Die Umstellung der schamgebundenen Einstellung

Michael Titze

Primäre Emotionen
(unreflektierte Emotionen)

Furcht

Wut

Ärger

Niedergeschlagenheit

Freude

Ekel

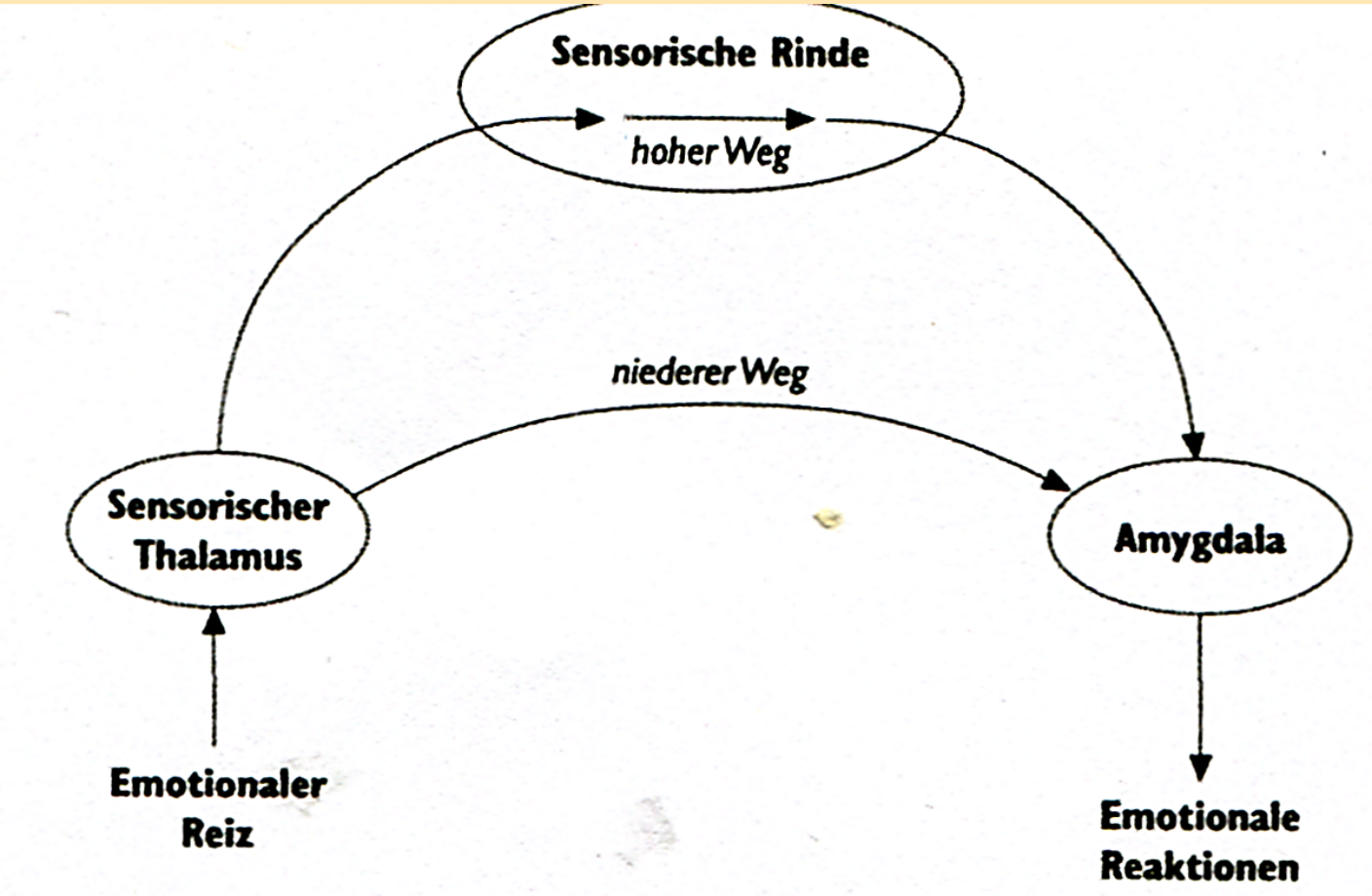
Primäre Schüchternheit als Proto-Scham

- **Persönlichkeitsspezifische Disposition** zur **Scheu, Schüchternheit**
- genetisch **angelegt**
- zeigt sich in Form von situativer **Befangenheit, Verlegenheit oder „Verklemmtheit“**
- **„Defensive Ressource“** von **introvertierten** Menschen

Sekundäre Emotionen
(selbstreflektierte Emotionen)

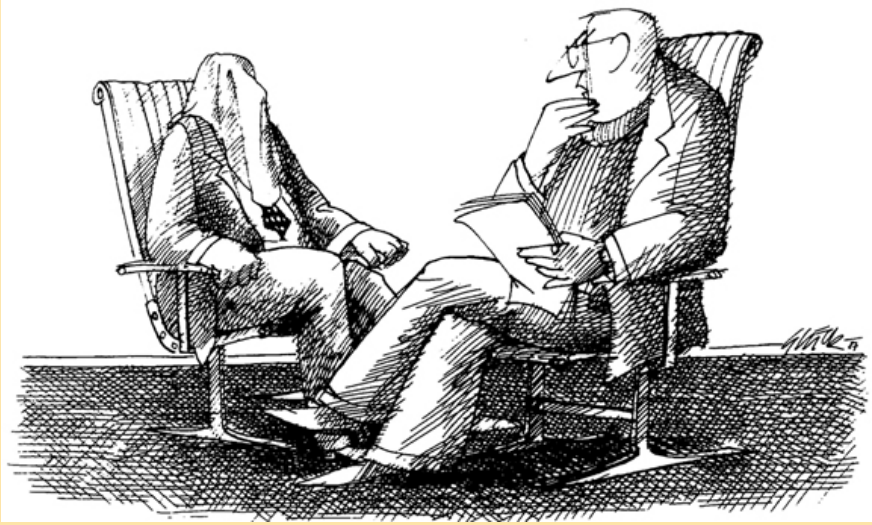
Scham
Stolz
Schuldgefühle

- setzen voraus, dass der betreffende Mensch sich **seiner selbst bewusst** ist
- erst im Alter von 18 – 36 Monaten kann sich das Kind einen Begriff von sich selbst machen und selbstreflektierte sekundäre Gefühle entwickeln.



Thalamus: steuert **instinktiv** die ubw. Informationsverarbeitung
Amygdala: organisiert **primäre Emotionen**

Scham



1. Facette:

Scham als **verbergendes** Gefühl

- trennt das **private Sein** vom **öffentlichen Sein**

Gegenpol = selbstbewusste **Unverschämtheit**

2. Facette:

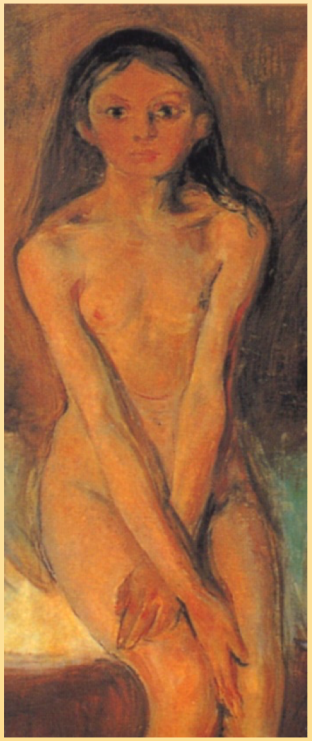
Scham als **behütendes** Gefühl

- **Schamhaftigkeit** schützt personale **Privatheit** und **Intimität**

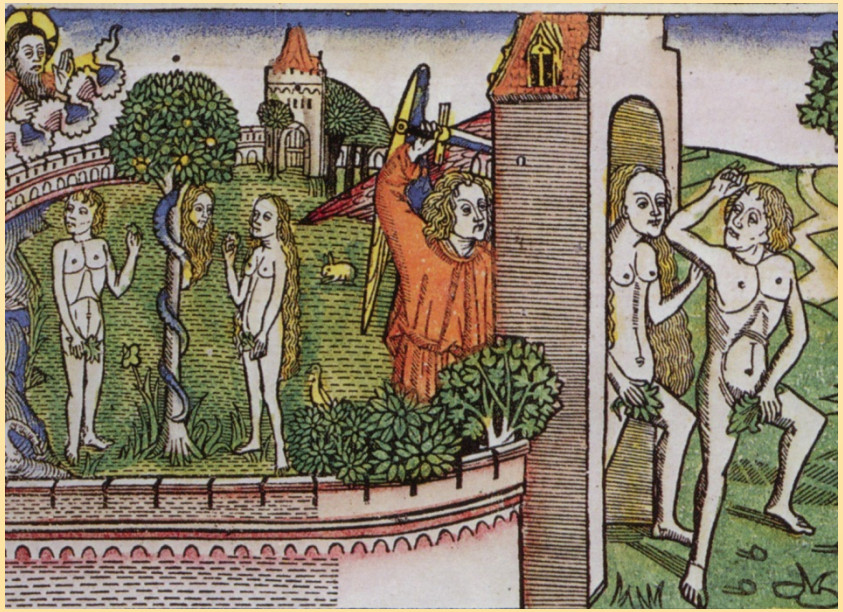
Gegenpol = hemmungslose **Schamlosigkeit**

Körperscham (pudor)

Auf Vermeidung von **leiblicher Peinlichkeit** bezogen



- Basiert auf konventionelle moralische Normen, die eine physische (=unmittelbar sichtbare) **Entblößung** negativ sanktionieren.

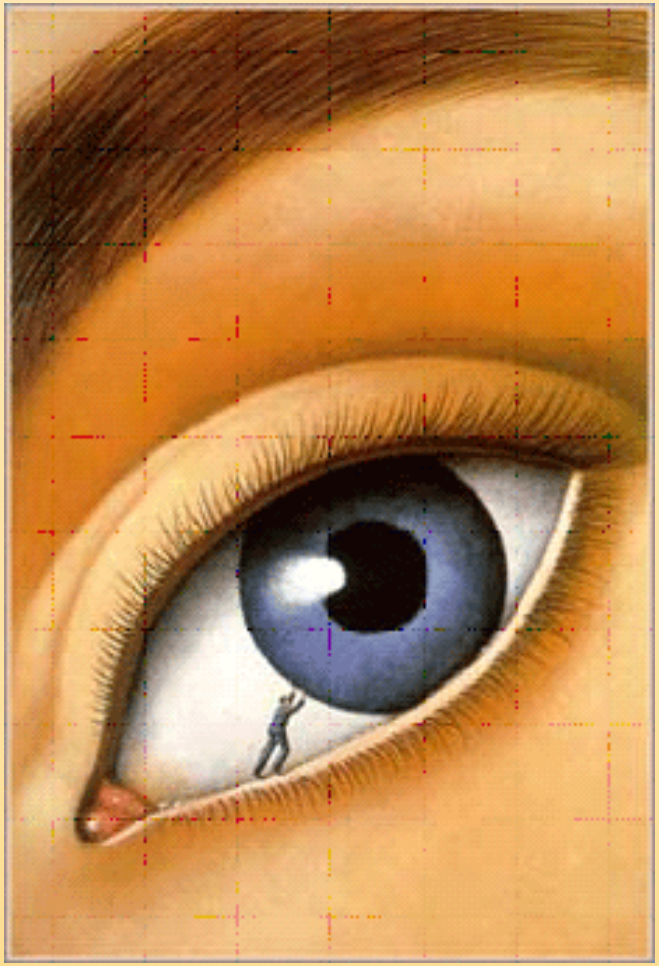


Leibliche Konsequenzen:
Verlegenheit und Gehemmtheit

Ziel:
Verbergen „peinlicher Blößen“ im äußeren Erscheinungsbild, um nicht unangenehm aufzufallen

- Körperscham (pudor) steht in Zusammenhang mit **Schuldgefühlen**

Image-Scham



- **Wie erscheine ich** vor den Anderen?
- Welches **Bild** („Image“) werden sie sich von mir machen?

Friedrich NIETZSCHE:

„Man steht dann da wie betäubt inmitten einer Brandung und fühlt sich geblendet wie von einem großen Auge, das von allen Seiten auf uns und durch uns blickt.“

Kollektive Scham

Die ethischen Normen/Werte einer spezifischen Kultur werden in der Sozialisation vermittelt

- Ihre Nichtbefolgung ruft kollektive Scham hervor
- Dadurch verliert das Individuum **„sein Gesicht“** vor den Augen der Anderen
- Sich dem sakrosankten („göttlichen“) Willen der Wertegemeinschaft zu unterwerfen, bewahrt vor Scham und stabilisiert das personale **Ehrgefühl**

Aidos

… regelt das Verhältnis zwischen Menschen und Göttern und kann durch Übung erworben werden. *Aidos* gründet auf diesen Tugenden:

- Scheu
- Rücksicht
- Feingefühl
- Respekt
- Ehrgefühl
- Anstand (sittliche Kraft)
- Loyalität, Pflichtbewusstsein, Treue

Bushido

… gründet auf diesen Tugenden:

- Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit
- Mut
- Pflichtbewusstsein
- Menschlichkeit
- Höflichkeit
- Wahrhaftigkeit
- Ehrbewusstsein
- Loyalität, Treue

Schuldgefühle

… orientieren sich an **sozialen Regeln** und **Geboten**, die im **konventionellen Gewissen** (Über-Ich) verinnerlicht sind. Sie …

- sind auf das **gesprochene Wort**, das **Gehörte** bezogen
- gehen mit „**Gewissensbissen**“ einher
- sind auf **vergangenes Tun** bezogen

SCHAM	SCHULD
Image-bezogen **Gegenwart**s-bezogen	**Handlung**s-bezogen **Vergangenheit**s-bezogen
Entstehung	
Früher im Leben	**Später** im Leben
Logik	
„**Alles oder Nichts**“ (Verabsolutierungstendenz) = „Schwarz-Weiß“-Denken wenig rational	„**Sowohl als auch**“ (Relativierungstendenz) = „Grautöne“ eher rational
interaktiver Bezug	
auf den **Blick** des Anderen (Externalisierung) auf den **Seh**-Sinn (***Ansehen***)	auf die ***Stimme des Gewissens*** (Internalisierung) auf das **Gehör** (***Gehorchen***)
Wertebezug	
Auf individuellen ***Erfolg*** als „Megawert“ (Ansehen, Prestige) Narzissmus, Ichhaftigkeit Angst vor ***Blamage („Gesichtsverlust“)*** ***irrversibel***	auf „**Folgsamkei**t“ bzw. diverse ***Sekundärtugenden*** (z.B. Fleiß, Pflichtbewusstsein „normal Sein“, *common sense* Angst vor ***Strafe*** ***reversibel*** (Reue, Beichte)

Auf das eigene Selbst bezogene Scham (Imagescham)

- Auf **Vermeidung** von **personaler Minderwertigkeit** bezogen

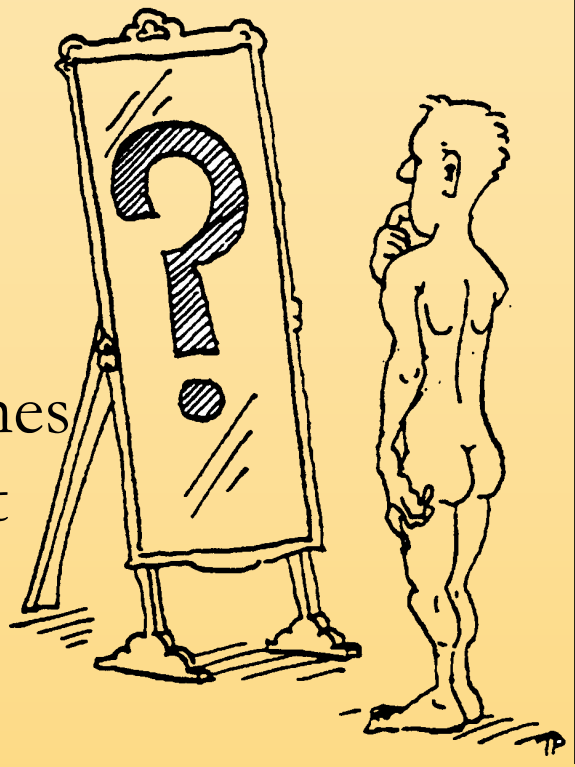
Selbstbezogene Scham

- unlustbetonte Gefühlsreaktion, die nach einer **negativen Selbstbewertung** entsteht

Die Person ist **als Ganzes** betroffen

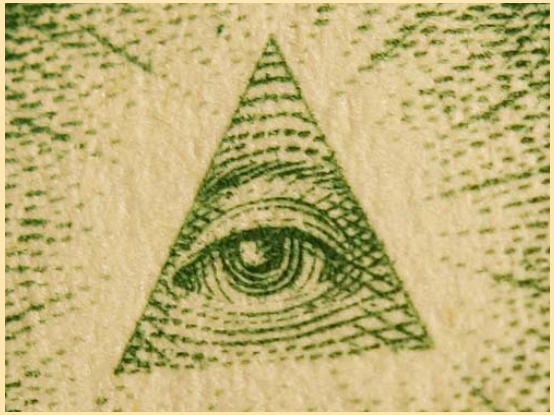
- globale Bewertung

Als beschämende **Ursache** wird ein internes Defizit fantasiert, das rational nicht erklärt werden kann



Imagescham *verecundia*	Körperscham *pudor*	Schuldgefühl
►Auf das unverfälschte ***eigene Selbst*** bezogen, das durch das ***skeptische Auge*** des Anderen enthüllt wird. ►Scham-***Angs***t vor schmachvoller **Objektivierung**, die ***schlechtes Bild*** ergibt. ► Als **Ursache** wird ein globales ***internes Defizit*** fantasiert, das unbestimmt ist. ► Wird in der Interaktion mit **primären** Bezugspersonen ***erlebt***. ► Rationaler Reflexion unzugänglich. ► Geht mit **Minderwertigkeitsgefühlen** und **Selbstverachtung** einher. **Leibliche Konsequenzen:** „wie gelähmt“, erstarrt, hölzern: ***Willentlich nicht beeinflussbar***. **Ziel:** Sich vor Blicken zu ***verbergen***, um eigene ***Würde*** zu ***behüten***.	► Auf das ***äußere Erscheinungsbild*** bezogen, das durch konventionelle moralische bzw. ästhetische ***Normen*** bestimmt wird. ► Nichtbeachtung dieser Normen ruft ***„peinliches“ Gefühl*** hervor. ► Daher Angst vor ***peinlicher*** **Bloßstellung**. **Leibliche Konsequenzen**: verlegen und gehemmt. **Ziel:** ***Verbergen*** „peinlicher Körperteile“, um nicht unangenehm aufzufallen.	► Auf spezifische mangelhafte Konsequenzen des Handelns bezogen. ► Orientiert sich an ***sozialen Normen***, die im konventionellen **Gewissen** internalisiert sind. ► Auf den Anruf des Gewissens bezogen (Ge***horchen***). ► Wird auf **sprachlichem** Wege durch **rationale** Argumentation in **späteren Entwicklungsphasen** vermittelt. **Leibliche Konsequenzen:** funktional gehemmt (willentlich eher steuerbar). **Ziel:** Das begangene Vergehen ***wiedergutzumachen*** (Reue).

Genese der Scham



Die selbstbezogene Scham wird erstmals in frühen (zum Teil vorsprachlichen) Phasen der Sozialisation in der **unmittelbaren Interaktion** mit zurückweisenden, skeptischen, desinteressierten Bezugspersonen **emotional erfahren**.

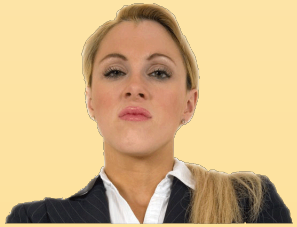
- Daher auf **Aktualität körperlichen Erlebens** bezogen und einer rationalen Reflexion kaum zugänglich.

Medium = das internalisierte **skeptische Auge**

- geht auf den „bösen Blick“ der primären Bezugspersonen zurück
- Dieses skeptische Auge wird auf aktuelle Bezugspersonen projiziert

Mimik der Beschämung

Der „**eisige Blick**“, verbunden mit einem v**ersteinerten Gesichtsausdruck** („agelotische Maske“), signalisiert Ablehnung, Missfallen, Beschämung.



Winzige Veränderungen der Gesichtsmuskulatur geben dem versteinerten Gesicht einen **spöttischen** Ausdruck

Das lächelnde und/oder lachende Gesicht signalisiert **sowohl** Verbundenheit als auch Hohn, Spott und Verachtung.

Angst und Scham

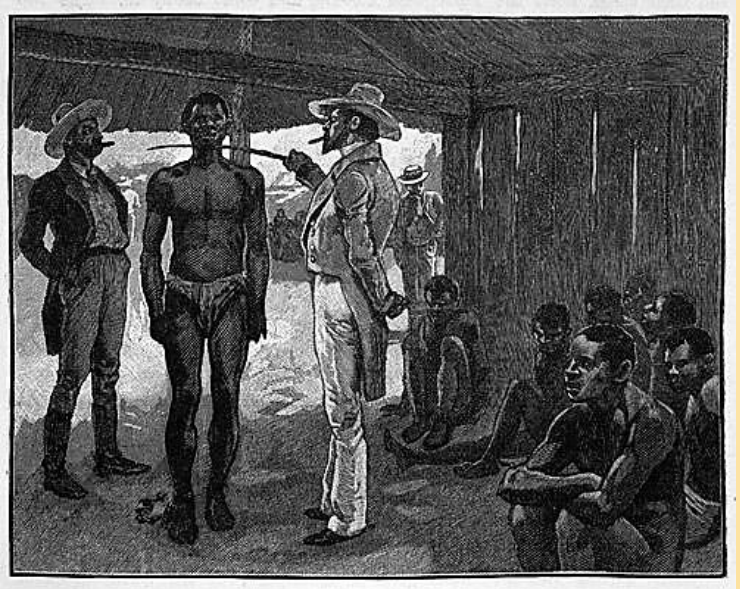
Mimik der Schuldgefühle

- **Kopf** ist **gesenkt**
- **innere Enden der Augenbrauen** werden nach oben, äußere Enden **nach unten gezogen** (= Falten in Mitte der Stirn)
- **obere Augenlider** sind **gesenkt**
- **Lippen** sind **angespannt**
- **Mundwinkel** sind nach **unten gezogen**

Mimik der Angst

- **Hochgezogene Augenbrauen**
- Weit geöffnete Augen mit
  starrem Blick
  Augen zusammengezogen
- Unteres **Augenlid** ist **angespannt**
- **Lippen** sind **gespannt**
- Mund ist leicht geöffnet

Objektivierung



- Ich werde wie ein minderwertiges Objekt betrachtet, beurteilt und letztendlich verworfen
- Deshalb muss ich mich verstecken/muss verschwinden!

Jean-Paul SARTRE: *„Ich schäme mich meiner,* ***wie ich dem Anderen erscheine****. Und eben dadurch werde ich in die Lage versetzt, über mich selbst ein Urteil zu fällen,* ***denn als Objekt erscheine ich dem Anderen****."*

Mimik der Scham

- **Mundwinkel** werden in den Mund **hineingezogen** (= „Fischmund“)
- **Augen** werden **abgewendet**, nach unten oder zur Seite gerichtet
- **Blick** wirkt **starr**
- **Stirnrunzeln**
- mit Zunge **über Lippen lecken**
- auf **Lippen beißen**
- schlucken und gleichzeitig die Mundwinkel **in den Mund hineinziehen**
- Teile des **Gesichts** mit der Hand **bedecken**

Leibliche Konsequenzen der selbstbezogenen Scham

- „wie gelähmt“, erstarrt, hölzern/unlebendig
- willentlich nicht beeinflussbare vegetative Phänomene (zum Beispiel: Erröten, Herzklopfen)
- stereotype Verhaltensreaktionen (Blickvermeidung, Abwendung des Gesichts).

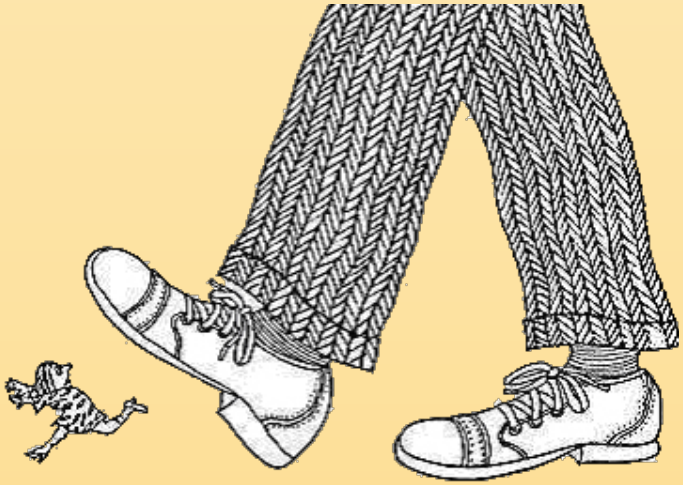
Scham als Sorge vor negativer Bewertung durch Andere

- Die Wertschätzung durch Andere ist an die vollkommene Befolgung bestimmter Verhaltensnormen gebunden

- Wenn das Subjekt den die jeweilige Beziehung bestimmenden **Normen** und **Idealen** nicht gerecht werden kann, erlebt es sich als **ungenügend** und empfindet beschämende **Minderwertigkeitsgefühle**

Resultat einer beschämenden Selbstbewertung

- Minderwertigkeitsgefühle und Selbstverachtung



Rudolf Dreikurs: ***„Die Beurteilung unseres Wertes unterliegt nur unserem eigenen Urteil. Wir sind in eigener Sache Angeklagter, Ankläger und Richter.“***

Soziale Vergleiche

►**Aufwärtsvergleiche** schwächen den eigenen Selbstwert: Man vergleicht sich mit einem anderen, der als besser eingeschätzt wird.
→ ruft **Minderwertigkeitsgefühle** hervor

►**Abwärtsvergleiche** stärken den eigenen Selbstwert: man vergleicht sich mit Individuen, die als schwächer eingeschätzt werden.
→ ruft **Gefühle der Überlegenheit** hervor, die sich häufig im **triumphierenden Lächeln/Lachen** äußern

Ein **Abwärtsvergleich** kommt zustande, wenn sich ein Individuum mit einem anderen Individuum vergleicht, das als **unterlegenes** und **lächerliches Objekt** erlebt wird.

- Dies ruft beim Betrachter Gefühle der **Überlegenheit** hervor, die sich im **triumphierenden Lächeln/Lachen** spiegeln

Die beschämte Person erlebt sich in diesem Zusammenhang als **lächerlich und komisch**

Ein wiederholt beschämtes Kind neigt dazu, **Lächeln/Lachen** als **aversives Signal** wahrzunehmen.

- Es fühlt sich in seiner Scham von neuem bestärkt.

Den beschämenden Anblick der spöttisch **grinsenden Mimik** versucht schon das beschämte Kind zu **vermeiden**.

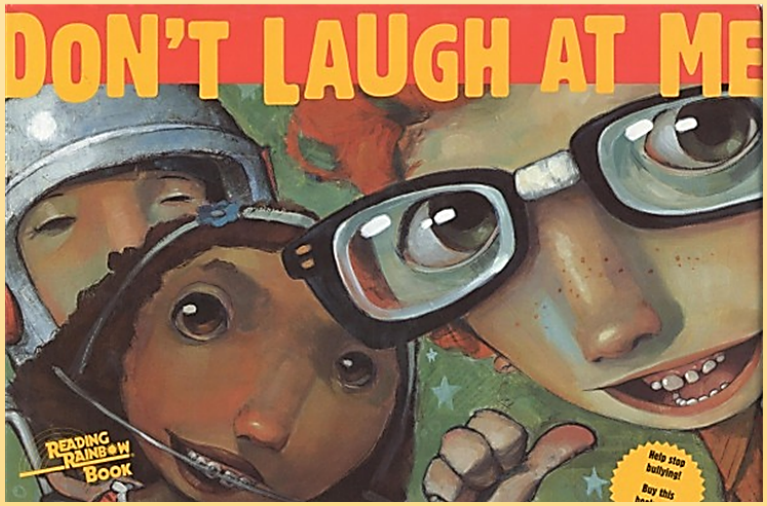
- Es will sein Selbstgefühl vor weiterer Erschütterung **behüten**.

Durch **Senken des Kopfes** und/oder **Wegschauen** wird die Botschaft vermittelt: ***„Ich fühle mich durch deine Stärke verunsichert. Daher möchte ich verschwinden!“***

Das lächerliche Opfer

Das Lächerliche ist ein **Bestandteil des Komischen**: Es betrifft das von der **Norm Abweichende** (Dummheit, Verrücktheit, Peinlichkeit, Unbeholfenheit, Andersartigkeit). Das Lachen über das Lächerliche ist missbilligend, verächtlich und beschämend.

►**Behinderte** können aufgrund von krankheitsbedingten Normabweichungen unfreiwillig komisch wirken.
Sie sind deshalb ein beliebtes Objekt der Verspottung und gelangen so in die **Position des Opfers**.

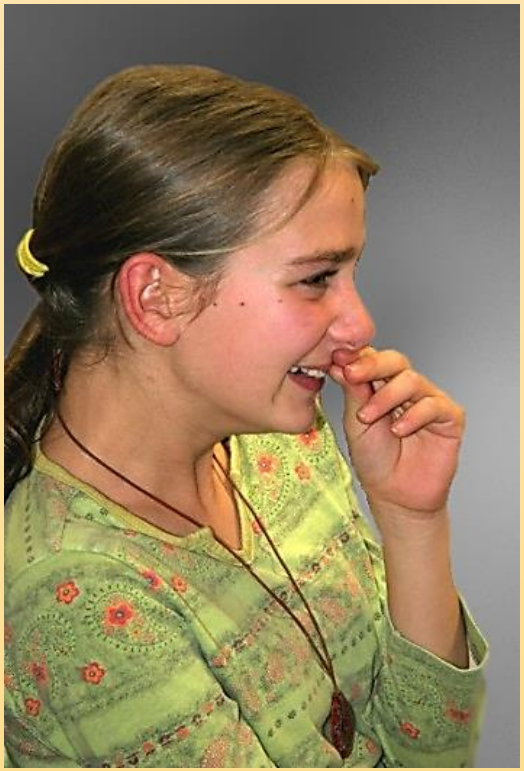


„Provozierendes Opfer“

Unfreiwillig komische Menschen „reizen“ (i. S. eines Wiederholungszwanges) seit ihren Kindheitstagen andere, sie immer wieder der Lächerlichkeit preiszugeben.

Das **verlegene, selbstunsichere Verhalten** des beschämten Individuums ruft im Sozialpartner entweder ein **peinliches Gefühl** hervor = „Fremdschämen“

oder ein Gefühl der **Überlegenheit**



- Dies ist häufig mit einem **belustigten Gesichtsausdruck** verbunden.

Scham als emotionale Antithese des Lachens

Man wird sowohl von der **Scham** als auch vom **Lachen** **affektiv überwältigt** und **leiblich gehemmt.**

- Die lähmende Verkrampfung einer Schamattacke ist **implosiv.**
- Die Konvulsionen, die mit einem Lachanfall einhergehen, sind der **explosive** Ausdruck einer unge-hemmten körperlichen Abreaktion.

Die doppelsinnige Funktion des Lachens

Lachen ist in seiner Wirkung sowohl sozial wie anti-sozial

► Es vermag Menschen – in einer von Heiterkeit und Lebensfreude erfüllten Atmosphäre – sowohl miteinander zu verbinden (= **Kohäsion**) wie sie sozial auch auszuschließen (= **Exklusion**).

►**Kohäsives Lachen** (Anlachen) fördert die Identifikation mit der eigenen Bezugsgruppe.

► **Exkludierendes Lachen** (Hohnlachen, Auslachen) drückt Verachtung und Geringschätzung aus. Wirkt als kommunikative Waffe, die andere verletzen soll.

Irenäus Eibl-Eibesfeldt: ***„Lachen scheint in seiner ursprünglichen Funktion gegen Gruppenfremde zu verbinden.“***

Das Lächerliche in der antiken Komödie

- Körperliche und geistige Mängel sind die **Quelle des Lächerlichen**.
- Die darüber Lachenden können sich selbst auf Grund eines Abwärtsvergleichs besser bewerten als sie in Wirklichkeit sind.
- In der Komödie wird das „komisch“ Lächerliche durch professionelle Komiker imitiert.

Aristoteles: ***„Die Komödie ist die imitierende Darstellung einer lächerlichen Handlung, vorgeführt durch Darsteller. Die Komödie ist die Tochter des Lachens. Sie will die Gebrechen des Körpers und der Seele bloßstellen.“***

Das Objekt der Lächerlichkeit empfindet Scham

Léon Wurmser: ***„Scham ist die Angst, die durch plötzliche Bloßstellung hervorgerufen wird und die Gefahr verächtlicher Zurückweisung signalisiert.“***

- Die beschämte Person erlebt sich als **Objekt der Lächerlichkeit**

- Lächerliche/lächerlich gemachte Menschen präsentieren sich als **unfreiwillige Komiker**. In dieser Position erleben sie jedes Lachen als Verlachen

- Auslösebedingung für **Gelotophobie**

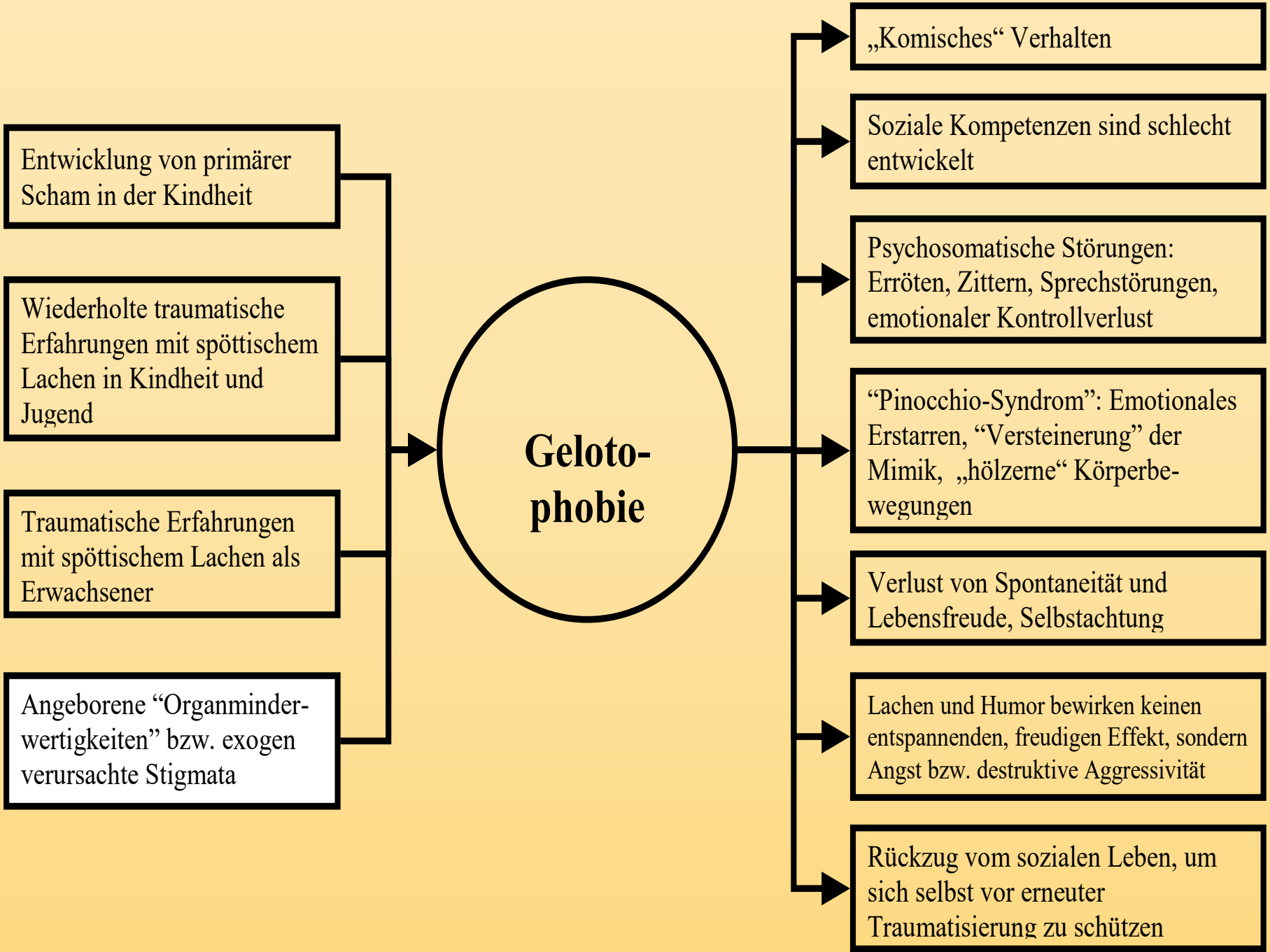
Gelotophobie: eine spezifische Facette der Scham

Gelotophobie (griech.: ***gelos*** = Lachen) **bezeichnet die pathologische Furcht vor dem Lachen.**

► **Allgemeinene Ursache**: wiederholte traumatische Erlebnisse mit **Hohnlachen** während der Kindheit und Adoleszenz.

► Die beschämende Meinung, **fundamental lächerlich** zu sein wird vom Kind/Jugendlichen im Prozess der Identitätsbildung habitualisiert.

► Es entsteht ein **defensiver Lebensstil**, der auf die **Vermeidung von Lächerlichkeit** abzielt.


Entwicklung von primärer Scham in der Kindheit
Wiederholte traumatische Erfahrungen mit spöttischem Lachen in Kindheit und Jugend
Traumatische Erfahrungen mit spöttischem Lachen als Erwachsener
Angeborene "Organminder-wertigkeiten" bzw. exogen verursachte Stigmata
Geloto-phobie
„Komisches" Verhalten
Soziale Kompetenzen sind schlecht entwickelt
Psychosomatische Störungen: Erröten, Zittern, Sprechstörungen, emotionaler Kontrollverlust
"Pinocchio-Syndrom": Emotionales Erstarren, "Versteinerung" der Mimik, „hölzerne" Körperbe-wegungen
Verlust von Spontaneität und Lebensfreude, Selbstachtung
Lachen und Humor bewirken keinen entspannenden, freudigen Effekt, sondern Angst bzw. destruktive Aggressivität
Rückzug vom sozialen Leben, um sich selbst vor erneuter Traumatisierung zu schützen

Das elterliche Erziehungsverhalten von Gelotophobikern

- ist **Scham induzierend**
- **überprotektiv** und **kontrollierend**
- kindliches Fehlverhalten wird durch **konsequentes Beschämen** bestraft

Spezifische Methoden der Beschämung:

- **Liebesentzug**
- exzessive **Nichtbeachtung** („eisiger Blick“ und „versteinerte“ Mimik)
- **Verhöhnung** (sarkastisches Kommentieren von nicht-konformem Verhalten)

Sarkastische Verhöhnung

… ist ein machtvolles Mittel,
das Verhalten des Kindes zu
kontrollieren und/oder zu **bestrafen**.

- verhöhnte, verspottete, verlachte Kinder entwickeln ein **defensives, schüchternes Verhalten**
- Sie **passen sich an die normativen Vorstellungen der Eltern an** und fügen sich dadurch in den Mikrokosmos der Familie ein
- Es entsteht ein **rigides, zwanghaftes Identifikationsgewissen** (Über-Ich), das (oft lebenslang) eine **Quelle von schweren Schuld- und Schamgefühlen** ist.

Soziale Kompetenzen entwickeln sich schlecht

Aufgrund der **zu großen Bindung an die Familie** werden altersübliche soziale Aktivitäten vernachlässigt

- **außerfamiliäre Sozialisation gelingt nicht** oder nur unvollkommen
- Die betreffenden Kinder/Jugendlichen können sich nicht störungsfrei in ***„peer groups"*** integrieren
- zeigen im sozialen Kontext **Stress-Erscheinungen**, in Form von **Ungeschicklichkeit**, **Verkrampfung** und komischem Verhalten

Dadurch werden sie – insbesondere in der Pubertät – kontinuierlich zu **lächerlichen Objekten**

„In-group" Verhalten in der Pubertät

Lachen hat für die Bildung von jugendlichen *„peer-groups"* eine integrative Bedeutung

Kohäsive Funktion des Lachens:

- **gemeinsames Lachen** ist ein Bindemittel
- die lachende Gruppe bildet eine **affektive Einheit**, die den einzelnen „stark macht"

Der **komische Außenseiter**, der die Normen der Gruppe aus Unkenntnis nicht befolgt, **wirkt lächerlich** und regt zum **Auslachen** an

Im **gemeinsamen Lach**en erleben sich die Gruppenangehörigen gegenüber dem Außenseiter als **überlegene Gemeinschaft**

Traumatisierung durch Ausgelachtwerden

Der ausgelachte Außenseiter erlebt sich als traumatisiertes Opfer, das emotionalen Schmerz verspürt und psychosomatische Symptome entwickelt wie …

- **Erröten**
- **Schwindel**
- **Zittern**
- **Sprechstörungen**
- **„black-outs“**

Daraus resultiert die ausgeprägte Tendenz zu **sozialem Rückzug** und zur **Isolation**, um sich selbst vor erneuter Traumatisierung zu schützen.

„Pinocchio-Syndrom”

- Emotionales Erstarren
- „Versteinerung” der Mimik
- „Hölzerne“ Körperbewegungen

Henri Bergson:

„Ein ***lächerlicher Ausdruck im Gesicht*** *entsteht dann, wenn wir an* ***etwas Starres*** *erinnert werden, so dass die Mobilität des Gesichts so zu sagen gerinnt. Was wir in diesem Fall vor Augen haben, ist eine* ***erstarrte Grimasse****.“*

BEHANDLUNG VON GELOTOPHOBIE

Gelotophobiker sind im Laufe ihrer Lebensgeschichte in die Position von **unfreiwilligen Clowns** geraten:

- Individuen, die andere **ungewollt zum Lachen bringen**!

Paradoxe Intention

Die Strategie der Behandlung folgt der **paradoxen Intention** Viktor E. FRANKLs:

„Der Patient soll sich gerade das wünschen bzw. vornehmen, was er bisher so sehr gefürchtet hat: ***bewusst lächerlich zu sein****! Hierzu bedarf es eines* ***Mutes zur Lächerlichkeit****. Der Arzt darf sich nicht genieren, dem Patienten vorzusagen,* ***ja vorzuspielen****, was sich der Patient selbst sagen soll.“*

►Der Gelotophobiker lernt dabei, sich wie ein **freiwilliger Komiker** zu verhalten.

Humordrama

1. Phase:

Bearbeitung beschämender Erlebnisse aus dem Alltagsleben des Patienten.

- Diese Erlebnisse werden mit Schamerfahrungen aus der Kindheit des Patienten in Verbindung gebracht
- Die jeweiligen Erlebnisse werden im Rollenspiel in Szene gesetzt

2. Phase:

Die gleichen Erlebnisse werden mit Hilfe der „**clownesken Reduktion“** im Rollenspiel in Szene gesetzt.

Die **clowneske Reduktion** schränkt die wichtigsten Funktionen ein:

- das **Sprechen** (Wasser oder Murmeln im Mund)
- das **Gehen** (Beine werden zusammen gebunden)
- die **Gestik** (Arme werden zusammen gebunden)
- das **Sehen** (Rollen mit den Augen)

Zweck: der Patient kann sich aus der perfektionistischen „Mehr-desselben“-Haltung lösen

- **Spannungen** lösen sich auf
- Die **Lebensdynamik** *(élan vital)* wird freigesetzt
- Das **kreative Potential** kann sich entfalten.