



Scham.

Wann hast du das letzte Mal einen ernsthaften Fehler gemacht?

Erinnerst du dich an deine erste Reaktion, als du das realisiert hast?

Sehr viele Menschen haben Erziehung so verinnerlicht: Indem sie sich schämen. Das bekommt dann verschiedene Ausdrücke: Abwertung anderer, Depression, Arbeiten, Helfen...

Aber ihm zugrunde liegt Scham. Brene Brown, die ihre wissenschaftliche Arbeit der Betrachtung dieses Themas gewidmet hat, [charakterisiert Scham im Unterschied zu Schuldgefühlen als 'das Denken das wir selber falsch sind'](#).

Das hat fatale Auswirkungen - einer wäre, dass wir mit Fehlen umgehen, indem wir versuchen, die Scham zu vermeiden. Wir können also auch nicht aus ihnen lernen.

So unangenehm es also ist: Scham anzunehmen, erscheint mir als eine sehr hilfreiche Sache für die Beziehung zu uns selbst und unseren Kindern. Aber wie?

Für mich ist Scham auch noch immer herausfordernd. Wenn wir ihr genauer zuhören, können wir erzieherische Ideen heraushören, im Kern um die Idee 'wenn ich so bin, bin ich falsch' gruppiert.

Um ihr zu begegnen, hilft es mE vor allem, durch sie hindurchzugehen. Nicht wenig Leid in Selbstbeziehungen, so meine Beobachtung, entsteht aus Vermeidungsbewegungen. Wenn wir Scham bewusst einladen, uns zu überwältigen (ggf mit Hilfe, die uns emotional unterstützt) können wir sie durch'arbeiten', würdigen - und hoffentlich beiseite legen. Im Alltag kann es hilfreich sein, unangenehmen Gedanken und Gefühlen ihr Plätzchen einzuräumen: Am frühen Morgen 10 Minuten einzuräumen, ehe der Tag beginnt. Einen Nachmittagsspaziergang so einzuplanen, dass ich meine Gefühle und Gedanken bewusst einlade. Auch und gerade die unangenehmen.

Gerade aktuell erlebe ich es wieder: Einladen und bewusst auf das Einlassen, was schon da ist, ist so viel friedvoller als im Krieg gegen die Dinge und die eigenen Gefühle zu stehen. Frieden entsteht allererst in uns.

Eines der wirksamsten Instrumente um Scham zu integrieren ist für mich 'The Work' von Byron Katie. Sie arbeitet mit den Gedanken, die Scham auslösen. Denn es ist nie der Fehler selbst, der wehtut. Es ist immer das, was in unserem Kopf daraufhin entsteht.

[Hier geht es zu Byron Katies Arbeit.](#)

Ich wünsche dir eine besinnliche Novemberzeit!

Deine Ruth