

Internalisierte Beschämungen

Wir erlernen Scham in unseren Familien, Gesellschaften, Institutionen, Kulturen, Religionen, Schulen, Gemeinschaften und wo immer sonst es viele Regeln gibt, wie ein Mensch sein sollte. Wir schämen uns, wenn wir Standards nicht erfüllen, wenn wir nicht mithalten können, Ansprüchen nicht gerecht werden, Erwartungen nicht erfüllen können. Wir schämen uns, wenn wir anders sind, als andere und wenn wir nicht so sind, wie wir sein sollten. Dieses „sollte“ verinnerlichen wir irgendwann und setzen die erlebte Beschämung selbst fort. Die Botschaften lauten dann z.B.:

Ich bin nicht gut genug. Ich bin dumm. Ich bin ein Betrüger. Ich bin unerwünscht. Ich bin nicht normal. Ich bin unvollkommen. Ich bin hilflos. Ich bin schlecht. Ich bin nichts wert. Ich bin schwach. Ich bin ein Versager. Ich bin unfähig. Ich bin nicht liebenswert. Ich bin unwichtig. Ich bin machtlos.

- Schreibe drei Botschaften (indirekte oder direkte), die du in deiner Familie gelernt hast, wie du sein solltest
- Wie haben diese Botschaften dein Selbstbild und dein Selbstvertrauen beeinflusst? Wie lautet deine verinnerlichte Version dieser Botschaften?
- Schreibe drei Botschaften (indirekte oder direkte), die du in der Schule, Ausbildung, Universität, Religion, Kultur, Gemeinschaften gelernt hast, wie du sein solltest
- Wie haben diese Botschaften dein Selbstbild und dein Selbstvertrauen beeinflusst? Wie lautet deine verinnerlichte Version dieser Botschaften?
- Welche Botschaften (indirekte oder direkte) hast du erhalten, wenn es um das Erleben und zeigen positiver Gefühle geht (Stolz, Freude, Selbstvertrauen, Begeisterung, Interesse etc.)
- Wie haben diese Botschaften dein Selbstbild und dein Selbstvertrauen beeinflusst? Wie lautet deine verinnerlichte Version dieser Botschaften?

- Welche Schutzmechanismen kennst du von dir, um den Schmerz all dieser Botschaften nicht zu spüren? Schreibe drei Dinge auf, die du von dir kennst, wie du auf diese Botschaften reagierst? Wie du dich z.B. klein machst, zurückziehst, versteckst, arrogant oder aggressiv wirst...

- Wenn du diese Botschaften nicht gegen dich selber verwenden würdest, was würdest du anders erleben? Wie sähen dein Selbstbild und dein Selbstvertrauen dann aus?