

LAG Tagung 2022

Workshop 14.30-16.30

Scham in der Beratung von Jugendlichen

Dr. Jakob Erne, Tübingen

Ablauf

1. Einführung – Warum Scham?
2. Kurze Theorie der Scham
3. Scham bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen
4. Eine Systematik der Schamaffekte
- Pause (10 Minuten)
5. Gruppenphase (20 Minuten)
6. Abschlussplenum (30 Minuten)

1. Einführung - Warum Scham?

- Psychotherapie & Beratung setzen voraus, dass sich PatientInnen und KlientInnen mit ihren Gefühlen (verbal) exponieren → Scham wird damit zu einem potenziell allgegenwärtigen Aspekt unserer Arbeit. Beispiel: Erstgespräche!
 - Scham ist ein Beziehungsaffekt, sie ist regelrecht „ansteckend“! Tangiert daher auch regelmäßig die eigene Person und den eigenen Umgang mit Schamgefühlen. Das Teilhaben an Schamszenen in der Beratung kann auch dazu führen, dass unbewusst versucht wird, solche Themen zu vermeiden.
 - Es braucht eine gewisse „Schamtoleranz“, dann kann Scham produktiv genutzt werden.
- Scham als „Leitaffekt der Jugend“ (Salge, 2017), von dessen Analyse aus sich viele Themen neu erschließen lassen. Gleichzeitig: Hauptquelle für problematische Konstellationen (Widerstand, Enactments, etc.)
- Gegensatz: Affekte, also auch und insbesondere Scham spielte in der Praxis der klassischen Psychoanalyse & Psychotherapie eine große Rolle, führten in der Theorie aber lange ein „Schattendasein“.

1. Einführung

- Scham fühlt sich an wie eine unerwartete Bloßstellung, die uns kurzfristig defizitär und minderwertig erscheinen lässt. Das Selbst fühlt sich den Blicken der anderen ausgesetzt wie unter einem Vergrößerungsglas. Schüchternheit, Peinlichkeit, Selbstbeobachtung und Schuld stellen die affektiven Indikatoren für Scham dar
→ Bsp. „Rot-Werden“.
- Unterscheidung zwischen Scham als kurzem, „übeflutendem“ Affekt und verinnerlichter (existenzieller) Scham („innerer Richter“) → Zugang zu letzterer zentral.
- Scham kann hierbei oft angesiedelt werden zwischen Ich und Ich-Ideal.
- Das Schamgefühl ist zusammen mit dem Angstgefühl der sich am leichtesten generalisierende und sich am schnellsten ausbreitende und überflutende Affekt
→ „Scham als Wächterin der Integrität des Selbst“ (Joraschky 1998)
- Scham ist doppelgesichtig: Bezieht sich einerseits auf den **intrapsychischen** Bereich der Selbstwertregulation, andererseits auf den **intersubjektiven** Bereich der Beziehungsregulation (ansteckender Charakter)
- Scham entsteht an der Grenze zum Anderen, sie ist der „**ultimate intersubjektive und relationale Affekt**, ein Produkt, aber auch ein Zeichen unserer tief verwurzelten Verstrickung mit unserer interpersonellen Umgebung“ (Stolorow 1992).

2. Kurze Theorie der Scham

- Die Zentralität der Person Sigmund Freuds in der PA bestimmt in der Folge auch das Verständnis und den Umgang mit Scham → Wurde größtenteils vernachlässigt!
Traditionelle Auffassung: Scham als Abwehr gegen tieferliegende Triebkonflikte.
Siehe auch Couch als Setting, bei dem man sich nicht in die Augen schauen kann (Scham = Gesicht/Blick des Anderen)
- Erikson (1971; 1982) beschäftigte sich mit der zeitlichen und entwicklungspsychologischen Einordnung der Scham und datierte das Auftauchen der Scham auf das zweite Lebensjahr, gemeinsam mit Angst & Zweifel.
→ 2. Lebensjahr steht im Zeichen der Abgrenzungsversuche, Scham und Zweifel sind hierbei phasentypische Affekte. Sprachlich: Verneinung!
→ Auch: Phase der Subjekt-Objekt-Differenzierung.
- Broucek geht davon aus, dass sich primitive Schamerlebnisse schon in den ersten 1,5 Jahren einstellen („Existenzielle Scham“), Grundlage kann ein Gefühl von eigener „Wirkungslosigkeit“ oder auch die „Vergegenständlichung“ sein → das Gefühl, zum Objekt oder Sündenbock gemacht zu werden, nicht liebenswert zu sein.

3. Scham bei Jugendlichen & jungen Erwachsenen (vgl. Salge, 2017, S. 58ff.)

- Scham hat eine entwicklungspsychologische Aufgabe: Sie erinnert kontinuierlich an die Getrenntheit von Selbst und Objekt.
- Schamthemen und die dazugehörigen Bewältigungsmuster verändern sich im Lauf der Entwicklung.
 - Frühadoleszenz: Körper als Schamquelle
 - Mittlere Adoleszenz: „Offensiver“ Umgang mit drohenden Beschämungsgefühlen → Bspw. Verwendung von modischer Kleidung & Kosmetika, Betonung der Körperpflege, intensive Bemühung um das eigene Erscheinungsbild → „Maske“ gegen Beschämungsängste.
 - Spätadoleszenz: Schamthematik tritt oft zurück oder verändert sich nachhaltig: Das immer schwerer zu leugnende Scheitern an den anstehenden Entwicklungsaufgaben und die verzweifelten Bewältigungsversuche und der oft demütigende Vergleich mit Gleichaltrigen verbinden sich zu einem zentralen Schamthema.
- In keiner anderen Lebensphase hat das Schamgefühl einen so dominierenden Einfluss auf das Selbstbild, auf das Identitätserleben, auf (unbewusste) Fantasien, auf das Denken, Fühlen und nicht zuletzt auf das manifeste Handeln. Und in keiner anderen Phase des Lebens wird der existenzielle Charakter von Scham so unmittelbar erfahrbar.

3. Scham bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

- Scham hat eine entwicklungsfördernde Wirkung, indem sie auf empfundene Mängel hinweist. Gleichzeitig kann die Angst vor Bloßstellung so groß werden, dass nur der Rückzug als Bewältigung gewählt werden kann. Die Beantwortung der Frage, wie Scham verarbeitet wird, entscheidet wesentlich über das Gelingen spätadoleszenter Entwicklungsprozesse.
- Scham mobilisiert zudem in der Regel stabile Abwehrmanöver und hat damit die Tendenz, sich der Bearbeitung in Beratung und Therapie zu entziehen. Insbesondere das Gefühl der Angewiesenheit aufseiten des Patienten/Klienten führt fast regelhaft zu reflexhaften Rückzügen und Vermeidungsbewegungen.
→ „Scham ist ein Gefühl, welches zumeist nur in der Verhüllung, der Maskierung erscheint, selten jedoch offen und unverkleidet“ (Hilgers, 2006, S. 13).
- Verschiedenste Verhaltensweisen wie Gewaltanwendung, Substanzabusus oder depressive Verstimmungen können im Zusammenhang mit der Abwehr von Schamgefühlen gesehen werden. Hinter der Schamabwehr stehen oft Vorstellungen von Grandiosität („wenn ich eines Tages...“), welche durch die Schamabwehr aufrechterhalten und nicht mit der Realität abgeglichen werden können.
- Beschämend ist auch oft, dass die äußere Welt nicht für das eigene Scheitern verantwortlich gemacht werden kann, sondern dass die Ursachen für Depressivität, anhaltende Ängste und Beziehungsschwierigkeiten im Inneren zu finden sind. Hier: es ist schwer, nicht Herr im eigenen Haus zu sein.

4. Eine Systematik der Schamaffekte

- **Existentielle Scham:**
 - Das Gefühl, als Person grundsätzlich unerwünscht oder mit einem Makel behaftet zu sein (z.B. bei ungewollten Kindern) → Hierzu zählen auch Schamgefühle, die sich auf die eigene Körperlichkeit beziehen, wenn diese grundsätzlich negativ erlebt wird.
 - Das grundsätzliche Gefühl, nicht wahrgenommen zu werden, wie nicht existent zu sein (z.B. wenn Eltern alle möglichen Selbstäußerungen ignorieren und sich damit verhalten, als sei das Kind nicht existent).
- **Kompetenzscham:** die bei abbrechenden Kompetenzerfahrungen und (öffentlich sichtbaren) Misserfolgen oder Kontrollverlusten (z.B. Weinen, Schreien bei Erwachsenen) entsteht.
- **Intimitätsscham,** die bei Verletzung der Selbst- und Intimitätsgrenzen wirksam wird.
- **Schande:** Scham, die bei aktiver Demütigung von außen erlebt wird (z.B. Folter). Der Verlust der Würde oder des Gesichts eines Einzelnen oder einer Gruppe oder Großgruppe beschädigt das Gefühl der Würde & Integrität.

4. Eine Systematik der Schamaffekte

- **Identitätsscham (!):**

- Scham die eine Diskrepanz zwischen Selbst und Ideal anzeigt.
- Scham, die sich auf schuldhaftes Handeln bezieht. Der Betreffende empfindet nicht nur Schuldgefühle, sich nicht korrekt verhalten zu haben, sondern schämt sich auch, dass er sich überhaupt in einer Situation schuldhaft verhielt („dass ausgerechnet mir das passiert ist“) → Häufig bezieht sich dann die Scham auf eine Diskrepanz zwischen Ich-Ideal und Selbst.

- **Ödipale Scham:** Das Gefühl, ausgeschlossener Dritter, zu klein oder zu minderwertig zu sein, nicht dazuzugehören oder aktiv ausgeschlossen zu werden. Hierzu zählt auch der andauernde Eindruck Erwachsener, doch irgendwie kleiner, jünger und weniger kompetent zu sein als andere aus der Bezugsgruppe.

- **Scham-Schuld-Dilemmata:** Widersprüchliche Über-Ich-Forderungen führen zu einem unlöslichen intrapsychischen Konflikt, bei dem entweder Schuld oder Scham gefühlt wird. Zum Beispiel angesichts einer bevorstehenden Abschlussprüfung: Nicht-Bestehen bedeutet Scham gegenüber den eigenen Ansprüchen und Idealen. Bestehen hingegen führt zu Schuld gegenüber Eltern, die aus einfachen Verhältnissen stammen und sich gegenüber Akademikern unterlegen fühlen (Scham) und mit Ressentiments reagieren und von denen man sich durch den Prüfungserfolg löst (Trennungsschuld)

5. Gruppenphase: 20 Min.

- Kurze Vorstellungsrunde → Jede/r einen Satz zur Person & Arbeitsstelle sowie sein/ihr Lieblingsgericht.
- Welche Rolle spielt für Sie das Thema Scham in Beratungen (von Jugendlichen)?
- Fällt Ihnen eine kurze Beratungssequenz dazu ein, die Sie den anderen mitteilen können?
- Benennen Sie eine/n Gruppensprecher/in für das Abschlussplenum und ggf. eine Person, die protokolliert und ergänzt.

6. Ausgewählte Literatur

- Hilgers, Micha (2006): *Scham. Gesichter eines Affekts*, 3. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Salge, Holger (2017). *Analytische Psychotherapie zwischen 18 und 25: Besonderheiten in der Behandlung von Spätadoleszenten*, 2. Aufl. Stuttgart: Springer.
- Tiedemann, Jens L. (2016). Scham. Reihe: *Analyse der Psyche und Psychotherapie*. Gießen: Psychosozial.
- Wurmser, Leon (2006). *Die Maske der Scham*, 3. Aufl. Stuttgart: Springer.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt: erne@praxis-erne.de