

# Außergewöhnlich an Scham ist, dass

- auch Fachkräfte große Schwierigkeiten haben, sie zu erkennen. Ihr Ausdruck ist vielfältig, und liegt meist hinter Verhaltensmustern oder anderen Emotionen verborgen.
- sie weder mit einem spezifischen Gesichtsausdruck, noch mit direkten motorisch-expressiven Zeichen in Verbindung gebracht werden kann.
- sie vielgesichtig, meist diffus und wenig greifbar ist.

# Die Besonderheit an Scham ist, dass

- sie immer eine soziale Komponente hat. (tatsächliche oder imaginierte Bewertung oder Kontrolle von außen)
- es sich um ein Gefühl handelt.
- sie stellvertretend und empathisch (mit-) erlebt werden kann.
- ihr keine Schuld zugrunde liegen muss.
- sie zusammen mit der Reue eine affektive Begleiterin des Schuldbewusstseins ist.

Marks 2015; Machlitt 2009; Hirsch 1997 In: Aspekte von „Scham und gesellschaftlichen Stereotypen“ der Beratungsstelle „Wendepunkt“ in SH

# Transgenerationale Weitergabe

- Scham wird oft von Generation zu Generation weitergereicht. (durch Erziehung, Schule, Ausbildung, Gesellschaft, Kultur, Verhaltensweisen, Gewohnheiten)
- Zugleich ist sie individuell verschieden ausgeprägt,
- sowie von Geschlechts- und Kulturzugehörigkeit beeinflusst.

Scham zwischen Tabu und Chance - Broschüre der Diakonie Rheinland-Pfalz in Zusammenarbeit mit Dr. Stephan Marks

# Scham

- schützt und hält unser Selbst und unsere Integrität aufrecht
- fördert das Selbstbewusstsein
- stärkt das Gefühl für das Selbst und seine Begrenzungen
- Motiviert zum Erwerb neuer Fertigkeiten und Kompetenzen

# offen oder indirekt präsentierte Scham

- erkennen
- verstehen
- kompetent Handeln

---

Es braucht ein Selbstbild,  
ein Selbstbewusstsein  
und  
eine Selbsterkenntnis,  
um sich zu schämen.

Daniel Hell

# Scham

braucht einen Raum des  
Vertrauens,  
um sich zurückziehen zu  
können.

---

„Es ist unmöglich,  
Menschen durch Beschämung oder durch Erniedrigung  
zu motivieren, sich zu verändern.  
Scham zersetzt den Teil von uns,  
der sich für veränderungsfähig hält.“

Ben Dehler: Scham umarmen. Wie mit Privilegien und Diskriminierungen umgehen? Worten & mehr (Berlin), 2019, S. 87