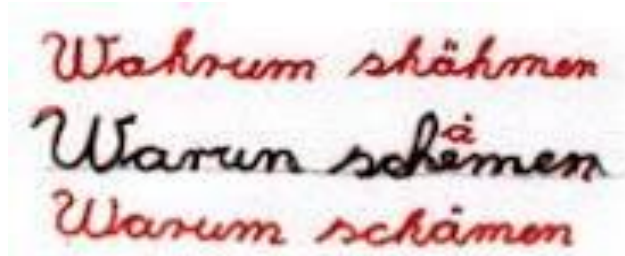


## Scham und Schuld

- Lösungsansätze im Umgang mit Schuld und Scham-

-14. Bundesweiter Borderline-Trialog 2018-



Wahrum schämen  
Warum schämen  
Warum schämen

Dipl.-Psych. Maren Lammers

Psychologische Psychotherapeutin

Bernhard-Nocht-Str. 107

20359 Hamburg

Email [lammers@hamburg-privatpraxis.de](mailto:lammers@hamburg-privatpraxis.de)

[www.hamburg-privatpraxis.de](http://www.hamburg-privatpraxis.de)

[www.fragen-therapie.de](http://www.fragen-therapie.de)

Hallo Nachbarin

Könnten Sie in Zukunft  
bitte keine Unterwäsche  
auf Ihrem Balkon  
hängen?

Dies ist ein christliches  
Haus und unser Sohn  
soll frei von Scham  
und Versuchung auf-  
wachsen !!!

# Gliederung

- 1. Einführung**
- 2. Scham und Schuld bei professionellen Helfern**
- 3. Schuld- und Schamerleben macht Sinn**
  - 3.1 Schamerleben
  - 3.2 Schuld erleben
- 4. Die Dialog-Idee als Lösungsansatz**
- 5. Was braucht es von uns?**

# 1. Einführung / 1

## **Eine kleine Einstiegsübung:**

*Finden Sie sich bitte in Zweier-Teams  
zusammen und erzählen Sie Ihrem  
Gegenüber etwas, über das Sie bisher nicht  
oder nur sehr ungern gesprochen haben.*

*Tauschen Sie bitte nach 10 Minuten die Rollen.*

# 1. Einführung / 2

Vermeidung von Scham und Schuld sind  
Alltag



Till Runkel für  
Maren Lammers & Isgard Ohls: Mit Schuld, Scham und Methode. Ein Selbsthilfebuch.  
BALANCE buch + medien verlag,  
Köln 2017

## 2. Scham und Schuld bei professionellen Helfern



## 2.1 Ergebnisse einer kleinen Befragung von Kollegen / 1

- Schuld an emotionalen Krisen aller Art – den Patienten geht es nach dem Gespräch schlechter als vorher
- Sich schwer tun mit der Konfrontation von schwierigen Themen, die emotionale Krisen auslösen können
- Selbstverletzung nach den Sitzungen oder gar suizidale Krisen
- Zu früh angeordnete Entlassungen – z.B. keine Chance auf gute Vorausplanung
- Patienten in die ambulante Unterversorgung entlassen müssen
- Die berühmten Arztberichte – wie schreibt man etwas, ohne zu verletzen oder die Tür für eine spätere Weiterbehandlung offen zu lassen
- Schwierige Biographien erinnern an die eigene Kindheit oder auch gemachte Erfahrungen – erlebte Blockade oder als Therapeut nicht mehr abstinenter im Sinne der therapeutischen Beziehung sein können

## 2.1 Ergebnisse einer kleinen Befragung von Kollegen / 2

- Schneller Motivationsverlust, weil die vorgeschlagenen Interventionen nicht angenommen oder das Behandlungskonzept in Frage gestellt wird
- Behandlung war weniger erfolgreich als gewünscht – Familienangehörige sind enttäuscht
- Ständiger Wechsel zwischen ambulantem und stationärem Setting, Therapiepausen
- Vergessen die Verhaltensanalysen, Diary-Cards oder andere Hausaufgaben zu überprüfen
- Zugesagte Termine nicht einhalten zu können
- Nicht genügend Dialektik - Behandlungsabbrüche
- Zu viel Empathie aufbringen
- .... *..... eine lange Liste die gar nicht aufhören will .....*



## 2.2. Selbsterfahrung und mehr

Therapeuten müssen die eigene Schuld- und Schamneigung und -vermeidung beachten.

Männliche Therapeuten haben höhere Schamneigung als Nicht-Therapeuten, aber auch (dadurch) mehr Empathie.

Männliche und weibliche Therapeuten haben in etwa ein gleich starkes Schamempfinden.

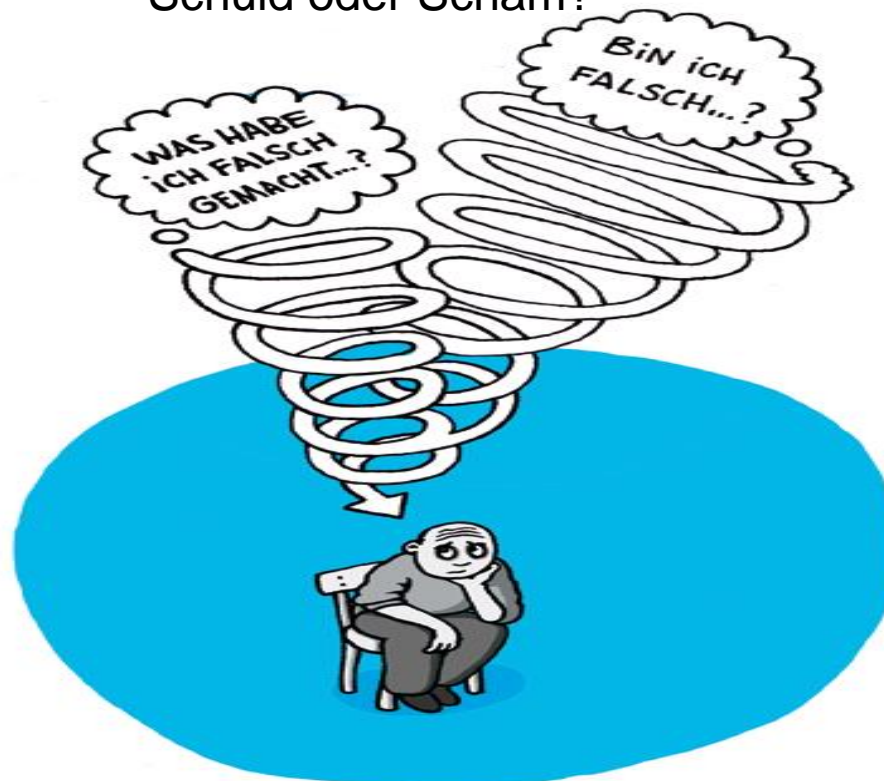
Weibliche Therapeutinnen haben mehr Schuldempfinden als die männlichen Kollegen.

Verhaltenstherapeuten erleben mehr Scham und Schuld als Analytiker.

(nach: Junker, 2011)

## 2.2 Selbsterfahrung und mehr / 2

Schuld oder Scham?



Till Runkel für

Maren Lammers & Isgard Ohls: Mit Schuld, Scham und Methode. Ein Selbsthilfebuch.  
BALANCE buch + medien verlag, Köln 2017

### 3. Scham- und Schuldgefühle macht Sinn



- Ihre Bedeutung als Grundlage für soziale Bindungen
- Scham und Schuld als soziale Emotionen

## 3.1 Schamerleben / 1

- Schamerleben und potenzielle Schamthemen sind allgegenwärtig, ebenso die Versuche, Scham zu vermeiden
- Scham ist eine selbstreflexive, soziale, moralische Emotion, wird als sehr unangenehm wahrgenommen
- Scham bezieht sich nicht auf eine Handlung, sondern auf die gesamte Person: „Ich schäme mich“
- Schamerleben hemmt wichtige angenehme Gefühle wie Freude, Neugierde und Lust
- Scham kann auch entstehen, wenn man sich falsch verhalten hat – gemeinsame Anteile – abhängig vom Selbstkonzept

## 3.1 Schamerleben / 2

Ist Scham peinlich?



# 3.1 Schamerleben / 3

## Körperlicher Ausdruck Schamerleben

- im Boden versinken wollen
- Blick senken
- Spannungsabfall Schultermuskulatur
- Erröten
- Hitze
- starrer Blick
- .....

# 3.1 Schamerleben / 4

## **Gestalten und Masken der Scham im emotionalen Ausdruck**

sind oft sozial anerkannter

- Ärger vor Scham
- sich seiner Scham schämen
- Selbsthass
- Empörung
- Aggression gegen sich, den Partner, den Therapeuten
- ...

## **Weitere Aspekte**

- Fremdschämen
- Kulturell gebundene Konzepte von Scham

## 3.1 Schamerleben / 5





# 3.1.1 Schamerleben

## – die zweite Seite der Medaille / 1

- Schamempfinden ermöglicht Empathie („sich in den anderen hineinversetzen“), lässt uns potenziell beschämende Situationen rechtzeitig erkennen, feinfühlig sein
- ursprünglich positive Funktion für die Regulation/Modifikation von Selbst- und Selbstwerterleben
- fördert die Entwicklung von Identität, Kompetenz, Eigenständigkeit, schützt Intimitäts- und Selbstgrenzen
- hilft, anderen Grenzen entgegenzusetzen
- unterstützt, sich selbst über eigene Bedürfnisse und eigenes Wollen klarer zu werden „Wie möchte ich gesehen werden?“
- Menschen mit hohem Schamempfinden entwickeln schneller Schamerleben

# 3.1.1 Einordnung von Schamerleben / 1

## **Fähigkeit zu Schamempfinden**

- häufig früh erlernte Schamneigung in zeitlich stabilem Muster
- Grundlage für Anpassungsprozesse an Umwelt
- fördert prosoziales Verhalten und Zielerreichung
- Nähe-Distanzregulierung
- zeigt Verträglichkeit und ethische Grundhaltung der Personen

## **Adaptives Schamerleben**

- situativ angemessen bei konkretem Auslöser

## 3.1.1 Einordnung von Schamerleben / 2

### Maladaptive Scham

- Tiefsitzendes oft biografisch verankertes Schamerleben
- Überflutenden, präverbalen Charakter
- tritt generalisiert auf, in der gleichen, meist zu intensiven Intensität
- Entsteht in der kindlichen Entwicklung vor Schuld
- defizitäres Selbstbild
- intensive Fokussierung auf sich selbst
- oft verknüpft mit Einsamkeit und Angst – bis hin zur suizidalen Krisen
- verhindert angemessene Verantwortungsübernahme und positive Selbstfürsorge
- lähmender Charakter
- führt zu Problemen in Nähe-Distanzregulierung
- kann auch ein vorübergehendes Symptom bei einer psychischer Erkrankung sein.

## 3.1.1 Einordnung von Schamerleben / 3



**„Scham ist existenzbedrohende Einsamkeit“**

*(Piers, Singer)*

## 3.2 Schuld erleben / 1

- Schuld ist eine universelle, selbstreflexive, soziale und moralische Emotion, wird als unangenehme Empfindung wahrgenommen
- hat ursprünglich zumeist adaptiven Charakter
- Schuld erleben bezieht sich auf eine Handlung: „Ich habe etwas Schlechtes getan/gedacht!“
- Erwachsenes Schuld erleben ist eine komplexe Emotion mit hohem kognitiven Anteil: besser „Schuld erleben“ als „Schuldgefühl“
- Man kann sich schuldig fühlen, aber keine reale Schuld haben. Man kann aber auch real schuldig sein und frei von Schuld erleben
- die meisten Menschen empfinden mehr Schuld, als sie tatsächlich tragen
- Hilfreich zu wissen: Unterscheidung von aktuellem angemessenen Schuld erleben als emotionales Erleben, Schuldbewusstsein, realer Schuld und der grundsätzlichen Fähigkeit des Schuldempfinden,

## 3.2 Schuldnerleben / 2

- Schuld und Verantwortung gehören zusammen.
- Schuldempfinden löst i.d.R. prosoziales Verhalten aus, hat adaptiven Charakter.
- Eigene Schuld anzuerkennen heißt Verantwortung zu übernehmen
- Verantwortungsübernahme ist selbstwertstabilisierend - z.B. Entschuldigung, Wiedergutmachung, Wunsch nach Versöhnung
- Das Anerkennen von (realer) Schuld reduziert die emotionale Belastung beim Geschädigten und das eigene Schuldnerleben.
- Schuldneigung und die Fähigkeit des Schuldempfindens aktivieren unsere Empathiefähigkeit.

## 3.2 Schulterleben / 2

Vermeidung von Scham und Schuld sind  
Alltag



Till Runkel für  
Maren Lammers & Isgard Ohls: Mit Schuld, Scham und Methode. Ein Selbsthilfebuch.  
BALANCE buch + medien verlag,  
Köln 2017

## 3.2 Schulterleben / 3

- emotionale Komponente: leichte Verstimmung, Bedrückung oder Verzweiflung
- die emotionale Belastung korreliert mit dem Schulterleben, nicht mit der realen Schuld
- kognitive Komponente: schuldabwägende Gedanken und Schuldverarbeitungsprozesse, kontrafaktisches Denken
- physiologisch: Erhöhung des Herzschlages, allgemeine viszerale und muskulo-skelettale Aktivierung, Pulsbeschleunigung, Schwitzen
- kein eindeutig abgrenzbares physiologisches oder mimisches Muster
- löst unmittelbar im Gegenüber oft Wut / Empörung / Zorn aus
- Schuld empfinden wir eher gegenüber Menschen, die uns emotional nahestehen und bei denen wir das Ziel verfolgen, die Beziehung zu erhalten



## 3.2. Schuld erleben / 4



...auf dem Schreibtisch eines befreundeten Analytikers gefunden....

## 3.2.1 Einordnung von Schuld erleben / 1

### **Fähigkeit des Schuldempfinden**

- häufig früh erlernte Schuldneigung in zeitlich stabilem Muster
- Grundlage für Anpassungsprozesse an Umwelt
- fördert prosoziales Verhalten und Zielerreichung
- Nähe-Distanzregulierung
- zeigt Verträglichkeit und ethische Grundhaltung der Personen

### **Adaptives Schuld erleben**

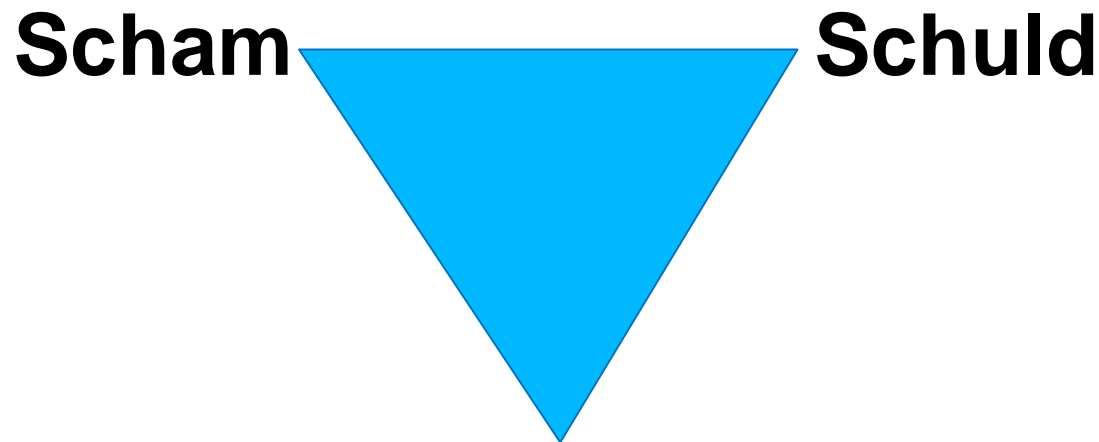
- situativ angemessen bei konkretem Auslöser

## 3.2.1 Einordnung von Schuld erleben / 2

### **Maladaptives Schuld erleben**

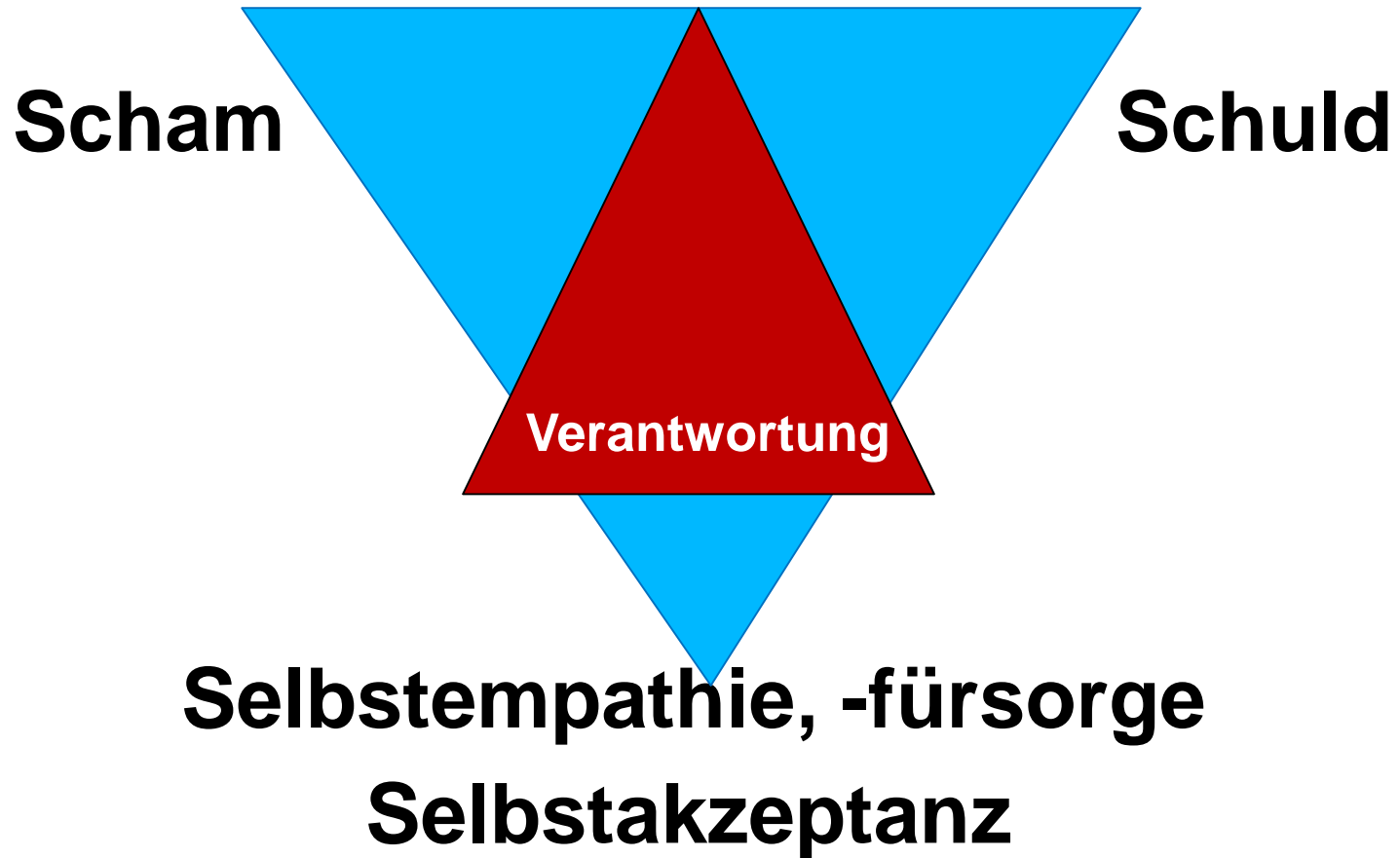
- ist ein eher anhaltender Zustand, der nicht an ein konkretes Ereignis gebunden ist = große Gemeinsamkeiten zum Schamerleben
- Wird oft als überflutend wahrgenommen
- Ausdruck für defizitäre Emotionsregulationsfähigkeiten
- In frühkindlicher Entwicklung entstanden, präverbal
- Enthält deshalb kaum oder nur wenige und wenn sehr kindliche Kognitionen
- extreme Fokussierung auf das eigene Selbst und Selbstbestrafung
- initiiert kein schuldreduzierendes Verhalten, sondern begünstigt Rumination/Grübeln

## 4. Die Dialog-Idee als Lösungsansatz



**Selbstepathie, -fürsorge**  
**Selbstakzeptanz**

## 4.1 Die Dialog-Idee und eine weitere Dimension



# 5. Was braucht es von uns? / 1

Scham ist die Furcht vor Zurückweisung

(Wurmser)



## 5. Was braucht es von uns? / 2

- Verständnis und Wissen um Scham und Schuld als Gegenmittel zur Angst und Sorge
- Empathie, Einfühlungsvermögen, Fürsorgeorientierung, Akzeptanz
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme:
  - Scham- und Schuld konstruktiv nutzen lernen
  - Klären, wofür man wirklich Verantwortung trägt
  - lernen, sich zu entschuldigen, Reuen zu bekunden aber auch verzeihen können
  - sich echte Selbstfürsorge erlauben und anderen zu zugestehen

# 5. Was braucht es von uns? / 3

## **Nebenwirkungen:**

- Scham kann ansteckend sein – besonders für Menschen, die Empathie empfinden.
- Therapeuten schämen sich für Patienten oder umgekehrt – sich trauen Emotionen anzusprechen
- Wissen + Verständnis, dass unmittelbare Erkenntnisse über sich selbst führen zum Erlebnis der Beschämung/ Schulterleben: Ideal-Selbst vs. Real-Selbst – passiert auch in Alltagssituationen
- Zuordnen können: aktuelle Schamsituationen erinnern an und aktivieren zurückliegende Schamerfahrungen innerhalb der (eigenen) Biographie lernen
- Stolzerleben und Zufriedenheit – Selbstwirksamkeitserleben steigt



## 5. Was braucht es von uns? / 4

**Damit Scham und Schuld nicht übersehen werden, können wir lernen gegenseitig aufmerksam zu sein.**

- bewusst auf Scham- und Schuldaktivierung achten
- Vorerfahrungen Raum geben und deren Wichtigkeit validieren
- Menschen, die auch unmittelbar sehr aufmerksam mit ihren Mitmenschen sind – Zusammenhang zwischen Scham- und Schuldempfinden und Empathie beachten
- eigene Schamaktivierung/Fremdscham/Rührung/Gegenübertragung beachten und auswerten (Scham ist ansteckend)

## 5. Was braucht es von uns / 5

### **Einige Gedanken aus meinen therapeutischen Erfahrungen:**

- Menschen mit Borderline-Erkrankungen sind sehr feinfühlig und besitzen eine hohe Empathiefähigkeit.
- Fähigkeit Scham- und Schuld zu empfinden ist oft stark ausgeprägt was dem Kontakt mit anderen Menschen oft zugute kommt.
- Sie können eine Menge echten Spaß haben – man kann in den Therapien auch wunderbar miteinander lachen.
- Sie sind im Grunde ihres Herzens verlässlich.
- ...kreativ und mutig ...

**Bewusstmachen von Fähigkeiten, Ressourcen und Respekt für den Weg – wir Helfer können viel außerhalb unserer Konzepte über Menschen und das Leben lernen.**

# Literatur gefällig?

*Vielen Dank für die Aufmerksamkeit !*

