

## **Basic Info: Umgang mit Gefühlen 18 C**

---

### **Wie kann ich der Scham vorbeugen?**

Scham ist ein sehr unangenehmes Gefühl und sorgt selbst dafür, dass man Anlässe und Verhaltensmuster meidet, bei welchen Scham droht. Grundsätzlich ist es hilfreich, die Reaktion der anderen einschätzen zu lernen, um unerwünschten Überraschungen zuvorzukommen. Dennoch: Die meisten Borderline-Patientinnen haben eher das Problem, zu viele schambe-setzte Situationen zu meiden als zu wenige.

### **Wie kann ich das Gefühl Scham abschwächen?**

#### **a) Entgegengesetztes Handeln**

Bei Scham verspüren wir den starken Drang, uns zurückzuziehen und Öffentlichkeit zu meiden. Bleiben Sie in der Situation, zeigen Sie sich öffentlich, zeigen Sie eine aufrechte Körperhaltung, machen Sie sich klar, dass die Scham ausschließlich in Ihrem Kopf vorgeht, dass niemand in Ihren Kopf hineinsehen kann. Vergewissern Sie sich Ihrer Stärken und Vorteile, überlegen Sie sich Schwächen und Nachteile des anderen, dem Sie sich unterlegen fühlen.

#### **b) Entgegengesetztes Denken**

Bei Scham haben wir Gedanken wie: „Jemand sieht, dass ich schlechter bin, als ich sein sollte“. Oder: „Ich werde gedemütigt und entblößt.“ „Ich bin blöd, ich bin nichts wert, ich habe kein Recht auf Anerkennung und Liebe.“ „Ich sollte mich verkriechen, wenn man sieht, wie blöd ich bin, wird man mich auslachen und fortjagen ...“ Entgegengesetztes Denken bei Scham wäre dann:

Denken Sie an Ihre Eigenschaften, mit denen Sie zufrieden sind.

Versetzen Sie sich in eine Situation, in der Sie sich erfolgreich durchgesetzt haben.

Stellen Sie sich ein Gegenüber in einer peinlichen Situation vor (etwa in Unterhosen).

#### **c) Entgegengesetzte Körperhaltung**

Eigentlich wollen Sie sich verstecken. Sie wollen den Blick abwenden, den Kopf und die Schultern zur Seite drehen. Sie wollen Ihre Hände verbergen. Sie schlagen die Beine übereinander und wollen die Fersen weit nach außen drehen. Entgegengesetzte Körpersprache heißt nun:

Zeigen Sie sich; Sie sind gut, so wie Sie sind. Stehen Sie auf. Lassen Sie die Schultern nach hinten fallen. Heben Sie den Kopf und zeigen Sie Ihre Stirn. Lächeln Sie dabei. Nehmen Sie die Hände in die Hüften (Daumen nach hinten). Die Fußspitzen zeigen nach außen. Machen Sie einen kleinen Schritt nach vorne, atmen Sie tief in den Bauch.