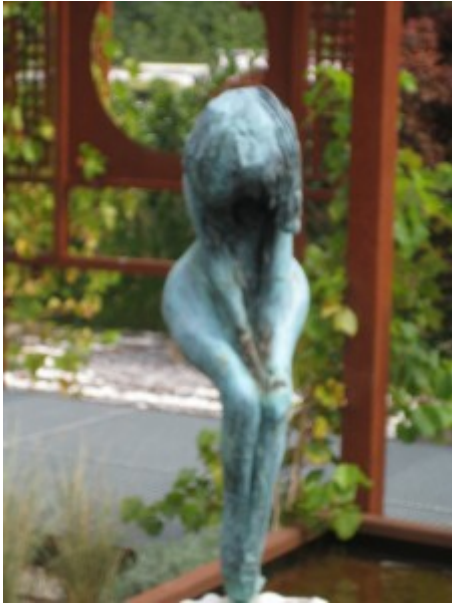


Scham und Peinlichkeit



Diese Statue habe ich in einer Gartenausstellung entdeckt und finde sie zum Thema „Peinlichkeit und Scham“ sehr passend.

Diese Körperhaltung wäre natürlich extrem und so stark zeigen wir unsere Peinlichkeit dann doch nicht. Es genügt jedoch schon, wenn wir innerlich die „Peinlichkeitshaltung“ einnehmen. Dadurch verändert sich die Situation für uns, wir fühlen uns klein und unterlegen, unser Bewegungsradius schränkt sich auf das unbedingt notwendige ein.

Wie anders jedoch können wir dieselbe Situation erleben, wenn wir in Kontakt bleiben, das Gefühl benennen oder auch die Verantwortung bei der anderen Person belassen. Fremdschämen muss nicht sein!

Oft übernahmen wir, besonders in der Pubertät, als wir uns persönlich entwickelten und unsere Rolle noch nicht klar sahen, die Gefühle der anderen Personen. Was diese als peinlich bezeichneten, bezogen wir auf uns.

In ähnlichen Situationen lebt dann die damals empfundene Scham wieder auf – selbst dann, wenn wir uns über die Parallele anfangs gar nicht bewusst sind. Es lohnt sich also, die ursprünglichen Situationen zu analysieren und nach Ressourcen Ausschau zu halten.

Weshalb empfinden wir manche Situationen als beschämend?

Ist es unser eigenes Empfinden oder sind es die Reaktionen der anderen, die in uns das Gefühl der Scham und Peinlichkeit auslösen?

Wer war in der Situation dabei?

Wem war es unangenehm?

Für wen war es eigentlich peinlich? – Nicht immer waren wir es!

Welche Unterstützung hätten wir gebraucht?

Wie können wir jetzt – mit sicherem Abstand – das Erlebnis aufarbeiten und abschließen?

Der Weg ist oft mühsam, lohnt sich jedoch auf jeden Fall. Die durch die Aufarbeitung entstehende Freiheit ermöglicht eine neue Lebensqualität.