

Scham & Schuld

Erinnere dich an eine Situation, in der du Scham oder Schuld empfunden hast, oder es im Nachhinein immer noch spürst.

Situation:

Nimm deinen Körper wahr. Wo spürst du Anspannung – ein Ziehen, ein Drücken, eine innere Unruhe oder Leere?

Empfindungen

Leg eine Hand auf diese Stelle. Atme tief durch die Nase ein, langsam durch den leicht geöffneten Mund aus. Sag dir innerlich: „Es ist okay. Dieses Gefühl darf da sein.“

Spür, ob sich etwas verändert. Vielleicht wird es leichter. Vielleicht zeigt sich etwas Neues.

**Was ist anders,
wenn ich es erstmal nur annehmen?**

Frag diesen Anteil in dir: **Wofür bist du da? Wobei willst du mir helfen?**

Lass die Antwort kommen, ohne sie im Kopf zu suchen. Dein Körper kennt sie.

Schau dein inneres Kind an – das Mädchen, das sich damals zu wenig gehalten fühlte. Sie glaubte, sie müsse selbst für Sicherheit sorgen. Heute darfst du ihr sagen: „Ich sehe dich. Du bist nicht falsch.“

Wie fühlt sich sein Körper an?

