

Scham – Hüterin der Würde

Scham in der Psychotherapie

- häufig hinderliches, negatives Gefühl
- Häufig gekoppelt mit anderen Störgefühlen wie Angst, Schuld, Narzissmus, ...

Urbild der Scham

„und sie erkannten, dass sie **nackt** waren“:
verletzlich, bloß, empfindlich, schutzlos

Ursprung der Scham

Scham entsteht aus einem Gefühl des **Selbstwertes**, der Wertschätzung für sich selbst

Definition von Scham

funktional

Schutz der Person vor der Verletzlichkeit ihrer Intimität und ihrer Würde

inhaltlich

Einhaltung des Respekts vor der Würde und Unantastbarkeit der Person

operational

Bedürfnis nach einer Wahl des Adressaten für das Persönliche, das ich kundtun / sehen lasse

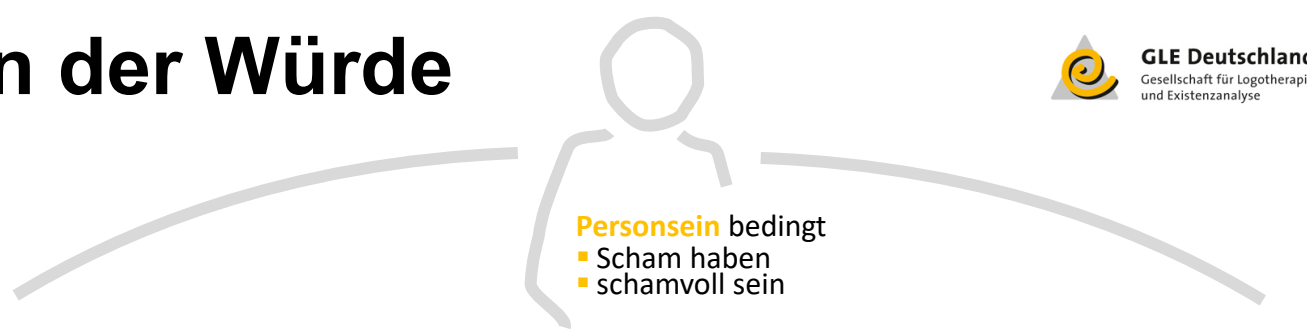
Die unverletzte Scham

sich innerhalb der eigenen Schamgrenzen aufhalten bzw. außerhalb der Schamgrenzen des Anderen.

Schamsensibles Sprechen verlangt die Erfüllung der Bedingungen für Existieren (GM)

- Vertrauen, Schutz, sicheres Aufgehobensein
- Mitfühlen, Hineinversetzen, emotionale Nähe
- Respektvolle Distanz, Ernstnehmen, Schätzen

Mit jeder Begegnung sind wir im Schamreich des Anderen – „hinter der Scham ist ein Geheimnis: die Person“ (Längle)



Intimität
verletzlich,
meint nur mich,
gehört nur mir selbst

Person
zieht Grenze,
schafft Distanz
und Verhüllung

Scham
schützt das intime Eigene

Scham = Schutz für den
▪ intimen und den
▪ öffentlichen Pol (Würde)
der Person, weil ich als
Person **verletzlich** bin

Intimitäten,
die nicht in die Öffentlichkeit
gehören
1. Intimität **mit mir**
(leiden/sterben)
2. Intimität **mit Anderen** (lieben)
3. Intimität **mit Gott** (beten)

Würde
öffentlicher Pol,
Erscheinungsweise
vor den Anderen

Person
hat Gesicht, das sie
verlieren kann, braucht
Achtung und Respekt

Scham
erhält Würde und Ansehen

Scham ist

- ein tief verankertes Gefühl, ein Mantel, umhüllt die Person, hütet einen Schatz
- **ist das Gefühl, dass eine Grenze zu unrecht überschritten wurde**
- bewahrend, zurückhaltend, abgrenzend, belassend, ein warmes schützendes Gefühl

Die verletzte Scham – das Sich-Schämen

Gefühl, etwas von mir ist nicht in Ordnung, nicht richtig so, nicht gut, soll nicht so sein bezogen auf

- eine **Blöße** = einen Makel = Peinliches
- einen subjektiv empfundenen **Unwert**
- eine **Schande**

Täter-Scham
Ich übertrete deine
Grenze → ich genieße
mich nachher, habe
mich selbst verletzt

Opfer-Scham
Meine Grenze ist
überschritten worden → ich bin verletzt

sich schämen
Gefühl des
Selbstwert-Verlustes

Scham empfinden
Gefühl der
Selbstwert-Pflege

Formen des Sich-Schämens

1. sich schämen für etwas, das einem passiert ist
2. sich schämen für Andere
3. sich schämen für etwas, das man selbst getan hat

1.-3. → Verbergen, Abspalten, für sich Behalten