

SCHAM und SCHULD

sind versteckte Gefühle, die so unangenehm und heftig sind, dass niemand sie zeigen mag. Aber da diese beiden so heftig sind, werden die meisten Menschen Abwehrmechanismen gegen diese Gefühle entwickeln, sei es, dass wir uns unterordnen oder uns verstecken möchten, sei es, dass wir ‚uns darüber erheben‘.

Sogar in der Therapie haben diese ungeliebten Gefühle bis in jüngere Zeit ein Schattendasein gefristet.

Dabei gehören diese beiden Gefühle seit der Vertreibung aus dem Paradies in vielen Facetten zum Menschsein, ja, vielleicht sind sie besonders menschliche Gefühle.

Das ‚sich schämen können‘ ist uns innewohnend, wofür wir uns schämen, hängt ab von der Umgebung, der Kultur, in die wir hinein geboren wurden, in der wir leben.

Scham, damit verbinden wir Ohnmacht und ‚sich klein und mangelhaft fühlen‘. In diesem Aspekt erleben wir Scham in vielerlei Formen, wenn wir mit traumatisierten Menschen arbeiten.

Aber Scham hat auch ganz andere Aspekte, wie Schutz für unsere Person vor Gefahren, Schutz unserer Intimität und Wegweiser für das Einfügen in bestimmte kulturelle Normen.

Da Trauma so eng mit der Scham und auch mit Schuld verknüpft ist, möchte ich mich in diesem Seminar diesen mächtigen Gefühlen von verschiedensten Seiten nähern und sie erkunden. Wir werden die positiven Seiten der Scham anschauen, die verletzte Scham, Schamlosigkeit, Scham in der Übertragung, wie Scham sich auf den Selbstwert und das Bedürfnis nach Zugehörigkeit auswirkt und wie wir traumatische Scham konstruktiv auflösen können.

In jedem Leben gibt es Situationen wo wir – bewusst oder unbewusst - schuldig werden und Schuld liegt wie eine Last auf uns. Wir wollen uns die verschiedensten Aspekte von Schuld anschauen und erkunden, was Wege sein können um damit gut umzugehen.

Heike Gattnar, geb. 1943, hat sich seit vielen Jahren intensiv mit diesem Thema beschäftigt. Sie hat eine lange persönliche Therapieerfahrung und einen reichen Erfahrungsschatz durch intensive Aus- und Fortbildungen in verschiedenen Wahrnehmungsmethoden, Meditation, Kunsttherapie, Atem- und Stimmarbeit. Sie ist seit 1987 zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin, Assistent-Trainerin und Supervisorin.

Seit 1997 wurde sie von Dr. Peter Levine ausgebildet und assistiert ihm regelmäßig in seinen Postadvanced Kursen. Seit 2002 hat sie eine Lehrerlaubnis und seither hat sie viele Trainings, Postadvanced Trainings und Intros in Deutschland und Europe unterrichtet.