

Anleitung Scham-Würde-Übung:

Wähle zwei Ecken in deiner Wohnung/deinem Zimmer aus, eine wird deine Scham, eine deine Würdecke. Stelle dich jetzt in deine Schamecke und nimm bewusst eine Haltung an, so als würdest du dich ganz stark schämen, z.B. Blick zum Boden, Schultern nach vorne gesunken. Lass alle Gedanken zu, die jetzt kommen und nimm dir Zeit sie einmal bewusst anzuschauen, wenn du magst skalierst dein Schamgefühl auf einer Skala von 10 (ganz schlimm) bis 0 (nicht vorhanden).

Gehe jetzt in deine Würdecke und stelle dich dort so stolz und aufrecht, wie du nur kannst hin, ggf. hilft es dir, dich an ein Ereignis zu erinnern, wo du richtig stolz auf dich warst. Bleibe bewusst etwas länger in der Würdecke und atme diese Würde tief in deinen Körper aus und ein, wenn du magst, skalierst auch hier. Pendele so oft zwischen Scham- und Würdecke hin und her bis du gar nicht mehr in der Schamecke stehen willst und schließe die Übung immer in der Würdecke ab.

Du kannst die Übung noch vertiefen, indem du dir dabei EMDR-Musik anhörst und/oder in der Würdecke ganz bewusst positive Glaubenssätze dir beim Einatmen sagst, dir erlaubst sie im ganzen Körper zu spüren und dann ausatmest.

Häufig kommen unsere Schamgefühle auch von Inneren Kindern oder jüngeren Erwachsenen. Hier kannst du wunderbar die Scham-Würde Übung nutzen und Inneren Kindern helfen, indem du als liebevoller und verständnisvoller Erwachsener sie in der Schamecke "abholst" und sie in die Würdecke trägst/begleitest.