

**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

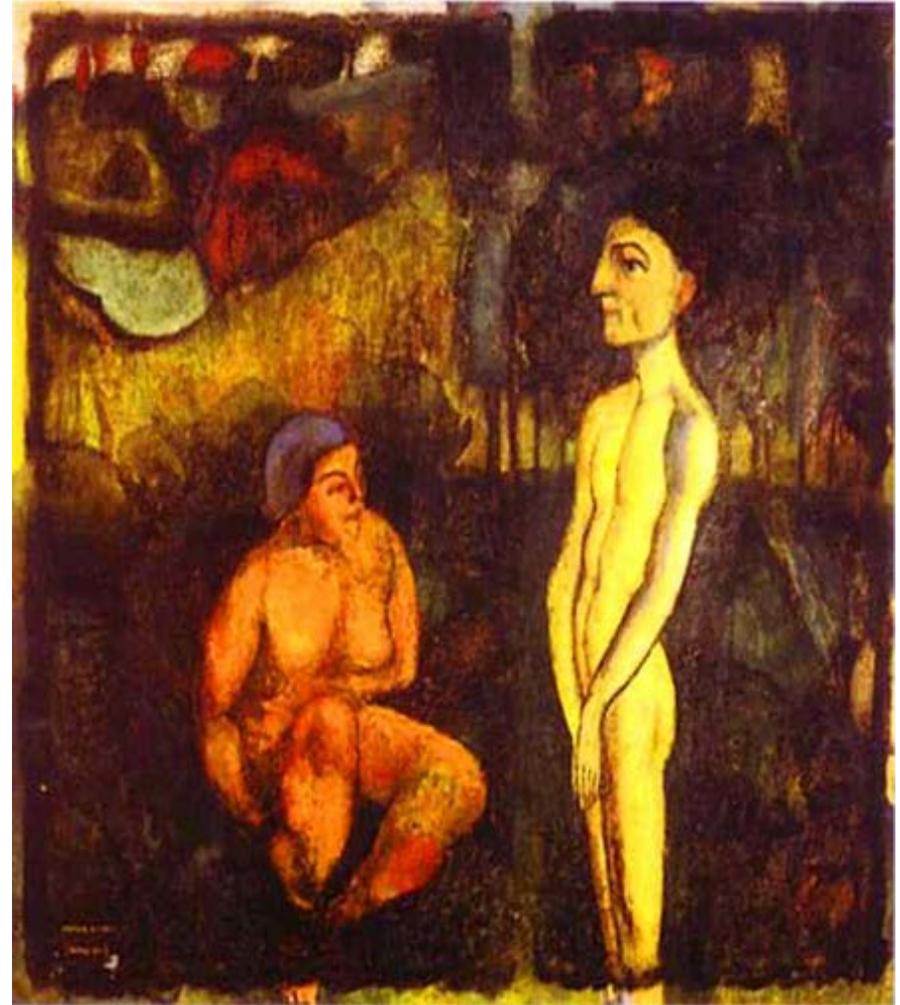
Ist leiblich, zeigt aber
Achtungsverlust an

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)



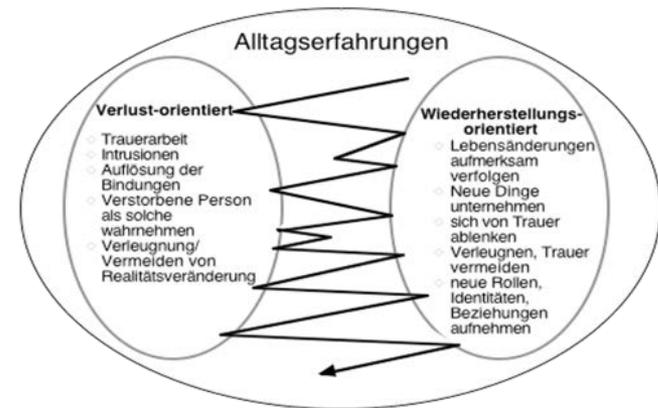
Übergänge zwischen narzisstischer Kränkung und Scham

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)

Deckeffekte. Häufig werden Schamgefühle mit anderen Emotionen zugedeckt:

Wut statt Scham

Ekel statt Scham

Neid statt Scham

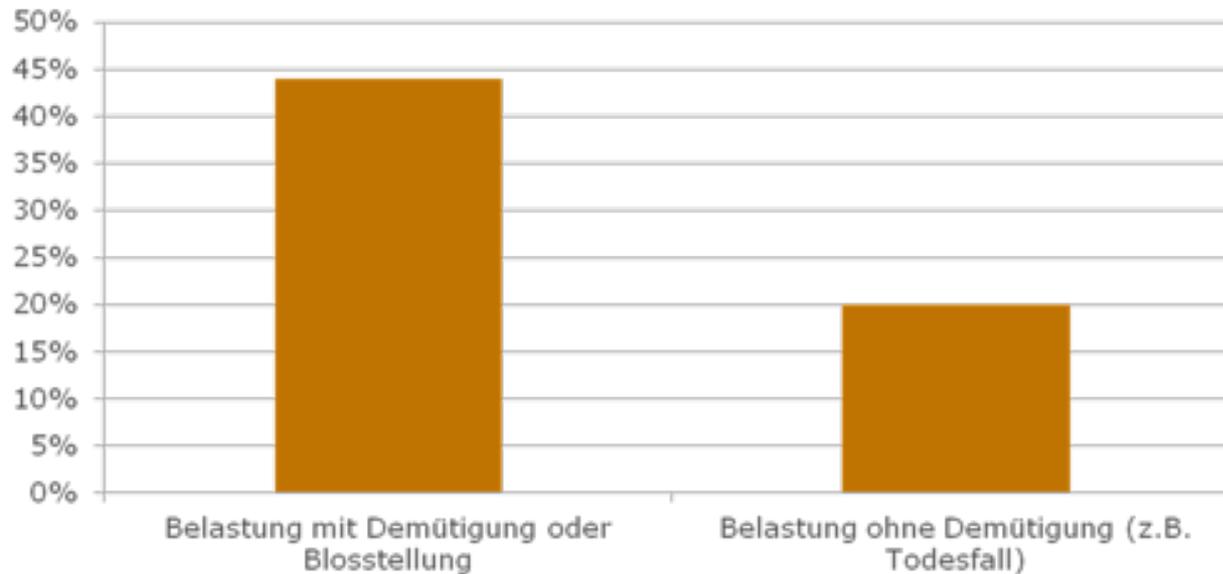
etc.

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