

Fachtagung

„Schäm dich! Nicht“

21. Oktober 2022, Schloss Puchberg.

„Scham als menschliche Emotion“ -

Reinhard Haller

Inhalt

1. Was ist Scham, was Beschämung?
2. Beschämungsarten und Wirkfaktoren
3. Quellen und Entwicklung der Scham
4. Hass als wichtigste Beschämungsreaktion
5. Beschämungsfolgen
6. Beschämung im Netz
7. Gegen eine Unkultur der Beschämung

Was ist Scham?

Angstbesetztes Empfinden, das meist durch eigenes und von anderen beobachtbares Fehlverhalten ausgelöst wird, durch das man deren Achtung zu verlieren droht.

Ein Taktgefühl, das auf verborgene Weise, den zwischenmenschlichen Austausch regelt

Was ist Beschämung?

Bei jemandem Scham auslösen

**Mitmenschen bloßstellen, blamieren, treffen,
kränken, verletzen, preisgeben, erniedrigen
verwunden, brüskieren, kompromittieren
schmähen**

Dem anderen die WÜRDE nehmen

Beschämungsarten

- Erniedrigung (engl. „humiliation“)
- Beziehungsabbrüche
- Bloßstellung
- Übergriffe
- Missachtung, Verachtung
- Diskriminierung
- Zynismus, Sarkasmus, Ironie
- Schweigen

Wirkfaktoren der Beschämung

- **Absichtlich oder unabsichtlich**
- **Geplant oder schicksalhaft**
- **Öffentlich oder kleiner Kreis**
- **Wichtigkeit des Publikums**
- **Bezug auf zentralen oder peripheren Lebensbereich**
- **Frühere Kränkungserfahrungen**
- **Persönlichkeit des Opfers**
- **Copingmechanismen der Beschämten**

Quellen der Scham (Stephan MARKS):

1. Scham infolge von Missachtung
2. Scham infolge von Grenzverletzung
(„Intimitäts-Scham“)
3. Scham infolge von Ausgrenzung
4. Scham infolge von Verletzung eigener Werte
(„Gewissens-Scham“).

Individuelle Entwicklung der Scham

- „Fremdeln“ als „Achtmonateangst“
- Echtes Schamgefühl ab 3./ 4. Lebensjahr
- Voraussetzung ist Entwicklung des Selbstbewusstseins
- Ab Schulalter Körperscham und Scham vor ich selbst
- „Pubertäts- und Identitätskrisen sind Schamkrisen“
- Für die Persönlichkeit ist Scham eine „Türhüterin des Selbst“
- Scham in Umbruchzeiten (Wechseljahre)
- Scham im Alter
- Scham bei Pflegebedürftigkeit (Euthanasie!)

Wurzeln des Hasses

Alltägliche:

Entwertungen, Schuldzuweisungen, Kränkungen,
Beschämungen

Große:

Neid, Eifersucht, Gier, Rache, verlorener Machtkampf

***Zentrale Ursachen sind immer vorenthaltene
POSITIVRESONANZ und das Gefühl der OHNMACHT !***

Anatomie des Hasses

1. Auf Zerstörung ausgerichtete Aggression
2. Entspringt dem Basisgefühl der Ohnmacht
3. Leitung einer destruktiven Emotion durch eine böse Idee
4. Ausschaltung der Empathie
5. Trieb zur Grausamkeit - Sadismus
6. Übertönung differenzierter Gefühle und Gedanken – „einfache Botschaften“
7. Spezieller zeitlicher Ablauf:
Langzeitlichkeit, Permanenz, Abrufbarkeit

Psychodynamische Hasshypothesen

S. FREUD: Trieb zur Grausamkeit

T. EAGLETON: Nach außen gewandter Todestrieb

A. ADLER: Minderwertigkeit, Demütigung

Unter- / Überlegenheitsspirale

L. WURMSER: Missachtung der Würde, Ohnmacht

O. KERNBERG: Neid, Gefangenschaft in Bindungen,

Verzerrung der (Über) Ichfunktionen

E. FROMM: reaktiver und charakterbedingter Hass

Reaktionen auf Beschämungen

- **Abperlen**
- **Verdrängung**
- **Aktivierung des Schamgefühls**
- **Irritation, Verunsicherung**
- **Gekränktheit**
- **Rückzug, Schweigen**
- **Narzisstische Wut, Rachegefühle**
- **Hass**

Beschämungsfolgen / „Schamkrankheiten“

- **Selbstwertzweifel, Minderwertigkeitsgefühle**
- **Kränkungsreaktionen**
- **Belastungsstörungen**
- **„Flucht in die Sucht“**
- **Psychosomatische Reaktionen**
- **Soziophobie**
- **Depression und Suizid**

Sich seiner selbst schämen.....

- Bei Neurosen und Psychosen
- Borderline
- Dysmorphophobie
- Mislungene Selbstoptimierung
- Suizid

Beschämung im Netz

- **Enorme Zuwachsraten**
- **Weltweite und zeitlose Anprangerung**
- **Schutz der Anonymität**
- **Narzisstische Selbsterhöhung**
- **Ausschaltung der Empathie**
- **Enorme Wirksamkeit**
- **Aggressionsabfuhr oder Aggressionspuffer?**

Schritte gegen eine „Unkultur der Beschämung“

- Erkennen und benennen
- Psychologie der Beschämung analysieren
- Persönlichkeit und Motive der Beschämer erfassen
- „Entblättern“
- Folgen bedenken
- Ichgrenzen, Kränkungsgrenzen aufzeigen
- Aggressivität konstruktiv nutzen
- Neben Ernst auch Humor einschalten
- „Ein Lob der Scham“
- Loslassen und Verzeihen
- Empathie retten

Statt einer Zusammenfassung:

„Beschämung, nicht Scham, ist das Gift, das Empathie und Akzeptanz tötet“

„Nur wer sich achtet, kann sich schämen“

(Daniel HELL, Zürich)

Vielen Dank

für Ihre Zeit und

Ihr Interesse

