Scham – Annäherung und Wandel eines mächtigen Gefühls

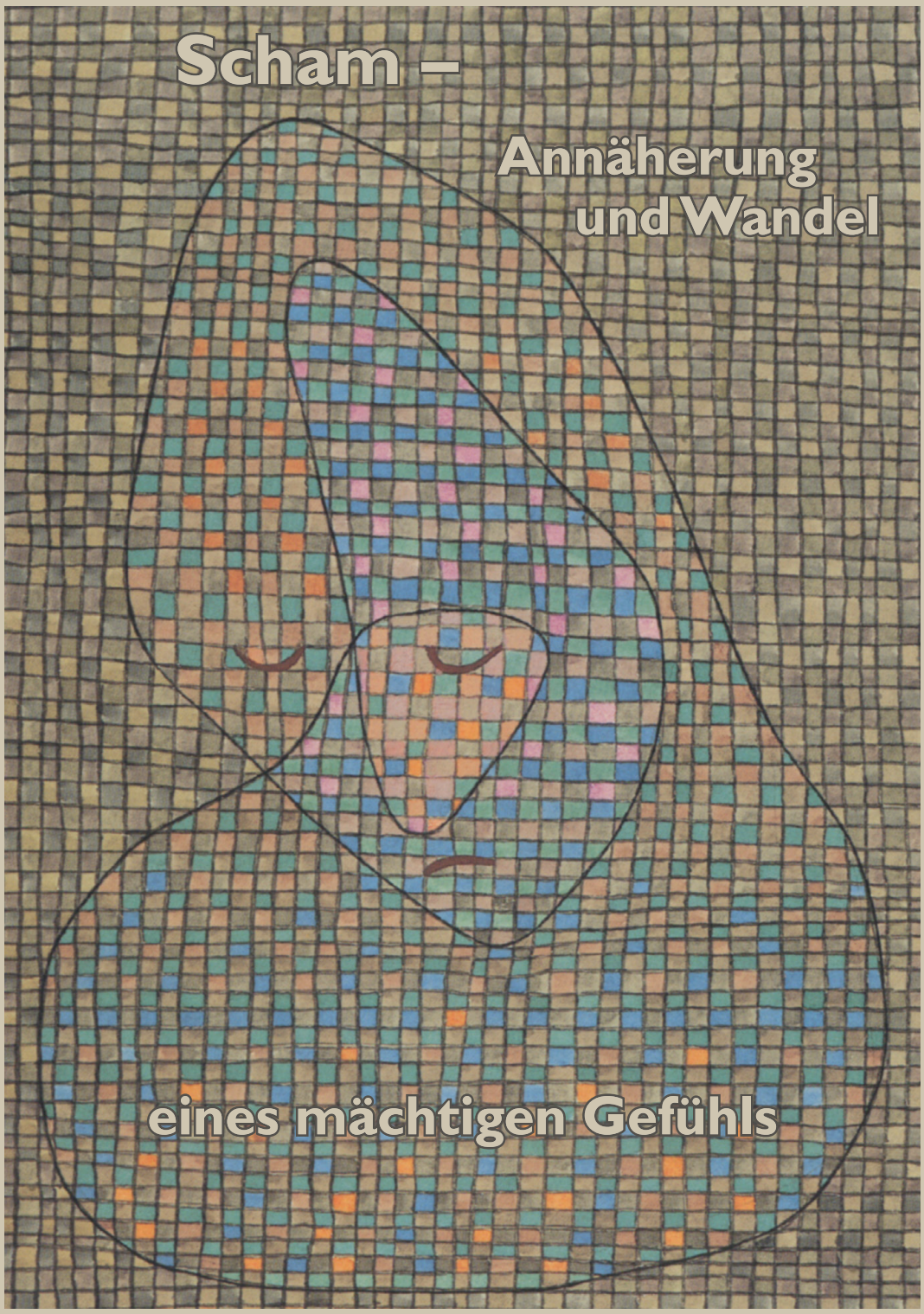

Bild: Paul Klee

Scham – Annäherung und Wandel eines mächtigen Gefühls

Sich schämen – wer kennt diese Erfahrung, dieses Gefühl nicht? Manchmal wird es harmlos als Peinlichkeit erlebt, manchmal als hilfreiches Korrektiv bei unrechtmässigem Verhalten. Doch darüber hinaus scheint es ein Meer an einschneidenden Schamerfahrungen zu geben, die tiefe Kränkungen zurücklassen und abgeschnitten vom Bewusstsein, verschollen im Nirgendwo der eigenen Psyche dahin darben und auf «Rettung» warten.

Kinder trifft es besonders hart, wenn sie wiederholt beschämt werden. Sie schliessen daraus, dass sie falsch, schlecht, dumm, nicht liebenswert... sind und entwickeln Scham sich selbst gegenüber. Das Schamgefühl bleibt gegen aussen unbemerkt. Innerlich jedoch nistet es sich ein, bindet Lebensenergie in einer Art hermetisch abgeschlossenen Paketen und behindert natürliche Entwicklung und Entfaltung. So kann Scham ein auf tragische Weise mächtiges Gefühl sein.

Doch was geschieht, wenn ein erwachsener Mensch aus eigener Entscheidung diese stummen Pakete zu orten wagt und sich dem, was sich zeigt stellt? Es könnte schmerzlich sein – und befreiend. Die Wunde könnte beginnen zu verheilen, und die darin gebundene Lebensenergie wieder freigesetzt werden.

Gemeinsam spannen wir einen geschützten Erkundungsraum für verschollene Schamerlebnisse auf. Du bist frei, dich nach deinen Möglichkeiten darauf einzulassen.

In jedem der drei Module gibt es Raum für Wissensvermittlung, für Arbeit mit sich selbst und für Austausch untereinander in dem Mass, wie du es für dich wählst.

max. 7 Teilnehmende, mind. 3 Teilnehmende

Leitung
Seraina Morell Gunzinger, Kunsttherapeutin, M.A., Tel. 044 383 69 47

Daten/Zeiten

1. Modul – Annäherung	Samstag, 14. September 2019	14 bis 18 Uhr
2. Modul – Vertiefung	Samstag, 5. Oktober 2019	14 bis 18 Uhr
3. Modul – Integration	Samstag, 9. November 2019	14 bis 18 Uhr

Ort
Mühlebachstr. 138, 8008 Zürich

Kosten
CHF 330.– (Reduktion auf Anfrage)