

Scham

Ressource zwischen Schamlosigkeit und Beschämung

APS – Kongress
„Identität – der rote Faden in meinem Leben“
Seminar A 17
Donnerstag, 21. 05. 09
Olaf Kormannshaus
Theologisches Seminar (FH) und Institut für
Seelsorge und Psychologie Elstal (BEFG)

1. Scham – Thema in der Urgeschichte

- Gen 3 Scham – Schuld – Scham - Verkettung
- Erfahrung der Beschämung (*Habe ich mich in Gott geirrt?*) als Tor zur Sünde
- Schamempfinden vor dem Schuldbewusstsein
- Gott ermöglicht Leben angesichts von (Schuld und) Scham – Röcke aus Fellen
- Scham gehört zur anthropologischen Grundausstattung des Menschen – er braucht sich seiner Scham nicht zu schämen

© o.k.? OK!

Genesis 4, 3-9: Kain und Abel

Scham (Beschämung) gebiert Schuld

- Nicht-Angesehen-Werden → Schamquelle!
- Narzisstische Kränkung → Mordswut
 - Körperbezogenheit der Scham
 - Visualität des Scham-Sinns
- Begrenzung der Schamreaktion möglich
 - Gott redet (sieht) Kain an
 - „Werde Herr über die Sünde“
- Schuld als Schamabwehr
 - Der Zeuge der Beschämung wird getötet
- Und: Das Kainszeichen als Schutz aus Gottes Hand



© o.k.? OK!

2. Scham - eine Definition

„Scham ist das Erleben von Zurückweisung und Missachtung, die in einer Situation besonderer Bedürftigkeit erfahren werden und sich aus der Sicht des Individuums nicht auf Regelverstöße, sondern auf die gesamte, vom Individuum nicht willkürlich beeinflussbare Eigenart seines Selbst beziehen. Scham ist deshalb ein stets an Aktionen zwischen Menschen gebundenes Gefühl; es mündet meist in den Drang, sich von den anderen – deren Blick in besonderem Maße schmerzt und verletzt – zurückzuziehen, zu verstecken und abzusondern.“



[Till Bastian]

© o.k.? OK!

Scham - Dietrich Bonhoeffer

„Scham ... ist die nicht zu beseitigende Erinnerung des Menschen an seine Entzweiung mit dem Ursprung, sie ist Schmerz über diese Entzweiung und das ohnmächtige Verlangen, sie rückgängig zu machen. Der Mensch schämt sich, weil ihm etwas verloren gegangen ist, das zu seinem ursprünglichen Wesen, zu seiner Ganzheit gehört; ... Reue empfindet der Mensch, wo er sich verfehlt hat, Scham, weil ihm etwas fehlt. Scham ist ursprünglicher als Reue. ... Scham sucht Verhüllung als Überwindung der Entzweiung. Verhüllung bedeutet aber zugleich Bestätigung der geschehenen Entzweiung und kann darum den Schaden nicht heilen.“ (*Ethik*)

© o.k.? OK!

3. Die Omnipräsenz der Schamaffekte – Schamsituationen im Alltag

- **kam/kem** (*indogermanisch*): bedecken, verhüllen)
- **skam** (*mitteldochdeutsch*): sich bedecken, sich verhüllen
- Scham schützt
 - natürliche Scham, kommt von *innen*, Wächter der Grenzen, z.B. der Intimität, bewacht Würde; Scham als Ressource
- Beschämung verletzt
 - Machtausübung, kommt von *außen*, z.B. Auslachen, missachtet Grenzen, verletzt nachhaltig, u.U. bis zum Suizid

Jemanden öffentlich beschämen ist wie Blut vergießen. Talmud, Baba Metzia 58b

Rabbi Jochana: Verletzung durch Worte ist ein größeres (Verbrechen) als Betrug durch Geld. Denn dabei werde die Person selbst verletzt, nicht nur sein materielles Gut.

© o.k.? OK!

3. Die Omnipräsenz der Schamaffekte – Schamsituationen im Alltag

- Wer seinen Nachbarn (den andern) beschämt, hat keinen Anteil an der kommenden Welt; die Beschämung eines andern sei schlimmer als Ehebruch; es ist besser, ein Mensch werfe sich in einen Feuerofen, als dass er öffentlich seinen Nächsten beschämt.“

Mischformen von Scham und Beschämung

Zurückweisung

aktiv (Kritik, Bevorzugung eines anderen)

passiv (Nicht-Gesehen-werden, Nicht-Beachtung)

→ Schamempfinden ist nicht pathologisch
pathologisch ist allenfalls Scham-losigkeit, Unverschämtheit

© o.k.? OK!

Die Omnipräsenz der Schamaffekte – Schamsituationen im Alltag

Schamgefühl

- schmerzhaft (→ Körperempfinden)
- jem. fühlt sich *bloßgestellt*, *verliert sein Gesicht*, wird *schief* angesehen (→ *Visualität*)
- jem. blamiert sich bis auf die Knochen (→ *Totalität und Leibhaftigkeit*)
- jem. möchte im Boden versinken sich verkriechen (→ *Symbolik nahe am Sterben*)
- Scham isoliert
- setzt Wertgefühl herab
- beschämt ist immer die ganze Person
- Zuschauer verstärken Beschämung

© o.k.? OK!

Scham

- der narzisstische Affekt par excellence (Wurmser)

Drei Formen der Scham nach Wurmser

- **Schamaffekt** – rückblickend: Scham für etwas, das geschehen ist
- **Schamangst** – vorausblickend: Scham für etwas, was eintreten kann
- **Schamgefühl** – (sense of shame): vorbeugende Einstellung, Charakterhaltung, „Schüchternheit“

→ Krank macht nicht der Schamaffekt, sd. chronische Schamangst (Daniel Hell)

© o.k.? OK!

Schamanlass, - inhalt

Sighard Neckel: drei Anlässe sozialer Scham

- **Körper** (Zurückweisung in seiner Leiblichkeit oder als Sexualpartner)
- **Persönlichkeit** (Spott, Tadel, Beleidigungen verletzen die Integrität eines Menschen und werten ihn ab)
- **Status** (Misserfolg, Versagen in gesellschaftlichen Leistungs- oder Darstellungsnormen)

Schamthemen und –inhalte wechseln
z.B. früher nackter Körper,
heute Körper, der nicht (ästhetischem) Ideal entspricht

- Schamerleben ist ansteckend (Spiegelneurone)

© o.k.? OK!

Scham als Ressource

- Scham kann destruktiv sein oder die Entwicklung fördern
- Scham als Regulationsmechanismus
 - Grenzgefühl zeigt überschrittene Grenzen an
 - Normgefühl signalisiert nicht eingehaltene Norm
 - Konfliktgefühl Kommunikationsabbruch weist auf Konflikte hin

[Christina-Maria Bammel]

© o.k.? OK!

Differenzierungen der Schamaffekte

nach Hilgers

- 1. Existentielle Scham** (vgl. Basisschuldgefühl nach Hirsch)
 - a) Gefühl, als Person grundsätzlich unerwünscht oder mit einem Makel behaftet zu sein
 - b) Grundsätzliches Gefühl, nicht wahrgenommen zu werden, nicht existent zu sein
- 2. Kompetenzscham** bei abbrechenden Kompetenzerfahrungen oder Kontrollverlusten der Ich-Funktionen
- 3. Intimitätsscham** – Verletzung der Selbst- und Intimitätsgrenzen
- 4. Schande:** Scham, die bei aktiver Demütigung von außen erlebt wird (vgl. Traumatisches Schuldgefühl)

© o.k.? OK!

Differenzierung der Schamaffekte (2)

5. Idealitätsscham

- a) Scham, die eine Diskrepanz zwischen Selbst und Ideal anzeigt
- b) Scham, die sich auf schuldhaftes Handeln bezieht

6. Abhängigkeitsscham – Scham, die eigene Abhängigkeit oder umgekehrt das Herausfallen aus gewünschten Beziehungen anzeigt.

7. Ödipale Scham – Gefühl, ausgeschlossene/r Dritte/r zu sein

lässt sich – in den Erfahrungen des Lebenslaufes – nicht vermeiden

8. Scham – Schuld – Dilemmata – Widersprüchliche Über-Ich-Forderungen führen zu einem unlösbaren intrasystemischen Konflikt, bei dem entweder Scham oder Schuld gefühlt wird.

→ Bsp.: Bevorstehende Abschlussprüfung:

Nichtbestehen → Scham;

Bestehen → Schuldgefühl gegenüber den aus einfachen Verhältnissen stammenden Eltern

© o.k.? OK!

Schamabwehr

- sich bedeckt halten, sich keine Blöße geben, sich verkriechen
 - kein Blickkontakt
- Scham-losigkeit
- Maske der Scham (Léon Wurmser)
 - Verachtung, Arroganz
 - „Stolzender Gockel“ (Macho-Gebaren)
 - Stolz, Spott, Herabsetzung anderer
- Beschämung anderer
 - prophylaktisch, um nicht beschämt zu werden

© o.k.? OK!

Scham- und Schuldgefühle der Beraterin/ des Beraters (cf. Micha Hilgers)

- Kompetenzscham
- Anfangssituationen in der Beratung
- Schilderung von Missbrauch, Demütigungen, Gewalt
- Schilderung erotischer Phantasien, bes. wenn Berater einbezogen ist
- übergreifiges Verhalten des Klienten
- Stellen persönlicher Fragen im Grenzbereich der Intimität (eindeutig übergreifige Fragen lassen sich leichter zurückweisen)

Störungsspezifisch

- Befangenheit des Beraters bei schamängstlichen, verlegenen Klienten
- stellvertretende Scham in der Gegenübertragung bei Scham-losigkeit von bes. antisozialen oder histrionischen Klienten
- aktive (z.B. aggressive) Demütigung des Beraters
- detailgenaue Schilderungen sexueller Praktiken
- Verletzung von Rahmenbedingungen (Zu-spät-kommen)

© o.k.? OK!

Scham- und Schuldgefühle des Beraters/ der Beraterin (2)

Beratervariable

- Müdigkeit des Beraters (bes. wenn durch eigene Belastung bedingt, nicht gegenübertragungsspezifisch)
- erotische Phantasien / Empfindungen des Beraters
- Scham / Neid auf Erfolg, Status des Klienten
- Ekel gg. Klienten (Körpergeruch, aversive Reaktion bei Schilderung bulimischer Essattacken)

→ ferner ist zu erwägen:

- zu ambitionierte Zielvorstellungen von dem, was Beratung leisten kann /muß
 - Erwartungen des Trägers, der Gemeinde, der Angehörigen
- Begrenztheit der (eigenen) Möglichkeiten: Ungenügendsein
- Schuldgefühl: nicht genügend getan zu haben

© o.k.? OK!

Zum Umgang mit Scham in Seelsorge und Beratung

- **Empathie** als Antwort auf Scham („verbum externum“ wie bei Schuld)
- Sünde / Schuld braucht Vergebung – Scham braucht Empathie
- Für Schuld haben wir Ritual (Beichte, Zuspruch der Vergebung)
- Wie kann Ritual zum Umgang mit Scham aussehen?
- Achtung der Grenzen
- Mit Ratsuchendem durch Scham hindurchgehen!
- Schamreduzierende Gestaltung des Anfangs der Beratungssituation
- Kein Erzeugen eines Gefalles von Wissen, Status, Macht
- Keine (unnötig) schaminduzierenden Deutungen

- Der Berater als Modell bei scham-losen, un-verschämten Klienten;
- Begrenzung inflationärer Selbstmitteilungen
- Schamempfinden als Fortschritt!
- ohne Scham (Leidensdruck) kein Bedürfnis nach Therapie/Seelsorge

© o.k.? OK!

Umgang mit Schuld und Scham in „evangelischer“ Beratung

- **Gott beschämt nicht**
 - außer durch Vergebung der Schuld: Hesekiel 16, 63: Dann sollst du dich erinnern, sollst dich schämen und vor Scham nicht mehr wagen, den Mund zu öffnen, weil ich dir alles vergebe, was du getan hast – Spruch Gottes, des Herrn.

- **Gott segnet & sieht den Menschen freundlich an**

**Der Herr segne dich und behüte dich.
Der Herr lasse sein Angesicht über dir
leuchten und sei dir gnädig.
Der Herr *erhebe sein Angesicht* auf dich und
gebe dir Frieden.**

„sein Angesicht erheben“ = jemanden freundlich ansehen, ihm zugewandt sein

© o.k.? OK!

Zur persönlichen Weiterarbeit

1. Bei welchen Beratungsthemen (situationen) habe ich als Berater(in) Scham des Klienten / der Klientin wahrgenommen? (evtl. auch *indirekt* in der *Schamabwehr, Leugnung*)
2. Bei welchen Themen / in welchen Situationen habe ich als Berater(in) in meiner Gegenübertragung Scham wahrgenommen? (Scham des Beraters)
3. Bei welchen Beratungsthemen hat der / die Ratsuchende direkt oder indirekt über Schuld (Sünde) gesprochen?
4. In welchen (typischen) Situationen habe ich als Berater(in) mich schuldig gefühlt (Schuldgefühle des Beraters)?
5. Kann ich besser mit Scham oder mit Schuld umgehen?

© o.k.? OK!

Literatur in Auswahl

Grundlegend und empfehlenswert:

- **Micha Hilgers: Scham. Gesichter eines Affekts**, Göttingen 2006 (3. überarb. A.)

Im Referat zitiert:

- **Léon Wurmser: Die Maske der Scham.**
Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten,
4. A. 2008 (Lizenzausgabe als Pb, ca. 30€, gebunden ca. 100€!)
- **Matthias Hirsch: Schuld und Schuldgefühl**, Göttingen 1998

© o.k.? OK!

Aufsätze (in Auswahl)

- **Stephan Marks, Birgit Weidt: Ich bin ein Fehler.** Interview in Psychologie Heute 2/2009, S. 43 – 45
- **Sighard Neckel: Scham und Schamsituationen aus soziologischer Sicht.** In: Forum Supervision 14. Jg., Heft 28 (2006), S. 37 – 50
- **Micha Hilgers: Scham – die verborgene Dimension in Supervision und Beratung.** In: Forum Supervision 14. Jg., Heft 28 (2006), S. 51 – 64
- **T. Bastian, M. Hilgers: Kain – Die Trennung von Scham und Schuld am Beispiel der Genesis.** In: Psyche 44 (1990), S. 1100 – 1112

© o.k.? OK!

- **Christina-Maria Bammel: Der Schambegriff als Kommentar zur Wirklichkeit des Menschen.** In: Berliner Theologische Zeitschrift, 21. Jg., 2/2004, S. 192 - 205
- **Ulrich H. J. Körtner: Sündenvergebung und Schuldübernahme in der Seelsorge.** In: Wege zum Menschen, 58. Jg. (2006), S. 259 - 269
- **Thomas Achter: Die Bedeutung der Scham für den Umgang mit seelisch kranken Menschen.** In: Wege zum Menschen, 50.Jg. (1998), S. 144-160

© o.k.? OK!