

Scham

- **psychosoziale Betrachtungen zu einem (un)heimlichen Gefühl - für Therapie, Coaching und Beratung**

Überblick

1. Begriffsklärungen: Gefühl, Emotion, Affekt
2. Hintergründe: Emotionstheorien und –modelle
3. Zum mitfühlen: Die Scham“familie“
4. Schamformen nach Marks (u.a.)
5. Parallelen von Scham und Selbstwertmangel
6. negative Reaktionen auf Scham und auf Scham folgende Gefühle
7. Beschämung als Mittel zum Zweck
8. Sammlung: Diverse unterschiedliche Aussagen zur Scham

ff.

Überblick

9. Gefühl oder Gewissen?
10. Scham und Trauma
11. Scham: Positiv oder Negativ?
12. Zusammenfassung der wesentlichen Aspekte
13. Therapeutische/beratende Reaktion auf diese Aspekte
14. Neurophysiologische Ähnlichkeiten zwischen Scham und Empathie

Zum Begriff Gefühl

Emotion, Gefühl, Affekt?

- alltagssprachlich oft synonym verwendet
- Unterschiede in der Fachsprache weil viele Disziplinen je unterschiedlich auf diese Phänomene schauen. Bsp:
 - Neuropsychologinnen, Biologen, Mediziner:innen, Historiker sprechen eher von Affekt oder Emotion
 - Psychotherapeuten, Sozialpädagogen oder Philosophinnen eher von Gefühl.

Zum Begriff Gefühl

Emotion, Gefühl, Affekt?

- Versuch einer Definition:

*Das vorbewusste oder bewusste **Erleben** einer **psychisch-körperlich-kognitive** und damit **komplexen** Regung auf ein inneres oder äußeres Ereignis (Reiz) hin. Diese Regung ist außerdem abbildbar (im Gehirn oder anderen Körperregionen) und hat ein Verhalten zur Folge. (Verhalten = eine Handlung inkl. Nichthandeln).*

Auch die Übersetzungen und begrifflichen Übernahmen aus unterschiedlichen (Wissenschafts-)Sprachen und Disziplinen über die Jahrhunderte beeinflussen die Wortwahl ...

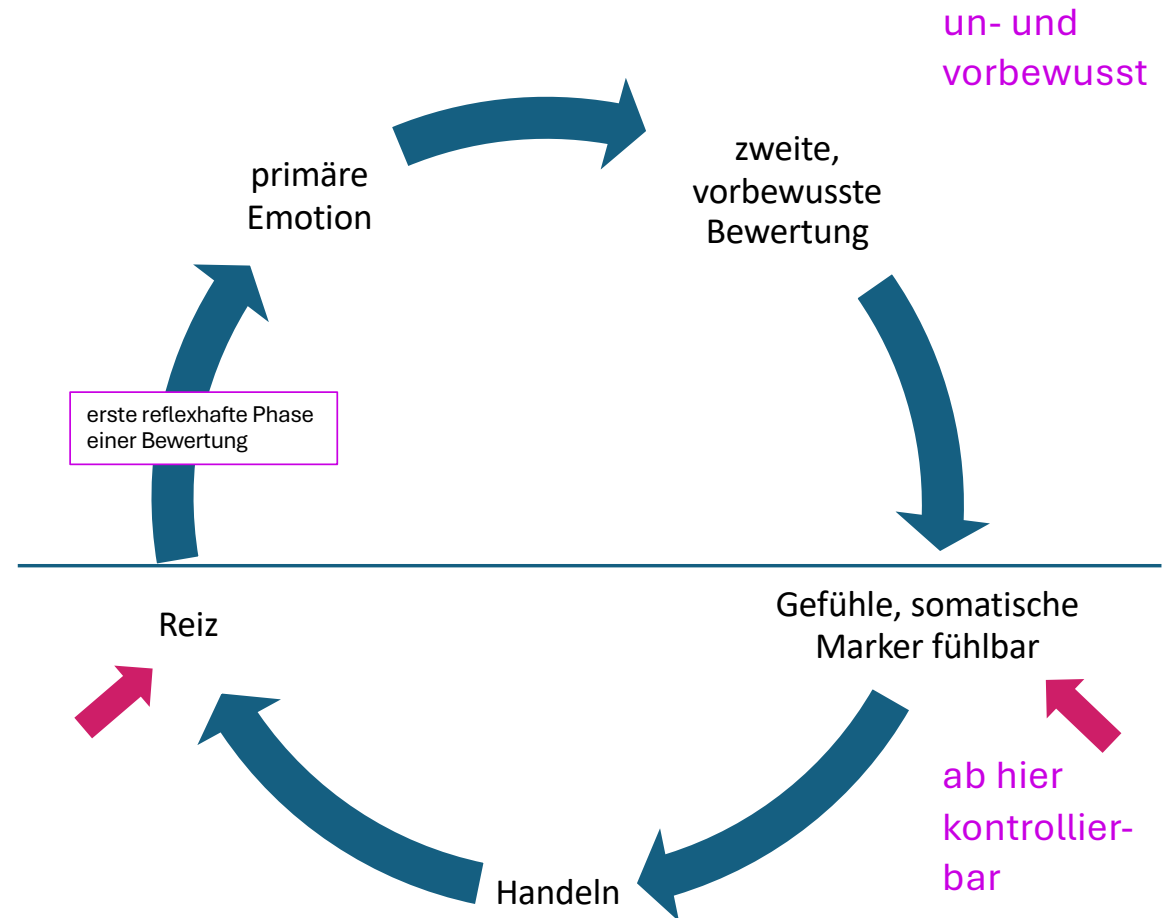
Erst die Emotion und dann das Gefühl

EMOTION:

Komplexe, unwillkürlich ablaufende, von der Evolution geprägte biologische Programme mit dem Ziel schnelle Reaktionen und Handlungen zu gewähren (Lebenssteuerung). die Programme enthalten kognitive Elemente (böse, gefährlich, weggehen, lecker, gut...)

GEFÜHL:

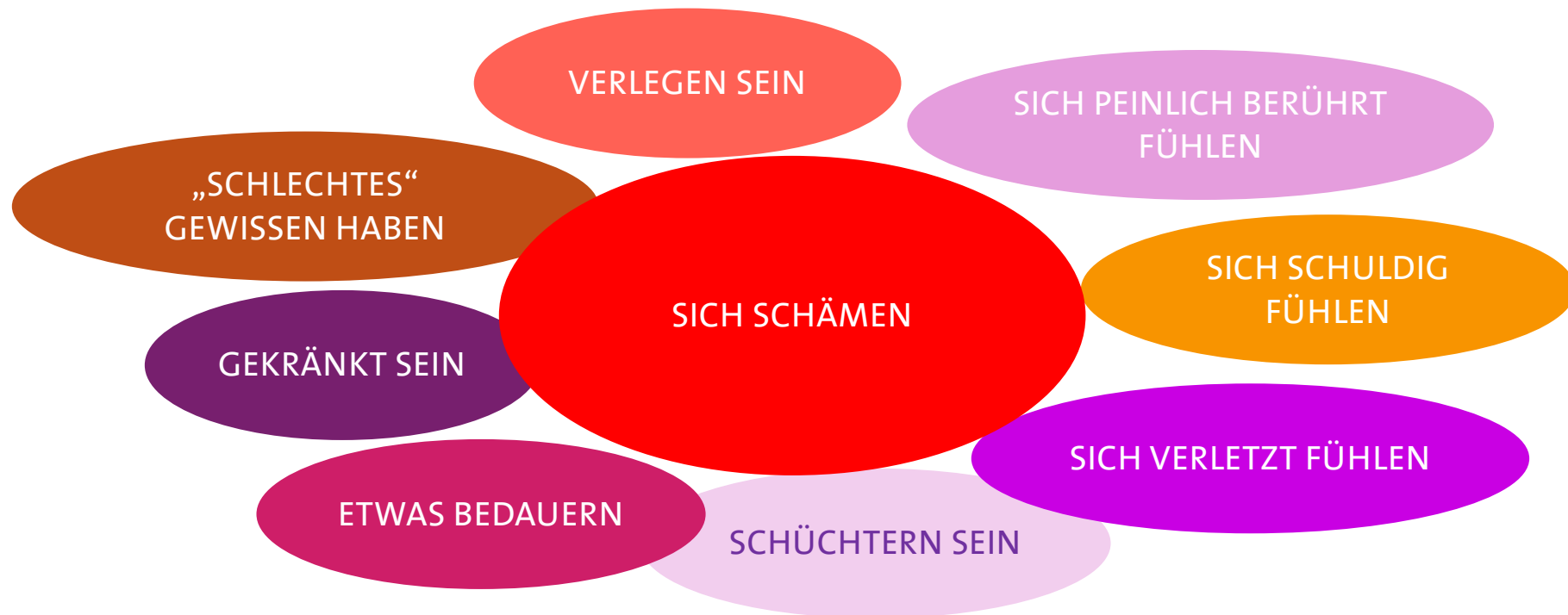
Die bewusste **Wahrnehmung** dessen, was in Körper und Geist abläuft, wenn wir Emotionen haben. Baut auf die menschliche Fähigkeit der Interozeption auf, eine besondere Funktions-/Kommunikationsleistung zwischen Gehirn und Körper. Wir wissen was wir fühlen und haben Bilder dazu, die uns sprachfähig machen.



neurobiologische Definition nach Antonio Damasio 2013

Scham und verwandte Gefühle

Anregung zum „mitfühlen“... Welche Unterschiede nimmst du wahr?



Scham oder Schuld ?

Anregung zum „mitfühlen“...

SCHAM
= ICH BIN FALSCH

versus

SCHULD
= ICH HABE ETWAS
FALSCH GEMACHT

Bei Scham stellen wir uns selbst als Person, als gesamtes Selbst in Frage und schließen uns dadurch selbst mit aus.

Diese Regung wurde seit jeher und wird durch offizielle und öffentliche Beschämungstaten genutzt, um Menschen gefügig zu machen und in die bestehende Ordnung einzupassen: Schandsteine, Pranger, Haarscheren, Selbstdemütigung bis zum Suizid, um Verzeihung bitten, Gang nach Canossa, in die Ecke stellen ...

Schuld beruht auf Fakten falschen Handelns. Schuld ist durch Regeln/Gesetze festgelegt und beweis- sowie als Ausgleich bestrafbar. Scham geht oft mit Schuld einher, muss es aber nicht. Wenn die Schuld gebüßt ist, ist das Gleichgewicht wieder hergestellt. Je nach Anerkennung der gesellschaftlichen Regeln kann eine Schuld vom persönlichen Empfinden abweichen. Das „Gewissen“ kann eine „Straftat“ sogar als Held:innentat verstehen und Schuld nicht anerkennen (auch trotz verbüßens).

Aggressive Handlungen die Scham und Abwertung zur Folge haben sollen

siehe Ute Frevert "die Politik der Demütigung"

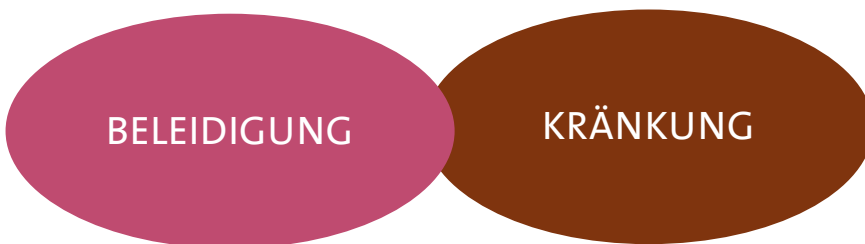
alltagssprachlich synonym verwendet



→ Kalkül, Bestrafung, beruht auf (machtstabilisierenden) Normen mit dem Ziel herabzusetzen, auszugrenzen oder folgsam zu machen.

Auch: (falsche) Beschuldigung und Anklage...

alltagssprachlich synonym verwendet



Unterschiede: *Beleidigung* ist eine absichtliche Handlung mit dem Ziel im Recht zu sein oder Macht zu sichern, rechtlich = „unwahre Nachrede“, individuelle Vorteile erwirken, persönliche Ehre verletzen ... *Beleidigung* ist gerichtsbar... *Kränkung* ist eher unbeabsichtigt und intrapsychisch

Diverse Aussagen zum Gefühl der Scham

Scham ist „natürlich“, „angeboren“, „gesund“ und als „authentisches Gefühl“ auch eine „Ressource.“ Dieses Schamgefühl „ist aus der Mode gekommen“.

Scham als Ressource regelt unser ethisches Verhalten und lässt uns innehalten und auf uns reflektieren. Als solches ist Scham ein Grenzwächter, der uns sogar davor bewahren kann, etwas unethisches zu tun oder gar „Schuld“ auf uns zu laden. (Marie Mannschatz)

„Scham ist eine natürliche Form der Disziplinierung, ein nach innen gerichteter Ärger, der unser Grenzempfinden behütet. Es signalisiert, dass wir die Achtung verlieren könnten, vor uns selbst und vor anderen, weil wir einer bestehenden Norm nicht entsprechen.“ dies., S.143

Scham ist ein „soziales“ Gefühl, weil es hilft, Beziehungen und gemeinschaftliches Leben zu organisieren. Allgemein einheitliche Aussage, div. Quellen

Scham wird oft in eine Gruppe von sogenannten „sozialen Emotionen“ eingeordnet, die wie Schuld, Stolz, Verantwortungsgefühl stark auf die Wahrnehmung und Reaktion anderer angewiesen sind. Die Tatsache, dass das Gehirn für diese Emotionen spezifische Schaltkreise hat, spricht dafür, dass soziale Emotionen wie Scham evolutionär entwickelt wurden, um den Menschen dabei zu helfen, in komplexen sozialen Umgebungen zu navigieren und zu überleben.

Diverse Aussagen zum Gefühl der Scham

Scham ist ein sekundäres Gefühl, also eine Reaktion auf ein primäres Gefühl wie: Angst (vor Ausschluss), Wut, die nicht eingestanden wird, weil sie vom Selbstbild abweicht oder der gewünschten Anpassungsleistung nicht standhält. Dahinter steht oft wieder die Angst vor Ausschluss, und anderes ...

Scham ist ausschließlich destruktiv und sollte überwunden werden. Am besten mit der Einsicht, dass wir alle verletzlich sind. Und dann diese Erfahrungen der Verletzlichkeit (mit-)teilen ... Therapie hilft *nicht*, Scham zu überwinden. (Brené Brown, Interview, SZ Magazin 2018)

Scham ist ein moralisch aufgeladenes Gefühl. Es ist evolutionär entwickelt worden und bildet die Grundlage für unser Gewissen. *„Unsere moralischen Urteile und Werte hängen eng damit zusammen, dass unser Organismus Formen und Prozesse geerbt hat, die durch die Evolution der Arten auf unserem Planeten entstanden sind... Wenn es keine gemeinsam geteilte moralische Grundlage der Wahrnehmung menschlicher Handlungssituationen gäbe, könnten sich Menschen, die einander noch nie begegnet sind, nicht einmal ansatzweise verständigen und verstehen.* Gabriel, M. (S.127-128).

Diverse Aussagen zum Gefühl der Scham

Scham orientiert sich kulturell unterschiedlich an den jeweiligen Normen. Was in der einen Gruppe beschämend ist kann in einer anderen gegenteilig wirken. Auch der Akt des Sich-Schämens wird unterschiedlich in den div. Gruppen bewertet bzw. geachtet. Sich öffentlich zu schämen, gilt in einigen Weltregionen als geboten und dient der Wiederherstellung der *Ehre* aller Beteiligten. Kulturpsychologin Batja Mesquita bezeichnet deshalb Scham für diese Länder als „nicht destruktiv“ und das Sich-Schämen-Lernen und Scham zeigen als ein Erziehungsziel. (s. arte-Doku)

Anmerkung (KK): Steigende Suizid-Zahlen (z.B. in Südkorea v.a. bei Lehrer:innen und Frauen, in Japan, Jugendliche und Frauen) könnten darauf verweisen, dass diese soziale Praxis nicht (mehr) funktioniert. Wenn nur noch der Suizid die Ehre wiederherstellt, eine Schande oder ein Unrecht mildert, kann dann – selbst vor dem Hintergrund einer anderen kulturellen Brille – von einer konstruktiven Funktion gesprochen werden? Zumindest wird die Trennlinie zwischen konstruktiver Scham und traumatischer Scham unscharf und breiter ...

These: Die hohen Zahlen könnten ein Hinweis sein, dass kulturelle Normen aufbrechen, weil alle Gesellschaften hybrider und fluider werden und dadurch Orientierungen wegfallen. Neue kommen hinzu, es gibt jedoch noch keinen neuen gesellschaftlichen Konsens. Einst stabilisierendes Verhalten wirkt nicht mehr, neues ist noch nicht etabliert.

* Suizid Angaben werden von der [WHO](#) erhoben. Die Studien werden nicht grundsätzlich auf die Suizid-Gründe hin analysiert. Außerdem ist uneinheitlich, was als Suizid angesehen und von einzelnen Ländern angegeben wird. Weltweit sollen die Suizidzahlen sinken. In einzelnen Ländern gibt es drastische Anstiege und unterschiedlichste Gründe.

Diverse Aussagen zum Gefühl der Scham

„Unser Schamgefühl, eine der wichtigsten Grenzfunktionen, reguliert unsere Nähe und Distanz zum Gegenüber, sodass wir uns immer geschützt fühlen...“ Scham ist die Stimme des Gewissens. Victor Chu (kindle version)

Scham ist in erster Linie ein zwischenmenschliches Geschehen und kein individuell-subjektives. Sie *muss als ein Relikt einer interpersonalen Situation der Beschämung und Demütigung angesehen werden, als Erleben fehlender intersubjektiver Anerkennung. Diese wird als Zurückweisung, Missachtung und im schlimmsten Fall als Verworfenheit und Ausgestoßensein empfunden und erlitten.* Tiedemann, J.-L. 2007

Scham verhilft uns zur Identitätsbildung und –überprüfung. *„In geringen Dosen, in angemessener Form, ist Scham für die individuelle Entwicklung förderlich: Sie spornt uns an, nach mehr Unabhängigkeit zu streben, Leistungen zu erbringen, die wir uns bis- her nicht zugetraut haben – also unseren Idealen nachzukommen, den idealen Vorstellungen, die wir von uns als Person haben.“* Hilgers (2006), S.54

Scham kann man nicht loswerden, denn es gibt kein Leben ohne Scham. Wir können sie aber anerkennen, individuell in ihrer Ausprägung und ihrem Entstehen bei uns und universell als eine der Gefühlsinstanzen für Grenzüberschreitungen, die wir alle als soziale Wesen haben und brauchen. Stephan Marks (S. 175)

Scham – wesentliche Aspekte (nach Kuschik)

- Angst vor Ausgrenzung
- Tabuwirkungen: Verstecken, verheimlichen vor sich und anderen und Verschlimmerung, wenn das nicht funktioniert (Erytrophobie = Angst vor Erröten)
- Abwertung / Kränkung des Selbst, der Person als Ganzes (Ehre/Würde verletzt)
- Gefühlssyndrom
- soziale Dimension
- beruht auf Vergleichen (Normen, Zugehörigkeiten, Selbst-Bildern bzw. Idealen)



**Vortrag:
Scham - psychosoziale
Betrachtungen zu einem
(un)heimlichen Gefühl - für
Therapie, Coaching und
Beratung**

**In diesem Sinne frohes
Schaffen.**

**Danke für die
Aufmerksamkeit, das
Mitmachen und das
Feedback.**

Literatur

Fach-/Sachbücher/Links zum Thema:

ArteDoku: <https://www.arte.tv/de/videos/106661-000-A/scham-das-verborgene-gefuehl/> abgerufen am 20.6.24

Brown, Brené (2018): Verletzlichkeit ist der Schlüssel zu allem. Interview von Lars Reichardt. In: SZ-Magazin, Wissen, 15.11.2018.

Brown, Brené (2017): Verletzlichkeit macht stark. Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden. München: Goldmann

Blasco, Fabiana (2024): Scham – Wann sie hemmt und wann sie hilft. SWR2 Wissen, 30.3.24, 8:30

Etherson, Lisa (2023): Shame containment theory—a new approach to shame (<https://firingthemind.com/wp-content/uploads/2024/02/Article-Open-Access.pdf>) abgerufen am 1.11.2024

Hell, Daniel (2018): Lob der Scham. Nur wer sich achtet, kann sich schämen. Gießen: Psychosozial Verlag.

Heller, Laurence; Doerne, Angelika (2020): Befreiung von Schuld und Scham. Alte Überlebensstrategien auflösen und Lebenskraft gewinnen. Das Neuroaffektive Beziehungsmodell – NARM™. München: Kösel Verlag.

Heller, Lydia (2020): Das gekränkte Ich. Deutschlandfunk Kultur: 27.02.2020:

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/psychologie-das-gekraenkte-ich-100.html> abgerufen am 15.06.2024

Hilgers, Micha (2006): Scham. Gesichter eines Affekts. Göttingen: V&R Verlag.

Lammers, Maren (2020): Scham und Schuld – Behandlungsmodule für den Therapiealltag. Stuttgart: Schattauer Verlag.

Larsson, Liv (2012): Wut, Schuld & Scham: Drei Seiten der gleichen Medaille. Paderborn: Junfermann Verlag.

Marks, Stephan (2019): Scham, die tabuisierte Emotion. Düsseldorf: Patmos

Niederwieser, Stephan Konrad (2019): Nie mehr schämen: Wie wir uns von lähmenden Gefühlen befreien. München: Kösel Verlag.

Sachse, Rainer; Langens, Thomas (2014): Emotionen und Affekte in der Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Streit, Philip (2018): Coolness, Scham und Wut bei Jugendlichen: Mit Emotionen konstruktiv und positiv umgehen. Berlin: Springer

Literatur

ff. Fach-/Sachbücher/Links zum Thema:

Sigel, Dr. Dan : „Hand Model of the Brain“: <https://www.youtube.com/watch?v=f-m2YcdMdFw> , abgerufen: 11.10.24

Tiedemann, Jens (2007): Die intersubjektive Natur der Scham. Dissertation. <https://refubium.fu-berlin.de/handle/fub188/4758>

ders. (2013): Scham – Analyse der Psyche und Psychotherapie. Gießen: Psychozoial Verlag (beruht auf Dissertation)

weiterführende Fach-/Sachbücher:

- Schnabel, Ulrich (2022): Zusammen. Wie wir gemeinsam globale Krisen bewältigen. Berlin: Aufbau Verlag
- ders. (2024): Woher kommt diese Wut? in: Zeit, Nr 40/2024, S. 1

Geschichte

- Frevert, Ute (2011): Gefühlswissen. Eine lexikalische Spurensuche in der Moderne. Frankfurt am Main: Campus Verlag
- dies. (2017): Die Politik der Demütigung. Schauplätze von Macht und Ohnmacht. Frankfurt am Main: S.Fischer Verlag
- dies. (2020): Mächtige Gefühle. Von A wie Angst bis Z wie Zuneigung. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag
- Interview von Thomas Kretschmer mit Frevert, U. (2018): Wie Gefühle Politik machen. im Deutschlandfunk: <https://www.deutschlandfunk.de/gesellschaftsforschung-wie-gefuehle-politik-machen-100.html>, abgerufen: 7.10.24
- Jaquet,B.; Ziepert,C.; Ohler,M. (Hrsg.) (2022): Vom Träumen und Aufwachen - Drei Jahrzehnte nach dem Mauerfall. Heidelberg: Carl Auer Verlag

Soziologie, soziokulturelle und transdisziplinäre Perspektiven

- Maté, Gabor (2022): Vom Mythos des Normalen. Wie unsere Gesellschaft uns krank macht und traumatisiert – neue Wege zur Heilung. München: Kösel Verlag

Literatur

ff. Soziologie, soziokulturelle und transdisziplinäre Perspektiven

- Meyer, Claude-Hélène, Vanderheiden, Elisabeth, Hrsg. (2024): Scham 4.0.: Exploration einer Emotion in digitalen Welten und der Vierten Industriellen Revolution. Berlin: Springer Verlag
- Rosa, Hartmut (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp Verlag

Philosophie/Psychologie/Phänomenologie/Buddhistische Psychologie

- Fuchs, Thomas (2017, 5.Auflage): Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Stuttgart: Kohlhammer Verlag
- Gabriel, Markus (2020): Moralischer Fortschritt in dunklen Zeiten. Berlin: Ulstein Verlag. Hier vor allem das Kapitel:
„Fehleranfälligkeit, ein fiktiver Messias und der Unsinn postmoderner Beliebigkeit“, S. 116 ff
- Grawe, Klaus (2004), Neuropsychotherapie, Göttingen: Hogrefe
- Hellinger, Bert (2001): Ordnungen der Liebe, Heidelberg: Carl Auer Systeme
- ders. (1998): Die Mitte fühlt sich leicht an. München: Kösel Verlag
- Mannschatz, Marie (2019): Vollkommen unvollkommen. Zehn Qualitäten, die das Beste in uns zum Vorschein bringen. München Droemer Knaur Verlag. S. 140-144

Neurobiologie

- Damasio, Antonio (2013): Selbst ist der Mensch. Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins. München: Pantheon Verlag.
- ders. (2009): Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen. Berlin: List.