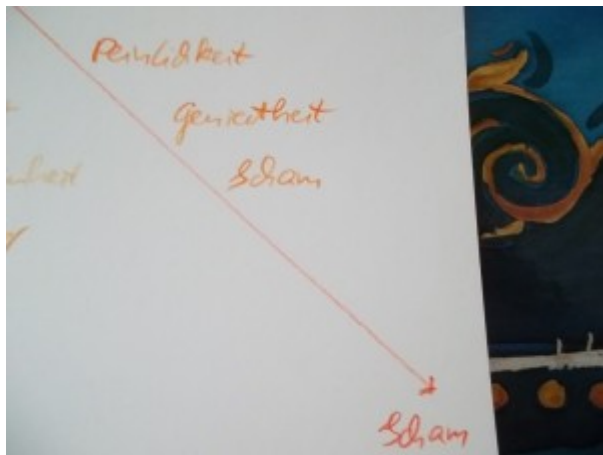


Gefühlsstern – Scham



Wenn ich mich in den TV-Talkshows umblicke, bekomme ich den Eindruck, dass den Gästen im Studio überhaupt nichts peinlich ist. Woher kommt diese Haltung, sich selbst zur Schau zu stellen? Geht es um Aufmerksamkeit? Ist der Wunsch, zumindest einmal im Fernsehen zu

sein, so groß, dass es quasi egal ist, zu welchem Thema diskutiert wird?

Als Kind kannte ich das Schamgefühl noch nicht. Das entwickelte sich erst, als ich durch die Reaktionen der Erwachsenen merkte, dass irgendetwas nicht passte. Oft war es für mich unerklärlich, was jetzt so schlimm war. Doch die Blicke verfehlten ihre Wirkung nicht. So lernte ich, mich für vieles zu schämen, das andere vielleicht als ganz alltäglich bezeichnet hätten. Als Kinder sind unsere Eltern und nahen Verwandten die ersten Bezugspersonen und wir übernehmen deren Wertesysteme. Als Jugendliche rebellieren wir dann gegen die gängigen Familienregeln und verhalten uns oft so, dass sich unsere Eltern schämen müssen. Das Triumphgefühl hielt zwar nie lange an, war aber so fein, dass es sich auch für einen kurzen Moment der Freude lohnte.

In der Beratung höre ich oft Erzählungen, die meine Kund_inn_en als beschämend empfinden. Durch einen veränderten Blickwinkel und einen neuen Rahmen können diese Situationen von einer anderen Seite betrachtet und in die eigene Lebensgeschichte integriert werden.

Wenn Sie in den letzten Tagen zu jedem Thema eine Achse in Ihrem Gefühlsstern gestaltet haben, stellen Sie ihn heute fertig. Die achte Achse schließt den Kreis und Sie haben ein

umfassendes Bild Ihrer Palette an Emotionen vor sich liegen.