

Einladung zum Workshop

Scham und Schuld – eine innere Reise zur eigenen Verletzlichkeit

Workshopleiterin: Ines Walter (Diplom-Psychologin, Gestalt-/Traumatherapeutin)

Aus psychologischer Sicht sind Scham und Schuld etwas, das sich gerne dem Blick entzieht. Hier spiegeln sich unsere kindlichen Verletzungen und Beziehungserfahrungen. Da schauen wir meist nicht so gerne hin, weil wir hier auch unsere schmerzhaften Erfahrungen (wieder-) finden.

Wir wollen hinter unsere Fassade und auf unsere Kerndilemmata blicken: Wenn wir auf die Welt kommen, sind wir frei; keine Scham und keine Schuld halten uns zurück, zu tun und zu lassen, wonach uns so ist. Auf dem Weg der Reifung müssen wir dann Anpassungsleistungen vollbringen. Was das mit Scham und/oder Schuld zu tun hat und was die beiden Begriffe unterscheiden lässt, davon handelt das Seminar.

Dabei möchten wir auch die Perspektive von Angehörigen einbeziehen. Schuldgefühle, Überforderung oder Scham durch Stigmatisierung bleiben oft unausgesprochen und prägen dennoch das eigene Erleben und Handeln. Im Seminar soll Raum entstehen, diese Dynamiken besser zu verstehen und mit mehr Mitgefühl auf sich selbst zu blicken.

Der Workshop richtet sich ausschließlich an Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen.

Es wird eine Teilnahmegebühr von 10 Euro erhoben.

Termin: Freitag, der **27.11.2026** von 16.30 - 20.30 Uhr
Samstag, der **28.11.2026** von 10.30 – 17.30 Uhr

Ort: Berlin-Wilmersdorf

Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer: anmeldung@apk-berlin.de

Ihr **ApK-Team Berlin**

Wir danken für die Förderung durch die



BARMER