HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

Silvia Zanotta:

„Scham, die versteckte Emotion – von Ohnmacht zu Stärke und Triumph mit Ego-State-Therapie und Körperwissen“

Scham, die versteckte Emotion – von Ohnmacht zu Stärke und Triumph

Dr. Silvia Zanotta

Hypnosalon Oktober 2023

Inhalt

- Facetten der Scham: Wie erkenne ich Scham?
- Wie manifestiert sich Scham im Körper?
- Wann ist Scham gesund, wann toxisch?
- Interventionsmöglichkeiten bei toxischer Scham

→ Übungen zu Ko- und Selbstregulation

„Die Scham sitzt neben uns im Therapieraum wie ein 300 kg schwerer Gorilla. Wir tun gut daran, den wahrzunehmen!“ (Levine, 2017)

Wie erlebe ich Scham?

Strategien bei Scham: Selbstumarmung

- Eine Hand auf Stirn, die ander auf die Brust: einige Minuten ruhig atmen
- Eine Hand auf Stirn, die andere an den Hinterkopf: einige Minuten ruhig atmen
- Eine Hand auf Brust, die andere auf den Bauch: einige Minuten atmen
- « Wen halte ich? » Explorieren: Ist es ein Ego-State? Was braucht er/sie?

Maggie Phillips, 2015

Scham

Kränkungsreaktion:

- Aufbegehren
- Frustration
- Ärger

Schamreaktion:

- Abwenden
- Rückzug
- Verbergen

Wie erlebe ich Würde, Freude, Triumph?

Die Schlüsselrolle der Scham

- Alarm- und Schutzfunktion
- Wichtig für die menschliche Entwicklung und das soziale Zusammenleben
- Zwischenmenschliche – persönliche Scham
- Setzt Selbstachtung, Selbstbewusstsein voraus und fördert Selbsterkenntnis

Daniel Hell, 2018

Scham: Negative Bewertung in der jüdisch-christlichen Geschichte

Scham = Schande

Scham = Schuld

Scham = Schwäche

Heute: Schamlosigkeit – Beschämungskultur?

Daniel Hell, 2018

Scham – Beschämung

Scham	Beschämung
Ich schäme mich	Ich werde beschämt
Aktiv, als Subjekt	Passiv, als Objekt
Gegensatz: Schamlosigkeit	Gegensatz: Anerkennung

Daniel Hell, 2018

Schamabwehr

- Verstecken, sich einigeln, **Erstarren**
- **Kämpfen:** Angreifen, Beschämen, Verachten, Zynismus, Negativismus, Schamlosigkeit, Arroganz, Trotz, Zorn, Wut, Gewalt
- **Fliehen**: Grössenphantasien, Idealisierung, Perfektionismus, Sucht
- Wenn nicht aufgelöst, wird Scham chronisch und toxisch (P. Levine)

Psychosoziale Entwicklungsphasen nach Erik Erikson

- Ur-Vertrauen vs. Ur-Misstrauen (0 – 1 Jahr)
- Autonomie vs. Scham (1 – 3 Jahre)

Youtube: Grandpa says no
https://youtu.be/P1zsRspTNOU

9 Minuten Trauma und unser autonomes Nervensystem

https://youtu.be/O50DYDqziYI

Streben nach Sicherheit

Umwelt:
Aussen,
Im Körper

Nervensystem
Neurozeption

Sicher-
heit

Gefahr

Leben
bedroht

Orientierung zu andern
Augenkontakt,Mimik,Stimme
Viszerales Gleichgewicht

Verteidigungsstrategien
Kampf/Flucht-Verhalten
Mobilisierung

Verteidigungsstrategien
Totstellreflex / Kollaps
Immobilität

Copyright ©2012 Stephen W. Porges

Überleben - Streben nach Sicherheit

©2012 Stephen Porges

Sicher-
heit

Ventrales Vagus-System
Orientierung zu andern
Blickkontakt,
Kommunikation,
Wahlmöglichkeit,
Kreativität
Viszerales Gleichgewicht

Gefahr

Sympathikus
1. Verteidigungsstrategie
Kampf/Flucht-Verhalten,
Übererregung
Mobilisierung

Lebens-
gefahr

Dorsales Vagus-System
2. Verteidigungsstrategie
Totstellreflex / Kollaps,
Unterwerfung, Scham
Immobilität

Selbstregulation, Toleranzfester

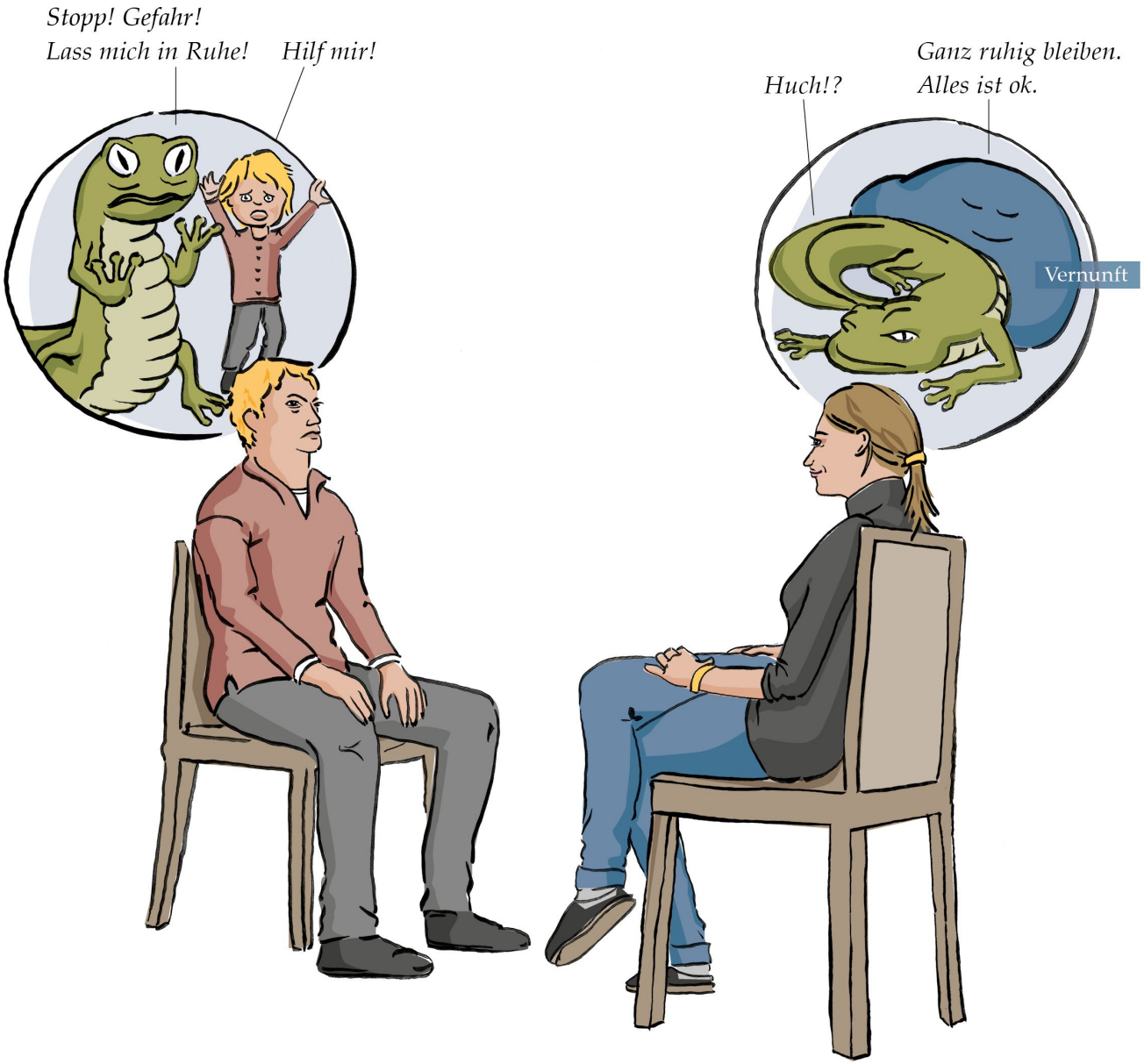
Selbstregulationstraining:

Beruhigend: **Vagus-Stimulation:**

- Verlängertes Ausatmen
- Summen und Singen, Seufzen
- Wuu-Ton
- Berührung (CT-Afferenzen)

Aktivierend:

- Bewusste Bewegung
- Mikrobewegungsimpulse aufgreifen / imaginieren


Stopp! Gefahr!
Lass mich in Ruhe!
Hilf mir!
Huch!?
Ganz ruhig bleiben.
Alles ist ok.
Vernunft

Chronische Traumatisierung und Scham

„Selbstvorwürfe und Scham sind bei Traumafolgestörungen das Hauptproblem, nicht das Ereignis an und für sich, sondern die Beziehung des Individuums mit seinem inneren Selbst“

Van der Kolk, 2017

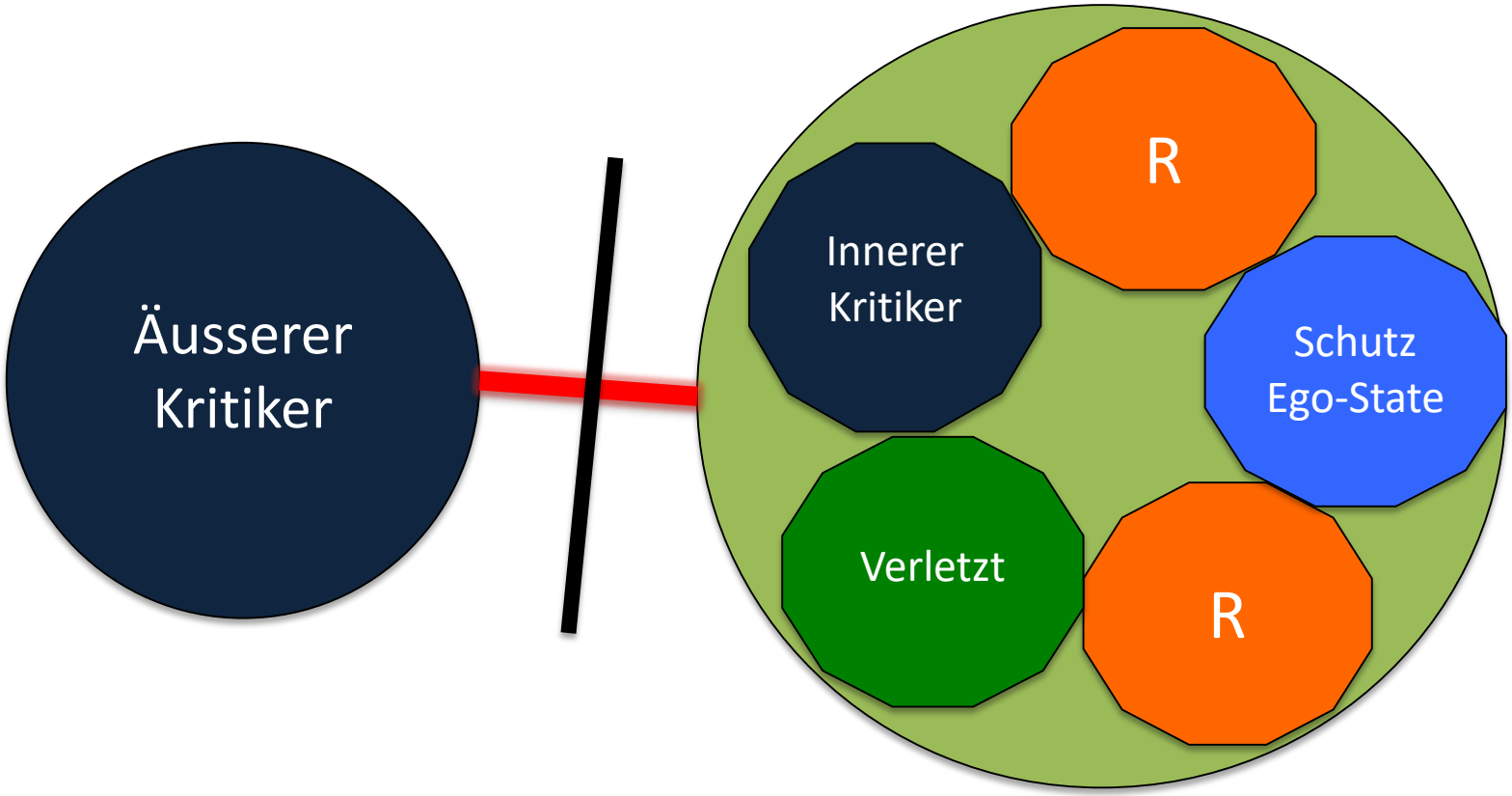
Scham, Schuld, Selbstvorwürfe

- Zentral
- Bei allen mit Trauma verbundenen Störungen
- Vor allem bei (sexueller) Gewalt, Missbrauch in Kindheit und Jugend
- Scham verhindert ein „normales“ Leben
- „Ich habe es nicht verdient“ → Erfahren von positiven Gefühlen wird verunmöglicht
- Wird vom Therapeuten oft übersehen

Differenzierung

Beschämender

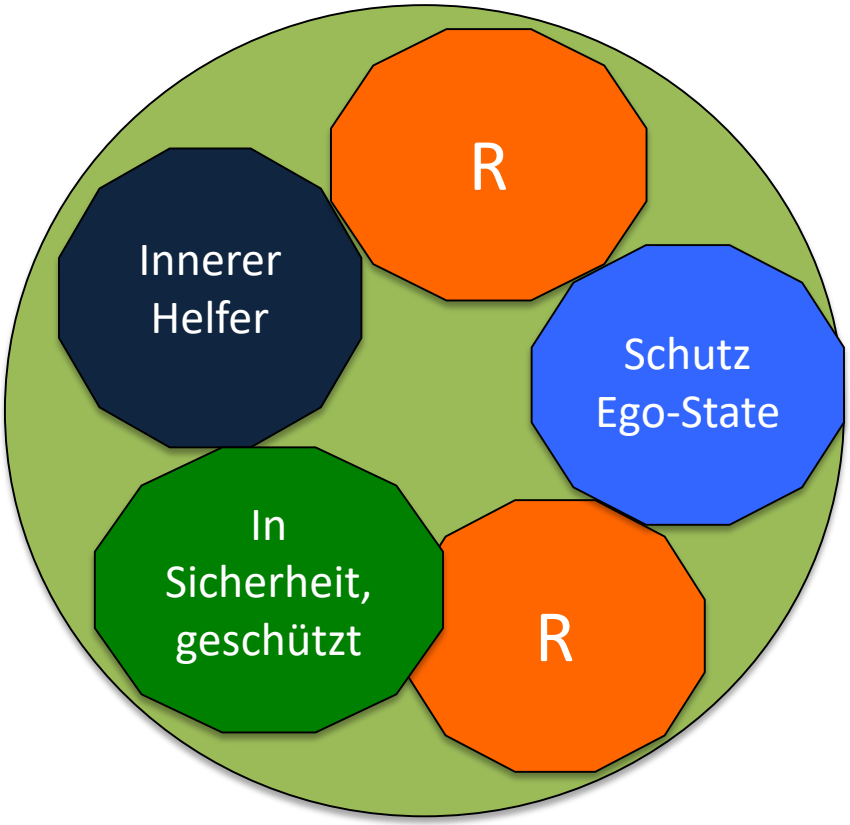
Sich-Schämender

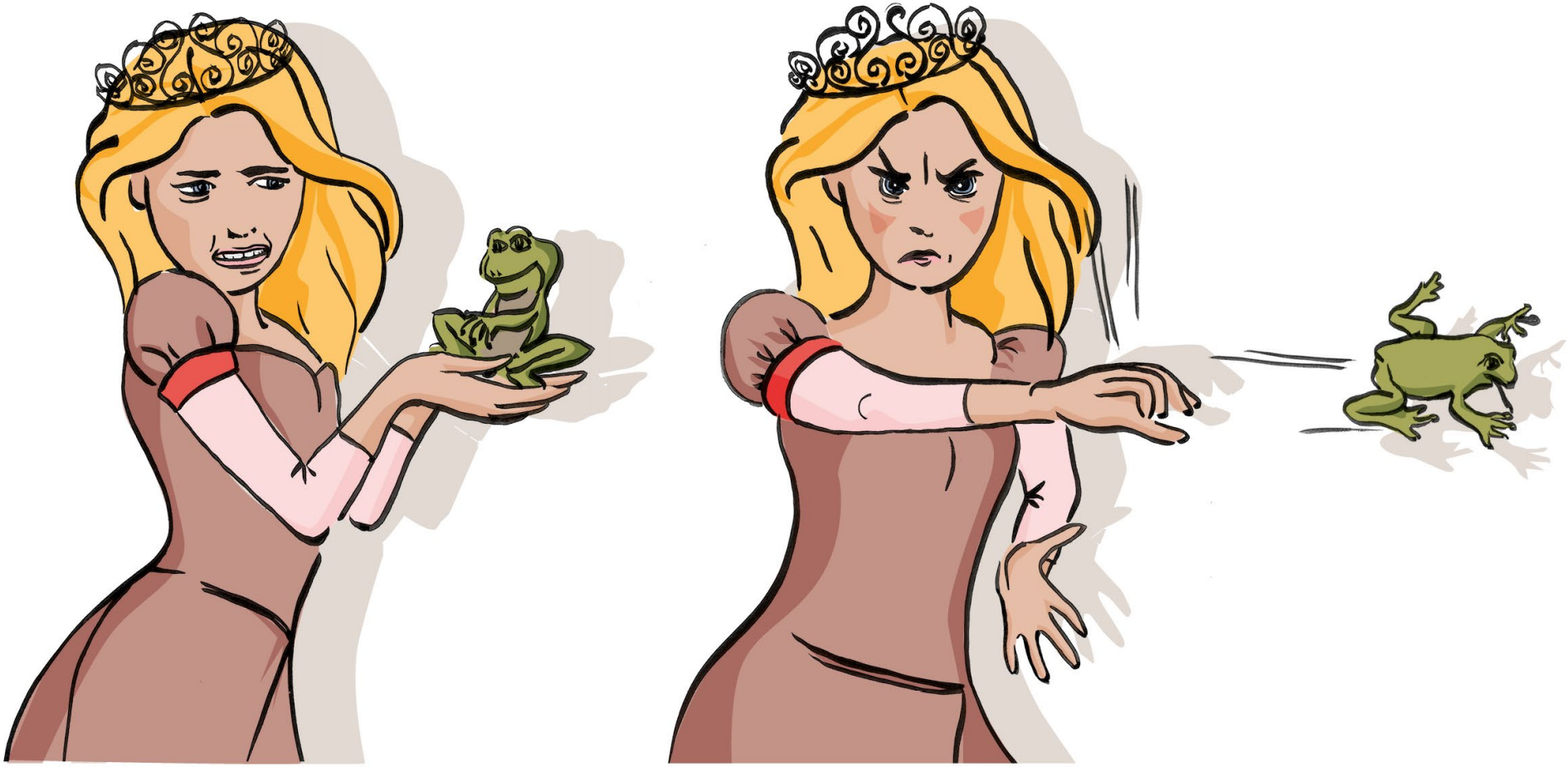


Differenzierung

Beschämender

Befreit, in Würde





Konstruktiv mit Scham umgehen

- Scham wahrnehmen
- Würde / Stärke versus Scham als Polarität
- Differenzieren, Toxisches entkoppeln
- Scham TRANSFORMIEREN:
  - Schamabwehr anerkennen
  - Toxische Scham in Würde verwandeln

MITGEFÜHL ENTWICKELN!!!

Wenn man eine wichtige Ressource findet, kann das das ganze innere System verändern

Würde

Ich bin liebenswert

Ich kann meine Grenzen wahren

Konstruktiv mit Scham umgehen

- Scham wahrnehmen
- Scham aushalten und sein lassen
- Differenzieren und nutzen
- Scham TRANSFORMIEREN:
  - Schamabwehr danken und in Schutz verwandeln
  - den verborgenen Schatz dahinter entdecken

MITGEFÜHL ENTWICKELN!!!

S. Marks, 2015

Strategien bei Scham

- Anamnese beachten: Schwangerschaft, Geburt, 1. Lebensjahr (Krankenhaus, OPs)
- Weniger auf Inhalt, mehr auf Körperempfindung, Resonanz im Körper fokussieren
- Ventralen Vagus aktivieren, evtl. mit Ego-State-Arbeit vertiefen, ausdehnen
- Shift von: Scham/ Ohnmacht zu Würde

  passiv zu aktiv

Trauma heilen
Das polyvagale NS

Wichtigstes und schwierigstes System bei Traumaheilung: **dorsal vagales System** (Reptilienhirn)

SE: Pendeln zwischen **aktiven** (sympathischen) und **passiven** (dorsal vagalen) Systemen, zwischen **Trauma**- und **Resilienz**.

Innehalten – Benennen – Verbindung mit Neocortex

Integration – Ganz werden

EST: **Kontakt mit nonverbalen States** (Freeze-Reaktion) und Verbindung mit dem Neocortex

Stephen Porges

Energetische Psychologie

- Freeze / Dissoziation / Kollaps:

→Klopfe 1. unter den Schlüsselbeinen, 2. auf das Brustbein, 3. auf den Rippen

- Zu viel Energie (Flucht/Kampf):

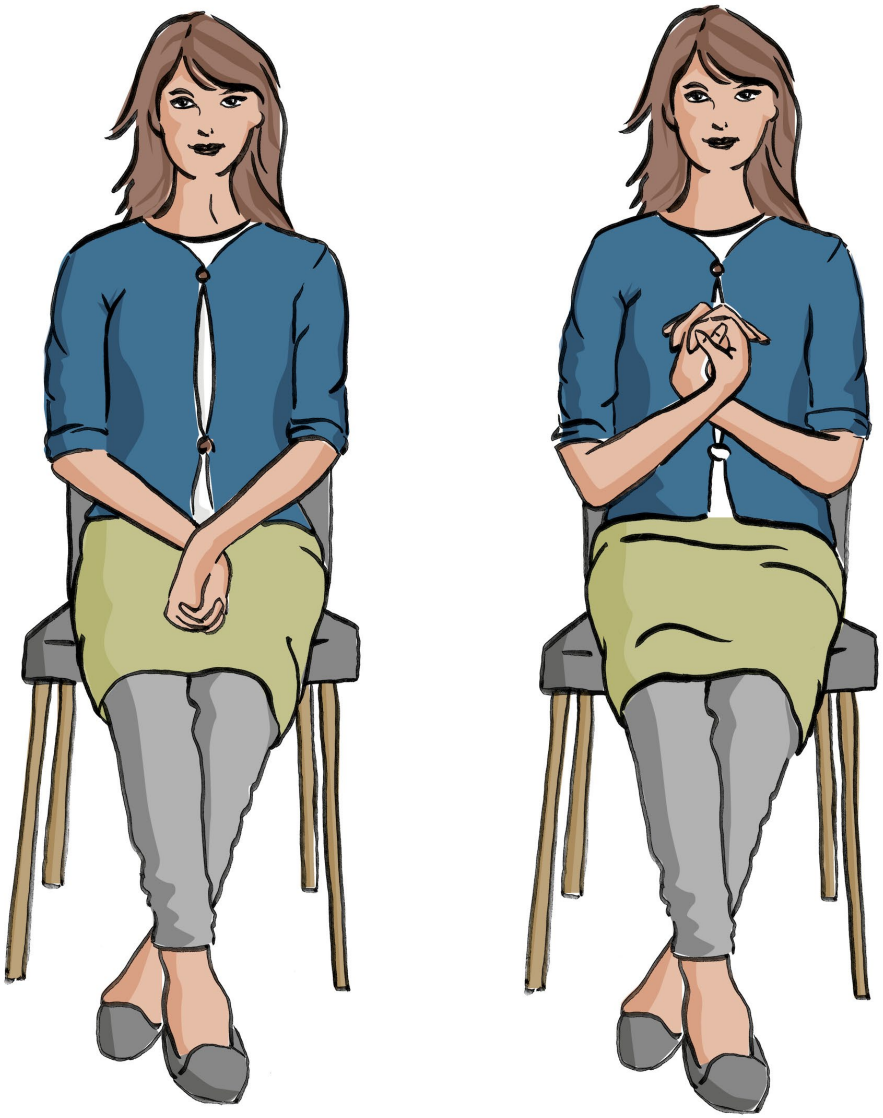
→ Überkreuzen, Überenergiekorrektur

- Innerer Konflikt/Verzweiflung:

→ Über dem Herzen kreisen und Selbstakzeptanzsätze laut aussprechen

Maggie Phillips

Die Überenergiekorrektur



HYPNOSE | HYPNOTHERAPIE

Silvia Zanotta

Wieder ganz werden

Traumaheilung mit Ego-State-Therapie und Körperwissen

CARL-AUER

Ego State-Therapie Schweiz

www.egostatetherapie.ch

info@egostatetherapie.ch

Literatur von Silvia Zanotta:

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

Der Hypnosalon ist Teil des MethodenSchatzes

Hier finden Sie weitere Vorträge, PDF`s und Audiofiles renommierter Therapeuten, Coaches und Berater zum kostenlosen Download.

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

© Frauke Niehues

Follow us on Instagram

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

FRAUKE.NIEHUES

https://t1p.de/frauke-niehues-instagram

© Frauke Niehues