

| SENSIBILITÄTEN | Die beiden Pole | Schwächen (wenn nicht mehr in der Balance) | Stärken (wenn gut in der Balance) | Auswirkung auf andere | Lernen -was ist hilfreich? |
|-----------------------------|--|--|---|--|---|
| Schuld- (gefühl) | Sich automatisch und für alles schuldig fühlen, inadäquates und nicht reales Schuldgefühl, ständig drohende Verurteilung und Bestrafung ODER Kein Gefühl haben für eigenes Verschulden, aber heftige Empörung über andere, Anklage: "Du bist schuld! Wie konntest Du nur!" | Das diffuse Schuldgefühl erstickt alle anderen Beziehungsgefühle und trägt nichts zu einer Veränderung bei. Auf eine seltsame Art auch Selbstüberschätzung; ich bin für all das zuständig und bei Versagen an allem Schuld. ODER Das Nicht-Übernehmen von Verantwortung für reales Verschulden kann Beziehungen aushungern. „Hat nichts mit mir zu tun“. Keine Übernahme von Verantwortung | Ein Sensorium haben für Missstände. Sich dann entscheiden, sich verantwortlich zu fühlen. Evtl. andere auf ihre Verantwortung hinweisen ODER Akzeptieren, dass Menschen Fehler machen und dass es manchmal für einen Missstand keine Schuldigen gibt. Sich entlassen: das ist nicht meine Verantwortung. (nicht meine „Schuld“) | „Schuldgefühl-Reflex“ überdeckt alles, nervt und trifft nicht die Sache- andere fühlen sich nicht gesehen in realen Belangen, die gar nichts mit Schuld zu tun haben ODER Sind irritiert, wenn Verantwortungsgefühl für reales Verschulden fehlt. Finden sie rücksichtslos, fühlen sich zu Unrecht angegriffen. Da es keine Reue gibt, fehlt auch die Möglichkeit zu vergeben. | Es sich nicht zu einfach machen mit „Schuldgefühlen“ als Entschuldigung, sondern andere im Feld haben, Empathie lernen und daraus eigene und fremde Verantwortung erkennen. Sich mit Themen von Zuständigkeiten, von Schuld und Unschuld, Verantwortung und Verantwortungslosigkeit, Vergebung und Versöhnung auseinandersetzen. Umsteigen in: Was würde anderen denn helfen? |
| Scham- (gefühl) | Nicht gesehen werden wollen, „Zeige-Scham“ Sich entblösst, erlappt, ausgesetzt fühlen. ODER schamlos, unverschämt, ohne (natürliches/kulturelles) Schamgefühl. „Zeige-Lust“. | Unsichtbar/unhörbar/nicht wahrnehmbar werden wollen, sich nichts mehr trauen, sich nicht zeigen wollen/können. Anlagen unentwickelt lassen. ODER „über-sichtbar“ sein als Provokation oder gedankenlos, brüskieren. Unangemessen, kein Gefühl für die Wirkung, Hemmungslos | Ein Sensorium haben für Scham- und Intimitätsgrenzen, für altmodische Gefühle wie „Anstand“ „Würde“ und „Diskretion“. Oft als „Geburtsshelferin“ andere zum Blühen bringen. ODER: Ein gutes „Sich-Zeigen“, von anderen absehen können und sich ohne Tarnkappe/Maske zeigen, „unverhüllt“, aber situationsangemessen | „fremdschämen“, wenn jemand schamlos ist, peinlich, andere wollen die Person stoppen oder wenigstens nicht anwesend sein oder dazu gehören ODER Unverständnis, wenn jemand sich beschämt fühlt und in den Boden versinken will („hab Dich nicht so“). Oder andere wollen sie unterstützen, wieder „sichtbar“ zu werden. | Sich zeigen, aufblühen, seine eigene Stimme finden, seine Ausdrucksform wagen. Der Sehnsucht folgen, etwas ans Licht holen und zeigen. Sich dabei vorstellen, mit freundlichen oder wenigstens neutralen Augen angeschaut zu werden. Das Gefühl der Würde behalten. Inadäquates Sich-Zeigen-Wollen erkennen. |