

## Die Rolle der Scham

Maria Teresa Diez Grieser  
Psychoanalytische Psychotherapeutin  
und Supervisorin EFPP / PSZ  
Fachtagung sifg Schulabsentismus

Zürich, 30.10.2024

1

1

## Allgemeines zur Scham\*

- Psychoanalyse: Ab den 1970er Jahren großes Interesse am Thema Scham (Selbst- und Ich-Psychologie; Persönlichkeitsstörungen).
- Scham versteckt sich hinter vielfältigen Gefühlen und Handlungen: Rückzug, Vorwürfe, Ärger, Wut, Aggression, Depression, Resignation.
- Scham ist oft unerträglich und wird abgewehrt. Alle wehren Scham ab: Klient\*innen, Angehörige, Fachpersonen.

*\*Peinlichkeit: weniger intensiv und kürzer dauernd*

Diez Grieser 2024

2

2

## Allgemeines zur Scham II

- Entwicklungspsychologie: Fokus auf Schuld (obwohl bereits Erikson (1980er) auf die Relevanz des Schamaffektes in der frühen Kindheit und in der Adoleszenz hingewiesen hat).
- Schamthematik und die Fähigkeit diese zu verarbeiten, ist in der Adoleszenz zentral („Schamschleuse“, Streeck-Fischer, 2019).
- Menschen in Beratung / Psychotherapie: immer Schamschwelle, die überwunden werden muss, immer Auseinandersetzung mit dem Blick eines anderen.

Diez Grieser 2024

3

3

## Schamgefühl

- Das Schamgefühl ist eine komplexe biologische, psychologische und soziologische Entwicklungslinie.
- Existentielles Gefühl wie die Angst: Das Daseinsrecht des Beschämten wird infrage gestellt.
- Angeboren: Physiologische Ebene und Affekte.
- Gedanken, Fantasien und Verhaltensweisen: Ausformung durch die individuelle Entwicklung.

Diez Grieser 2024

4

4

## Schamerleben

Scham ist im Erleben oftmals überwältigend und weist eine starke körperliche Komponente auf (Erröten, Herzrasen, Schwitzen).

Sie kann mit dem Erleben von Entblößung, einem Verlust der Selbstkontrolle, mit Erstarren, Fluchtimpulsen und Kampfreaktionen einhergehen.

Beschämung erzeugt oft den Wunsch, verschwinden zu wollen, sich zu verbergen.

Diez Grieser 2024

5

5

## Entwicklung I

- Scham tritt gesichert ab dem 3.- 4. Lebensjahr auf. v.a. wenn Kinder ihre Erwartungen an sich selbst nicht erfüllen können.
- Erkennen, dass andere uns von außen sehen und dies mit inneren Vorstellungen verbinden – ToM.
- Sich selber von außen und andere **von innen sehen: Mentalisieren.**
- Schamaffekt betont die Grenzen, die sich zwischen innen und außen auf tun („Schnittstellenaffekt“, Seidler, 2012) und führt zum Rückzug.
- Kinder in dieser Phase schämen sich nur, wenn andere anwesend sind.

Diez Grieser 2024

6

6

## Entwicklung II

- Schamgefühle werden mit der Fähigkeit zu mentalisieren (ab ca. 5. / 6. Lebensjahr) zu Hinweiszeichen für die Diskrepanz zwischen Selbstbild und Realität.
- Scham lässt Dinge verstecken und eine Maske aufsetzen. Das Wissen um das, was versteckt wird, bleibt aber und entfaltet eine Wirkung.
- Ab ca. 6 / 7 Jahren schämen sich Kinder zunehmend auch, wenn sie alleine sind. Scham wird zu einem Sensor, der auf Zuwiderhandlungen gegen eigene Werte aufmerksam macht.

Diez Grieser 2024

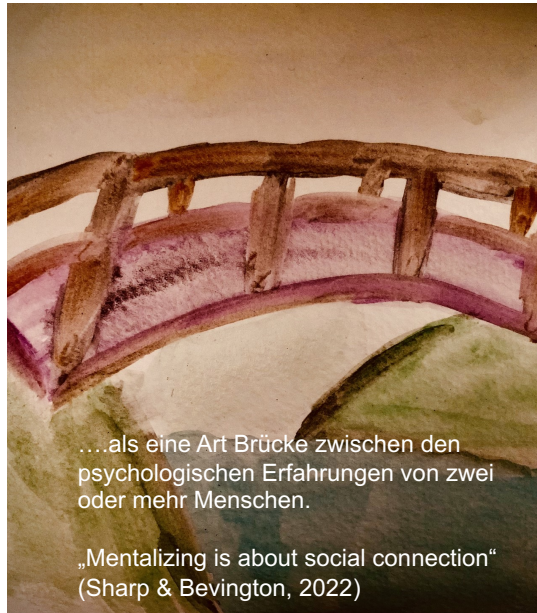
7

7

## Mentalisieren...

...beschreibt die Fähigkeit, interpersonelles Verhalten unter dem Blickwinkel psychischer Zustände zu verstehen und sich mental damit auseinanderzusetzen.

....erlaubt es, **Körpersensationen und körperliches Ausdrucksverhalten**, Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken etc. bei sich selbst und bei anderen wahrzunehmen und in einem Beziehungskontext **miteinander zu verknüpfen bzw. auch voneinander abzugrenzen**.



Diez Grieser 2024

8

8

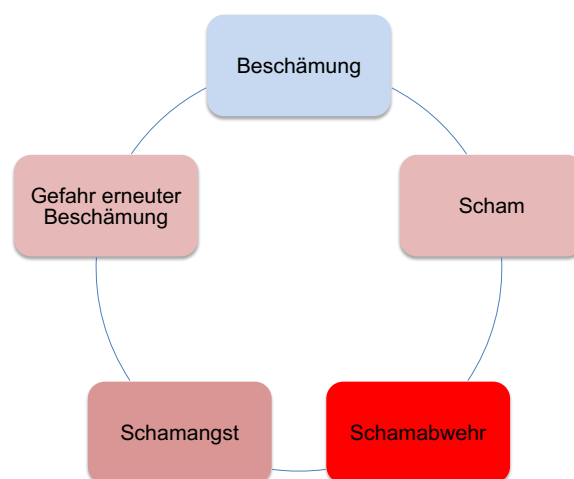
### Entwicklung III: Scham als Bewusstsein für eigene und fremde Würde

- Ab Ende mittlere Kindheit / Übergang Adoleszenz
- Scham, die gesellschaftliche oder kulturelle Werte aufnimmt.
- **Aidos** (*griechische Göttin*): eine Art von Würde, zu sich selbst zu stehen. Scham als Hüterin dieser Würde.

9

9

### Der Schamprozess



Diez Grieser 2024

10

10

### **Die Rolle der Eltern in der emotionalen Entwicklung**

- Die Qualität der elterlichen Beziehungen zu den Kindern ist wichtig für die emotionale Entwicklung der Kinder.
- Direkte und indirekte Einflüsse der Eltern auf kindliches Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Normen.
- Drei Sozialisierungseinflüsse:
  - Elterlicher Emotionsausdruck und –regulation in Gegenwart der Kinder.
  - Elterliche Reaktionen auf kindlichen Emotionsausdruck.
  - Sprechen über Emotionen und Emotionsausdruck.

Diez Grieser 2024

11

11

### **Wenn ihre Kinder Probleme haben**

Eltern weisen oft eine Mischung aus Scham- und Schuldgefühlen, Versagensgefühlen sowie teilweise Misstrauen gegenüber Fachpersonen / Institutionen auf.

„Ich kenne mein Kind am besten –  
wieso sollte ich Ihnen und Ihren Erklärungen vertrauen?“

Diez Grieser 2024

12

12

## Schamgefühle bei Eltern

Ansprechen der Scham verursachenden Erfahrungen wichtig:

- a) **der Erfahrung von Hilf- und Machtlosigkeit,**
- b) der Erfahrung von Verheimlichung und Bloßstellung und
- c) der Erfahrung von Respektlosigkeit und Geringschätzung

Diez Grieser 2024

13

13

## Elternarbeit

Die Basis einer gelingenden Elternarbeit ist die Entwicklung einer Beziehung und eines Arbeitsbündnisses zwischen den Eltern und den Fachpersonen, die **durch Vertrauen, Offenheit und Respekt charakterisiert ist und die Perspektive der Eltern miteinbezieht und ihre Gefühle validiert.**

Novick & Novick (2009, S. 78 ff.) weisen darauf hin, dass es in der Elternarbeit darum gehe, dass die Angst und die Schuldgefühle der Eltern in konstruktive Anteilnahme und Sorge umgewandelt werden können.

Darauf aufbauend können eine **gemeinsame Erarbeitung des Problemverständnisses** und danach Lösungen entwickelt werden.

Diez Grieser 2024

14

14

### Scham: „the elephant in the corner / in the room“

- Die Art, wie Fachpersonen mit den Schamgefühlen ihrer Klient:innen umgehen, stellt einen der wichtigsten Faktoren dar, die über Erfolg oder Misserfolg von Interventionen entscheiden.
- Scham und vor allem Beschämungsangst beeinflussen auf entscheidende Art und Weise, was zur Sprache kommt und was verborgen bleibt (Diez Grieser, 2020).

Diez Grieser 2024

15

15

### Umgang mit Scham

- Schamgefühle sollten nicht tabuisiert werden und die Wahrnehmung dieses «elefant in the room» in professionellen Kontexten sollte mentalisiert und in irgendeiner Form angegangen / angesprochen werden.
- Respektvoll, vielleicht indirekt, vielleicht ohne zu viel Blickkontakt, in allen Fällen jedoch im Rahmen einer Beziehung, die emotionale Sicherheit vermitteln kann.
- Letzten Endes stehen auch hier die alternativen Beziehungserfahrungen im Mittelpunkt. Die Klient:innen sollen die Erfahrung machen können, **dass sie als Subjekte wahrgenommen und validiert werden.**
- Außerdem ist es wichtig, dass Fachpersonen bereit sind, da und dort zusammen mit den Klient:innen in deren „Abgründe“ zu schauen, damit diese sich damit nicht allein fühlen.

Diez Grieser 2024

16

16



**Gefühle, die bei den Fachpersonen ausgelöst werden können: Gegenübertragung**

- **Schamgefühle der Klient\*innen zwingen Fachpersonen sich mit ihren eigenen Gefühlen des Versagens, der Minderwertigkeit und der Inkompetenz zu konfrontieren.**
- Ohnmacht und Sinnlosigkeit auf der Ebene der professionellen Überzeugungen aushalten und lebendig bleiben können.

Diez Grieser 2024

17

17

**Wer sich schämt, passt sich an oder hält sich fern. Welche Rolle kann Scham bei Schulabsentismus spielen und worauf ist in der pädagogischen Arbeit zu achten?**

- „Sichere Orte“
- Mentalisierende Haltung und Interaktionsgestaltung:
  - Sicherheit vermittelnd / Co-regulierend
  - Empathisch
  - Offen, neugierig
  - „Wange an Wange“
  - Sokratisches Fragen
  - We-ness

Diez Grieser 2024

18

18

## Literatur

**Link, P.-C., Behringer, N., Turner, A., Kreuzer, T.F., Schwarzer, N.-H. (Hg.) (2024). Mentalisierungs-basierte Inklusions- und Sonderpädagogik. Bildungsraum Schule. Vandenhoeck & Ruprecht.**

Diez Grieser, M.T. (2022). Mentalisieren bei Traumatisierungen. Klett-Cotta.

Diez Grieser, M.T. (2025). Mentalisieren in der Elternarbeit. Interventionen und Beziehungsgestaltung in Beratung und Therapie. Klett-Cotta.

Novick, J. & Novick, K. (2009). Elternarbeit in der Kinderpsychoanalyse. Klinik und Theorie. Brandes & Apsel.

Seidler, G.H. (2012). Der Blick des Anderen. Eine Analyse der Scham. Klett-Cotta.

Streeck-Fischer, A. (2019). Jugendliche zwischen Krise und Störung. Schattauer.

Sharp, C. & Bevington, D. (2024). Mentalisieren in der Psychotherapie. Strategien für die therapeutische Praxis. Beltz.