

Scham

Notizen aus: «Die Nähe ist ganz nah!» von Uri Weinblatt

Was ist Scham

- Indoeuropäisch: «skam» = «Verstecken»
- Ab dem 2. Lebensjahr
- Voraussetzung: Ich-Bewusstsein (wie «Schuld», beides sind selbst-bewusste Emotionen)
- Augen sind das Organ der Scham. Die Augen anderer rufen unserer Verlegenheit und Scham hervor.
- Scham ist ein öffentliches Phänomen (-> auch: Errötung)
- Scham wird wie Schmerz erlebt und führt zu vergleichbaren Reaktionen.
- Scham ist diejenige Emotion, die am stärksten mit der Deaktivierung angenehmer Aktivitäten in Zusammenhang steht.

Wozu? (Funktionalität der Scham)

- Warnsignal bei Grenzüberschreitungen
- Schutz der Intimsphäre
- Scham bestimmt die Qualität der Beziehung zu uns selbst, und zu den anderen.
- Erhalten der Würde
- Gleichgewicht zwischen Eigen- und Gruppeninteressen herstellen
- positive, hemmende Komponente von Scham hilft, angenehme Aktivitäten zu begrenzen (Schutz).

Entstehung/Auslöser von Scham

- Erleben einer **Diskrepanz zwischen ICH-Ideal und ICH-Realität** (Bio-Psycho-Sozial)
- **Geheimnisse** vor uns selbst und vor andern bewahren zu müssen erhöht die Empfindlichkeit für Scham
- **Suchtverhalten** oder **Suizidversuch** (Teufelskreis der Scham)
- **Erleben von Abhängigkeit** -> Verlust von Selbstkontrolle, Autonomie und Selbstwirksamkeit
- **Beschämung durch andere** (Begrenzung, Kritik, Abwertung, systematisch = Mobbing, aber auch überempathisches Verhalten anderer)
(-> Empathie spielt eine wichtige Rolle bei der Schamregulation. Zu viel Empathie kann jedoch die Scham eines Menschen verstärken. Nette Gesten können im Kontrast zum Selbstwert (Selbstabwertung) stehen und diese noch verstärken. Wenn der «Versuch zu verstehen» auf Scham stößt, kann dieser Versuch abgewehrt werden was zur Frustration aller beteiligten führen kann.)
- Erleben des Gefühls der **Bedeutungslosigkeit**
- **Fremdscham** (stellvertretend) bei der Beobachtung schamlosen Verhaltens

(-> Es ist sehr schwierig den eigenen Wunsch nach Verbesserung, Entwicklung und Reifung einer anderen Person zum Ausdruck zu bringen, ohne bei dieser Scham hervorzurufen.)

Verhalten bei Scham (Objektive Merkmale für Scham)

Niedrige Scham (regulierte, kooperative Scham):

- Neugier
- Freudige Erregung
- Zugeben
- Lernbereitschaft
- Nähe, «Spürbar»
- Empathie

Hohe Scham (unregulierte, unkooperative Scham):

- Schweigen
- Unterbrechen
- Widerstand
- Beschuldigen
- Zynismus
- Wut

Schwierigkeiten in der Schamregulation führen zu Schwierigkeiten:

- angenehme Aktivitäten zu beenden
- Freude zu empfinden
- Neugierde zuzulassen

Schamverlagerung -> Streit ist das übliche Mittel zur Verlagerung von Scham von sich zu anderen. (-> «Heisse Kartoffel»)

Viele Machtkämpfe in Familien sind verdeckte Bemühungen, Scham zu regulieren.

Drei Effekte von hoher Scham

1. **«Verlust der Stimme»:** Wir verlieren die Fähigkeit, zum Ausdruck zu bringen, was am wichtigsten für uns ist.
2. **«Verlust der Verbundenheit»:** Unfähigkeit zur Kooperation und zur kooperativen Kommunikation
3. **«Verlust der Empathie»:** Durch die Wahrnehmung des Verhaltens der beschämten Person geht die Empathie der Gruppe/des Beobachter zurück.

Im Rückzug und der Isolation verlieren wir den Kontakt zu der Person, die wir eigentlich sind.

(-> Ausagieren, respektloses Verhalten, Demütigung, Schüchternheit, Gleichgültigkeit, Machtkampf, Schulverweigerung, aggressives Verhalten, div. Soziale Schwierigkeiten, Rückzug, Isolation.)

(-> Passivität nach J. Schiff)

(-> „Person erscheint, indem sie zu andern Personen in Beziehung tritt.“)

Schamregulation

Entwickeln von Fähigkeiten zur Schamregulation auf der Basis der 3 Phänomene:

1. **«Verlust der Stimme»** (TA: Bewusstheit)
 - Wissen, wie ich mich fühle, welche Bedürfnisse ich habe
 - Sich erlauben, dies Mitzuteilen (zugeben)
 - Ein Sprache dafür haben, wissen, wie.

2. **«Verlust der Verbundenheit»** (TA: Intimität)
 - Verbundenheit entsteht durch die Fähigkeit echte Bedürfnisse und Gefühle teilen, anvertrauen, enthüllen zu können (->Fähigkeit zur «Intimität» (E.Berne))
 - «Wenn wir Liebe erfahren, sind wir gegen das Erleben von Scham immun». (S.99)
 - Auflösen von destruktiven Verhaltensweisen. Angriffe oder Abwenden stehen in der Funktion der Abwehr, «damit der Andere versteht, dass wir beschämt wurden, und das nicht zulassen».

3. **«Verlust der Empathie»**
 - Als Phänomen des Beobachtenden steht die Nicht-Wertenden Haltung im Vordergrund.

Erkennen, Benennen, Aushalten: Es geht um die Fähigkeit, das vorübergehende Empfinden von Versagen und Unterlegenheit zu tolerieren.

Begegnung: Schamregulation ist soziales Lernen. Schamregulation macht uns abhängig von anderen Menschen. Wir sind auf ein Gegenüber angewiesen um Scham regulieren zu können.

(-> In der Therapie übernimmt der Therapeut empathisch und stellvertretend das Erleben des Gegenübers (Spiegelung) und zeigt einen modellhaften wertschätzenden Umgang mit der Scham vor. Hypothetisch könnte dies auch in einer Stühlearbeit möglich sein.)

Gegenwerte erleben: Erleben von Nähe, Zugehörigkeit, Geliebt werden, Stolz.

Keine dysfunktionale Schamregulation (-> Teufelskreis)

(-> Hoch beschämte Menschen haben oft eine Vorgeschichte, in der sie den eigenen Erwartungen oder denen anderer Menschen nicht entsprochen haben. Die Folge ist dann die Furcht davor, sich selber oder andere zu enttäuschen. Dies führt zu Vermeidung.)

Deeskalation

Erkennen und zugeben von Scham, und zugeben, dass man Scham im gegenüber hervorgerufen hat, sind die Mittel zur Vermeidung von Streit und Rückzug.

Humor und **Selbstironie** kann ein Instrument sein, um Scham zu bewältigen, die soziale Identität zu schützen und zu stärken sowie die soziale Harmonie wiederherzustellen. Gleichzeitig kann Humor als eine Art der Abwehrmechanismus gegen die Bedrohung durch Scham dienen, indem er negative Gefühle relativiert und das Bild von sich selbst und in der Gesellschaft "repariert".