

Hoffnung wiederfinden

*Stärke dein Leben durch die
fünf Strategien der Hoffnung*



Hoffnung wiederfinden

*Stärke dein Leben durch die
fünf Strategien der Hoffnung*

Dieses Buch enthält das urheberrechtlich geschützte Eigentum der Younique Foundation.

Das Buch „Hoffnung wiederfinden: Stärke Dein Leben durch die fünf Strategien der Hoffnung“ der Younique Foundation sowie alle damit verbundenen oder empfohlenen Materialien und Unterlagen beabsichtigen und ersetzen nicht die Therapie. Es wird empfohlen, dass alle Leser dieses Buches eine Beratung durch einen lizenzierten Therapeuten in der Nähe ihres Ortsgebiets in Betracht ziehen.

Jedes Kapitel beginnt und endet mit Erzählungen von Überlebenden, die Betroffene sexuellen Missbrauchs in ihrer Kindheit sind. Diese Geschichten beruhen auf allgemeinen Erfahrungen, die Überlebende oft erleben. Sie geben jedoch keine wahre Geschichte einer oder mehrerer Personen preis. Ähnlichkeiten mit wahren Geschichten sind rein zufällig.

©2020 von The Younique Foundation. Alle Rechte vorbehalten. In den USA gedruckt. Kein Teil dieser Publikation darf ohne die schriftliche Zustimmung der Younique Foundation reproduziert oder auf irgendeine Weise verwendet werden.

Dritte Ausgabe.



*Gib dein Bestes, bis du es besser kannst. Wenn
du es später besser kannst, gib noch mehr.*

MAYA ANGELOU

Über die Yunique Foundation

Wir erwecken Hoffnung in Frauen, die als Kinder oder Jugendliche sexuell missbraucht wurden, indem wir ihnen Möglichkeiten zur Genesung bieten durch Aufenthalte in unseren Retreats, Selbsthilfegruppen und Online-Ressourcen.

Wir ermutigen Eltern und Erzieher dabei, Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen, durch Aufklärung und Online-Ressourcen.

Wir fördern die offene Diskussion über das Thema sexuellen Missbrauchs, indem wir einen Dialog mit der Gemeinschaft führen und die soziale Wahrnehmung stärken.

Die Yunique Foundation ist eine gemeinnützige Wohltätigkeitsorganisation gemäß 501(c)(3), die durch öffentliche und private Spenden finanziert wird. Unser Hauptsitz befindet sich in Lehi, Utah, in den Vereinigten Staaten von Amerika, mit einem Schwesterbüro in Alpharetta, Georgia.

ÜBER DIE AUTOREN

Dieses Buch ist eine Zusammenstellung der Bemühungen vieler Einzelpersonen, die alle eine Leidenschaft und Interesse dafür haben, Überlebende auf ihrem Weg zur Genesung zu unterstützen. Ein besonderer Dank gilt dem Education-Team der Yunique Foundation sowie dem Clinical-Team, deren kollektives Wissen und vielfältige Erfahrungen den Inhalt der folgenden Seiten ausmachen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Du bist eine Überlebende 1

Trauma und das Gehirn 11

DIE FÜNF STRATEGIEN DER HOFFNUNG

1 Bewusstsein 33

Das physische und geistige Verweilen im gegenwärtigen Moment

2 Akzeptanz 45

Erkenne die Realität und die Auswirkungen deines vergangenen Traumas

3 Kraft in der Hingabe 57

Lerne auf positive Weise mit traumatischen Auswirkungen zu existieren

4 Achtsamkeit 69

Fokussiere dich auf ermutigende Gedanken und wähle heilsame Aktivitäten

5 Zuversicht 83

Handle im festen Vertrauen darauf, dass du heilen kannst

Zusammenfassung: Du bist eine Überlebende. 97



Einführung



Sie nahm die Scherben ihres Lebens und verschönerte sie.

R.M. DRAKE

Eine japanische Legende besagt, dass ein mächtiger Shogun-Krieger seine Lieblingsteeschale zerbrach und sie zur Reparatur fortschickte. Als er sie zurückerhielt, wurde seine geliebte Keramikschale durch grobe Metallklammern zusammengehalten. Obwohl er die Teeschale noch gebrauchen konnte, war der Shogun-Krieger bitterlich enttäuscht. In der Hoffnung, dass er die einst prächtige Teeschale zu ihrer originellen Schönheit wiederherstellen könnte, bat er einen Kunsthandwerker, eine ästhetisch ansprechendere Methode zu entwickeln.

Der Handwerker probierte eine neue Technik aus, die sowohl, die Schönheit der Schale hervorheben als auch reparieren sollte. So fügte er jede Scherbe der Keramik mit einem mit Gold vermischten Lack wieder zusammen. Als der Shogun-Krieger die Schale zurückerhielt, liefen feine Goldstreifen durch die gesamte Teeschale, wo die Einrisse einst verliefen. Sie erzählten nun eine Geschichte und der Shogun-Krieger erkannte, dass sie ihren Wert verstärkte. Diese Reparaturmethode wurde daraufhin als *Kintsugi* bekannt.

“*Es gibt nichts Stärkeres als eine zertrümmerte Frau, die sich wiederaufrichtet.*”

HANNAH GADSBY

Kintsugi, was grob übersetzt „Goldverbindung“ bedeutet, ist die japanische Philosophie, dass der Wert eines Objekts nicht in der Schönheit seiner originellen Form liegt, sondern in dem Prozess der aufwendigen Restauration, die der Keramik einen unschätzbaren Wert verleiht. Diese „Unvollkommenheiten“ sollten nicht verborgen, sondern respektiert und gewürdigt werden.

Du magst jetzt vielleicht denken, *das ist eine schöne Erzählung, aber was hat das bitte mit mir zu tun?* Stell dir vor, dein Leben ist wie eine Keramikschale. Die guten Erfahrungen in deinem Leben, gleichen dem Polieren der Schüssel, wenn jedoch schlechte Ereignisse geschehen, zerbricht die Schale Stück für Stück. Der sexuelle Missbrauch in der Kindheit würde in diesem Beispiel zu erheblichen Sprüngen und Schäden in der Schale führen. Das daraus entstehende Trauma kann das Gefühl hinterlassen, dass die Schale komplett auseinandergebrochen ist. Vielleicht hast du verschiedene

Methoden zur Bewältigung deines Traumas gefunden, die es dir bis jetzt ermöglicht haben, funktionsfähig durch das Leben zu gehen. Du hast sicherlich das Gefühl, dass du dein volles Potenzial jedoch nicht entfalten kannst. Mit Kintsugi ist jeder Schritt, den du auf



dem Weg zur Genesung machst, so, als würdest du die Scherben erneut mit Gold zusammenfügen. Durch diesen Prozess kannst du dich erneut wohl und vollständig fühlen.

Dieses Buch wurde für dich geschrieben, eine der vielen Betroffenen sexuellen Missbrauchs im Kindesalter. Du bist nicht alleine. Die Younique Foundation wurde mit dem Zweck gegründet, Überlebende wie dir zur Seite zu stehen. Wir verwenden das Wort Überlebende sehr bewusst. Du bist hier - du hast überlebt. Da du

dieses Buch in der Hand hast, bist du wahrscheinlich dazu bereit, die Hilfsmittel kennenzulernen, die dir auf dem Weg der Genesung helfen werden. In diesem Buch werden wir dir helfen zu verstehen, wie sich das Trauma sexuellen Missbrauchs auf dein Gehirn auswirkt und dir wirksame Strategien vorstellen, die bereits vielen anderen Überlebenden geholfen haben, Geist und Körper erneut miteinander zu verbinden, von ihrem Trauma zu heilen und das Leben zu genießen und entfalten, wie sie es sich vorstellen.

“ Sie sammelte die Scherben ihres Lebens und kreierte etwas Schönes. Von diesem Tag an strahlte sie wie die Sonne und veränderte die Definition einer zertrümmerten Frau.

RANDALL M. CORE



Deine Erfahrung

Zunächst solltest du anerkennen, dass deine Erfahrung ein ganz persönliches Erlebnis ist. Niemand hat das Recht, es für ungültig zu erklären, kleinzureden oder zu rechtfertigen. Genauso wie keine zwei Erlebnisse identisch sind, ist auch der Weg der Genesung nicht für alle gleich. Nur du wirst wissen oder bald herausfinden, was für dich effektiv ist. Dieses Buch kann dir bei der Entwicklung von Fähigkeiten und Stärken helfen, die dir beim Heilungsprozess auf einer Weise helfen, die du vielleicht noch nie zuvor ausprobiert hast. Außerdem ist dieses Buch ein persönlicher Guide, der dir hilft, die Wahrheit über deine Vergangenheit zu akzeptieren, deine Stimme zu entdecken und Maßnahmen zur Heilung zu ergreifen.

Dein Weg zur Genesung mag dir manchmal einsam erscheinen, aber du musst ihn nicht alleine gehen. Beim Durcharbeiten dieses Textes kann es Zeiten geben, in denen du die Unterstützung von Familie, Freunden, einem Therapeuten oder einer Selbsthilfegruppe aufsuchen und in Anspruch nehmen möchtest. Der Aufbau eines gesunden Unterstützungssystems um dich herum wird trotz Rückschlägen zum Fortschritt auf deinem Weg zur Genesung beitragen. Deine Überzeugungen (persönliche und/oder auch religiöse) können die Bedeutung hinter jeder Strategie verstärken und es dir ermöglichen, sie für dich persönlich zu machen.

“Niemand kann in die Vergangenheit zurückkehren und einen Neuanfang wagen, doch jeder hat die Möglichkeit, jetzt anzufangen und sein Ende zu bestimmen.

CARL BARD

Was umfasst dieses Buch

Zu Beginn werden wir dir das **zweiteilige Gehirn** erklären, das dir helfen wird zu verstehen, wie sich ein Trauma auf das Gehirn



auswirken kann und warum du gewisse Symptome hast oder bestimmte Erfahrungen erlebst. Als Nächstes werden wir dir die **fünf Strategien der Hoffnung** vorstellen, die dir helfen sollen, mit deinem Trauma umzugehen. Außerdem werden wir dir Hilfsmittel auf den Weg deiner Genesung mitgeben. Die fünf Strategien der Hoffnung sind nicht in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit aufgezählt oder gar in der Reihenfolge, in der du sie verwenden musst; sie sollen auf deinem Weg der Genesung *zusammenwirken*. Die fünf

Strategien sind:

1. Bewusstsein
2. Akzeptanz
3. Kraft in der Hingabe
4. Achtsamkeit
5. Zuversicht

“ Um Veränderungen herbeizuführen, dürfen wir uns nicht davor scheuen, den ersten Schritt zu wagen. Wir scheitern, sobald wir aufhören, es zu versuchen.

ROSA PARKS

Dank jahrelanger klinischer Erfahrung und neuester Forschungsergebnisse sind wir der Überzeugung, dass diese Strategien extrem wirksam sind und einen positiven Unterschied bewirken können. Es mag Dinge in diesem Buch geben, mit denen du zu diesem Zeitpunkt nicht im Einklang stehst und *das ist völlig in Ordnung*. Es gibt keine bestimmte Technik, die für jede Situation geeignet ist, daher empfehlen wir dir, so lange weiterzulesen, bis du etwas findest, das genau das Richtige für dich ist. Denke daran, dass dieses Buch nur eine von vielen Ressourcen ist, die dir bei deiner Genesung *helfen* können.

Das beiliegende Arbeitsbuch ist auch eine wertvolle Ressource, um praktische Wege zur Anwendung des Gelernten zu bieten. Wir empfehlen dir inständig, diese beiden Bücher gemeinsam zu nutzen. Wir ermutigen dich auch, therapeutische Hilfe aufzusuchen. Therapeuten können dir helfen, Techniken und Strategien optimal auf dich und deine Situation abzustimmen.

Der Weg zur Genesung

Während du das Buch liest, denke bitte daran, dass du dich auf einem *Weg* zur Genesung befindest. Auf diesem Weg wirst du dir Schritt für Schritt Wissen aneignen und Frieden finden, sowie deine Hoffnung zurückerlangen. Es erfordert viel Mut, sich seiner Vergangenheit zu stellen, aber es ist notwendig, dass man dies tut, damit die Genesung stattfinden kann.

Es kann schwierig sein, Verantwortung für deine Genesung zu übernehmen. *Der Missbrauch, den du erlebt hast, war nicht deine Schuld.* Es kann kein anderer für dich heilen; die Genesung ist deine Eigenverantwortung. Das ist nicht immer einfach zu akzeptieren, aber dieses Buch kann als ein Wegweiser dienen, der dich auf deinem Weg zur Genesung ermutigen und inspirieren wird, weiterhin Fortschritte zu machen.

Deine Kintsugi- Schale

Erinnere dich noch einmal an den Shogun-Krieger. Seine Lieblingsteeschale zerbrach, jedoch wurde sie für ihn, nachdem sie repariert wurde, noch kostbarer als je zuvor. Würdige die wunderbare Person, die du bist und weiterhin werden wirst, wenn du dich auf den Weg zur Genesung gibst und deine lebensechte, persönliche *Kintsugi-Version* kreierst.



Trauma und das Gehirn

*verstehe, wie das
Gehirn funktioniert*



Du hast die Kraft in dir zu heilen und das musst du einsehen. Wir meinen oft, dass wir hilflos sind, aber das sind wir nicht. Wir haben immer die Kraft unseres Geistes. Nimm diese Stärke in Anspruch und setze sie bewusst ein.

LOUISE HAY

Als Jennifer 11 Jahre alt war, gefielen ihr dieselben Dinge, die die meisten Kinder ihres Alters gerne unternahmen. Sie fuhr gerne mit dem Fahrrad durch die Nachbarschaft, las Bücher über Abenteuer und kuschelte mit ihrem geliebten Hund. Aber nachdem es anfang (so bezeichnete sie ihr Trauma in ihren Gedanken), änderte sich alles. Jennifer traute sich nicht, jemandem von dem ständigen sexuellen Missbrauch zu erzählen, da die Person, die sie missbrauchte, ein Familienfreund war. Stattdessen hielt sie es jahrelang geheim und verkräftete es, indem sie ihre Gefühle betäubte, während der Missbrauch stattfand. Sie beschrieb es, als

“ Sie kannte die Kraft ihres Verstandes und programmierte sich so auf den Erfolg.

CARRIE GREEN

würde sich ihr Geist von ihrem Körper trennen oder als ob sie über ihrem Körper schwebte. Sie stellte sich vor, dass der Missbrauch einem anderen Mädchen widerfuhr. Indem sie den Missbrauch ständig aus ihren Gedanken verdrängte, fand sie einen Weg, eine „normale Kindheit“ zu führen.

Als Jennifer älter wurde, fühlte sie sich entweder völlig außer Kontrolle oder völlig niedergeschlagen. Sie konnte nicht verstehen, warum sie ständig in schlechte Beziehungen zu geraten schien und warum es sich oft anfühlte, als würde ihr Körper gegen sie wirken.

Nachdem sie einen Tiefpunkt erreicht hatte und erkannte, dass ihr Kindheitstrauma sie mehr beeinträchtigte, als sie dachte, suchte sie sich schließlich professionelle Hilfe. Durch ein Konzept, das als **zweiteiliges Gehirnmodell** bezeichnet wird, lernte sie, wie sich ein sexuelles Kindheitstrauma auf die Entwicklung des menschlichen Gehirns auswirkt.

Das zweiteilige Gehirnmodell

Überlebende eines sexuellen Missbrauchstraumas in der Kindheit fühlen sich oft frustriert wegen der Symptome oder Gefühle, die sie empfinden - wie z.B., dass sie körperlich oder emotional auf bestimmte Anblicke, Geräusche oder Gerüche reagieren (diese werden als „Auslöser oder auch Trigger“ bezeichnet), oftmals haben sie auch Schwierigkeiten mit täglichen Aktivitäten oder

Beziehungen. Diese Symptome und Gefühle definieren nicht, *wer du bist* oder *wer du sein kannst*; sie sind eine natürliche Reaktion deines Gehirns auf unsichere Erfahrungen aus der Vergangenheit. Ähnlich wie bei Jennifer kann es dir helfen, mehr über das Trauma und seine Auswirkungen auf dein Gehirn zu lernen, um zu verstehen, warum du unter manchen Symptomen leidest und welche Maßnahmen du zur Genesung ergreifen kannst.

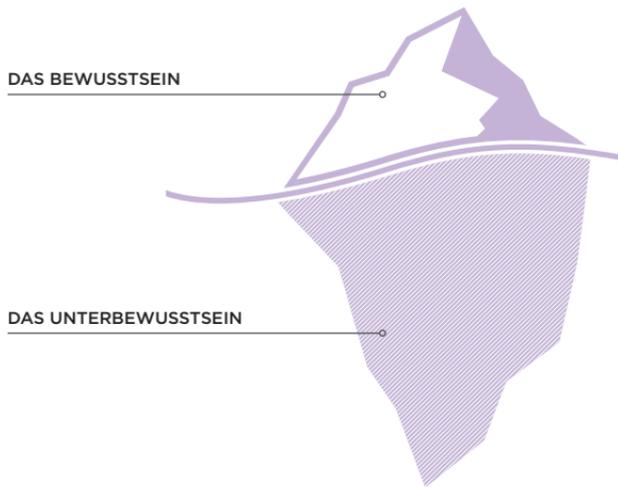
“ Im tiefsten Winter fand ich einen unbezwingbaren Sommer in mir.

ALBERT CAMUS

Obwohl die Auswirkungen eines Traumas auf das Gehirn sehr komplex erscheinen, ist es mit Hilfe des zweiteiligen Gehirnmodells besser verständlich. Dieses Modell konzentriert sich auf zwei bestimmte Bereiche:

1. Das **Unterbewusstsein**: Das System, dass du **nicht** direkt wahrnimmst oder kontrollieren kannst, wie deine *Reflexe*.
2. Das **Bewusstsein**: Das System, dass du wahrnimmst und beeinflussen **kannst**, wie z. B. deine *Gedanken*.

Genauso wie 90 % der Masse eines Eisbergs unter der Wasseroberfläche des Ozeans liegt, ist der Großteil dessen, was in unserem Gehirn passiert, automatisch, reflexartig und Teil unseres Unterbewusstseins. Andererseits ist das Bewusstsein so, wie der winzige Teil des Eisbergs, den man über dem Wasser sehen kann. Beide Systeme arbeiten zusammen, um das Überleben und die Sicherheit so effizient wie möglich zu machen und zu versichern.



DAS UNTERBEWUSSTE LIMBISCHE SYSTEM

Eines der Systemelemente deines Unterbewusstseins, das dir in hohem Maße hilft zu überleben, ist das limbische System. Dieses System versucht zu helfen, indem es das fördert, was sich gut anfühlt, während es das vermeidet, was sich schlecht anfühlt. Wenn das limbische System Gefahr wahrnimmt, reagiert es automatisch mit Kampf-, Flucht-, und Schockstarre als erste Verteidigungsmaßnahme gegen die potenzielle Gefahr.

Lass uns ein rein hypothetisches Beispiel nennen, wie dein limbisches System in Aktion reagieren könnte. Stell dir vor, du wanderst ganz friedlich im Wald und aus dem Nichts taucht ein riesiger Bär auf, der mit voller Geschwindigkeit angriffsbereit auf dich zugestürzt kommt. Wie würden dein Körper und dein Geist

auf diese unerwartete Gefahr reagieren?

Manche würden instinktiv erstarren, in der Hoffnung, dass der Bär sie nicht sieht oder schnell das Interesse verliert. Andere würden instinktiv vor dem Bären davonrennen und flüchten wollen, um sich in Sicherheit zu bringen. Doch diejenigen, die den Kampfinstinkt in sich verspüren, würden versuchen, sich dem Bären zu stellen und ihn zu bekämpfen.

Es können noch andere Arten von automatischen Reaktionen entstehen, die der Körper zum Schutz vor einem Bären einsetzen könnte, aber ganz egal welche Art von Reaktion, dein limbisches System sendet Signale an deinen Körper, um deine Reaktion zu beschleunigen, wie z. B. *eine erhöhte Herzfrequenz, um*

Das System des Unterbewusstseins

Die Gehirnbereiche, aus denen sich das System des Unterbewusstseins zusammensetzt, entwickeln sich als erstes während man sich im Mutterleib befindet und verstärken sich in der Kindheit.

Das Unterbewusstsein:

- Überwacht Informationen und Sinneswahrnehmungen um einen herum.
- Filtert und verarbeitet die Informationen anhand früherer Erfahrungen.
- Reagiert automatisch auf die Umwelt, um das Überleben zu versichern.

Ein gutes Beispiel für das Wirken deines Unterbewusstseins ist das letzte Mal, an dem du Hunger hattest. Du musstest nicht deine genauen Nährstoffwerte berechnen, die Zeit, seitdem du das letzte Mal gegessen hattest oder wieviel Essen du noch im Magen hattest. Dein Gehirn führt unbewusst alle Berechnungen für dich durch und macht dich am Ende einfach nur hungrig. Wenn du an dein Unterbewusstsein denkst, dann denke an alles was automatisch geschieht.

schneller wegrennen zu können, langsame Atmung, um besser stillhalten zu können, angespannte Muskeln, um besser kämpfen zu können, eine andere Körperhaltung, um unterwürfiger auszusehen, das Aussetzen der Verdauung zur Energieeinsparung usw.

Diese Veränderungen im Geist und Körper dienen letztendlich dem gleichen Zweck: Dich vor Gefahren zu schützen!



Es ist zwar unwahrscheinlich, dass du jemals von einem Bären angegriffen werden wirst, aber dein unterbewusstes limbisches System springt in den Überlebensmodus, sobald dein Körper **irgendeine** Gefahr wahrnimmt - sei es physische Gefahr, emotionale Gefahr oder sogar stressbedingte Gedanken oder Erinnerungen.

DER BEWUSSTE PRÄFRONTALKORTEX

Eines der wichtigsten Systemelemente deines Bewusstseins ist der so genannte Präfrontalkortex. Der Präfrontalkortex hilft bei der Lösung komplexer Probleme, beim Urteilen, beim Widerstand gegen Impulse und bei der Verarbeitung von Emotionen, die aus

dem instinktiven limbischen System kommen.

Der Präfrontalkortex reagiert langsam und identifiziert, ob eine Gefahr überhaupt besteht. Während das limbische System bereits von sich aus in Schockstarre verfällt, auf der Flucht ist oder den Bären bekämpft, entscheidet der Präfrontalkortex noch immer, ob der Bär gefährlich ist oder nicht und wie der Körper am besten reagieren sollte. Es mag zwar sein, dass der Präfrontalkortex länger braucht, um eine gefährliche Situation zu analysieren als das limbische System, aber seine Fähigkeit, sich Zeit zu nehmen, um wichtige Details wahrzunehmen und bewusst die beste Reaktion zu wählen, kann einem helfen, gefährliche Situationen auf Dauer besser zu bewältigen.

Das System des Bewusstseins

Das Bewusstsein des Gehirns entwickelt sich nach dem Unterbewusstsein und entwickelt sich bis ins Erwachsenenalter fort. Das Unterbewusstsein beeinflusst das Bewusstseinssystem, beispielsweise kann ein Hungergefühl zu Reizbarkeit führen. Das Bewusstsein kann trainiert werden, um einen Moment innezuhalten und die Situation zu analysieren.

Dein Bewusstsein ermöglicht es dir:

- Vorsätze zu bestimmen
- Komplexe Probleme zu lösen
- Für die Zukunft zu planen
- Bewusst zu handeln

Ein gutes Beispiel für das Wirken des Bewusstseins ist, einen Moment innezuhalten und über die Sensationen nachzudenken, die du genau jetzt in deinen Füßen verspürst. Die Tatsache, dass du bewusst deine Gedanken auf die Füße richtest und die Empfindungen wahrnehmen kannst, sind Zeichen deines Bewusstseins. Denke an deine Fähigkeit Entscheidungen zu treffen, wenn du an dein Bewusstsein denkst.

Der Präfrontalkortex in Aktion

- Was sind drei Dinge, die du morgen erreichen möchtest?
- Welche Aufgabe hat am meisten Priorität für dich?
- Stelle dir nun vor, dass du alle deine Ziele für den heutigen Tag erreicht hast und nimm wahr, wie du dich fühlst.

Indem du diese Fragen bewusst, durchdachtet und mit einer beobachtenden Denkweise beantwortest, aktivierst du deinen Präfrontalkortex.

Die Umsetzung deiner Pläne aktiviert ebenso deinen Präfrontalkortex.

In einer gefährlichen Situation kommuniziert der Präfrontalkortex mit dem limbischen System, um die Reaktion der Kampf-, Flucht- oder Schockstarre zu unterstützen. Unter anderem kann das limbische System beruhigt werden, indem der Präfrontalkortex beschließt, dass man sich in Sicherheit befindet. Zurück zu unserem Beispiel des Bären: Wenn der Präfrontalkortex bestätigt, dass es sich tatsächlich um einen Bären handelt und dass man sich in einer gefährlichen Situation befindet, dann erlaubt er dem limbischen System, weiterhin so zu reagieren, wie

bisher. Erkennt der Präfrontalkortex andererseits, dass der Bär nicht echt und Teil eines Streiches ist, wird er die Reaktion des limbischen Systems und des Körpers beruhigen.

Der Präfrontalkortex und das limbische System sind für das Überleben unerlässlich; wenn der Präfrontalkortex nicht richtig funktioniert, beeinflusst dies die Art und Weise, wie andere Systeme ihre Aufgaben verrichten. Ohne die blitzschnelle Reaktion des limbischen Systems würde dein Präfrontalkortex

zu langsam reagieren, um einer Gefahr zu entkommen. Ohne deinen wohlüberlegten Präfrontalkortex wärst du den vorschnellen Beurteilungen des limbischen Systems ständig ausgeliefert, unabhängig davon, ob sie gerechtfertigt sind oder nicht. So wie beide Seiten eines Scharniers zusammenarbeiten, um eine Tür zu öffnen, so müssen auch deine bewussten und unbewussten Systeme in Harmonie zusammenarbeiten, damit du effektiv durchs Leben navigieren kannst.

Trauma und das zweiteilige Gehirn

Die American Psychological Association definiert Trauma als *eine emotionale Reaktion auf ein grausames Ereignis wie einen Unfall, eine Vergewaltigung oder eine Naturkatastrophe*. Für Überlebende eines Traumas sexuellen Kindesmissbrauchs können diese emotionalen Reaktionen auch aus beängstigenden oder verfrühten sexuellen Erfahrungen, Gefühlen der Machtlosigkeit, Verrat, Stigma und chronischem Kindheitsstress resultieren.

Ein Trauma wird von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen, daher gibt es keine Lösung, die für alle gleichermaßen geeignet ist. Die Reaktion des Gehirns auf ein Trauma kann sich bei jeder Überlebenden unterscheiden, einige Faktoren spielen dabei jedoch eine große Rolle: Gene, die Umgebung, in der man sich zum Zeitpunkt des Übergriffes befand, sowie der Zeitpunkt, die Zeitdauer und der Kontext des Missbrauchs. Es gibt jedoch viele verbreitete Veränderungen, die im limbischen System und im Präfrontalkortex auftreten.

TRAUMA UND DAS LIMBISCHE SYSTEM

Bei Überlebenden von sexuellem Missbrauch in der Kindheit kann das Unterbewusstsein des limbischen Systems besonders empfindlich auf Anblicke, Geräusche, Gerüche oder Gefühle reagieren, denn sie können das limbische System an das Trauma oder die vergangenen Gefahren erinnern. Auch wenn eine aktuelle Situation nicht bedrohlich sein mag, kann das limbische System deinem Körper dennoch instinktiv sagen, dass es an der Zeit ist, zu kämpfen, zu fliehen, zu erstarren oder andere bekannte Strategien anzuwenden, um sich vor dem zu schützen, was es als gefährlich erachtet. Wenn Jennifer zum Beispiel im Supermarkt an einem älteren Mann vorbeiläuft, der ein bestimmtes After Shave trägt, erinnert dieser bestimmte Geruch ihr limbisches System an ihr Kindheitstrauma. Jennifers limbisches System glaubt reflexartig, dass sie sich erneut in Gefahr befindet. Nun fängt Jennifers Herz und ihre Gedanken an zu rasen, und sie möchte einfach davonrennen.

Dies ist die natürliche Reaktion ihres Körpers auf eine potenzielle Gefahr, obwohl die Situation an sich keine Gefahr darstellte.

Da das limbische System Teil deines Unterbewusstseins ist, wirst du vielleicht nicht direkt erkennen, was die Ursache für deine Trigger ist. Dein limbisches System ist weder gut noch schlecht dafür, dass es diese Reaktionen hat; dein Gehirn hat sich einfach daran gewöhnt, das zu tun, was es glaubt, tun zu müssen, um dir beim Überleben zu helfen.

TRAUMA UND DER PRÄFRONTALKORTEX

Das Bewusstsein, also der Präfrontalkortex, entwickelt sich in der Kindheit und im Teenageralter, wenn man aber während dieser Zeit unter viel Stress steht, kann diese Entwicklung beeinträchtigt werden. Während eines Kindheitstraumas räumt der Körper der Bewältigung unmittelbarer Probleme oft Vorrang vor dem langfristigen Wachstum ein. Beispielsweise hatte Jennifer in der Schule Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und hatte oft Mühen, dem Impuls zu widerstehen, ihre Klasse zu schwänzen. Ihr Körper war damit beschäftigt, mit dem hohen Stress zu Hause fertig zu werden (Aufgaben des limbischen Systems), dass er sich nicht genügend konzentrieren konnte, um komplexe Mathematikprobleme zu lösen (Aufgaben des Präfrontalkortex).

Das limbische System und die Reaktionen auf Trauma

Das limbische System reagiert nicht bei jedem Menschen auf die gleiche Art und Weise auf ein Trauma. Einige Menschen erleben ein Flashback (ein kraftvolles Wiedererleben eines Traumas), andere haben aufdringliche Erinnerungen, die nicht verschwinden, viele erleiden an einer emotionalen Gefühllosigkeit, und wieder andere haben dissoziative Störungen (sich von der Realität trennen). Um mit dieser Situation fertig zu werden, kann das limbische System einen dazu veranlassen, dem nachzugehen, was es mit dem Gefühl des Wohlergehens assoziiert. Dies können öfters Dinge sein, die sich zwar gut anfühlen, aber die keine gesunden Bewältigungsstrategien sind, wie z. B. starker Alkoholkonsum, Drogenabhängigkeit, ungesunde Ernährungsgewohnheiten, ungezügelte sexuelle Beziehungen, riskante Adrenalinschübe oder Isolation.

Es mag zwar für dein Überleben notwendig gewesen sein, dass sich dein Präfrontalkortex im Kindesalter anders entwickelt hat, jedoch kann dies Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter haben. Dies kann es erschweren, sich zu konzentrieren, bewusste Entscheidungen zu treffen und Impulsen zu widerstehen. Auch wenn Jennifer inzwischen erwachsen ist, fällt es ihr immer noch schwer, sich bei der Arbeit zu konzentrieren und Zuhause dem Impuls zu widerstehen, sich auf weniger hilfreiche Weisen mit ihrem Trauma auseinanderzusetzen.

Ebenso wie die Reaktionen des limbischen Systems verschieden sind, reagiert jeder Präfrontalkortex anders auf ein Trauma. Manche Betroffenen tun sich vielleicht schwer, ein Projekt zu beginnen oder zu beenden, während andere übertrieben viel tun, um unangenehme Gedanken oder Erinnerungen zu vermeiden. Eine Überlebende mag Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle in Worte zu fassen, während eine andere vielleicht Mühe hat, ihre Worte zu kontrollieren.

WIE TRAUMATA DIE KOMMUNIKATION MIT DEM GEHIRN BEEINFLUSST

Durch ein Trauma kann die Interaktion zwischen dem Präfrontalkortex und dem limbischen System unterbrochen werden. Anstatt bei Gefahren harmonisch zusammenzuarbeiten, kann das alarmierte limbische System überreagieren und den Präfrontalkortex überfordern. Der Präfrontalkortex kann dann wiederum als Reaktion auf das limbische System unter- oder überkompensieren. Das hat zur Folge, dass man sich entweder völlig außer Kontrolle oder wie betäubt fühlt, oftmals fühlt man sich unfähig, zu wissen,

wie man Fortschritt im Leben erreichen und gleichzeitig der Gefahrenzone entkommen kann. Beim Anblick von Bildern aus ihrer Kindheit neigt Jennifer dazu komplett abzuschalten. Sie verliert ihre Energie, jegliches Zeitgefühl und sie fühlt sich emotional empfindungslos und leer. Dies ist ein gutes Beispiel dafür, wie der Präfrontalkortex wegen des limbischen Systems überkompensiert, da es etwas

“ Die Überwindung einer schmerzhaften Erfahrung ist ähnlich wie das Überqueren eines Klettergerüsts. Irgendwann muss man loslassen, um vorwärts zu kommen.

C.S. LEWIS



Bedrohliches wahrnahm. In diesem Fall waren es die Erinnerungen an ihre Kindheit.

Es ist jedoch möglich, deinen Präfrontalkortex und dein limbisches System zu heilen und die Zusammenarbeit zu ermöglichen. Du kannst deinem Präfrontalkortex beibringen, Impulsen zu widerstehen und bewusste Entscheidungen zu treffen. Du kannst deinem limbischen System neue, sichere Erfahrungen bieten, damit es lernt, welche Erfahrungen im erwachsenen Alter sicher sind sowie die Beziehung zu deinen Erinnerungen ändern. Schließlich kannst du lernen zu erkennen, wann du bewusst dein limbisches System beruhigen solltest und wann du deinen Handlungsimpuls unterstützen musst.

Trauma und der Körper

Ein sexuelles Trauma in der Kindheit ist sowohl ein physisches als auch ein psychisches Ereignis, was bedeutet, dass sich das Trauma sowohl auf den Körper als auch auf den Geist auswirkt. Man kann sich Gehirn und Körper zwar durchaus als getrennte Teile vorstellen, aber sie sind durch ein faszinierendes Netzwerk von chemischen und elektrischen Impulsen tief miteinander verbunden. Die chemischen Signale wirken hauptsächlich über das Hormonsystem (du hast bestimmt schon einmal von dem Stresshormone *Cortisol* gehört). Die elektrischen Signale wirken hauptsächlich über das Nervensystem.

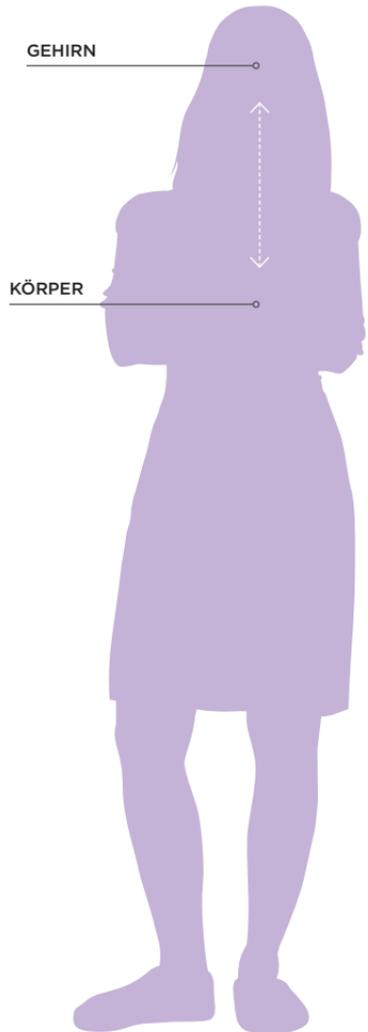
Dein Gehirn und dein Körper senden sich über diese Netzwerke gegenseitig Mitteilungen, die am jeweils anderen Ende

Veränderungen bewirken können. Wenn du zum Beispiel hungrig bist, kannst du launisch werden (der Körper wirkt sich auf die Psyche aus) oder wenn du an ein bevorstehendes Vorstellungsgespräch denkst, kann sich dir der Magen umdrehen (die Psyche wirkt sich auf den Körper aus). Ein weiteres Beispiel ist, dass das limbische System Signale an den Körper senden kann, um eine Kampf- Flucht- oder Schockstarrenreaktion auszulösen.

Die körperliche Bewegung kann andererseits dazu beitragen, die Gefahrenreaktion des limbischen Systems zu beruhigen oder freizusetzen.

WIE SICH EIN TRAUMA AUF DIE VERBINDUNGEN ZWISCHEN GEHIRN UND KÖRPER AUSWIRKT

Wenn man für längere



ACE-Bewertung

Hast du als Kind folgende Erfahrungen erlebt?

1. Emotionalen Missbrauch.
2. Körperlichen Missbrauch.
3. Sexueller Missbrauch.
4. Körperliche Vernachlässigung.
5. Emotionale Vernachlässigung.
6. Zeuge von häuslicher Gewalt zwischen erwachsenen Beziehungspartnern.
7. Alkohol- und Drogenmissbrauch im Haushalt.
8. Psychische Erkrankungen im Haushalt.
9. Trennung oder Scheidung der Eltern.
10. Inhaftiertes Familienmitglied.

Zeit in einem Trauma feststeckt, kann es beginnen, sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit zu beeinträchtigen. In einer bahnbrechenden Studie über Menschen, die in ihrer Kindheit misshandelt wurden, stellten Forscher fest, dass die Chancen, im Erwachsenenalter körperliche und geistige Schäden zu erleiden, umso höher sind, je häufiger eine Person schlechte Kindheitserfahrungen (Adverse Childhood Experiences, ACEs) gemacht hat. Zu diesen Beschwerden gehören u.a. Lebererkrankungen, Depressionen, Risiko von Gewalttätigkeiten durch seinen Partner, Störungen des Immunsystems, Drogensucht, chronische Krankheiten, finanzieller Stress und vieles mehr.

Im Gegensatz dazu kann auch das Gegenteil zutreffen, denn die Erfüllung der grundlegenden Bedürfnisse des Körpers in Bezug auf Schlaf, Bewegung, Ernährung und Verbindung mit anderen hat

einen starken, positiven Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit.

Es ist wichtig zu verstehen, dass man aufgrund der erlebten Misshandlungen in der Kindheit keineswegs zu einer vorausbestimmten Zukunft verdammt ist. Du hast die Kraft, sowohl deinen Körper als auch deinen Geist zu heilen. Da das Gehirn und der Körper so stark miteinander verbunden sind,



fördert die Genesung des Gehirns auch die Heilung des Körpers. Gleichermaßen förderst du die Genesung deines Gehirns, wenn du deinen Körper heilst.

Wir erkennen an, dass dein Körper und dein Verstand das Beste getan haben, um als Kind zu überleben. Jetzt kannst du im Erwachsenenalter deinen Geist und Körper mit Hilfe der fünf Strategien der Hoffnung, die du im Rest dieses Buches findest, neu orientieren und lernen, wie sie effektiver zusammenarbeiten können

Jennifer und das zweiteilige Gehirn

Nachdem Jennifer verstanden hatte, dass sie keine Schuld daran hatte, wie ihr Geist und Körper reflexartig auf ihre traumatischen Erfahrungen reagierte, fühlte sie sich gestärkt, die Schritte zur Genesung zu wagen. Wenn sie erkennt, dass sie außer Kontrolle gerät oder kurz davor ist, sich zurückzuziehen, sagt sie sich bewusst: „Oh, das ist nur mein limbisches System, das auf meine Vergangenheit reagiert und versucht, mich zu beschützen. Ich habe die Macht, zu entscheiden, wie es weitergeht.“

Trauma und das Gehirn

Schlüsselbegriffe

- Das zweiteilige Gehirnmodell ermöglicht es dir, dein Trauma besser zu verstehen, indem es die bewussten und unbewussten Systeme in deinem Gehirn in den Mittelpunkt stellt: den Präfrontalkortex (Entscheidungsfreiheit) und das limbische System (automatisches Denken).
- Ein Kindheitstrauma kann die Zusammenarbeit des limbischen Systems und des Präfrontalkortex beeinträchtigen und dazu führen, dass die Entscheidungsfreiheit außer Kraft gesetzt wird und man sich gefühllos fühlt.
- Ein Kindheitstrauma kann den Körper und die Art und Weise, wie er mit dem Gehirn kommuniziert, beeinträchtigen und häufig zu chronischen körperlichen und psychischen Gesundheitsproblemen führen.
- Die fünf Strategien der Hoffnung bieten dir die Hilfsmittel zur Stärkung deines Geistes, deines Körpers und der entsprechenden Verbindungen.
- Da Jennifer nun versteht, wie das Gehirn und der Körper auf ein Trauma reagieren, gibt sie sich nicht länger die Schuld dafür, wie ihr Gehirn und ihr Körper auf ihren Missbrauch reagiert haben. Sie fühlt sich nun ermutigt und gestärkt, bewusst den Weg der Genesung zu gehen.



Bewusstsein

*das Verweilen im
gegenwärtigen Moment*

—“—

*Das Leben in der Gegenwart ist eine der
wichtigsten, wenn nicht sogar die wichtigste
mentale Fähigkeit, die ein Mensch erlernen kann.*

CRAIG MANNING

Während sie sich fürs Bett fertig machte, war Anna plötzlich so, als wäre sie wieder in ihrem Kinderzimmer und durchlebte ihr Trauma von neuem. Solche unerwünschten Erinnerungen und Flashbacks führten dazu, dass sie viel Zeit verlor und es ihr unmöglich war, überhaupt etwas zu schlafen. Anna verbrachte die meisten ihrer Tage damit, sich vor dem Schlafengehen zu fürchten und sich zu wünschen, sie hätte etwas, das ihr helfen könnte, diese Anfälle zu überkommen.

Bewusstsein, die erste der fünf Strategien der Hoffnung, ist ein wirksames Hilfsmittel zur Bewältigung von erdrückenden und

aufrüttelnden Erinnerungen, wie sie beispielsweise Anna erlebt hat.

Was ist Bewusstsein?

Bewusstsein bedeutet physisch und psychisch fest im gegenwärtigen Moment verwurzelt zu sein. Es bedeutet zu lernen, wie man mit der Zeit gesunde Beziehungen aufbaut. Diejenigen, die mit einem Trauma sexuellen Missbrauchs zu kämpfen haben, verbringen oft viel Zeit mit ihren Gedanken in der Vergangenheit oder der Zukunft, anstatt sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren.

Wieso es funktioniert

Da Annas Missbrauch größtenteils während der Nacht passierte, warnt ihr limbisches System sie davor, dass sie nachts nicht sicher ist. Wenn ein traumatisches Ereignis geschieht, nimmt das Gehirn alle mit diesem Erlebnis verbundenen Hinweise aus der Umgebung auf. Tritt eines dieser Signale in der Umgebung später im Leben auf, sendet das limbische System oft Warnsignale aus, dass die Umgebung unsicher ist. Dies kann oft lange nach den traumatischen Erfahrungen erfolgen. Diese Warnsignale werden als Auslöser oder Trigger bezeichnet, die Gedanken, Emotionen oder Gefühle im Körper auslösen.

Es ist völlig normal, Bewältigungshilfen einzusetzen, um mit diesen auslösenden Gedanken, Emotionen oder Gefühlen fertig zu werden. Du solltest dich daher nicht schämen oder dir Vorwürfe machen, weil du verschiedene Bewältigungshilfen eingesetzt hast, um zu

überleben, auch wenn einige dieser Methoden auf lange Sicht nicht gesund sind. Aber das Erlernen und Umsetzen gesunder Strategien ist entscheidend für eine langfristige Genesung, Zufriedenheit und dauerhaftes Wohlbefinden.

Mit einem verschärften Bewusstsein kannst du deinem limbischen System helfen, den Unterschied zwischen heute und damals zu erkennen. Zu wissen, was du empfindest, ist der erste Schritt, um sich mit der Gegenwart zu verbinden. Je mehr du dir deiner Gefühle im gegenwärtigen Moment bewusst wirst, desto mehr kannst du lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen, sobald sie auftauchen.

DISSOZIATION

Eines der Bewältigungsmechanismen deines Gehirns kann die sogenannte *Dissoziation* sein. Dissoziation tritt auf, wenn man sich gedanklich woanders hin versetzt, da es zu schmerzhaft ist, dort zu sein, wo man sich gerade befindet.

Der klinische Therapeut Jim LaPierre sagte:

Das menschliche Gehirn verfügt über einen Sicherheitsschalter, der durch traumatische Belastung und Erlebnisse aktiviert wird. Die Reaktion ist ähnlich wie bei einem Schock, allerdings bleiben wir in diesem Zustand, lange nachdem er vorüber ist. Wir distanzieren uns. Wir erzeugen verschiedene Grade der Trennung zwischen uns selbst und dem, was wir fühlen, denken, wahrnehmen und letztlich wirkt sich dies nicht nur auf unser Weltbild, sondern auch auf unsere Selbstwahrnehmung aus. Der Fachbegriff in der Psychologie ist „Dissoziation“.

Auch wenn die Dissoziation dazu beitragen kann, Schmerzen zum Zeitpunkt des Missbrauchs zu vermeiden, kann dieses Bewältigungsinstrument in der Gegenwart Probleme hervorrufen. Zu den Nachteilen derartiger Distanzierungen gehört ein Mangel Emotionen oder Gefühle im Körper empfinden zu können. Das mag zwar hilfreich sein, um negative Gefühle zu verdrängen, aber es bedeutet auch, dass man dadurch sogar auf positive Empfindungen verzichtet. Das Erstaunliche am Gehirn und am Körper ist, dass sie neu programmiert und trainiert werden können. Du kannst lernen, eine engere Verbindung zur Gegenwart herzustellen und deine Kapazität zu stärken, erneut die Dinge um dich herum zu empfinden und zu erleben.



IM HIER UND JETZT LEBEN

In der letzten Zeit hat sich die Lage im Hinblick auf das Erlernen, wie man im *Hier* und *Jetzt* leben kann deutlich verbessert. Die Bedeutung der Vergangenheit oder der Zukunft wird nicht in Frage gestellt, wenn man lernt in der Gegenwart zu leben, aber es setzt Vergangenheit und Zukunft in die richtige Perspektive

Alle drei Komponenten der Zeit - Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft - sind notwendig, um deine Erfahrung verstehen zu können. Es ist wichtig eine klare Vorstellung über diese Zeitkomponenten zu haben. Gäbe es weder Vergangenheit noch Zukunft, würde das Leben keinen Sinn ergeben, weil es nicht an Kontext verknüpft wäre und es egal wäre, wofür man sich in bestimmten Umständen entscheiden würde. Ohne eine Zukunft, um die man sich Gedanken machen müsste, gäbe es auch keine Motivation im Leben.

Dein Bewusstsein zu üben und zu vertiefen, hilft dir besser zu verinnerlichen, dass, egal wo du dich auf dem Weg der Genesung befindest, heute der wichtigste Tag ist, den du hast. Wenn du darüber nachdenkst, ist der gegenwärtige Moment das einzige, was man wirklich hat.

Das begleitende Arbeitsbuch enthält mehrere Übungen, die dir

“
Viele von uns haben ihre Körperempfindungen so lange betäubt, dass wir Gelegenheiten brauchen, um die Kommunikationskanäle wieder zu öffnen

TINA WELLING

helfen können, dein Bewusstsein zu stärken. Stabilisierungsübungen sind besonders wirkungsvoll, weil sie dich nicht nur fest in der Gegenwart verwurzeln, sondern auch die Kommunikation zwischen deinem limbischen System und deinem Präfrontalkortex aufbauen und stärken.

EINE ERFOLGSGESCHICHTE ZUR STABILISIERUNG

Eine Gruppe von Freunden war auf einem Campingausflug an einem wunderschönen See. Während dieses Ausflugs beschloss die Gruppe, auf die andere Seite des Sees zu schwimmen. Ein Mitglied der Gruppe, der kein besonders guter Schwimmer war, geriet in Panik. Er war schnell sehr erschöpft und konnte sehen, dass beide Ufer des Sees gleich weit entfernt waren.

Als sein Körper sich extrem abmühte, begann sein Verstand zu befürchten, dass er ertrinken würde. Sein limbisches System übernahm die Führung und Panik setzte ein.

Der Rest der Gruppe erkannte, was vor sich ging und versuchten ihrem Freund Unterstützung zu bieten. Einer der Freunde bat ihm wohl durchdacht an, neben seinem erschöpften Freund entlang zu schwimmen. Während sie nebeneinander schwammen, ermutigte er seinen Freund sich nur auf den nächsten Schwimmzug zu konzentrieren.

Der müde Schwimmer konnte sich auf den beruhigenden Klang der Stimme seines Freundes konzentrieren, die ihn daran erinnerte, sich auf die Bewegung seines Arms zu konzentrieren und einen weiteren

Schwimmzug nach dem anderen zu machen.

Obwohl die gesamte Gruppe geistig und emotional erschöpft war, schafften sie es alle sicher ans andere Ufer. Die Erkenntnis, sich auf den gegenwärtigen Moment und die Bewegung im Hier und Jetzt zu konzentrieren, trug entscheidend dazu bei, dem sich in Not befindlichen Schwimmer zu helfen, seine lähmende Panik zu bewältigen.



Es ist sehr einfach, sich überfordert zu fühlen, wenn man zu viel Zeit damit verbringt, sich auf die Zukunft zu konzentrieren und zu realisieren, wie weit man von seinem endgültigen Ziel entfernt ist,

von seinem Trauma zu heilen. Aber unabhängig davon, was auch immer die Aufgabe ist, sie wird überschaubar, wenn man sich auf das konzentriert, was man in der Gegenwart tun kann. Die Aufgabe, die du jetzt erfüllen kannst, wird dadurch zu deinem gegenwärtigen Ziel.

Anna und Bewusstsein

Erinnere dich daran, wie Anna sich fürs Bett fertig macht. Indem sie die Strategie des Bewusstseins anwendet fühlt sie sich gestärkt mit ihrem Trauma umzugehen. Wenn ihr limbisches System instinktiv schreit, dass sie sich in Gefahr befindet, hält sie einen Moment inne, um sich zurück in die Gegenwart zu versetzen. Sie atmet tief ein und beginnt, ihre Sinne wahrzunehmen: den Druck ihrer Füße auf dem Boden, das Geräusch eines Ventilators und die Temperatur ihres Zimmers. Sie erkennt bewusst, dass ihr limbisches System auf die Vergangenheit reagiert, als ob es gerade jetzt geschehen würde. Mit Hilfe ihres Präfrontalkortexes hilft sie ihrem limbischen System, den Unterschied zwischen dem Bett, das sie jetzt hat und dem aus ihrer Kindheit zu verdeutlichen. Sie befindet sich nicht in Gefahr.

Durch diese Bewusstseinsübung konnte Anna ihre Gedanken und Empfindungen in der Gegenwart neu orientieren und wurde mit der Zeit zu einer Expertin im Umgang mit ihren Auslösern, sobald diese auftraten.

Bewusstsein

Schlüsselbegriffe

- Bewusstsein bedeutet, im gegenwärtigen Moment körperlich und emotional im Hier und Jetzt zu leben.
- Bewusstsein ermöglicht es dir, von Augenblick zu Augenblick aufmerksamer auf das zu achten, was du fühlst, so dass du lernen kannst, mit diesen Gefühlen umzugehen.
- Bewusstsein kann helfen die Dissoziation zu bekämpfen. Dissoziation bedeutet sich mental an einen anderen Ort zu versetzen, weil Erinnerungen oder Auslöser die Gegenwart zu schmerzhaft erscheinen lassen.
- Bewusstsein setzt Stabilisierungsübungen ein, um sicherzustellen, dass man sich stärker auf das Hier und Jetzt konzentriert.
- Anna ist in der Lage, durch die Strategie des Bewusstseins mit ihren Auslösern umzugehen, wenn sie sich für das Bett fertig macht.



Akzeptanz

*Akzeptiere die Wahrheit
deines Traumas*



Wer ich morgen sein werde, ist so unvorhersehbar und doch so spezifisch, dass ich jedes Bisschen aus den heutigen Lektionen benötigen werde, um diese Person zu werden.

GLENNON DOYLE

Um mit ihrer Vergangenheit fertig zu werden, wandte sich Fiona süchtig machenden Verhaltensweisen zu. Eines Tages kam eine Freundin auf sie zu und erzählte ihr vertrauensvoll über die Sucht einer Bekannten. Als Fionas Freundin das Verhalten der Person beschrieb, rasten Angst und Furcht durch Fiona, als ihr klar wurde, dass ihre Freundin ihr Verhalten genauso gut hätte beschreiben können. Schließlich wurde ihr klar, dass auch sie abhängig war. Als sie über die Verhaltensweisen ihres Lebens nachsann, gab es einfach zu viele Beweise in ihrem Verhalten, um sie länger ignorieren zu können. Sie nutzte ihre Sucht, um die Erinnerungen

an ihren Missbrauch zu übertönen und sich nicht mit dem Trauma auseinander setzen zu müssen.

Was bedeutet Akzeptanz?

Akzeptanz bedeutet, die Realität und die Auswirkungen deines vergangenen Traumas anzuerkennen und zu akzeptieren.

Diejenigen, die sexuellen Missbrauch in der Kindheit erlebt haben, haben es oft schwer zu erkennen, wie ihr Kindheitstrauma sie in der Gegenwart immer noch beeinflusst. Es kann einfacher sein, die negativen Bewältigungsmechanismen auf etwas anderes zu schieben, als sich dem zu stellen, was zur vollständigen Heilung des Traumas erforderlich ist.

Wieso es funktioniert

Die Strategie der Akzeptanz auszuüben kann ermutigend sein, denn sie hilft dir zu erkennen, wo du dich auf deinem Weg der Genesung befindest. Solange du die Wahrheit verdrängst, führst du eine Art Krieg mit dir selbst. Grundgefühle zu unterdrücken ist sowohl psychisch anstrengend als auch körperlich erschöpfend.

Wir wissen, dass Akzeptanz für viele Überlebende sexuellen Missbrauchs eine große Herausforderung darstellen kann. Um sich zu ändern und zu wachsen, ist es jedoch notwendig, anzuerkennen und zu akzeptieren, was passiert ist, sowie die Wahrheit darüber anzuerkennen, wo man war und wo man gegenwärtig ist. Wenn du akzeptieren kannst, wo du dich jetzt auf deinem Weg zur Genesung

befindest, kannst du besser bestimmen, welche nächsten Schritte du nehmen kannst und wohin du von hier aus gehen möchtest.

SELBSTZERSTÖRERISCHE VERHALTENSWEISEN

Viele Überlebende begeben sich in selbstzerstörerische Verhaltensweisen wie Suchtverhalten, schlechte Beziehungen, gefährliche sexuelle Beziehungen, exzessives Essen und andere destruktive Aktivitäten, um mit ihren traumatischen Erfahrungen fertig zu werden. Diese Verhaltensweisen und ihre natürlichen Folgen können sich anhäufen, bis man schließlich zusammenbricht.

Da Verleugnung die sicherste und einfachste Reaktion ist, kann das limbische System es einem leicht machen, das Ausmaß und



die Auswirkungen von selbstzerstörerischen Verhaltensweisen zu verdrängen. Dadurch, dass das limbische System unbewusst handelt, ist es von entscheidender Bedeutung, diese impulsiven Verhaltensweisen wahrzunehmen und ans Licht zu bringen, damit man eine bewusste, eigenverantwortliche Entscheidung treffen kann.

Es ist nicht ungewöhnlich, sich wegen solcher impulsiven Verhaltensweisen zu schämen, daher kann es einem schwer fallen Hilfe aufzusuchen. Mit Hilfe der Übungen im begleitenden Arbeitsbuch und in Zusammenarbeit mit einem ausgebildeten Therapeuten kann man die Verhaltensweisen identifizieren, die einen einschränken. Erst nachdem man sie wahrnimmt und akzeptiert hat, kann man daran arbeiten, sie zu ändern.



Andere Personen können einen unterstützen, die Strategie der Akzeptanz anzuwenden. Die Lasten der Vergangenheit können gelindert werden, wenn eine Überlebende in der Lage ist, ihre tiefsten Gefühle und verborgenen Geheimnisse in einer sicheren Umgebung mit jemandem zu teilen, dem sie vertrauen. Du wirst erleichtert sein, die Realität und die Auswirkungen deines Missbrauchs mit jemandem zu teilen, bei dem du dich sicher fühlst und der keine Angst davor hat dir vorurteilsfrei zuzuhören und Verständnis für die Wahrheit zu zeigen. Einige Überlebende haben noch nicht die Erfahrung gemacht, sich einer anderen Person anzuvertrauen oder sich bei anderen sicher zu fühlen. Vertrauen ist etwas, das viel Mühe erfordert - es wird nicht so einfach gewonnen. Aber sobald man seine Geschichte mit jemandem teilt, der Verständnis zeigt, kann die Erleichterung in einem verinnerlicht werden.

“ Um im Leben Fortschritt machen zu können, musst du verstehen, warum du gefühlt hast, was du gefühlt hast, und weshalb du es nicht mehr fühlen musst.

MITCH ALBOM

Ein guter Ausgangspunkt kann ein lizenzierter Therapeut sein, der sich auf die Behandlung von Trauma-Überlebenden spezialisiert. Therapie kann sehr wirksam sein, da sie ein sicheres Umfeld schaffen kann, in dem vergangene Traumata ohne Kritik erforscht werden können und ohne dass man sich vor Urteil fürchten muss. Ein Ziel der Therapie ist es, ein sicheres Umfeld zu schaffen, in dem fehlende Entwicklungsbedürfnisse wiederhergestellt werden können. Überlebende von Traumata haben gelernt widerstandsfähig zu sein und durch die Stärke ihrer Resilienz können sie mit angemessener

Hilfe über ihr Kindheitstrauma steigen und ein Leben voller Kraft und Richtung führen. Deine Erfahrungen mit einem vertrauenswürdigen Therapeuten zu besprechen oder einer anderen Person anzuvertrauen erfordert viel Mut und es ist ebenso möglich, dass du dich am Anfang deiner Genesung ein wenig unwohl fühlst dein Trauma zu besprechen.

“ Anstatt zu sagen: „Ich bin beschädigt, ich bin kaputt, Ich habe Vertrauensprobleme“, sage lieber: „Ich heile, ich entdecke mich selbst wieder, ich fange von vorne an.“

HORACIO JONES

Die Strategie der Akzeptanz zu praktizieren, indem du deine Geschichte mit anderen teilst, kann zwar hilfreich für den Heilungsprozess sein, sie weist jedoch einige Einschränkungen auf. Viele, die eine Gesprächstherapie zur Bewältigung von Traumata in der Vergangenheit beginnen, bemerken sofort, dass die Verwendung der verbalen Sprache, Herausforderungen mit sich bringen kann. Einige unserer tiefsten Gefühle können nicht in Worte gefasst werden, manche Traumata, darunter das in deinem Körper eingeprägte Trauma, können eventuell am besten auf nonverbale Weise verarbeitet werden. Dies kann durch expressives Schreiben, Kunst-Tagebücher oder durch körperliche Bewegung wie Yoga erfolgen. (Weitere Ideen findest du im *Arbeitsbuch „Hoffnung wiederfinden“*).

Viele Überlebende haben das Gefühl, dass eine andere Person, egal wie gut sie es meint, niemals die komplette Wahrheit über ihre Trauma-Erlebnis erfahren wird.



Das stimmt zwar, aber Forschungsergebnisse legen nahe, dass es nicht notwendig ist, dass andere deine Geschichte vollständig erfahren oder nachvollziehen können, damit deine Erfahrung mit dieser Person von Nutzen ist.

Frieden mit *dir* selbst zu schließen ist das wichtigste Ziel auf dem Weg deiner Genesung. Wenn du dich gestärkt fühlst und in Frieden mit dir selbst und deinem eigenen Körper bist, ist das Ziel erreicht. Ein ausgebildeter Therapeut und andere vertrauensvolle, sichere Beziehungen können dir in dieser Hinsicht helfen.

Fionas Reise zur Akzeptanz

Fiona erkannte an, dass sie nicht ehrlich mit sich selbst umging. Sie akzeptierte, dass ihre Sucht eine ungesunde Art war, mit ihrer Vergangenheit umzugehen und sie musste diese Leugnung überwinden und Hilfe aufsuchen. Das erste, was Fiona versuchte, war ein Tagebuch zu führen. Es befreite sie, all die Dinge aufzuschreiben, die in ihrem Kopf vor sich gingen. Sie gelang jedoch an einen Punkt, an dem ihr bewusst wurde, dass sie den nächsten Schritt auf ihrem Weg zur Genesung machen musste. Sie suchte sich eine Trauma-informierte Therapeutin und versprach sich selbst, ehrlich mit ihren Gefühlen und Erfahrungen umzugehen.

Die Strategie der Akzeptanz ist ein fortlaufender Prozess. Während Fiona mit einer vertrauenswürdigen Therapeutin zusammenarbeitete, fiel ihr auf, dass sie immer wieder in sich selbst gehen musste, um zu erkennen, wo sie Fortschritt machte und wo sie immer noch Hilfe erforderte.

Fiona übernahm die Verantwortung ihrer Genesung. Sie verstand, dass sie weiter vorankommen und gleichzeitig Verständnis und Geduld mit sich selbst ausüben musste, besonders, wenn sie Flashbacks, Trigger und Rückschläge erlitt.

Strategie 2: Akzeptanz

Akzeptanz

Schlüsselbegriffe

- Akzeptanz bedeutet, die Realität und die Auswirkungen eines vergangenen Traumas wahrzunehmen und zu akzeptieren.
- Die Strategie der Akzeptanz ermöglicht es dir, genau zu sehen, wo du bist, so dass du die nächsten Schritte auf deinem Weg zur Genesung bewusster bestimmen kannst.
- Akzeptanz hilft dir dabei, die Reaktionen des limbischen Systems zu zügeln, indem du automatische Reaktionen zu bewussten Handlungen umwandelst und deine Wahrheit ans Licht bringst.
- Es könnte hilfreich sein, die Strategie der Akzeptanz mit Hilfe einer anderen Person, wie einem vertrauenswürdigen Freund, Familienmitglied oder Therapeuten zu üben.
- Mit Hilfe der Akzeptanz kann Fiona erkennen, dass sie ihr Leben nicht unter Kontrolle hat und dass sie Hilfe braucht, um ihre Sucht zu überwinden und im Leben voranzukommen.



Kraft in der Hingabe

lass es sein

—“—

*Der Versuch, alles im Griff zu haben, verstärkt in
Wirklichkeit die Unruhe in uns.*

ALLISON COHEN

Laura kämpfte jahrelang mit Nervosität und Angstzuständen und allmählich verlor sie die Hoffnung, jemals darüber hinwegzukommen. In ihrer Verzweiflung suchte sie professionelle Hilfe auf. Sie war in einen Teufelskreis geraten, so dass alleine der Gedanke an ihrer Angst, Panikattacken in ihr verursachte. Laura war niedergeschlagen und fühlte, dass es außer Kontrolle geraten war.

Nachdem sie den limbischen Teil ihres Gehirns verstanden hatte, erkannte sie, dass die ständigen Gedanken der Angst aus ihrem limbischen System stammten und nicht direkt von ihr kontrolliert wurden.

Laura musste ihre Traumastimme kennenlernen und Kraft in der Hingabe finden.

Was bedeutet Kraft in der Hingabe?

Kraft in der Hingabe bedeutet auf eine **positive Art und Weise mit aufdringlichen Reaktionen deines Traumas zu koexistieren**. Wenn es dein Ziel ist, dich gestärkt und ermutigt zu fühlen, magst du dich vielleicht fragen, wie das Konzept der Hingabe unter Umständen hilfreich sein kann. Die Strategie der Kraft in der Hingabe kann deine Kraft jedoch dadurch stärken, dass du Reaktionen gemeinsam mit deinem limbischen System zulässt, akzeptierst und verarbeitest, statt sie zu bekämpfen.

Wieso es funktioniert

Wir alle möchten das Gefühl haben, dass wir die Kontrolle haben. Ein Großteil des Leidens, dass du im Leben verspürst hängt direkt mit dem Bedürfnis nach Kontrolle zusammen, insbesondere wenn du versuchst, an Dingen festzuhalten, die nicht in deiner Macht liegen. Sobald dir also klar wird, dass es Dinge gibt, die du nicht kontrollieren kannst, fühlst du dich möglicherweise ängstlich und verunsichert. Bis dass du die Hingabe erfasst und täglich anwendest, wirst du dich weiterhin mit vergangenen Erinnerungen oder selbstzerstörerischen Verhaltensweisen auseinandersetzen müssen und denken, dass du sie durch schiere Kontrolle oder Willenskraft bewältigen kannst.

Es mag überraschend klingen, aber der Kampf um die Kontrolle



über die eigenen Gedanken und Emotionen kann das Erlebnis tatsächlich intensivieren. George H. Eifert schrieb: „Mehrere unabhängige Forschungslinien legen nahe, dass Versuche, unerwünschte Gedanken und Gefühle zu unterdrücken und zu kontrollieren, zu mehr (nicht weniger) unerwünschten Gedanken und Emotionen führen können.“ Mit dem Konzept „Kraft in der Hingabe“ weder unterdrückst du, noch kontrollierst du sie. Du nimmst den Gedanken ihre Macht, indem du sie sein lässt, anstatt sie zu bekämpfen.

Eine neue Reaktion lernen

Unerwünschte Gedanken, Emotionen, vergangene Erinnerungen und Trigger tauchen von Zeit zu Zeit auf.

Das liegt an den Instinkten deines Gehirns, des limbischen Systems und daran, wie dein Körper gelernt hat, mit Trauma umzugehen. Diese Erfahrungen machen dich weder gut noch schlecht. Doch diese Erfahrungen müssen nicht automatisch zu Leiden führen. Es ist oft der ewige und endlose Kampf mit den unwillkürlichen und natürlichen Reaktionen deines Gehirns und deines Körpers, der zusätzliche Schmerzen verursacht.

Durch ein besseres Verständnis der Funktionsweise des zweiteiligen Gehirns sowie dem Klarblick der Strategien „Bewusstsein“ und „Akzeptanz“ hast du nun eine starke Grundlage, um bewusste Entscheidungen zu treffen und, um zu entscheiden, wie du besser reagieren wirst.



Wenn unerwünschte Gedanken, Emotionen und Empfindungen auftreten, kannst du sie durch Akzeptanz aufnehmen. Gewinne deine Stärke zurück, indem du dir erlaubst, dich durch die Gefühle hindurchzubewegen, ohne ihnen nachzugeben, sie zu kontrollieren oder sie bekämpfen zu wollen. Genau darum geht es bei Kraft in der Hingabe.

“ Was immer wir in unser Unterbewusstsein pflanzen und mit ständiger Erinnerung und Emotion nähren, wird eines Tages unsere Realität werden.

EARL NIGHTINGALE

Du fragst dich vielleicht: „Was oder wem soll ich mich genau hingeben?“ Wir bitten dich, dich den Dingen hinzugeben, die du nicht ändern und gegen die du nichts tun kannst. Gebe dich der Tatsache hin, dass du nicht kontrollieren kannst, welche Gedanken und Auslöser in deine Gedanken eindringen und wie das limbische System darauf reagieren wird.

DIE KRAFT IN DER HINGABE IST EIN PROZESS

Jeder Mensch hat verschiedene Erlebnisse der Hingabe. Einige Menschen erleben die Hingabe, wie eine Art kraftvolle Erleuchtung, wenn sie die Strategie der Hingabe praktizieren. Für die meisten scheint es jedoch ein Prozess zu sein und kein einmaliges Ereignis. Es ist normal, dass deine Gefühle von Tag zu Tag schwanken, während du lernst, wann du deine Energie für etwas einsetzen solltest und wann du es sein lassen solltest.

Von Zeit zu Zeit werden Gedanken und Emotionen wieder auftreten, da sie ein natürlicher Teil der natürlichen Lebenserfahrung

sind, aber durch die Anwendung von Kraft in der Hingabe werden diese Gedanken und Emotionen mit der Zeit an Intensität verlieren.

Du fragst dich vielleicht: „Wie soll ich mich den Gedanken hingeben, ohne mich von ihnen komplett ergreifen zu lassen?“ Stell dir vor, du stehst am Meer und siehst eine große Welle auf dich zukommen. Wenn du versuchen würdest, die Welle zu kontrollieren, würdest du am Ende wahrscheinlich überrollt werden und untergehen, während du mühsam versuchst, dich über Wasser zu halten. Doch was wäre, wenn du, anstatt die Welle zu bekämpfen, lernst, dich mit ihr zu bewegen und dich im Wasser treiben zu lassen? Die Welle ist zwar immer noch da, aber indem du lernst, dich von ihr treiben zu lassen, kannst du deinen Kopf über Wasser halten. Sobald du belastende und aufwühlende Gedanken und Emotionen wahrnimmst und sie einfach loslassen und sein lassen kannst, tendieren sie dazu, ihre Wirkung und Kraft zu verlieren, ähnlich wie die Welle, die ihre Kraft verliert und dich an Land spült.

Der erste Schritt zur Hingabe beginnt mit etwas Mut und dem Wunsch, sich zu ändern. Du kannst jederzeit damit beginnen, dich zu ändern und mit der Zeit kann diese Veränderung dauerhaft werden.

BEWÄLTIGUNG VON ERINNERUNGEN AN TRAUMATA

Es ist ganz natürlich, frustriert zu sein, wenn unangenehme und schreckliche Gefühle, Gedanken oder Erinnerungen im Zusammenhang mit deinem früheren Missbrauch immer wieder auftauchen. Es kann jedoch sein, dass du diese Gefühle und

Gedanken unbeabsichtigt verstärkst und ihnen mehr Kraft und Einfluss verleihst, indem du energisch versuchst sie zu unterdrücken. Du magst zum Beispiel bei einer immer wieder auftretenden Erinnerung so erschöpft und frustriert sein, dass du innerlich „Hör auf!“ oder „Weg mit dir!“ sagst.



Während dieser Aufschrei dir in diesem Moment ein Gefühl der Kontrolle vermittelt, vertieft und verstärkt sich die Reaktion deines limbischen Systems, da es eine Bedrohung wahrnimmt und auf

sie reagiert. Je mehr Übung du darin hast, auf diese Bedrohungen zu reagieren, desto stärker wird die Reaktion deines limbischen Systems.

Durch die Strategie der Kraft der Hingabe steuerst du das limbische System nicht dadurch, dass du mit ihm kämpfst, sondern indem du bewusst erkennst und wahrnimmst, wann dich etwas an dein Trauma erinnert oder unerwünschte Emotionen hochbringt. Anstatt dich in diese Gedanken und Gefühlen hineinzusteigern, hilft dir die Stärkung deines Präfrontalkortex dabei, deine Reaktion besser zu dirigieren und langsam aber allmählich wahre Kontrolle über die immer wieder auftauchenden Erinnerungen an dein Trauma zu erlangen.

Laura und Kraft in der Hingabe

Als Laura das Konzept der Kraft in der Hingabe kennenlernte, war sie besser ausgerüstet mit ihren Ängsten umzugehen. Jedes Mal, wenn Laura anfing, Angst zu empfinden, erkannte sie dies bewusst als eine Erinnerung an ihr vergangenes Trauma. Sie hielt inne, nahm sich einen Moment, um sich zu erden, akzeptierte die angsterfüllten Gedanken und ließ sie dann so lange verweilen, bis sie von alleine verflogen. Durch ihre Bemühungen und viel Übung gelang es ihr, die Beziehung zwischen ihrem Präfrontalkortex und dem limbischen System zu stärken und Kraft in der Hingabe zu finden.

Kraft in der Hingabe

Schlüsselbegriffe

- Durch Kraft in der Hingabe kannst du auf positive Weise mit aufdringlichen Trauma-Erinnerungen koexistieren.
- Durch Kraft in der Hingabe erlernst du eine neue Art und Weise, auf reflexartige Gedanken, Emotionen und Trigger zu reagieren, anstatt einen aussichtslosen Kampf mit deinem limbischen System zu führen.
- Die Strategie der Kraft in der Hingabe hilft dir zu bestimmen, was du kontrollieren kannst und was nicht, außerdem ist sie ein Prozess, der über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden muss.
- Die Strategie der Kraft in der Hingabe ermöglicht es dir, Erinnerungen an vergangene Traumata zu erkennen und den Präfrontalkortex zu stärken, um die Reaktionen deines limbischen Systems zu steuern.
- Laura ist in der Lage, die Strategie Kraft in der Hingabe zu nutzen, indem sie erkennt, wie ihr Körper Erinnerungen an ihre vergangenen Traumata verkörpert und diese Gedanken einfach sein lässt.



Achtsamkeit

ich treffe die Wahl

—“—

*Es ist die Fähigkeit eine selbstbestimmte Wahl
zu treffen, die uns zu Menschen macht.*

MADELEINE L'ENGLE

Mia hatte das Gefühl, dass sie Fortschritt auf ihrem Weg zur Genesung erzielt hatte, aber sie hatte oft negative Gedanken über ihren Körper. Ihr gefiel nicht, wie sie aussah und sie war mit ihrem Gewicht unzufrieden. Mias Unsicherheiten bezüglich ihres Aussehens bedeuteten, dass sie Dinge nicht tat, die ihr Spaß machten, wie Schwimmen oder an den Strand gehen, weil sie nicht im Badeanzug gesehen werden wollte. Sie hatte einen bevorstehenden Urlaub mit ihren Nichten und sie wollte sich den Spaß am Strand nicht entgehen lassen, aber sie war besorgt, dass andere ihren Körper sehen würden. Sie stellte sich vor, wie

Strandbesucher über ihren Körper reden und sich lustig machen würden.

Mia teilte ihre Ängste und Unsicherheiten bezüglich ihres Körpers mit ihrer Therapeutin, und gemeinsam entwickelten sie einen Plan: Jedes Mal, wenn Mia bemerkte, dass sie einen negativen Gedanken über ihren Körper hatte, würde sie den Gedanken akzeptieren, sich selbst zulächeln und sich anschließend eine Sache sagen, die ihr an ihrem Körper gefiel. Zwar fand sie nicht, dass sie ein hübsches Gesicht hatte, aber sie mochte ihre Augenfarbe, und beschloss damit anzufangen, sich auf ihre Augenfarbe zu konzentrieren.

Was ist Achtsamkeit?

Jon Kabat-Zinn, der Entwickler von achtsamkeitsbasierten Stressabbau, beschreibt Achtsamkeit wie folgt: „Etwas auf eine bestimmte Art und Weise wahrzunehmen: mit Absicht, im gegenwärtigen Moment und ohne Vorurteile. Achtsamkeit lädt dich ein, mit deinem eigenen Körper, deinem Geist und deinem Herzen sowie mit der Welt um dich herum vertrauter zu werden und ermöglicht es dir so, wichtige Dimensionen deines eigenen Lebens und Seins zu entdecken“. Wir schätzen diese Definition wegen der Worte, die zur Beschreibung dieser Praxis verwendet werden: Zweck, Gegenwart, vorurteilsfrei, entdecken.

Da wir uns darauf konzentrieren zu heilen und zu ermutigen, heben wir diese Aspekte hervor. Für unsere Zwecke definieren wir Achtsamkeit **als die bewusste Entscheidung stärkende Gedanken und heilsame Aktivitäten zu wählen.** Durch Achtsamkeit kannst

du dir die Macht der Wahl zunutze machen. Du kannst deine Entscheidungen wählen, unabhängig davon, was um dich herum geschieht.

“*Die Seele weiß immer, was sie tun muss, um zu heilen. Die Herausforderung besteht darin, den Verstand zum Schweigen zu bringen.*”

CAROLINE MYSS

Wieso es funktioniert

Mit Hilfe der Achtsamkeit kann dein Präfrontalkortex und dein limbisches System besser miteinander kommunizieren, indem du deinem Präfrontalkortex beibringst, die Signale deines limbischen Systems bewusst wahrzunehmen.

Der Fokus dieser Strategie liegt in deiner *Reaktionsweise*. Mit der Zeit kann das Praktizieren der Achtsamkeit zu einer besseren Zusammenarbeit deines Frontallappens und deines limbischen Systems beitragen.

Die Praxis der Achtsamkeit ist kein mystischer Prozess, sondern eine sehr praktische, alltägliche Methode, die dir hilft, auf deine Gedanken aufmerksam zu reagieren. Wenn dir bestimmte negative Gedanken oder Verlangen in den Sinn kommen, muss der Präfrontalkortex diese Informationen verarbeiten. Hier kommt deine Entscheidungsfreiheit ins Spiel. Du kannst die Vergangenheit nicht ändern, aber du kannst lernen, mit ihr umzugehen, sodass sie nicht länger die Gegenwart negativ beeinflusst.

Achtsamkeit und das Gehirn

Wie genau kannst du Achtsamkeit praktizieren, um deinen Frontallappen und dein limbisches System dazu ermutigen, auf eine funktionsfähigere Art und Weise zusammenzuarbeiten? Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass der Körper und das Gehirn ähnlich reagieren, wenn sie sich einen Gedanken im „Auge des Geistes“ lebhaft vorstellen oder etwas mit den physischen Augen sehen. Der Gedanke alleine erzeugt einen Strömungsvorgang chemischer Reaktionen im Gehirn, die dann durch den Körper getragen werden.

Die gute Nachricht ist, dass das Gehirn in der Lage ist, sich durch die aktive Praxis von Achtsamkeit und selbst-geleiteten körperlichen Aktivitäten neu zu vernetzen. Wenn du dich dafür entscheidest einem Gedanken mehr Aufmerksamkeit zu schenken, als einem anderen, insbesondere wenn der Schwerpunkt deiner Aufmerksamkeit auf ermächtigenden und heilenden Gedanken liegt, kann das Gehirn (einschließlich des limbischen Systems) lernen, auf produktivere Weise auf Situationen im Leben zu reagieren.

Du hast nicht nur die Möglichkeit, deine Gedanken und dein Verhalten zu *lenken*, sondern auch, sie auf Gedanken und Taten zu *richten*, die dir helfen zu heilen. Dein Gehirn mag jedoch nicht an diesen Prozess gewöhnt sein, daher musst du ihn wiederholt üben, um die Signalwege zu schaffen, die deinem Gehirn helfen, auf Stresssituationen aufmerksam zu reagieren. Stelle dir deine Achtsamkeitspraxis folgendermaßen vor: Angenommen, du läufst durch ein Feld mit sehr hohem Gras. Wenn du das erste Mal

hindurchschreitest, musst du das Gras mühsam aus deinem Weg schieben, dies kann sehr anstrengend und lästig sein. Gehst du den gleichen Weg ein zweites Mal, wird das Gras allmählich flacher, bis im Laufe der Zeit ein neuer Pfad entsteht, auf dem das Gras völlig verschwindet. Der Prozess der Neuvernetzung deines Gehirns ist so ähnlich wie dieses Beispiel, denn du knüpfst eine neue neurale Struktur. Wenn du die ersten paar Male die Achtsamkeit oder andere selbstgesteuerte Aktivitäten übst, kann es für dich schwierig sein, denn du hast vielleicht das Gefühl, dass du keine Fortschritte machst. Im Laufe der Zeit wird dein Gehirn jedoch mit dem, was du ihm vorgibst, besser zurechtkommen und ein natürlicher Prozess werden.

WÄHLE AKTIVITÄTEN MIT HEILSAMER WIRKUNG

In jedem Moment unseres Lebens haben wir die Wahl, welchen Gedanken wir unsere Aufmerksamkeit widmen und welchen wir uns entziehen wollen. Jedoch sind die meisten Personen nicht an die Konzentration gewöhnt, die dies erfordert. Die Entscheidung, deine Aufmerksamkeit auf hilfreiche Gedanken, Handlungen oder Empfindungen zu richten und neu zu orientieren, erfordert Zeit und Geduld. Die gute Nachricht ist, dass du die Kraft hast, diese Fähigkeit zu entwickeln. Selbst wenn du dich aufgrund eines Traumas in der Vergangenheit leblos und hilflos fühlst, kann der Prozess der Veränderung und der Ermächtigung sofort mit einer Entscheidung beginnen.

Etwas, das wir an der Praxis der Achtsamkeit lieben, ist, dass sie dir die Möglichkeit bietet, die Strategien des Bewusstseins und der

Akzeptanz umzusetzen, indem du dich zuerst auf das Hier und Jetzt konzentrierst, auf Gefühle und Empfindungen achtest (in einer urteilsfreien Art und Weise) und dann wählst, wohin und auf was du deine Aufmerksamkeit richten möchtest. Beim Üben der Achtsamkeit kann es hilfreich sein, sich etwas auszudenken, womit du deine Gedanken sozusagen „verankern“ kannst. Ziehe in Erwägung, welche Rolle ein Anker auf einem Segelschiff spielt; er sorgt dafür, dass das Segelschiff sicher ist und nicht davon treibt. Auch wenn das Boot von Wind und Wellen bewegt wird, hält der Anker das Boot davon ab, zu weit weg zu treiben. Ähnlich ist es mit der Achtsamkeit. Du wirst nach wie vor herausfordernde Emotionen und Situationen erleben, aber du kannst zu jeder Zeit diese kraftschenkenden Gedanken und heilsamen Aktivitäten einsetzen, um dich an den Ort zu begeben, an dem du sein möchtest.

“*Du lehrst die Menschen, wie sie dich behandeln dürfen, dadurch was du erlaubst, was du unterlässt und was du untermauerst.*“

TONY GASKINS

Es gibt viele verschiedene Ansätze, wie du Achtsamkeit üben kannst, die sich positiv auf die geistige und körperliche Gesundheit auswirken können. Yoga ist ein Beispiel für eine erfüllende, heilsame Übung. Ein Beispiel für einen guten Anker für diese Übung, ist deine Atmung. Du könntest dich auch dafür entscheiden, den Rhythmus deiner Atmung an die Bewegungen deines Körpers anzupassen. Wann immer du abgelenkt wirst, kannst du dich entscheiden, zu deiner Atmung - deinem Anker - zurückzukehren, damit dein Geist dich nicht von diesem Moment wegreißt. Auf diese Weise sind Bewusstsein und Achtsamkeit in einem schönen,

symbiotischen Prozess eng miteinander verbunden, in dem du im Augenblick lebst und wählst, wie du deine geistige und körperliche Energie einsetzen wirst. Der Schlüssel zur Achtsamkeit ist *die Praxis*. Sei geduldig mit dir selbst, während du lernst, deine Gedanken neu zu lenken und dein Gehirn umzustrukturieren. Ähnlich wie bei der ständigen Wiederholung, die erforderlich ist, um einen neuen Pfad im Feld zu schaffen, solltest du dir Zeit lassen, um neue Strukturen und neue Wege zu finden.



DER UMGANG MIT DER STIMME DEINER SCHAM

Achtsamkeit ist eine großartige Strategie, um mit Schamgefühlen umzugehen. Es ist ganz einfach, sich durch seine Vergangenheit, durch seine Beschwerden oder durch sein erlittenes Trauma zu definieren.

Die Tendenz, sich mit dem Negativen zu definieren und sich zu sagen, dass man schlecht ist, nennen wir die sogenannte *Schamstimme*. Du kannst lernen, diese Stimme zu erkennen, wenn sie in deinem Sinn ertönt. Wann immer dir Gedanken kommen, die dir das Gefühl geben, nicht gut genug zu sein, hast du die Möglichkeit, (ohne zu urteilen) wahrzunehmen, dass die Stimme deiner Scham spricht. Verstehe, dass du deine Gedanken von dem, was diese Stimme dir sagt, abwenden



und neu orientieren kannst. Wenn du nicht daran denken kannst, dir selbst liebevolle Dinge zu sagen, stell dir vor, was du einem Freund oder einer Freundin sagen würdest. Wie würdest du reagieren, wenn deine beste Freundin oder dein bester Freund etwas Negatives über sich selbst sagen würde? Du würdest sicherlich irgendetwas sagen, dass diesem widerspricht und etwas Gutes an ihm/ihr hervorheben. Übe und gewöhne dich daran, dir denselben Respekt und die gleiche Wertschätzung entgegenzubringen.

Mit der Zeit wirst du lernen, deine Gedanken neu auszurichten und dabei feststellen, dass ein Wechsel deiner Perspektive verhindern kann, dass die Stimme deiner Scham dein Selbstbewusstsein kontrolliert. Denke daran, dass es bei der Achtsamkeit nicht darum geht, mit der Stimme der Scham zu *ringen*. *Beobachte* stattdessen, was sie dir sagt, und richte deine Gedanken anschließend geduldig auf krafttankende und heilsame Gedanken. Scham definiert nicht, wer du bist, sondern *du selbst entscheidest*, wer du wirklich bist.

EIN WECHSEL DEINER PERSPEKTIVE

Das Üben von Achtsamkeit kann dir auch dabei helfen, deine Betrachtungsweise auf negative Emotionen und Missbehagen zu ändern.

Diese Strategie wird dir neue Alternativen ermöglichen, von einem passiven Zustand zu einem bewussten Leben überzugehen.

Kennst du die Geschichte der drei blinden Männer, die einem Elefanten begegnen? Einer der Männer berührte den Rüssel des

Elefanten und sagte: „Das ist ein Schlauch“. Ein anderer Mann fühlte den Schwanzwirbel und sagte: „Nein, es ist ein Seil.“ Der dritte Mann schlang die Arme um eines der Beine und sagte: „Ihr irrt euch beide. Es ist ein Baum.“ Jeder von ihnen hatte eine andere Perspektive, aber keiner von ihnen sah das komplette Bild. Ebenso erzählt ein Gedanke oder eine Handlung nicht deine ganze Geschichte.

Abgesehen davon, dass es dir hilft den Blick für das Ganze zu behalten, führen krafttankende Gedanken auch oft zu Genesung. Wenn du dich darin übst, deinen Wert wahrzunehmen und freundliche Dinge zu dir selbst zu sagen, wirst du dich vielleicht mehr dafür interessieren, bewusster zu essen, eher in der Lage sein, positive Affirmationen über dich selbst zu glauben, und eher bereit sein, in dich und deine Zukunft zu investieren. Achtsamkeit hilft dir, dich auf die Gedanken zu konzentrieren, die dein Wachstum fördern.

Mia und Achtsamkeit

Mia übte sich darin, sich ihrer negativen Selbstgespräche bewusster zu werden. Als sie dem Bild, das sie im Spiegel sah, kritisch begegnete, bemerkte sie den Gedanken, hielt inne, lächelte und konzentrierte sich auf ihre Augen. Sie erinnerte sich daran, dass sie die Farbe ihrer Augen mochte. An manchen Tagen lehnte sie sich sogar näher an den Spiegel, um die Goldtöne zu erblicken, die in das dunkle Braun hinüberliefen.

Als sie eines Tages mit ihrer Nichte spielte, fiel ihr im Fenster

ihr Spiegelbild auf. Ihr gefiel, wie ihre Augen aussahen, wenn sie lächelte, wie sich die Mundwinkel und ihre Augenbrauen sanft hochzogen. Ihr wurde klar, dass es wahrscheinlich noch mehr Dinge gab, die sie an sich und ihrem Körper mochte und dass die Strategie der Achtsamkeit ihr half, diese Dinge wahrzunehmen.

Sie wusste, dass es immer noch Übung erfordern würde, aber sie fühlte sich gestärkt und ermutigt, Gedanken zu wählen, die ihr auf dem Weg ihrer Genesung helfen würden. Sie hatte weniger Angst vor ihrem bevorstehenden Urlaub und freute sich darauf, mehr Zeit mit ihren beiden Nichten verbringen zu können, die ihr halfen, so viel Freude zu verspüren.

Achtsamkeit

Schlüsselbegriffe

- Achtsamkeit bedeutet sich auf positive Gedanken und Gefühle zu konzentrieren sowie heilsame Aktivitäten zu wählen.
- Achtsamkeit kann deinem Präfrontalkortex und dem limbischen System helfen effektiver miteinander zu arbeiten.
- Achtsamkeit erfordert viel Übung, die auf verschiedene Arten durchgeführt werden können, wie z. B. Yoga, achtsame Atmung, bewusstes Essen usw.
- Achtsamkeit kann dir helfen, mit Schamgefühlen umzugehen.
- Mia übte Achtsamkeit, indem sie negative Gedanken über sich selbst wahrnahm, innehielt und dann beschloss, sich auf Dinge zu konzentrieren, die sie an ihrem Körper mochte.



Zuversicht

ich glaube an mich selbst



Ich lerne täglich, den nötigen Freiraum zuzulassen zwischen dem, wo ich bin, und dem, wo ich sein möchte, um mich selbst zu inspirieren, anstatt mich davon einschüchtern zu lassen.

TRACEE ELLIS-ROSS

Luisa war in einem Teufelskreis. Ein Großteil ihrer Vergangenheit war verschwommen. Im Rückblick auf ihre Erlebnisse hatte sie das Gefühl, nicht das Leben gelebt zu haben, dass sie sich sehnlichst wünschte, dies wollte sie unbedingt ändern. Eine quälende Angst gab Luisa immer wieder das Gefühl, dass dies ihre Realität war; es war schon immer so gewesen und es würde sich nie etwas daran ändern. Sie fragte sich, ob sie diese Angst jemals überwinden würde. Gab es etwas, was sie tun konnte, um ihre Hoffnung am Leben zu erhalten?

“*Menschen sind wirklich bemerkenswert, sobald sie anfangen zu begreifen, dass sie in der Lage sind, sich zu verwirklichen und Großes zu leisten. Wenn sie an sich selbst glauben, haben sie das erste Geheimnis des Erfolgs entdeckt.*

**NORMAN VINCENT
PEALE**

Was ist Zuversicht?

Das Leben kann so schwierig sein. Dies weißt du bereits, denn du hast deine eigenen Lebenserfahrungen gemacht, die beweisen, wie viel Mut es braucht, um weiterzumachen, um weiterhin daran zu glauben, dass die Sonne aufgehen wird und der neue Tag Potenzial und neue Chancen bietet. Dieser Mut ist die Wurzel der Zuversicht und sie ist bereits in jedem von uns vorhanden.

Wir definieren Zuversicht als das Handeln in der Überzeugung, dass man heilen kann. Zuversicht auszuüben

bedeutet nicht, blinden Optimismus zu haben oder den Schmerz, den du erfahren hast, zu missachten, sondern darauf zu vertrauen, dass deine Bemühungen, dir helfen werden, auf deinem Weg zur Genesung voranzukommen. Diese Glaubensart kann mit der Zeit kultiviert, entwickelt und praktiziert werden. Es ist die Zuversicht an deine eigene Kraft, die Zuversicht an deine Stärke, die Zuversicht, dass Genesung deines Traumas möglich ist und dass sich deine Bemühungen lohnen.

Wieso es funktioniert

Dr. Carol Dweck untersuchte das Thema Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen)

und entdeckte, dass das, was du über dich selbst und deine Stärken glaubst (was sie als Mentalität bezeichnet), eine starke Bindung an das hat was man im Leben erreicht. Wenn du eine Wachstumshaltung annimmst, d.h. wenn du an deine Fähigkeit vertraust, zu wachsen und neue Dinge zu lernen, stärkst du die Zuversicht. Die Zuversicht und der Glaube an dich selbst wird höchstwahrscheinlich dazu beitragen, dass du dein inneres Potenzial erkennen und annehmen kannst. In bestimmten Zeiten, in denen es schwierig ist zu glauben, dass Veränderung überhaupt möglich ist, kann die Zuversicht dich am Leben erhalten und dir helfen, trotz der Unsicherheit, die du empfindest, weiter auf dieses Ziel hinzuarbeiten.



Da die Genesung und das Wachstum ein gradueller Prozess sind, kann die Stärkung deiner Zuversicht in Zeiten, in denen du dich zuversichtlich fühlst, dir helfen, schwierige Zeiten zu überstehen, in denen dein Fortschritt schwieriger zu erkennen ist.

VERGANGENHEIT, GEGENWART UND ZUKUNFT

Wie du im Kapitel über die Strategie des Bewusstseins gelesen hast, kann eine übermäßige Auseinandersetzung mit der Vergangenheit (oder der Zukunft) zu Herausforderungen führen, die dir auf deinem Weg zur Genesung nicht zu Gute kommen werden.



Zweifel aufgrund eines Traumas der Vergangenheit kann die Wirkung der Zuversicht zu ersticken drohen. Es kann so einfach sein, sich in der Vergangenheit gefangen zu fühlen oder gar sich von ihr definiert zu fühlen. Manchmal kann es sich so anfühlen, als würde man für immer in seiner Vergangenheit feststecken, was dir vielleicht Angst vor der Zukunft macht. Manchmal bleibt das Einzige, was du tun kannst, für die Hoffnung selbst zu hoffen. Nähre dieses Gefühl. Erlaube diesen hoffnungsvollen Gedanken und Gefühlen, in deinem Geist Wurzeln zu schlagen, um nach und nach die Zweifel zu überwinden. Wir glauben, dass Hoffnung der Treibstoff für die Veränderungen ist. Hoffnung kann sehr wohl der Beginn der Zuversicht sein, die dich antreibt, für eine bessere Zukunft zu planen und diese Pläne in die Tat umzusetzen.

“*Schließe die Augen und stelle dir die bestmögliche Version von dir vor. So bist du in Wirklichkeit. Lass den Teil in dir los, der das nicht glaubt.*”

C. ASSAAD

Die alten Seefahrer verwendeten die Sterne am dunklen Nachthimmel, um ihren Kurs zu finden und zu steuern. Da die Sterne beständig sind, erwiesen sie sich als zeitloses und zuverlässiges Mittel, um sicher an ein bestimmtes Ziel zu gelangen. Stell dir in diesem Sinne vor, dass du in einer dunklen Nacht über einen weiten Ozean segelst. Die tosenden Wellen brechen am Schiff und schaukeln es hin und her, der Wind treibt dich in eine andere Richtung, während die Strömung gegen dich arbeitet und dein Vorankommen verlangsamt.

Aber wenn du auf die richtungweisenden Sternbilder am Firmament schaust, kannst du sehen, wohin du gehen musst. Du wirst feststellen, dass die Orientierung an einem konstanten Punkt dir beim Steuern deines Schiffes hilft und dir eine Möglichkeit bietet, den Kurs zu korrigieren, wenn du von deinem Kurs abkommst. Ähnlich wie die Sterne ist die Zuversicht ein Navigationsinstrument, das dir hilft, deine Anstrengungen im Auge zu behalten und auf dem gewünschten Kurs zu bleiben.

“ *Wir können nicht die Person werden, die wir werden möchten, indem wir bleiben, wer wir sind.*

MAX DEPREE

Während die Zuversicht eine Strategie zur Gestaltung einer freudevollen Zukunft ist, geschieht die Praxis der Zuversicht in der Gegenwart. Es gibt Dinge, die du noch heute durchführen kannst, um deinen Weg zur Genesung fortzusetzen. Manchmal sind wir so intensiv beschäftigt, dass wir uns nicht die Zeit nehmen, darüber nachzudenken, wo wir in einem Monat, in einem Jahr, in fünf Jahren oder in zehn Jahren sein wollen. Während du dich durch den Heilungsprozess wieder mit dir selbst verbindest (und Wege findest, dich selbst zu würdigen und zu preisen), wirst du vermutlich mit Ideen inspiriert, wie du ein proaktiveres, bewusstes Leben führen kannst. Wenn du dir jedoch nicht sicher bist, in welche Richtung du dein Leben führen möchtest, kannst du damit beginnen, herauszufinden, was dir wichtig ist, welche moralischen Werte du vertrittst und was du gerne häufiger unternehmen und erleben möchtest. In diesem Sinne kannst du dich dafür entscheiden, täglich kleine Initiativen zu ergreifen, um auf diese Ziele hinzuarbeiten und

in deine Hoffnungen zu investieren.

Nachdem du verschiedene Meilensteine erreicht hast, kannst du dich darüber freuen, dass du noch immer in der Lage bist, neue Fähigkeiten zu erlernen, Gewohnheiten zu entwickeln und auf etwas hinzuarbeiten, dass du erreichen möchtest.



VERÄNDERUNG, FORTSCHRITT UND WACHSTUM

Veränderung ist ein sukzessiver Prozess, der andauert und glücklicherweise kein Ende nimmt. Zum Teil ändern sich die Dinge sehr schnell, zum Teil brauchen sie etwas mehr Zeit. Denke daran, dass der Weg zur Genesung für jeden Menschen anders ist.

Das Wichtigste ist, in welche Richtung du Fortschritt machst. Die Genesung von sexuellem Missbrauch geschieht nicht über Nacht, und manche Menschen arbeiten möglicherweise ihr ganzes Leben lang daran, sich von diesem Trauma zu erholen. Es handelt sich auch nicht um ein Ziel, weshalb wir die Heilung so oft als einen Weg zur Genesung bezeichnen - einen Prozess der Veränderung und des Wachstums, der dich vielleicht dazu inspiriert, immer wieder zu den „Sternen der Zuversicht“ zu blicken.

Oftmals ist die Art und Weise, wie wir uns verändern und Fortschritte machen, ein Kampf. Während die meisten von uns unsere Herausforderungen nicht gerade feiern und auch nicht nach unseren schlimmsten Erfahrungen streben, kann in dem Wachstum Schönheit entstehen, der sich aus dem Kampf ergibt; dies wird manchmal als *posttraumatisches Wachstum* bezeichnet. Uns gefällt dieses Konzept besonders gut, da es uns daran erinnert, dass das, was wir durchmachen, was wir überleben, uns vieles über uns selbst lehrt und uns helfen kann, das zu erkennen, was uns wirklich am Herzen liegt. Einfühlungsvermögen wird oft durch harte Erfahrungen erworben. Du hast dieses Gefühl vielleicht schon in dir selbst wahrgenommen, wenn andere ihre Erfahrungen und Probleme mit dir teilen.

Empathie und Wachstum inspirierten eine Überlebende in ihrer Arbeit als Fürsprecherin für Jugendliche, die lernen, mit ihrer eigenen psychischen Gesundheit umzugehen. Wie viele der Jugendlichen, mit denen sie arbeitet, weiß sie aus eigener Erfahrung, wie einsam die Herausforderungen einer psychischen Erkrankung

sein können. Da sie gelernt hat, und weiterhin lernt, wie sie mit ihrer eigenen Einsamkeit umgehen kann, indem sie ihr Trauma versteht und Selbstfürsorge ausübt, ist sie besser in der Lage, ihre Kenntnisse und Erfahrungen mit anderen zu teilen. Sie empfindet durch ihr Wachstum eine wunderbare Stärke, die sie im Laufe der Jahre auf ihrem Weg zur Genesung entwickelt hat.

Leider sind wir uns unseres eigenen Wachstums oft nicht bewusst. Dies kann dazu führen, dass manche Menschen den Prozess der Veränderung und Genesung aufgeben, weil sie keine Verbesserung sehen.



Wir möchten dich daran erinnern, dass der Wind und die Stürme dich manchmal vorübergehend vom Kurs abtreiben werden. Lass dich nicht davon entmutigen. Jeder Seefahrer trifft in seinem Leben auf stürmische Unwetter, die es schwierig machen, ihr Schiff zu steuern. Warte auf einen Bruch in den trüben Wolken und orientiere dich erneut an den hellen Sternen, indem du dich an dein Ziel erinnerst. Verinnerliche und sprich dir positive Affirmationen zu, die dich daran erinnern, wer du bist und worauf du hinarbeitest: „Ich bin der positiven Dinge im Leben würdig. Ich bin dankbar für einen weiteren Tag, und ich werde weiter auf das hinarbeiten, was ich für mich erreichen will.“

Zuversicht auszuüben ist mehr als nur Wunschdenken, es bedeutet, den Glauben an dich selbst einzusetzen, um dich zu ermutigen, jede noch so kleine oder große Handlung zu unternehmen, um den erhofften Fortschritt und dein Ziel zu erreichen. Die Zuversicht erinnert dich daran, die Dinge an dir zu erkennen, die schön und stark sind, *eben* weil du weitergemacht hast, wenn es schwierig wurde. Das ist *Stärke*. Das ist *Wachstum*. Das ist etwas zum Feiern, und dieses Etwas bist *du*.

Luisa und die Zuversicht

Luisa ermittelte zusammen mit ihrem Therapeuten einige Dinge, die ihr wichtig waren, und setzte sich Prioritäten, um ihr zu helfen, das von ihr gewünschte Leben bewusster zu führen. Sie erkannte, dass Dinge, wie Geborgenheit und Ehrlichkeit, ihr wichtig waren, weil sie diese Dinge als Kind nicht erlebt hatte. Sie erkannte, wie das Setzen

dieser Prioritäten ihr dabei half ihren Fokus zu behalten, wichtige Grenzen zu ziehen und einzuhalten und Selbstfürsorge auszuüben. Sie war überzeugt, dass sie die Mühe wert war, die sie in ihren Heilungsprozess investierte.

Luisa wusste, dass sie einige Zeit brauchen würde, um die von ihren gewünschten Fortschritten erzielen zu können, daher setzte sie sich täglich kleine, erreichbare Ziele, an denen sie arbeiten konnte. Ihr Therapeut erinnerte sie stets daran, dass sich diese kleinen Taten mit der Zeit anhäufen und den Weg zu dem Leben schaffen würden, das sie zu leben hoffte.

Sie hatte nach wie vor Tage, an denen sie sich überfordert fühlte, doch die Menschen in ihrem Unterstützungssystem versicherten ihr, dass dies ein normaler Bestandteil des Lebens und des Fortschritts sei. Luisa übte daran, sich bewusst zu machen, dass sie Fortschritte gemacht hatte, obwohl sie noch nicht dort war, wo sie sein wollte. Dieser Gedanke stärkte sie und nährte ihre Hoffnung, was zu mehr Selbstvertrauen und Zuversicht führte. Sie glaubte wirklich fest daran, dass sie ihr Herz und ihre Seele von ihren Traumata nach und nach heilen würde.

Zuversicht

Schlüsselbegriffe

- Zuversicht ist das Vertrauen und der Glaube, dass du heilen kannst.
- Zuversicht wird in der Gegenwart praktiziert, um deine Zukunft zu beeinflussen und zu formen.
- Die Genesung eines Traumas ist eine Reise und schwierige Zeiten können ein Katalysator für Wachstum sein.
- Fortschritt und Wachstum erfordern Geduld, Ausdauer, Zeit und Mühe.
- Luisa nutzt die Strategie der Zuversicht, um sich kleine Ziele zu setzen, an denen sie täglich arbeiten kann, da sie davon überzeugt ist, dass sie heilen kann.



Zusammenfassung



Anstatt zu sagen: ‚Ich bin kaputt, ich bin zerbrochen, ich habe Probleme anderen zu vertrauen‘, sage lieber ‚Ich heile, ich entdecke mich selbst wieder, ich fange neu an.‘

HORACIO JONES

Erinnerst du dich an den Anfang des Buches, als wir über die japanische Kunst *Kintsugi* sprachen?

Auch wenn du dich vielleicht in gewisser Weise zerbrochen gefühlt hast oder fühlst, kannst du Hoffnung zurückerlangen und deinen Weg zur Genesung fortsetzen. Jeder Schritt, den du auf dieser Reise machst, wird dir ein stärkeres Gefühl der Ganzheit vermitteln, auch wenn er dir Orte offenbart, an denen du noch heilen musst.

Die fünf Strategien der Hoffnung

In diesem Buch hast du gelernt, wie sich ein Trauma auf das Gehirn auswirken kann, außerdem hast du einen Einblick in die fünf Strategien der Hoffnung erhalten. Weitere Möglichkeiten zur Anwendung dieser Strategien findest du im begleitenden Arbeitsbuch. Hier noch einmal zur Erinnerung die Strategien und ihre Definitionen:

BEWUSSTSEIN

bedeutet im gegenwärtigen Moment körperlich und geistig präsent zu sein.

AKZEPTANZ

ist die Realität und die Auswirkungen deines vergangenen Traumas wahrzunehmen und zu akzeptieren.

KRAFT IN DER HINGABE

ist auf positive Weise mit unangenehmen Reaktionen deines Traumas zu existieren.

ACHTSAMKEIT

bedeutet sich auf ermutigende Gedanken und heilsame Aktivitäten zu konzentrieren.

ZUVERSICHT

bedeutet mit der Überzeugung zu handeln, dass du heilen kannst.

Im Laufe deines Heilungsprozesses und während du weiter lernst, wächst und heilst, werden diese Strategien für dich eine verschiedene Bedeutung und Wichtigkeit annehmen. Je nachdem, wo du dich auf dem Weg deiner Genesung befindest, kann eine Strategie mehr Eindruck hinterlassen als eine andere, weshalb es vorteilhaft ist, in verschiedenen Phasen deines Lebens verschiedene Strategien auszuprobieren.

Dies ist deine persönliche Erfahrung und du bestimmst den Kurs deiner Reise zur Genesung

Nur du allein kannst von deinem Trauma heilen. Alles, was du versuchst, jeder Schritt dieser Reise, jeder Fortschritt, den du machst und alle Rückschläge sind Teil deiner Erfahrung. Obwohl du für deine eigene Genesung verantwortlich bist, bedeutet das nicht, dass du es allein tun musst.

Wir empfehlen dir, ein Unterstützungssystem zu entwickeln (oder weiterhin auszubauen), unabhängig davon, ob es sich dabei um Familie, Freunde, einen Therapeuten oder eine Selbsthilfegruppe handelt.

Am Ende des Tages kommt es vor allem darauf an, dass du deine Genesung zur Priorität in deinem Leben machst. Vergleiche deinen Weg zur Genesung nicht mit anderen Überlebenden. **Du bist eine Überlebende und dies ist deine persönliche Geschichte.**



*In jedem von uns steckt nicht nur das
Potenzial, sondern auch die Kraft, einen
Unterschied zu bewirken.*

SHELAINA MAXFIELD