therapeuten sprechen und in mein Tagebuch schreiben, bevor ich die Seiten verbrenne. Ich würde es aber vermutlich überstehen. Das habe ich schon einmal.“*

F: Wenn jemand, die/der mir wichtig ist, dieses Problem hätte, was würde ich ihr/ihm sagen?

A. *„Ich würde ihnen sagen, dass sie ein Recht darauf haben, gesunde Beziehungen zu führen und sich anderen nahe zu fühlen. Ich würde ihnen sagen, dass sie, wenn sie wirklich so besorgt sind, ihre Beziehungen langsam angehen können, in dem Tempo, das ihnen wohl ist und ihnen Sicherheit schenkt. Ich würde ihnen auch empfehlen, geduldig mit sich selbst zu sein und daran zu denken, sich an erster Stelle zu setzen.“*

BEWUSSTES ATMEN

Betrachte deinen Atem als einen Anker, der dich in der Gegenwart hält. Deine Atmung dient dir genau jetzt, in diesem Moment. Du kannst weder für die Vergangenheit noch für die Zukunft atmen, sondern nur für die Gegenwart.

Lasst uns beginnen.

Schritte | Übung

- 01** Nimm dir einen Moment Zeit, um es dir bequem zu machen. Schließe die Augen oder lass deinen Blick ruhen.
- 02** Lege eine Hand auf deinen Brustkorb oder deinen Bauch, um Ruhe zu finden.
- 03** Konzentriere dich auf das Bild eines atmenden Herzens, das bei jedem Einatmen anschwillt und beim Ausatmen zusammenkommt.
- 04** Atme durch die Nase ein und stelle dir vor, wie sich dein Herz ausdehnt. Zähle vier Herzschläge. 1, 2, 3, 4.
- 05** Halte deinen Atem an und zähle zwei Herzschläge. 1, 2.
- 06** Atme durch die Nase aus und stelle dir vor, wie sich dein Herz zusammenzieht. Zähle sechs Herzschläge. 1, 2, 3, 4, 5, 6. Der Schlüssel liegt darin, dass dein Ausatmen länger ist als dein Einatmen, um deinen Körper zu beruhigen.
- 07** Wiederhole dies 2-5 Minuten lang oder, wenn du die Übung zur Bewältigung eines Triggers verwendest, wiederhole diese Schritte so oft wie nötig, um dich im Hier und Jetzt geerdet zu fühlen. Du kannst auch beide Hände über dein Herz legen und dir vorstellen, wie es sich ausdehnt und zusammenzieht. Während sich dein Herzschlag verlangsamt, wird dein Atem tiefer und du ruhiger.

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.

- **ASPIRATION UND IHRE ROLLE BEIM HEILEN VON SEXUELLEM KINDESMISSBRAUCH**
- **ASPIRATIONSORIENTIERTES DENKEN ENTWICKELN**
- **KOGNITIVE VERZERRUNGEN HERAUSFORDERN**

NÄCHSTES THEMA:

#17



ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Achtsamkeit kann zu einer Lebensweise werden, die jeden Aspekt deines Lebens durchdringt und dir dabei hilft, in Einklang mit deinen Erfahrungen zu sein und deine Aufmerksamkeit mit anhaltender Intention und einer Haltung der Neugier auf die Gegenwart zu richten.