



INFOS zu VORTRAG und WORKSHOP von Mag.^a Helga KERNSTOCK-REDL

SCHAMGEFÜHLE – FLUCH ODER SEGEN?

Vortrag: Wozu haben die meisten Menschen von Natur aus dieses komplexe, schrecklich unangenehme Gefühl - wozu ist es gut? Wieso sind sehr junge Kinder immer frei davon? Wie geht's uns mit schamlosen Menschen, die also „keinen Genierer“ haben? Bei all den spannenden Facetten und Studienergebnissen rund um dieses komplexe Gefühl: Letztendlich geht es um die Frage, wie wir das psychologische Wissen darüber nutzen können, Menschen nicht zu beschämen und uns selbst oder anderen aus destruktiver Scham heraus zu helfen.

Workshop: „Selbstwert, Scham und Entschämen in der Kindheit“ Wie verformen Entwürdigung und Beschämung den Selbstwert? Wie kann man Kindern und Jugendlichen aus dem Gefühl der Scham heraus helfen und ihr Selbstwertgefühl (wieder) aufbauen? Was hilft uns Erwachsenen, solche Kindheitserlebnisse zu verarbeiten? Im Workshop werden psychologische Inputs gegeben sowie alltagstaugliche Antworten auf diese Fragen und jene der Teilnehmer*innen erarbeitet und erprobt.

Mag.^a Helga Kernstock-Redl: Coach, Supervisorin, Referentin, Lehrbeauftragte, Autorin, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (SF), BÖP-zertifiziert in Traumapsychologie und Arbeitspsychologie.

ENTWICKLUNG: Schämen kann sich nicht jedes Lebewesen. Denn dazu braucht es ein hochentwickeltes Gehirn und ein Leben in Familien – beobachtbar erst bei höherentwickelten Primaten und Menschen.

Literatur/Quelle: Changizi, M. A., Zhang, Q and Shimojo, S. Bare skin, blood, and the evolution of primate color vision. *Biology Letters*, 2, 217-221, 2006; Volltext: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1618887/> Zusammenfassung: <https://www.handelsblatt.com/technik/forschung-innovation/wissenschaft-rot-vor-scham-affen-erkennen-emotionen/2696046.html>

Babys kommen ganz ohne Schamgefühl auf die Welt, denn das Gefühl kann erst mit einer „Theory of mind“ – auftauchen: mit dem Ich-Bewusstsein und der Erkenntnis, dass andere Menschen etwas Negatives über mich denken könnten. Sobald der „kritische, vernichtende, spottende Blick von anderen“ jedoch verinnerlicht ist, können sich Kinder oder wir Große auch dann schämen, wenn sie allein sind: „Wenn mich jetzt xy sehen könnte... wie peinlich!“

Wichtig ist Unterscheidung zwischen Kritik – Beschuldigung – Beschämung

- Kritik: „Das hast du falsch gemacht.“
- Schuldzuweisung: „... und du hättest es richtig machen können.“ (falsches Verhalten mit Wahlmöglichkeit)
- Beschämung: „Wie konntest du nur! Schäm dich!!“ (Makel an der Person selbst, an der Identität)

Beschämung und Schamgefühle können Selbstwert und Selbstwirksamkeit zerstören: die Möglichkeit, einfach ein Verhalten zu verändern, um etwas besser machen zu können, ist reduziert. Man müsste schon sich selbst verändern, einen Teil der Identität aufgeben. Das ist viel schwieriger.

Literatur/Quelle: Hossler D., Windzio M., Greve W.: Scham, Schuldgefühle und Delinquenz. Eine Rückfallstudie mit jugendlichen Strafgefangenen. *Zeitschr für Sozialpsychologie* 2005; 36(4): 227–38. Zusammenfassung: <https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?Fld=744638> Obwohl es viele andere Einflussfaktoren gibt: Straffällig gewordene Jugendliche mit vielen Schamgefühlen haben tendenziell eine höhere Rückfallwahrscheinlichkeit als jene mit Schuldgefühlen.

WO WÄREN WIR OHNE SCHAM- UND SCHULDGEFÜHLE? Wir würden wohl leben wie die wilden Tiere. Denn genau dann, wenn Liebe, Empathie oder Willenskraft nicht ausreicht, kann uns ein Scham- oder Schuldgefühl helfen. Genauer gesagt, hilft unser Bedürfnis, so ein unangenehmes Gefühl zu vermeiden: Denn es motiviert, damit wir dennoch prosozial handeln und somit Teil der Gruppe bleiben. Denn Gefühle stellen uns ihre ungeheure Energie und Motivationskraft immer von Natur aus mit guter Absicht zur Verfügung. Aber: Zu viel des Guten ist immer schlecht.

DAS GESETZ DES GUTEN GRUNDES: Schamgefühle erfüllen grenzenlos sogar zwei gegensätzliche Funktionen: Sie sorgen für Abstand: Weil wir sie vermeiden wollen, schützen wir unsere Grenzen und intimen Bereiche und beachten jene von anderen. Und sie sorgen für Anstand: Um uns nicht schämen zu müssen, beachten wir moralische Gesetze & sozialer Spielregeln und bleiben so Teil einer Gemeinschaft – schließlich sollen die anderen Gutes über uns sehen und denken. Der Ausschluss aus der Gruppe war in Steinzeiten ein Todesurteil für Herden- und Familienwesen.

Literatur/Quelle: Eisenberger u.a.: Does Rejection hurt? An fMRT Study of Social Exclusion 2003, Volltext unter: <https://www.scn.ucla.edu/pdf/Cyberball290.pdf>

MALADAPTIVE, DESTRUKTIVE SCHAM: **Zu viel des Guten ist immer schlecht.** Beschämung passiert ohnehin oft genug. Das bremst uns durchaus konstruktiv ein, kann aber auch Lebensqualität vernichten und schädlich werden:

- permanente Selbstabwertung und Angst vor den kritischen Blicken von anderen zerstört Selbstwert,
- Selbstaufmerksamkeit und der Dauerstress von drohender „Vernichtung“ vermindert nicht nur die Leistungsfähigkeit ...
- Erythrophobie – die extreme Angst vor dem Erröten, also dem Zeigen von Scham, wird zur Krankheit.
- Im Jugendalter ist Scham und die Angst vor Beschämung im Durchschnitt am größten.

Literatur/Quelle: Odreitz K., Obersteiner M.: Sexualwissenschaftliche Untersuchung zu Sexualität, Scham, Nacktheit, Körperbild und Selbstwert von Jugendlichen im Alter von 15 Jahren bis 20 Jahren" Dissertation Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, 2007; Artikel dazu: <https://www.derstandard.at/story/3015248/scham-am-ganzen-koerper>

Wiesche D. u.a.: Scham und Beschämung im Schulsport. Meyer & Meyer Verlag, 2017

BESONDERS KINDER UND JUGENDLICHE BITTE NIE BE-, SONDERN GANZ OFT ENT-SCHÄMEN!

- Beschämen ist als Druckmittel leider sehr wirksam (s. Bsp.), aber fürchterlich schlecht für das emotionale Wohlbefinden und den Selbstwert. Selbstüberzeugungen wie z.B. „Ich bin schlecht, lächerlich,“ sind Selbstwert-Killer und Selbstwirksamkeits-Vernichterinnen (s.o.: Studie Hossler). Ein Verhalten zu kritisieren ist ok, falls Veränderung möglich ist: „Ich hab das falsch gemacht, aber ich kann es anders, besser machen.“ Manchmal müssen Erwachsene vielleicht mit Recht „beschuldigen“, aber dann bitte im selben Atemzug eine Wiedergutmachung anbieten (und niemals überzogen strafen): „Du hast ..., deshalb will ich, dass du jetzt ... Dann ist es wieder ok.“ **Aber niemals beschämen!!!**
- Mit Schamgefühl und Beschämung zu drohen, ist ebenfalls schädlich. „Tu das, sonst musst du dich schämen.“ „Die anderen werden dich auslachen.“ „Das ist ja lächerlich.“
- Zeigen Sie dem Ihnen anvertrauten Kind (vor), wie der nützliche Umgang damit gelingen kann! Scham ist ein kompliziertes Gefühl – und genau deshalb einfach zu Fall zu bringen.
- Erzählen Sie ihm, wie stolz es als wertvolles Wesen sein darf und behandeln Sie es auch so: „Du bist echt toll, auch wenn sogar jemandem wie dir Fehler passieren. Daraus kann und soll man lernen.“ Und genau das, wenn notwendig, bitte auch Ihrem „jüngeren Selbst“, wenn Sie ihm in Zeitreisen* begegnen.
- Wenn Sie selbst betroffen sind: Glauben Sie dem Gefühl nicht alles, sondern finden Sie aus dem Sumpf heraus. Und hören Sie auf, sich selbst zu beschämen.

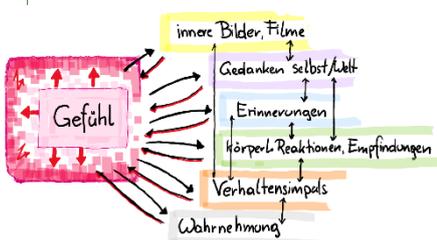
Literatur/Quelle: *Zeitreise / IRRT nach Roediger: https://schematherapie-roediger.de/blatt/index_blat.html Kurzfassung als „Zeitreise“: www.schuldgefuehle.at > Bonustexte > Zeitreise

WIE KANN „ENT-SCHÄMEN“ FUNKTIONIEREN?

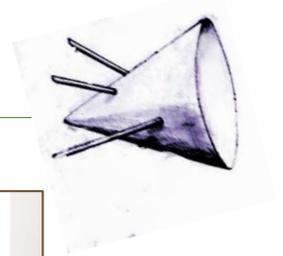


Dieses hochkomplexe Gefühl braucht stützende Faktoren. Bereits wenn Sie einen zu Fall bringen, kann es in sich zusammenfallen oder reduziert sich zumindest deutlich.

| | |
|---|---|
| <p>Unkontrollierbarkeit, Unfreiwilligkeit Ich habe das, was grad passiert, nicht selbst bestimmt, ich habe keinen Einfluss. Was da offen gelegt wurde, wollte ich nicht.</p> | <p>Mehr Selbstbestimmung und Kontrolle über die Situation geben</p> <ul style="list-style-type: none"> Wahl und Kontrolle geben: „Was willst du jetzt, in welcher Reihenfolge, auf welcher Seite soll ich beginnen?“ „Das war Absicht, ich wollte das so.“ Die Scham oder den Fehler vorher ankündigen: „Das wird jetzt vielleicht ein wenig peinlich, denn niemand kann das am Anfang gleich schaffen, aber es ist wichtig weil ...“ Aktiv Lösungen anbieten: „Du hast da einen Fehler - willst du das gleich ausbessern oder später?“ „Du bist schmutzig auf der Nase - dort ist das Bad.“ |
| <p>Unpassend viel Nähe, Grenzüberschreitung Das ist mir zu wenig Abstand in genau dieser Situation zu genau diesem Menschen. Ich will etwas zudecken, will mehr Entfernung. Jemand soll weggehen, soll etwas nicht wissen, soll mich/etwas nicht sehen dürfen ... oder zumindest nicht hinsehen.</p> | <p>Mehr Abstand, weniger Kontakt</p> <ul style="list-style-type: none"> die Wünsche eines Kindes oder Erwachsenen respektieren (Babyfotos nicht herzeigen, Fehlleistungen nicht erzählen). Weniger Nähe, einen Schritt zurückgehen, real auf Abstand (Kleidung, Vorhang ...) gehen, wegschauen ... Das Ganze aus der Zukunftsperspektive betrachten und es von dort realistisch einordnen. „Darüber werden wir mal lachen.“ Abstand über Humor anbieten, eine Anekdote daraus machen (helfen): „Das könnten wir als Hoppala einschicken.“ „Darüber kannst du mal eine coole Story erzählen“ Und natürlich vorleben, dass auch Sie über sich selbst lachen können und dabei andere <u>absichtlich</u> (s.Pkt.1!) zum Mitlachen einladen. |
| <p>Die anderen sagen / denken sicher etwas Schlechtes über mich. Ich werde abgewertet oder glaube das. Oder etwas von mir ist sichtbar geworden (zu nahe, ohne meinen Willen) und ich erlebe/vermute, dass die anderen nun etwas Schlechtes über mich denken. Ich bin sicher, es ist ein „Makel“ oder peinlicher Fehler. Wenn das die anderen wüssten, die würden von mir denken ...</p> | <p>Neue Bewertung vom Gefühl selbst, vom „Fehler“ oder der Abwertung: „Deines/Meines ist gut oder normal“</p> <ul style="list-style-type: none"> Neue Bewertung der Sache: „Das ist ja gar kein Fehler, es ist eine Einzigartigkeit!“ („Zauberflosse“); oder nachfragen und -prüfen „Was denkst du?“ Neubewertung der Scham: „Es ist völlig normal, dass mir das peinlich ist. Es zeigt, ich hab ein gutes Gefühl für Grenzen /habe eine persönliche Moral“ Sich daran gewöhnen oder Grenzen neu ziehen (Vorbilder, Aufwertung: „Zeige, was du hast.“ „Es ist super“). Bsp. Krocha ☺ oder die Gewöhnung vorhersagen: „Beim ersten Mal ist es jedem peinlich, aber beim 2. Mal weniger (Bsp. Saunabesuch). Etwas extra oft machen beschleunigt diesen Prozess! Den Spieß umdrehen und in den Ärger einladen/kommen. „Die anderen waren so gemein zu dir. Das ärgert mich. Am liebsten würde ich sie anschreien. Denn wer einen andere auslacht (= beschämt), der sollte sich selber schämen!“ |
| <p>Verstecken!!!! Am liebste unter den Teppich verschwinden und in Luft auflösen. Ich vermeide die auslösende Situation, den Menschen, den Fehler wieder zu machen. Verstärkerkreislauf startet.</p> | <p>Aktiv selbst den Fehler herzeigen oder das Gefühl aktiv ansprechen</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Vermeidung vermeiden, Scham/Fehler offen zugeben, übertreiben, nutzen: „Das ist mir jetzt etwas peinlich. Deshalb will ich von dir...“ Fehler ankündigen oder absichtlich einbauen. Witz über den Fehler selbst vorbereiten. Peinliche Schulgeschichten sammeln oder sogar veröffentlichen. Jemandem helfen, indem Sie eine noch größere Peinlichkeit erzählen oder die anderen auch dazu einladen. Den Verstärkerkreislauf durchbrechen: aktiv das Gegenteil tun von dem, was ein Gefühl spontan suggeriert. |



| | |
|--|--|
| <p>Selbstaufmerksamkeit steigert sich: Ich schaue nur noch auf mich – und alle anderen sicher auch. Ich sehe mich selbst mit ganz „kritischem Blick“ durch die Augen der anderen. Doch ich überprüfe das nicht mehr, sondern stelle mir das so vor. Starke Selbstaufmerksamkeit und kritische Selbstbeobachtung zwingen mir den Gedanken auf: „Was könnten (sonst) die anderen Schlechtes über mich denken?“</p> | <p>Aufmerksamkeit weglenken, Ablenken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die anderen etwas fragen oder sie ablenken: „Schau mal dorthin!“ • Die anderen kritisch beobachten: „Beobachten sie mich wirklich? Lachen sie wirklich über <u>mich</u>? Welche Fehler machen <u>sie</u>?“ Oder sie fragen: „Was denkst du über mich?“ • Ein Kind ablenken oder auf was anderes konzentrieren: „So schöne Zehen!“ • Später: daraus lernen, im Kopf einen „idealen Film“ drehen: „Dieses Peinliche passiert mir nochmal und nun reagiere ich selbstbewusst, zornig, neu, gehe cool mit Scham um.“ |
| <p>Und was noch?</p> | <p>Und was noch?</p> |



DANN SOLL NIEMAND MEHR IM BODEN VERSINKEN WOLLEN !

Weiterführende Literaturempfehlungen zu den Themen Scham und Schuld:

Lammers M.: Emotionsbezogene Psychotherapie von Scham- und Schuld. Schattauer, 2016
 Lammers M.: Mit Schuld, Scham und Methode. Ein Selbsthilfebuch. Balance Buch und Medien Verlag, 2017
 De Waal F.: Der Mensch, die Bonobos und die 10 Gebote: Moral ist älter als Religion. Klett-Cotta, 2015
 Marks, S.: Scham - die tabuisierte Emotion. Patmos, 2011
 Kernstock-Redl H.: Schuldgefühle. Goldegg, 2020
 Barnowski-Geiser W.: Krankheitsscham – die verborgene Emotion. Klett-Cotta, 2022