

# **Beschämungsfallen in der pädagogischen Arbeit erkennen und bearbeiten können**



# Annäherung an die Begriffe Scham und Schamgefühle 1

- Scham wird – wie andere Emotionen auch, häufig zunächst negativ besetzt. Sie hat jedoch bei genauerem Hinsehen wichtige, soziale Funktionen, nämlich persönliche, intime Grenzen zu schützen.
- Die Fähigkeit, Scham zu empfinden, gilt als angeboren. Im zwischenmenschlichen Kontakt kommt es zu einer Ausdifferenzierung.
- Die **Anlässe** für ein Schamgefühl **variieren zwischen sozialisations- und kulturbedingten** sowie entsprechend der **individuellen** und der **aktuellen Befindlichkeit**.

# Annäherung an die Begriffe Scham und Schamgefühle 2

- Scham entsteht durch ein Gefühl der Unzulänglichkeit, d.h. wenn unser Selbstbild von dem abweicht, wie andere Personen uns sehen, oder wie wir uns selbst idealerweise sehen. Daraus resultiert häufig eine Angst vor Beschämung, Ausgrenzung und Zugehörigkeitsverlust
- „Scham berührt emotional eine existentielle Ebene“

# Eine Differenzierung

- **Scham und Angst:** Scham entsteht durch ein Gefühl der Unzulänglichkeit. Daraus resultiert häufig eine Angst vor Beschämung, Ausgrenzung und Zugehörigkeitsverlust.
- **„Toxische“ Scham entsteht aus traumatischen Kindheitserfahrungen Betroffener.** Diese Traumata können körperlicher (sexueller), emotionaler oder spiritueller Natur sein und werden durch Gewalt, Missbrauch oder Vernachlässigung verursacht
- **Traumatische Scham hindert am Leben** und lebendig sein und flüstert beständig im Kopf: „Ich bin falsch“, „Ich bin nicht gut (genug)“, „Irgendetwas stimmt nicht mit mir“, Traumatische/ Toxische Scham ist zerstörerisch für unser Ich.

# Unterschiede zwischen Scham und Schuld

- Scham und Schuld sind zwei Gefühle, die in engem Zusammenhang mit unseren Beziehungen zu anderen Menschen stehen. Es gibt gewisse Unterschiede:

Unterschiede	
Scham	Schuld
früh (erste Blickkontakte)	später (Moralentwicklung)
total - allumfassend	spezifisch (auf eine Tat, Situation bezogen)
innerlich (auf das ich bezogen)	im Kontakt (dialogisch)
„Ent-schämung“ schwierig (langer Prozess)	„Ent-schuldigung“ möglich, wenn ehrlich, braucht Zeit

# Die Geschwister der Scham.

- Schuld
- Angst
- Wut /Hass
- Ärger
- Ekel
- Einsamkeit
- Innerer Kritiker

Scham ist keine isolierte Emotion. Wenn Scham auftaucht, finden sich auch oft andere Emotionen und Affekte.

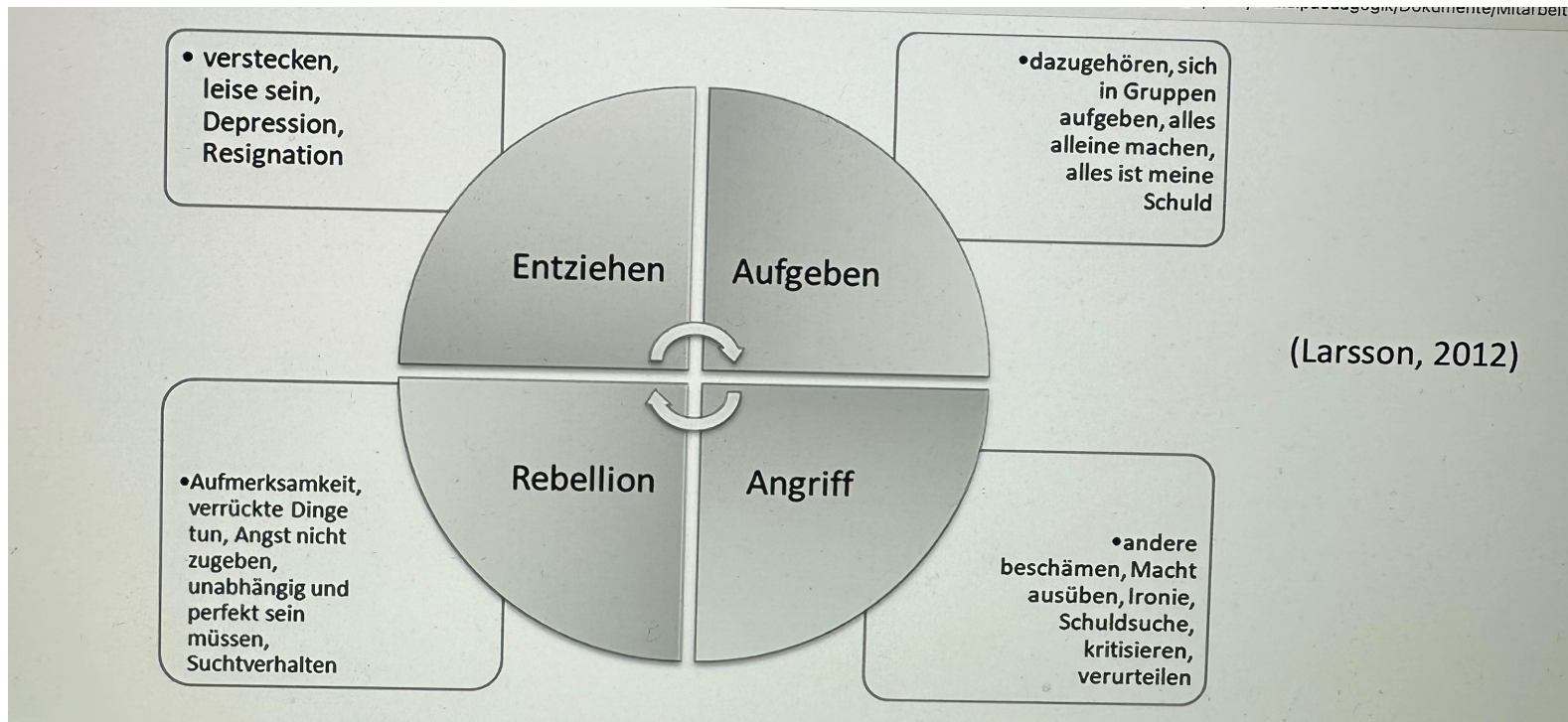
- Aus Niederwieser, Stephan Konrad (2019), Nie mehr schämen – wie wir uns von lähmenden Gefühlen befreien, Kösel-Verlag, München

# Scham und Schamgefühle in der pädagogischen Arbeit

- Mit Blick auf pädagogische Arbeitszusammenhänge sind Beschämung und Schamgefühle Emotionen, die **in mehr oder minder großen sozialen Gruppierungen verursacht und erlitten werden.**
- Dabei ist es wichtig zu differenzieren, dass diese sowohl auf Seiten der Schutzbefohlenen als auch auf Seiten der Pädagog\_innen statt finden kann.
- Die damit verbundenen Kränkungen des Selbstwertgefühls erzeugen ein breites Spektrum unterschiedlicher Reaktions- und Verarbeitungsweisen.

# Schamabwehr erkennen ist für pädagogische Arbeit eine wichtige Kompetenz Scham zu erkennen, zu verstehen und damit einen Umgang finden

Schamabwehr zeigt sich u.a. in:



Larsson, Liv (2012), Wut, Schuld und Scham: Drei Seiten der gleichen Medaille, Junfermann Verlag



## Werkzeuge der Selbstreflexion

### Projektionen als Abwehr unangenehmer Gefühle / Schamabwehr

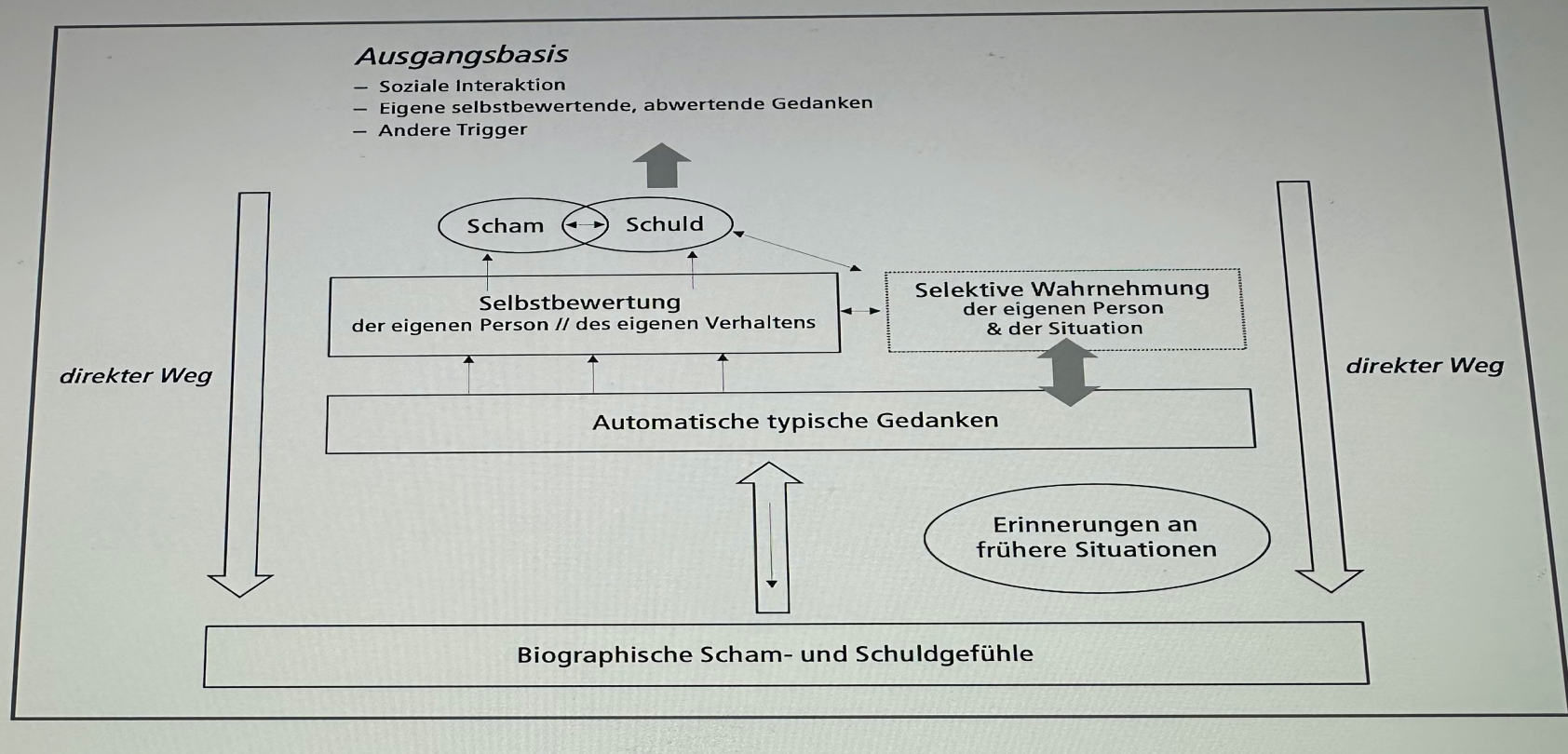
- In der Psychologie nennt man Projektion eine Kontaktfunktion, aber auch eine Kontaktstörung. **Dieser Vorgang ist nicht bewusst.**
- Bei der Projektion wehren wir unsere eigenen, ungeliebten Seiten ab: Emotionen, Wünsche und Ängste, die wir nicht haben wollen, **derer wir uns schämen**, die verboten sind, die wir uns nicht zutrauen. Wir projizieren sie auf andere und bekämpfen sie dort. Damit sind diese ungeliebten Seiten aber nicht einfach weg
- Problematisch ist dabei, dass wir die andere Person zu etwas machen, was sie gar nicht ist. Daraus können Konflikte entstehen.
- Um das Projizieren zu erkennen müssen wir es bewusst wahrnehmen. Dabei lautet die wichtigste Frage: **Was hat das, was mich am anderen aufregt, mit mir zu tun?**

# Werkzeuge der Selbstreflexion - Glaubenssätze

- Glaubenssätze sind Überzeugungen oder Annahmen, die Menschen über sich selbst, andere oder die Welt haben. Sie sind tief verwurzelt und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Glaubenssätze können positiv oder negativ sein und durch Erfahrungen, Erziehung oder Kultur geprägt werden.
- So wirken Glaubenssätze wie Filter, die beeinflussen was wir denken, wahrnehmen und wie wir letztendlich handeln und unser Leben gestalten.



### Arbeitsblatt 3 – Allgemeines Störungsmodell



# Literatur

- Lammers, Maren(2020),Scham und Schuld – Behandlungsmodule für den Therapiealltag, Schattauer - J.G. Cotta'sche Buchhandlung
- Larsson, Liv (2012), Wut, Schuld und Scham: Drei Seiten der gleichen Medaille, Junfermann Verlag
- Marks, Stephan (2007), Scham die tabuisierte Emotion, Patmos Verlag GmbH & Co KG, Düsseldorf
- Niederwieser, Stephan Konrad (2019), Nie mehr schämen – wie wir uns von lähmenden Gefühlen befreien, Kösel-Verlag, München
- [www.gew.de-Kita-Kita](http://www.gew.de-Kita-Kita) verschiedenes-“Schaut nicht weg – Umgang mit verletzendem Verhalten.
- Leidfaden Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer (3/2022) Schamgebeugt und Schuldbeladen, 11.Jahrgang, Vandenhoeck&Ruprecht
- Inhalte aus der Weiterbildung bei Fred Ziebarth – systemische Strukturaufstellung