



# Scham - das unbeachtete Gefühl

nach Andreas Knuf

Blitzlichttreffen 04-2023 Doris Moerschel

# Scham – eine Einordnung

---

Scham empfinden zu können, ist ein Zeichen psychischer Gesundheit

---

Scham ist ein reflexives und soziales Gefühl, das ausgelöst wird durch: „was denken die anderen über mich?“

---

Beschämung geht oft mit Erstarrung/Passivität/Rückzug einher („im Boden versinken“)

---

Schamesröte als Hinweisreiz auf die anderen → verzeihende Reaktion

# Scham und Sozialpsychiatrie

- Scham ist ein im Sozialpsychiatriebereich viel zu wenig beachtetes Gefühl. Sehr viele Betroffene haben starke Schamgefühle und leiden unter chronischer Scham.
- Es gibt wenig Sensibilität für Scham und ihre Folgen sowie wenig Überlegungen zu einem hilfreichen Umgang.
- Manche Verhaltensweisen von professioneller Seite sind hochgradig schamauslösend (z.B. Zwangsmaßnahmen) oder halten die Scham aufrecht (z.B. Scham nicht anzusprechen).
- Viele Reaktionen auf die Erkrankung sind Versuche der Schamabwehr:  
Krankheitsverleugnung, Rückzug, Behandlungsverweigerung.

# Scham infolge der Erkrankung

- Scham über die Tatsache, psychisch krank zu sein
  - Scham über Handlungen/Ereignisse in der Krise
  - Scham über Behandlungserfahrungen
  - Scham über den eigenen Körper
  - Scham über das Nichtgelingen von Lebensentwürfen
  - Scham darüber, nicht gesund zu werden
  - Scham darüber, Medikamente nehmen zu müssen
  - Scham darüber, auf professionelle Hilfe angewiesen zu sein
  - Scham darüber, „sichtbar“ psychisch krank zu sein
  - Scham über andere Betroffene, zu denen man Kontakt hat
- Scham beeinträchtigt die Lebensqualität und die Teilhabe erheblich
- Fintzen: Scham wirkt wie eine zweite Erkrankung

# Eisberg

gedrückt

aggressiv

**Freudlosigkeit**

Suizidal depressiv

minderwertig **Vermeidung**

**Rückzug** Selbstverurteilung

**Scham**

# Hilfreicher Umgang mit Scham

- Wenn es sich um eine reale Schamsituation handelt, sollte die Scham gefühlt werden.
- Bei Scham entstanden durch Stigmatisierung ist das achtsame Fühlen nicht hilfreich. Wichtig sind die folgenden Schritte.
  1. Scham benennen
  2. Dahinterliegende Grundüberzeugungen erforschen
  3. Innere Distanz schaffen und alternative Überzeugungen erarbeiten
- Eine „Entschämung“ stellt sich ein, wenn andere mit Verständnis und nicht mit Rückzug reagieren. Besonders wirkungsvoll ist das Sich-Öffnen in der Gruppe.
- Peers können durch das Mitteilen eigener Erfahrungen in besonderer Weise unterstützen.
- Übungen in vivo: Sich Scham auslösenden Situationen stellen.