



Foto: Pixabay

## Wie gelingt eine Annäherung an diese zwei notwendigen, meist belastenden Gefühle...?

Menschen werden schuldig, Menschen schämen sich. Scham und Schuldgefühle können positive Veränderungen im Denken und Handeln bewirken, wenn wir uns an „Regeln“ halten und nicht aus der Gemeinschaft herausfallen.

Schuld entsteht, weil ein Mensch eine Norm übertreten hat. Zum Beispiel ein Gesetz, ein Verbot des Vaters oder der Mutter oder ein unausgesprochenes oder festgeschriebenes Gebot einer anderen Autorität. Das kann man mit dem Kopf begreifen und den Zusammenhang einsehen, unabhängig davon, ob man diese Norm selbst akzeptiert oder nicht. Schuldgefühle hingegen hängen oft mit vermuteten oder phantasierten Normen und Regeln zusammen.

Scham entsteht eher durch das Versagen vor den eigenen Ansprüchen und unangemessenen Verhaltensweisen: bei einer Yogaübung in der Gruppe entweicht einem ein „Wind“, man macht einen Witz, über den keiner lacht. Häufig sind dann körperliche Reaktionen die Folge wie Erröten, Schwitzen, Herzklopfen oder den Blick senken.

In dem Vortrag sollen unterschiedliche Aspekte von Schuld und Scham erläutert werden. Anschließend laden wir Sie ein, sich über eigene Erfahrungen zu diesen Gefühlen auszutauschen.

**Werner Korsten** ist Pfarrer im Ruhestand. Er hat über 30 Jahre die Ev. Telefonseelsorge in Essen geleitet und Zusatzausbildungen in Seelsorge, Beratung, Coaching sowie Supervision absolviert.

**Anmeldung unter [selbsthilfe@wiesenetz.de](mailto:selbsthilfe@wiesenetz.de) oder 0201 20 76 76 erforderlich.**

## Wir freuen uns auf Sie!