



Manfred Fett

Scham und Schuldgefühle

Die verborgenen Hürden in der Begleitung von Menschen

Scham ist das Gefühl der Verlegenheit oder Peinlichkeit, seine Intensität reicht von flüchtiger Beklommenheit bis zu tiefster Hilflosigkeit: wir fühlen uns befangen, blockiert, abgelehnt, einsam, oft schwach, elend, möchten im Boden versinken. Schuld ist das Gefühl, welches einem Fehlverhalten, einem Verstoß gegen Zugehörigkeit, folgt. Schuldgefühle entstehen aus der negativen Bewertung von Verhalten, Schamgefühle aus der Abwertung der ganzen Person. Bei Scham fühlen wir uns als schlechter Mensch, als nicht in Ordnung, und möchten uns verbergen. Bei Schuld haben wir ein schlechtes Gewissen, das Gefühl, etwas Falsches getan zu haben, das wir jedoch korrigieren können.

Die physiologischen Ursachen lebenslanger Gefühle von Scham und Schuld sind oft in lebensgeschichtlich frühen Stresszuständen zu finden, die entstehen, wenn psychobiologische Grundbedürfnisse des Kindes nicht erfüllt und deren vitaler Ausdruck zurückgewiesen werden. Anhaltende Frustration führt zu physiologischer Dysregulation und emotionaler Not: das Kind fühlt, mit ihm sei etwas nicht in Ordnung, es fühlt sich schlecht und unbedeutend.

Da Kinder nicht umhinkommen, die Bindungsbeziehung zu ihren Eltern zu schützen, verstehen sie ihre schmerzlichen Erlebnisse nicht als Folge des unzulänglichen elterlichen Verhaltens, sondern als persönliches Versagen. Sie geben sich selbst die Verantwortung dafür, internalisieren das ablehnende Verhalten der Eltern und entwickeln die Überzeugung, ihnen stehe die Erfüllung ihrer Bedürfnisse nicht zu. In Folge verschließen sie sich gegenüber ihren unerfüllten Bedürfnissen und verlieren damit die Verbindung zu wesentlichen Aspekten ihres eigentlichen und ursprünglichen Selbst. Und sie entwickeln ein Identitätserleben, das auf mangelnder Erfüllung und deren Kompensation beruht.

Scham- und Schuldgefühle vermeidende Strategien mit ihren Identifikationen und Verhaltensweisen können sich bis ins Erwachsenenalter forttragen und dann Lebensqualität erheblich einschränken. Aufkeimende Gefühle von Verbindung, Ausdehnung, Vertrauen, Unabhängigkeit, Vitalität, ... werden dann als Bedrohung des Selbst erlebt und mit Selbstablehnung, Scham und Schuld beantwortet und in der Regel dann unterbunden.

Im Seminar werden wir uns mit der Entstehung und den Funktionen von Scham- und Schuldgefühlen bekannt machen. Wir werden verstehen, wie und warum wir diese Gefühle vermeiden und wir dadurch den Zugang zu unserem eigentlichen Selbst und unserer Lebendigkeit einschränken. Und wir werden lernen, diese verborgenen Hürden in der Begleitung von Menschen zu erkennen, bewusst zu machen und zu integrieren.

Methoden

Die Methoden umfassen Vorträge, Demos, Videos und Selbsterfahrungsübungen. Sie werden genutzt, um den Teilnehmer*innen zu helfen, mit diesen Themen in sich selbst und mit Klient*innen zu arbeiten.

Zielgruppe

Fachpersonen aus dem medizinischen, pädagogischen, therapeutischen oder beratenden Feld.

Kurstermine und Zeiten

29. November bis 1. Dezember 2019 (**Achtung: geänderter Termin!**)

Freitag: 15:00 bis 18:00 Uhr

Samstag: 10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag: 10:00 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort

Praxis Physiologisch, Paracelsusstraße 4, A-5020 Salzburg

Teilnahmegebühr

340,-- Euro

Referent

Manfred Fett

MBA, Heilpraktiker für Psychotherapie, Aus- und Weiterbildungen in Verfahren humanistischer Psychologie, kognitiver Psychologie und NLP (Trainer), Somatic Experiencing und NARM. Seit 1982 Arbeit als Berater, Trainer, Coach für Organisationen, eigene psychotherapeutische Praxis in München, Diamond Logos Lehrer (Essenzarbeit), Supervisor für SE und NARM, Mitglied des Lehrerkollegiums von NARM.

Anmeldung

<https://www.birthday-salzburg.com/fuer-fachpersonen/anmeldeformular.html>