

traversa

Netzwerk für Menschen  
mit einer psychischen Erkrankung

Einladung  
zur  
Tagung



«... wil mir Hemmige hei» – vom Umgang mit Scham

Donnerstag, 5. Juni 2025, 13.30 Uhr, Der MaiHof – Pfarrei St. Josef, Luzern

## «... wil mir Hemmige hei» – vom Umgang mit Scham

Liebe Leserin, lieber Leser

Scham ist ein unangenehmes Gefühl, das Herz klopft uns bis zum Hals und der Kopf wird heiss. Am liebsten würde man jeweils im berühmten Loch im Boden versinken. Wir kennen diese Empfindung wahrscheinlich alle. Wir schämen uns dafür, was oder wie wir sind, was uns im Leben ungewollt geschieht, was uns aus der Gruppe um uns herum vermeintlich negativ herausragen lässt. Scham kann sehr hemmend sein, so dass es uns fast unmöglich scheint, dass wir uns dem Leben positiv zuwenden könnten.

Scham ist aber auch ein zutiefst menschliches Gefühl, zentral für die Entwicklung des Bewusstseins über sich selber. Hemmungen bzw. Scham könnten auch durchaus positiv sein, wie es im Mani Matter Lied «Hemmige» heisst.

An der kommenden traversa Fachtagung werden wir uns mit verschiedenen Facetten der Scham befassen und wir werden eindruckliche Erfahrungsberichte zu hören bekommen.

Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf viele interessierte Zuhörerinnen und Zuhörer.

*Ursula Limacher, Geschäftsleiterin*

<b>Tagungsort</b>	Der MaiHof – Pfarrei St. Josef, Kirchensaal Weggismattstrasse 9, 6004 Luzern
<b>Anreise</b>	ab Bahnhof Luzern Bus Linie 1, Richtung Ebikon (Station Luzern Weggismatt) Bus Linie 19, Richtung Luzern Friedental (Station Luzern Schlossberg)
<b>Tagungskosten</b>	Fr. 100.– inkl. Apéro, AHV/IV-Rente Fr. 40.– inkl. Apéro
<b>Anmeldung</b>	mit dem beiliegenden Talon oder unter <a href="http://www.traversa.ch">www.traversa.ch</a> > traversa > Veranstaltungen > Tagung 2025. Anmeldefrist bis am Mittwoch, 28. Mai 2025. Nach dem Anmeldungseingang erhalten Sie eine Rechnung. Mit der Einzahlung der Tagungskosten gilt die Anmeldung als definitiv. Es werden keine Anmeldebestätigungen versandt.

# Programm

## Tagung vom Donnerstag, 5. Juni 2025 im Der MaiHof – Pfarrei St. Josef, Luzern

- 13.30 **Begrüssung und Moderation**  
Ursula Limacher, Geschäftsleiterin
- 
- 13.35 **«Wer will ich sein? Scham und Identität»**  
Dorothee Wilhelm, Zürich, psychologische Psychotherapeutin  
in eigener Praxis, politische Aktivistin, Theologin und Pädagogin
- 
- Musikalisches Intermezzo, Lukas Gerber*
- 
- 14.20 **«Armut in der Schweiz: Ausschluss aus der Gesellschaft»**  
Andreas Lustenberger, Luzern, Caritas Schweiz,  
Geschäftsleitungsmitglied, verantwortlich für Grundlagen und Politik
- 
- Musikalisches Intermezzo, Lukas Gerber*
- 
- 15.15 Pause
- 
- 15.45 **«Die Scham muss die Seite wechseln – von body shaming und  
Erniedrigung zur widerständigen sozialen Bewegung»**  
Elisabeth Lechner, Wien, Literatur- und Kulturwissenschaftlerin
- 
- Musikalisches Intermezzo, Lukas Gerber*
- 
- 16.30 **«Vom Umgang mit Scham» – Erfahrungsberichte zu  
schamerfüllten Lebenssituationen**  
Henning Börm, Chiara Medri, Livio Husmann, Marco Brunner
- 
- Musikalisches Intermezzo, Lukas Gerber*
- 
- 17.30 **Rückblick und Dank**  
Irene Graf Bühlmann, Präsidentin
- 
- 17.40 **Verabschiedung und Einladung zum Apéro**  
Ursula Limacher, Geschäftsleiterin
- 



# Anmeldung

Ich melde mich an, wir melden uns an  
**zur Tagung vom Donnerstag, 5. Juni 2025  
im Der MaiHof – Pfarrei St. Josef, Luzern**

**«... wil mir Hemmige hei» – vom Umgang mit Scham**

\_\_\_\_\_ Anzahl Personen     mit Apéro     ohne Apéro

Name, Vorname:

Bitte alle teilnehmenden Personen angeben

\_\_\_\_\_  AHV/IV-Rente

\_\_\_\_\_  AHV/IV-Rente

\_\_\_\_\_  AHV/IV-Rente

Institution/Firma: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Anmeldung mit diesem Talon oder online unter [www.traversa.ch](http://www.traversa.ch)  
bis Mittwoch, 28. Mai 2025**

Bitte frankieren

**traversa**  
Geschäftsstelle  
Tribschengasse 8  
6005 Luzern

The logo for 'traversa' features the word in a lowercase, pink, sans-serif font. It is set against a background of a grey and white geometric pattern consisting of interconnected lines forming various shapes.

traversa

Netzwerk für Menschen  
mit einer psychischen Erkrankung

**traversa**

Geschäftsstelle  
Tribschengasse 8  
6005 Luzern

Telefon 041 319 95 00  
[info@traversa.ch](mailto:info@traversa.ch)  
[www.traversa.ch](http://www.traversa.ch)

