

**Dieser Vortrag ist nur für den internen  
Gebrauch der SGLE-Mitglieder bestimmt**



## Scham in der Psychotherapie - eine Hilfe zum Wandel

**Daniel Hell, Prof. em. Dr. med.**

**Jubiläumstagung 25 Jahre  
ILE und Jahrestagung SGLE**

**Chur 13.11.2021**

# These

**Scham ist ein Angelpunkt der Psychotherapie.** Wie mit Schamgefühlen eines Patienten umgegangen wird, entscheidet mit über Erfolg oder Misserfolg einer Psychotherapie.

Jedoch ist Scham in der Psychotherapie keine einseitige Angelegenheit, die nur den Patienten betrifft. Entscheidend ist auch, wie der Therapeut mit seiner eigenen Scham umgeht.

Unbearbeitete Scham kann verhindern, dass der therapeutische Prozess weitergeht. «Widerstand ist ein anderes Wort für Scham» (H. B. Lewis 1987).

# Agenda

- **Bedeutung und Eigenart der Scham**
- Entwicklung der sozialen und personalen Scham
- Abgrenzung Kränkung und Scham
- Narzisstische Kränkung in der Psychotherapie
- Scham in der Psychotherapie bei PatientInnen und TherapeutInnen

## Was macht Scham so unangenehm?

Scham ist ein quälendes Gefühl, "brennt"

Scham wird oft mit Schande verwechselt ("Shame on you")

Scham macht auf eigenes Problem aufmerksam

(zeigt Verlust an Selbstachtung und/oder Fremddachtung an)

# **Psychosomatische Aspekte der Scham**

**Psychisch** - Brennendes Gefühl, Pein  
- Schreck, Gefühl der Ohnmacht

**Körperlich** - Erröten  
- Blick senken, Kopf neigen  
- In sich zusammensinken

**Zwischen-  
menschlich** - Kontaktvermeidung, Rückzug

**Alle Schamreaktionen betonen Ich-Grenzen**

# Kulturgeschichtliche Bemerkungen

**Scham ist biologisch angelegt, aber kulturell formbar.** Es gibt keine Kultur ohne Scham, aber was Scham auslöst, ist kulturell unterschiedlich.

**Kultureller Wandel der Schamanlässe, z.B.**  
Enttabuisierung der Sexualität, Tabuisierung von Übergewicht, Altershaut etc.

# Besonderheit der Scham - Scham als Selbstgefühl

Scham wird nicht wie andere Gefühle (Angst, Trauer, Wut, Ekel) durch natürliche Trigger ausgelöst, z.B. nicht durch eine vitale Gefahr, einen sozialen Verlust, einen Angriff oder durch Beschmutzung.

Scham signalisiert ein Problem des "Selbst", z.B. einen Verrat an eigenen Idealen, eine Infragestellung der Selbstachtung.

Im Gegensatz zu anderen Gefühlen **setzt Scham ein Bewusstsein seiner selbst voraus** und geht z.B. in psychotischen Erkrankungen (mit einem Verlust des "Selbst") verloren.

# Agenda

- Bedeutung und Eigenart der Scham
- **Entwicklung der sozialen und personalen Scham**
- Abgrenzung Kränkung und Scham
- Narzisstische Kränkung in der Psychotherapie
- Scham in der Psychotherapie bei PatientInnen und TherapeutInnen



Voraussetzung von **Scham** ist reflexives Selbstbewusstsein und kognitive Entwicklung (im 2. und 3. Lebensjahr)



**“Spiegelstadium”**  
im 2. Lebensjahr



# Vorläufer der Scham

“**Fremdeln**” (Achtmonatsangst, Befangenheit)

“**Narzisstische Kränkung**” (ab 2. Lebensjahr bei einsetzendem, aber noch brüchigem Selbstbewusstsein)

## Entwicklungsstadien der Scham

“**Soziale Scham**” (ab 3./4. Lebensjahr, wenn Mitmenschen Normbrüche beobachten; Entwicklung eines Über-Ichs)

“**Personale Scham**” (ab 7./8. Lebensjahr auch ohne Schamzeugen, wenn eigene Wertvorstellungen nicht eingehalten werden)





# Scham-Entwicklung und Selbst-Reifung

Schamgefühle setzen Ich-Bewusstsein und  
permanentere Ich-Grenzen voraus.

Sie treten ab dem 3./4. Lebensjahr auf, wenn die  
symbiotische Verbindung mit Erziehungspersonen  
gelockert und die narzisstische Selbstüberhöhung  
vermindert wird.

(Dabei verstärkt die auftretende Scham die  
Selbstabgrenzung zusätzlich. Sie löst im weiteren  
Entwicklungsprozess die narzisstische Kränkung teilweise ab.)

# Entwicklungsstadien der Scham

**“Soziale Scham”** (ab 3./4. Lebensjahr, wenn Mitmenschen Normbrüche beobachten; Entwicklung eines Über-Ichs)

**“Personale Scham”** (ab 7./8. Lebensjahr auch ohne Schamzeugen, wenn eigene Wertvorstellungen nicht eingehalten werden)

# Persönliche Schamgrenzen

**Scham ist eine «Türhüterin des Selbst».** Sie wacht über die Würde und Authentizität eines Menschen.

**Scham bezeichnet die Grenzen,** die gegenüber einem Menschen einzuhalten sind:

*Grenzen des Körpers* (z.B. Intimbereich)

*Grenzen des Seelischen* (z.B. Integrität,  
Autonomie)

*Grenzen der Kognition* (z.B. persönliche  
Geheimnisse)



# Scham im weiteren Lebensverlauf

**Pubertätskrisen** sind auch Schamkrisen.

Im **Erwachsenenalter** bleibt die Vielfalt der Schamformen und ihrer Vorläufer erhalten. Denn die einzelnen Schamstadien bauen aufeinander auf und werden in der Entwicklung nicht gänzlich gelöscht.

Je nach Belastung und Persönlichkeit finden sich **bis ins hohe Alter** in z.T. abgewandelter Weise

- „Fremdeln“ in unvertrauter Gesellschaft (als Befangenheit)
- narzisstische Kränkung
- soziale Scham
- personale Scham

# Agenda

- Bedeutung und Eigenart der Scham
- Entwicklung der sozialen und personalen Scham
- **Abgrenzung Kränkung und Scham**
- Narzisstische Kränkung in der Psychotherapie
- Scham in der Psychotherapie bei PatientInnen und TherapeutInnen

## **Schamgefühl**

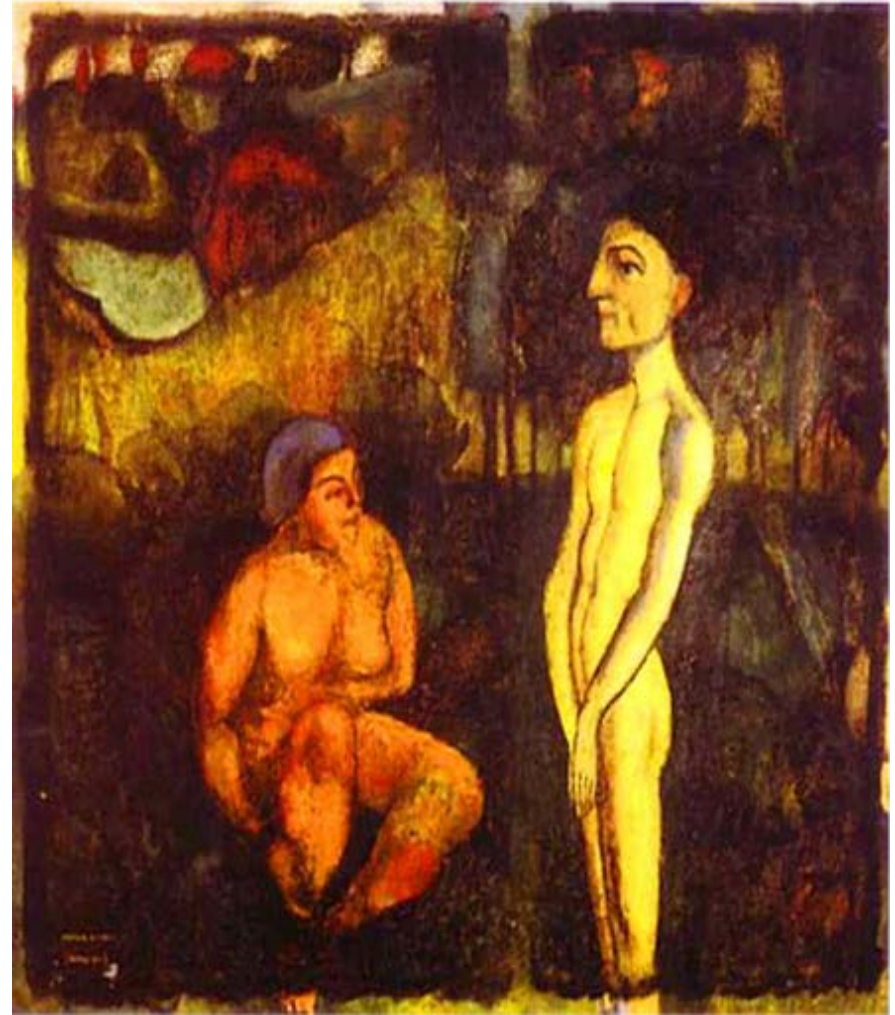
Ist leiblich, zeigt aber  
Achtungsverlust an

## **Bewirkt Selbstkritik und Selbstkorrektur**

Wirft mich auf mich selber  
zurück, behält aber  
Mitmenschen im Auge

## **Lässt ev. erröten und erheischt Schonung**

Ist Selbst- und  
**Sozialgefühl** (dialektisch)



## **Narzisstisches Gekränktsein**

**schmerzt, macht bitter**

weckt Aggressionen und  
Rachegefühle

**isoliert**

ist kein richtiges Gefühl



Scham als Krise der Selbstachtung  
(Auseinandersetzung *mit sich selbst*)

narzisstische Kränkung als *Ausser-sich-sein*  
(Fixierung auf den anderen)



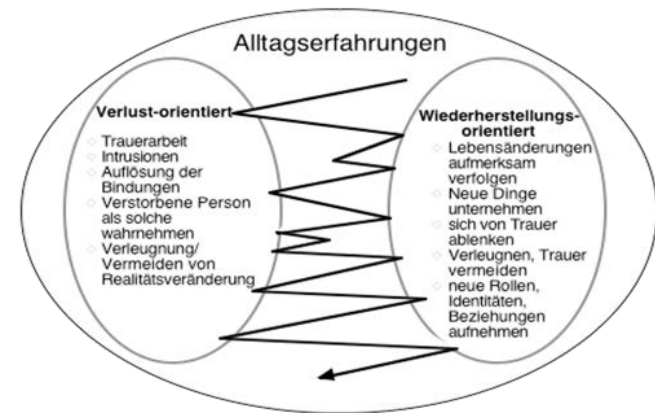
# Übergänge zwischen narzisstischer Kränkung und Scham

von Gekränktsein zu Scham (progressiv)

von Scham zu Gekränktsein (regressiv)

hin und her zwischen Scham und Gekränktsein (mit Vermischungen)

in gewisser Analogie zum Trauerprozess zwischen Akzeptanz/Traurigkeit und Verleugnung/Depressivität



# Agenda

- Bedeutung und Eigenart der Scham
- Entwicklung der sozialen und personalen Scham
- Abgrenzung Kränkung und Scham
- **Narzisstische Kränkung in der Psychotherapie**
- Scham in der Psychotherapie bei PatientInnen und TherapeutInnen

# Agenda

- Bedeutung und Eigenart der Scham
- Entwicklung der sozialen und personalen Scham
- Abgrenzung Kränkung und Scham
- Narzisstische Kränkung in der Psychotherapie
- **Scham in der Psychotherapie** bei PatientInnen und TherapeutInnen



# Scham in der Psychotherapie

**Eine Therapie schreitet oft entlang dem Schamerleben fort.**

„Leichte Schamgefühle wie etwa Verlegenheit können die vorsichtige Annäherung ... an ein bedeutendes Thema anzeigen.“ (Micha Hilgers)

Massvolle Schamgefühle machen in einer Psychotherapie Sinn.

# **Schamabwehr von PatientInnen/KlientInnen im Verlauf der Psychotherapie (Auswahl)**

## **Sich verstecken:**

- durch Schweigen
- seltener durch ein Wortschwall, Schwerverständlichkeit
- Intellektualisierungen

## **Ausweichen:**

- durch Ablenken, Themawechsel
- Auslassungen (in Berichten)

## **Angreifen:**

- In Frage stellen, Zynismus

# Scham in zu Beginn einer Psychotherapie

Scham, Hilfe in Anspruch zu nehmen (*Abhängigkeits-Scham*)

Scham infolge Asymmetrie der therapeutischen Beziehung (Positions- oder *Inkompetenz-Scham*)

Scham, Intimes offen zu legen (*Intimitäts-Scham*)

Scham, psychische Wunden zu zeigen (Traumatisierungs-Scham)

Scham, moralisches Versagen darzulegen (Gewissens-Scham)

Scham, soziale Stigmatisierungen zu offenbaren (Gruppen-Scham)

etc.

# Typische Schamszenen in der Gegenübertragung (1)

(nach Hilgers)

## Thematische Auslöser:

Schilderungen von Missbrauch, Demütigungen, Folter, Katastrophen- oder Gewalterlebnissen

Liebeserklärungen, Schilderung erotischer Phantasien

Stellen persönlicher Fragen, besonders, wenn sie auf den Grenzbereich der Intimität des Behandlers abzielen

Schilderung von Perversion, Pädophilie oder aktiver Gewaltausübung durch Patienten

## **Typische Schamszenen in der Gegenübertragung (2)** **(nach Hilgers)**

### **Therapeutenvariablen (Auswahl):**

Müdigkeitsreaktion des Therapeuten, besonders wenn sie nicht durch die Übertragungsdynamik erklärbar ist (Über-müdung, Kater, persönliche Belastungen)

Erotische Reaktion auf den Patienten oder seine Schilderungen, sexuelle Erregung

Scham über eigenen Neid auf Erfolge des Patienten in finanzieller, beruflicher oder sexueller Hinsicht

# **psychotherapeutischer Umgang mit Scham (Zusammenfassung)**

## **Günstige Faktoren sind:**

**Scham-Stärke des Therapeuten  
(anstelle von Schamabwehr und  
Beschämung)**

**Empathie fürs Schamerleben  
(mitfühlen statt bewerten)**

**Beachten von Schamauslösern in der Therapie**

**Ich-Stützung bei Erinnerung  
traumatisierender, beschämender Erlebnisse**

# Zusammenfassende Schlussfolgerungen

Nicht Scham ist grundsätzlich negativ, sondern  
Beschämung

Scham schafft hauptsächlich Probleme, wenn sie abgewehrt  
wird.

Vertrauen verdienen nicht schamlose Personen,  
sondern Personen, die sich schämen können.

Zur Überwindung eigener Scham trägt weniger Leistung und  
Erfolg als Vertrauen und Wertschätzung von Mitmenschen  
bei.

Vielen Dank für  
Ihr Interesse

Das Buch zum  
Vortrag





# Abwehr eigener Scham (bei KlientInnen und TherapeutInnen)

**Deckaffekte.** Häufig werden Schamgefühle mit anderen Emotionen zugedeckt:

*Wut* statt Scham

*Ekel* statt Scham

*Neid* statt Scham

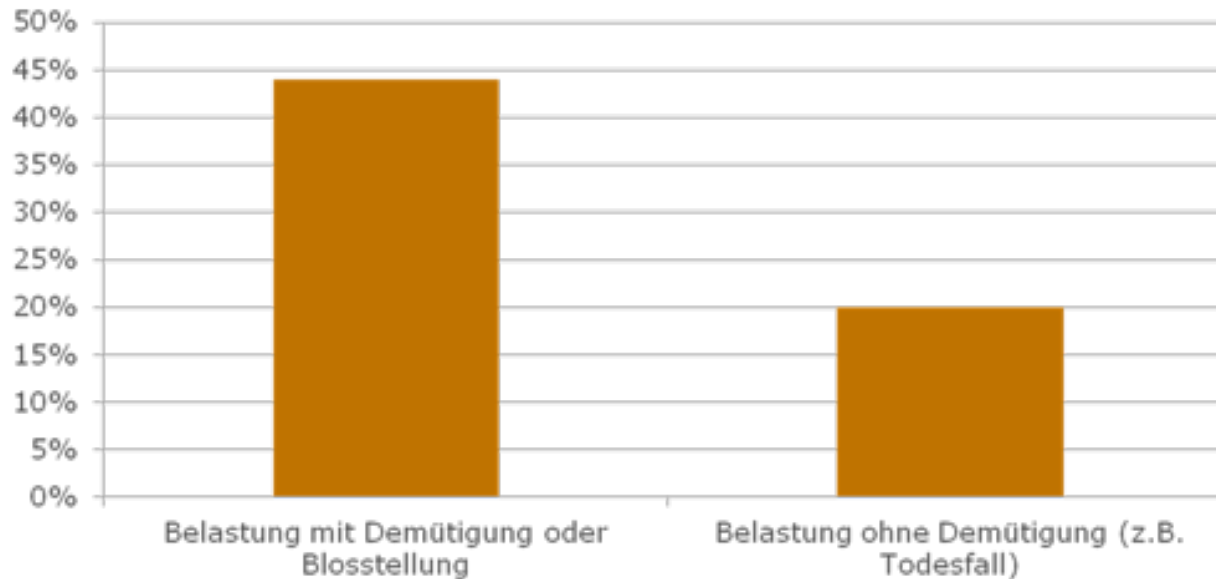
etc.

**Sensation seeking**

**Alkohol-, Drogen-, Medikamentenkonsum**

**Abwehrende Kommunikationsweisen**

## Depressionsrate nach Belastung



**Depressionsrate bei 130 Frauen** (mit geringem Selbstwertgefühl und geringer sozialer Unterstützung) in Abhängigkeit von Belastungsart / Brown 2004

## These: Die grösste Gefahr der Scham liegt in ihrer anhaltenden Abwehr

- Abwehr durch - narzisstische Regression (u.a. Borderline-Störung)
- Psychopharmaka sowie Alkohol und Drogen (Suchtgefahr)
  - Vermeidungshaltung (Phobiegefahr)
  - Sensation seeking (soziale Risiken)
  - Zynismus (z.B. bei Burnout)
  - etc

## (Soziale) Scham und psychische Krankheit

Schizophrene Psychose

Manie



Schamverlust

Substanzabhängigkeit

Phobien



Schamabwehr

Depression