



THERAPIE

DIE EIGENE FEIGHEIT ÜBERWINDEN

Haben Sie schon Dinge aus Angst und Scham nicht gemacht, die Sie gerne gemacht hätten?

Die Feigheit

Man kann das Wort Feigheit als Wertung betrachten. Man kann auch von einem feigen Gefühl sprechen. Die Gefühlslehre nennt es ein Misch-Gefühl aus Angst und Scham. Gerade im sozialen Bezug im Sinne des Strebens nach Zugehörigkeit ist die Angst vor der Scham als eine Ursache der Feigheit zu nennen. Damit ist die Angst vor den Bedrohungen gemeint, sich zu blamieren, sich bloss zu stellen oder etwas falsch zu machen. Mögliche Reaktionen der Feigheit finden sich in der Flucht, Verdrängung, Unschuld, Rechtfertigung durch Zweifel, Schuld, Abwertung, Mut oder Egalität (Abwertung der Bedrohung).



Die Scham will nicht nur kurzfristig, sondern auch langfristig vermieden werden. Ein paar mögliche Strategien dazu sind:

- permanente Vorsicht
- Unschuldsgeliebe
- Verminderung des Selbstwerts

Wie wird man seine Feigheit los?

Die Trauer über die eigene Reaktion, das Verleugnen von einem selbst, das Opfern aufgrund der Zugehörigkeit, birgt eine Ressource in sich: eine neue Selbstdefinition. "Ja, ich war feige und ich verstehe, warum". Man kann bildlich gesprochen in das Schiff der Reue einsteigen und sich schippern lassen: hin zu den Erinnerungen. "Ja, das war ich mal".

Was wir bereuen, werden wir nicht wieder tun. Wir müssen es nur richtig ausformulieren: "Ich tat dies und jenes nicht, weil ich Angst hatte. Jetzt will ich dies anders angehen".

Man ruft den Mut und beichtet ihm, dass man ihn verraten hat. Die Untreue zu sich selbst wird damit von einem selbst vergeben.

Bewegende Reue

Die emotionale Bewegung darf durch körperliche Bewegung unterstützt werden. Das beinhaltet eine therapeutische Inszenierung. Vielleicht verstecken Sie sich unter einer Decke. Darunter darf die Feigheit nochmals gefühlt werden. Ist sie spürbar, kann die Höhle verlassen werden. Sie sitzen vor der Höhle der Feigheit und betrachten sich in der Feigheit. Entwickeln Sie ein Verständnis für sich selbst in der feigen Situation. Das Herausholen von einem selbst aus der Höhle, indem man nochmals hinein geht und sich selbst als vergangene Person im Aufstehen raus holt, kann in der Begrüssung neuer Sicherheiten und dem Mut gipfeln.

"Wer war ich, wer bin ich, wer will ich sein?"

Das Ziel ist die Neudefinition von einem selbst in der Situation der Feigheit. Ebenso findet eine neue Selbstbewertung statt: das beichten gegenüber dem Mut führt zu einer Bindung an sich selbst. Es stellt eine Verbindung zu sich selbst dar, die die Tragik der Feigheit in Sicherheit wandelt:

"Ja, ich will dazu gehören und ja, ich will mit meinem Mut dazu gehören".



Die heutige Zeitung bietet die Kurzfassung zur Feigheit. Das Thema ist sehr umfangreich. Wir haben es mit vielen Details als *Blog-Eintrag* verfasst.

Ausbildungen Schamanismus Therapie

Integrieren Sie Ihre Erfahrung als Mensch in weiteres Lernen. Die Schamanenstube zeigt Ihnen persönliche Techniken in vielen Bereichen des Schamanismus:

Ausbildungen

Lehrgänge

[Schamanisches Reisen](#)

[Schamanenkraft](#)

[Natur-Schamanismus](#)

[Schamanismus-Therapie](#)

[Kurse](#)

[Ethik](#)

[Preise](#)

Der Einstieg beginnt mit dem schamanischen Reisen:

» [Kurs schamanisches Reisen](#)

Ab in die Berge

3.7.2017 – 14.7.2017

Sie können einen ganzen Tag mit uns in Graubünden verbringen. Wir ritualisieren mit Ihnen, bringen Ihnen das Reisen bei, sprechen über Ihr Leben und helfen über Probleme hinweg. Sie gehen mit uns einen Tag in die Berge und kommen als neuer Mensch zurück. Melden Sie sich [hier](#) an.

Nächste Kurse

• 3.7.2017 – 14.7.2017

[Visionssuchen](#)

Die Visionssuchen

2017 finden wieder in Graubünden statt. Das [Schamanenfeuer](#) und die Schamanenstube laden zu einer lebensverändernden Zeit.

• 28.01.2017

[Schamanisches Reisen](#)

Lernen Sie das schamanische Reisen. Der Kurs vermittelt die Fähigkeit, selbst schamanisch mit Ihrem Krafttier unterwegs zu sein.



Die Halle der Runen-Karten

Lassen Sie die Runen sprechen

Zeitungsarchiv

Alle Ausgaben der Schamanismus Zeitung können gratis heruntergeladen werden:

- Therapie
- Gefühle
- Praxis
- Wahrnehmungen

Das Schamanenstuben Blatt

Die Schamanismus Zeitung

An- und Abmeldungen bitte per Mail an info@schamanenstube.com mitteilen. Die E-Mail Adressen werden nur für den Newsletter verwendet und nicht weiter gegeben.

Impressum

Schamanenstube
Bachtobelstrasse 6
9534 Gähwil, Schweiz
078 769 35 83
info@schamanenstube.com