

Wochenendseminar vom 17.-19.11.2023

Frauen, Männer, Gender

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 06.10.2023

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

Thema: „Scham in der Sucht-Selbsthilfe“

Schamgefühl begleitet den Menschen in der Regel ein Leben lang. Es gibt viele Gründe, warum wir uns schämen – z.B., weil wir etwas falsch gemacht haben, für unser Aussehen, für andere und mit anderen... Je größer die Scham, desto unsicherer werden wir. In solchen Momenten möchten wir am liebsten im Boden versinken. Wir fühlen uns ertappt und möchten gerne, dass niemand merkt, wenn wir uns schämen.

Doch leider spielt uns unser Körper einen Streich und wird zum Verräter, indem wir rot werden, verlegen lachen oder die Körperhaltung verändern. Was steckt hinter diesem starken Gefühl der Scham? Denn während Freude, Angst und Wut Basisemotionen sind, entwickelt sich das Schamgefühl erst allmählich im Leben. Offensichtlich ist das Schamgefühl auch ein wichtiges Regulativ für unser Zusammenleben, denn ohne Scham würden sich Hemmungs- und Rücksichtslosigkeit durchsetzen. In diesem Seminar wollen wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was ist der Sinn und Zweck des Schamgefühls?
- Wie entwickelt sich Schamgefühl?
- Welche Rolle spielt Scham in der Sucht, für Betroffene wie Angehörige?
- Wieviel Schamgefühl ist hilfreich? Wo sind Grenzen?
- Wie kann ich gut mit Scham umgehen?

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Scham oftmals auch gepaart mit Schuldgefühlen soll uns ein paar Tipps und Tricks vermitteln, um mit vermeintlich schambehafteten Lebens- und Alltagssituationen besser umzugehen.