

UMGANG MIT SCHAM UND SCHULD

Verlängertes Wochenende im Kloster Springiersbach an der Mosel

Scham und Schuld sind tiefsitzende, meist unbewusste Empfindungen, die unser Lebensgefühl stark beeinflussen. Scham zielt auf die eigene Identität und führt zu – tiefen – Überzeugungen wie „Ich bin falsch“, „Ich bin unfähig“ oder „Ich bin schlecht“. Diese Glaubenssätze wirken – wenn sie nicht erkannt und verändert werden – das ganze Leben.

Schuld bezieht sich auf ein Verhalten, das wir oder andere als falsch erleben. Menschen können, je nachdem, wie tief die Schuld erlebt wurde, jahrelang unter den Auswirkungen leiden.

Scham entsteht zumeist in der Kindheit. Beantworten Eltern Gefühle und Bedürfnisse des Kindes negativ, drückt das Kind diese - um die Elternbindung zu erhalten – weg. Es entwickelt schambasierte Identifikationen, Überzeugungen und Strategien, die den Botschaften der Eltern entsprechen. Da die Eltern nicht in der Lage sind, ausreichend auf die Befugnisse des Kindes einzugehen, fühlt sich dieses falsch.

Oft ist die Scham so tief verankert, dass es nicht reicht, die Identifikationen, Glaubenssätze und Strategien kognitiv zu ändern. Vielmehr scheint es notwendig zu sein, dass wir anfangen müssen, unserer – negativ und peinlich empfundenen – Scham zu begegnen und diese tiefer zu erforschen. Dies kann anfangs sehr unangenehm und von großen Widerständen begleitet sein. Doch wir haben die große Chance, unsere – wegdrückten – Bedürfnisse und Gefühle endlich achtsam wahrzunehmen und unserer kindlichen Angst, die alte Bindungsbeziehung zu verlieren, mit Verständnis und Mitgefühl zu begegnen.

Nun, als Erwachsener, ist es möglich, uns neu für unsere Bedürfnisse und Gefühle zu entscheiden und diese zu uns zu nehmen. Dann kann sich die Scham und die Schuld auflösen und wir erlangen eine neue Freiheit, wirklich innen zu spüren „Ich bin richtig, so wie ich bin!“

Wenn wir diese Freiheit erfahren, können wir – aber erst dann – auch unser Bedürfnisse und Gefühle loslassen, um in die Gnade der göttlichen Freiheit eintauchen zu können

Termin: 19.01. – 22.01.2023
Ort: Kloster Springiersbach / Bengel
Kosten: 260,00 €
zzgl. 183,00 € für Ü/VP
EZ-Zuschlag: 12,00 €
(Kosten für Ü/VP zahlbar im Kloster)

Leitung: Andreas Neimcke
Andreas Neimcke (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP und Coaching, leitet seit 1990 Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben.

Teilnehmendenzahl: 10-18

Vom Tag meiner Geburt an herrschte ein Gefühl von Schuld und Scham in der Familie, ohne dass ich wusste, warum. Ich wusste nur, dass ich bei allem, was ich tat, eine gewisse Schuld und eine gewisse Scham verspürte. (Hans-Ulrich Treichel)

In dem Seminar erfährst Du **Übungen**, die Dich darin unterstützen, die auf Scham und Schuld aufgebauten Überlebensstrategien aufzulösen. Sie sind wie Entdeckungsreisen in die Welt der Gefühle – und wirklich aller Gefühle. Die Gefühle – wie etwa Freude, Dankbarkeit, Trauer, Ohnmacht oder Angst – stellen den Reichtum des Lebens dar. Das Erleben aller vorhandenen Gefühle, egal, ob wir sie gerade als angenehm oder unangenehm wahrnehmen, führt uns in eine allumfassende Lebendigkeit. Diese Lebendigkeit führt uns in eine innere Freiheit und lässt uns unsere Lebenskraft entfalten. Diese Übungen – allein, zu zweit, in der Gruppe – kommen aus der spirituellen und transpersonalen Arbeit. **Vorträge** führen immer wieder in die verschiedenen Themen ein. Es gibt ausreichend Raum und Zeit, mit dem Erlebten, Erfahrenen und Gehörten in der Gruppe und/oder alleine **zu sein oder zu reflektieren**.

Wir leben in ständiger Angst vor Bestrafung, anstatt zu erkennen, was für wundervolle, multidimensionale, strahlende Wesen wir sind. (Kiara Windrieder)

Praxis

Täglich sind wir in der Stille – wir sitzen 3x am Tag (Morgens, Mittags und Abends, ca. 70 min pro Tag). Kleine (1- bis 2-stündige) **Wanderungen** führen uns jeden Tag in die Schönheit und die Stille der Natur und zeigen uns deren Lebendigkeit.

Die **besondere Atmosphäre des Klosters** und die Nähe zum Wald sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

Zielgruppe

Menschen, die schon an oder anderen Seminaren von Andreas Neimcke teilgenommen haben. Oder auf Anfrage.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (www.karmeliten.de/exerzitienhaus) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel (ca. zwei km von der Mosel entfernt) am Rande des großen Waldgebietes Kondelwald. In dem um das Jahr 1100 gegründeten Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an Gebetszeiten ist möglich.

Übernachtung/Verpflegung: Du bist in einem Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC untergebracht. Du wirst im Kloster voll verpflegt. Die Kosten werden mit dem Kloster verrechnet. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Nahrungsunverträglichkeiten kläre bitte mit dem Kloster ab (Aufpreis: 10,00 € pro Tag, bitte sieben Tage vorher anmelden). Vegane Kost wird nicht angeboten.

Das Seminar beginnt am Donnerstag, 19.01.2023 um 18.00 Uhr (mit dem Abendessen) und endet am Sonntag, 22.01.2023 um 12.15 Uhr mit dem Mittagessen.

Anreise: Springiersbach erreichst Du per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier liegt ca. 2 km vom Kloster entfernt. Abholung vom Bahnhof ist möglich (bitte ca. zwei Tage vorher im Kloster bestellen).

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, etc. erhältst Du rechtzeitig vor Seminarbeginn. Ich empfehle den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Wenn wir unseren emotionalen Urgrund bereinigen, also unsere Mangelgefühle auffüllen, verschwinden automatisch auch die Glaubenssätze, die daran gekoppelt waren. (Esther Kochte)

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Pema Chödrön: Das Unwillkommene willkommen heißen
- Laurend Heller, Angelika Doerne: Befreiung von Scham und Schuld
- Jack Kornfield: Das weise Herz
- Christian Meyer: Ein Kurs im Loslassen
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Henri Nouwen: Dem Leben neu begegnen
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
- Ken Wilber: Wege zum Selbst

