Schuld und Scham - ein emotionsfokussierter Ansatz

FORUM PSYCHOTHERAPIE STEINBURG E.V.
ALEXANDRA MOHR
14.05.2025

Dipl.-Psych. Maren Lammers || Psychologische Psychotherapeutin

Bernhard-Nocht-Str. 107, 20359 Hamburg
Schanzenstraße 24, 20357 Hamburg

lammers@hamburg-privatpraxis.de

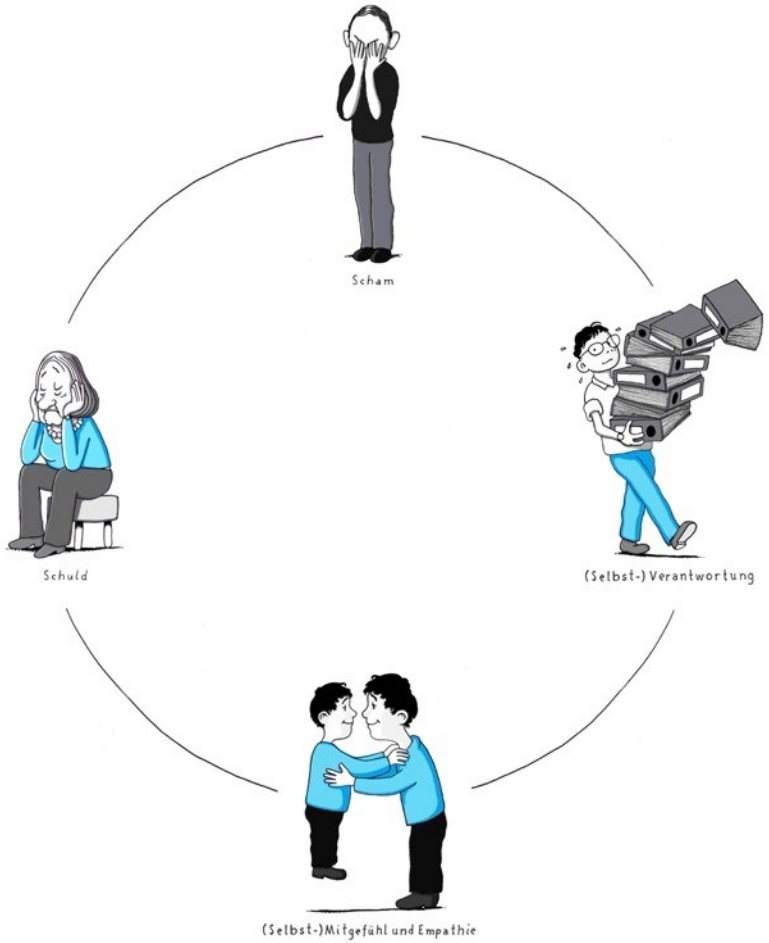
BRAINSTORMING

Was fällt Ihnen zum Thema **Scham und Schuld**

in der Psychotherapie ein?

(Till Runkel für Lammers, 2019)

VORSTELLUNG: ARBEITSMODELL FÜR DEN HEUTIGEN VORTRAG



(Till Runkel für Lammers, 2019)

BRAINSTORMING

Kleine Einstiegsübung

Finden Sie sich bitte in **Zweier-Teams** zusammen und erzählen Sie Ihrem Gegenüber etwas, über das Sie bisher nicht oder nur sehr ungern gesprochen haben.

Tauschen Sie bitte nach 15 Minuten die Rollen.

Interventionen zu Scham

Interventionen zu (Selbst-) Verantwortung

Interventionen zu Schuld

Interventionen zu (Selbst-) Mitgefühl und Empathie

In Ihrem Handout finden Sie Platz für Ihre Notizen zu den jeweiligen Interventionen!

BRAINSTORMING

Rückmeldungen zur kleinen Einstiegsübung

Welche **Impulse** haben Sie in den **unterschiedlichen Rollen** gespürt?

SCHAM UND SCHULD IN DER THERAPIE

Scham

(Till Runkel für Lammers, 2019)

- **Therapie ist ohne Scham kaum möglich**
- Therapeut*innen haben häufig **Angst vor Schamüberflutung** bei Patient*innen und/oder bei sich
- **gemeinsame „blinde Flecke“** bei Patient*in und Therapeut*in
- Therapeut*in und Patient*in sitzen sich **Angesicht zu Angesicht** gegenüber

  → **Schamerleben** wird dadurch deutlich **verstärkt**

„Die Last der tausend unbarmherzigen Augen“ **(Wurmser)**

SCHAM UND SCHULD IN DER THERAPIE

(Till Runkel für Lammers, 2019)

- **Scham kann ansteckend sein** – besonders für Menschen, die Empathie empfinden
- Therapeut*innen **schämen sich für Patient*innen** oder umgekehrt
- **stellvertretende Scham** der Therapeut*innen steht oft für Schamerfahrungen der Patient*innen
- in der Therapie geförderte Erkenntnisse über sich selbst führen zum Erlebnis der Beschämung oder zu Schulderleben: **Ideal-Selbst vs. Real-Selbst**
- aktuelle Schamsituationen erinnern an und aktivieren zurückliegende **Schamerfahrungen innerhalb der (eigenen) Biographie**

SCHAM UND SCHULD IN DER THERAPIE

(Till Runkel für Lammers, 2019)

- Therapie **induziert Scham- und Schulderleben** durch **Asymmetrie (Machtgefälle)** zwischen Patient*innen und Therapeut*innen
- Scham- und Schulderleben ist wesentlicher **Teil des Leidensdrucks**
- **Abweisen** von Patient*innen **verstärkt und/oder verursacht Scham- und Schulderleben**
- Schuld und Scham aktivieren eine **innere Vermeidungshaltung** → führen zu negativem emotionalem Priming
- **Vermeidung** der Bearbeitung von Scham und Schuld **verhindert Behandlungsfortschritte**
- Vermeidungshaltung der Therapeut*innen führt zur **erlebten Invalidierung** der Patient*innen

ROLLE VON SCHULD & SCHAM IN DER PSYCHOTHERAPIE

Erleben von Scham und Schuld → **vulnerabler Moment** für Patient*innen

Selektive Aufmerksamkeit: Fokus auf Reaktionen des Ggü. – Patient*innen in dieser Situation **hochsensibel**

Ansatzpunkt für emotionsfokussiertes Arbeiten und Einüben von Emotionsregulationsstrategien

ROLLE VON SCHULD & SCHAM IN DER PSYCHOTHERAPIE
GRUNDSÄTZLICHE FRAGEN:

- Sind Scham und Schuld des*der Patient*in angemessenes emotionales Erleben – also episodischer Natur auf einen Stimulus**?**
- Sind Scham- und Schulderleben des*der Patient*in **Teil von Entwicklungs- und Reifungsprozessen** - die vielleicht auch noch nicht bewältigt sind**?**
- Treten Scham und Schulderleben als sekundäre Folge z.B. bei anderen Erkrankungen auf und haben diese aufrechterhaltenden Charakter und /oder verschlechtern die eigentliche Erkrankung und verhindern einen angemessenen Umgang damit**?**

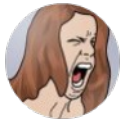
(Lammers, 2020)

ROLLE VON SCHULD & SCHAM IN DER PSYCHOTHERAPIE
GRUNDSÄTZLICHE FRAGEN:

- Haben Patient*innen ausreichende Emotionsregulationsstrategien für Scham- und Schuldgefühle/-erleben**?**
- Übernehmen Patient*innen stellvertretend Scham und Schuld für andere Personen, z.B. Kinder alkoholabhängiger Eltern**?**
- Zeigen Patient*innen einen angemessenen/kongruenten Ausdruck für ihr Scham- und Schulderleben, dass in der sozialen Kommunikation als eindeutig wahrgenommen wird**?**
- **.....**

(Lammers, 2020)

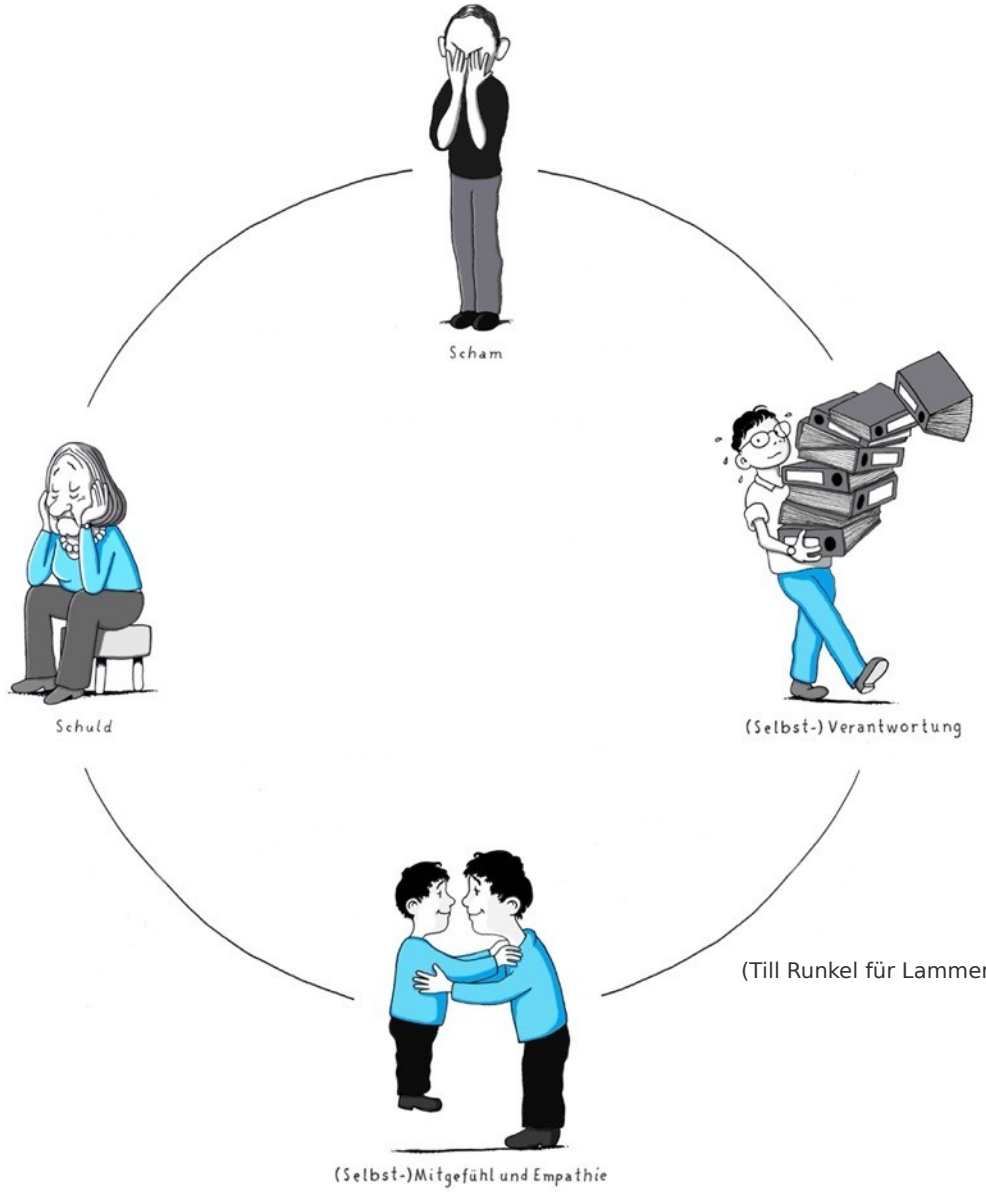
ROLLE VON SCHULD & SCHAM IN DER PSYCHOTHERAPIE



(Defizite der) Emotionsregulation: Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen (z. B. Berking & Hondong, 2018)

- **maladaptives Scham- und Schulderleben: zentrale Rolle bei vielen psychischen Störungen**
  - **Bsp. Depression:** niedriges Selbstwertgefühl und Gedanken an eigene Wertlosigkeit → Scham
    - ICD-10: Schuldgefühle selbst bei leichter Form vorhanden (Dilling, Mombour & Schmidt, 2015)
- **Zuviel an Scham** geht häufig mit **defizitärer Selbstfürsorge** und mangelnder **Verantwortungsübernahme** einher

Zuviel an Schuldempfinden und –erleben oft als Kompensation von Schamerleben und frühen Schamgefühlen



(Till Runkel für Lammers, 2019)

GRUNDLAGEN

GRUNDLAGEN
KOMPONENTEN VON SCHULD

- Schuld = **universelle, selbstreflexive, soziale** und **moralische** Emotion
- als **unangenehm** wahrgenommen, zumeist adaptiver Charakter
- **bezieht sich auf eine Handlung**: „Ich habe etwas Schlechtes getan/gedacht!“
- komplexe Emotion mit **hohem kognitiven Anteil** → besser „Schulderleben“ als „Schuldgefühl“ oder als emotionales Erleben
- Unterscheidung: aktuell angemessenes **Schulderleben**, **Schuldbewusstsein** und **grundsätzliche Fähigkeit des Schuldempfindens**
- wichtig zu unterscheiden ist: **schuldig fühlen ≠ reale Schuld haben** (vice versa)

(Till Runkel für Lammers, 2019)

(Lammers, 2016, 2019)

GRUNDLAGEN

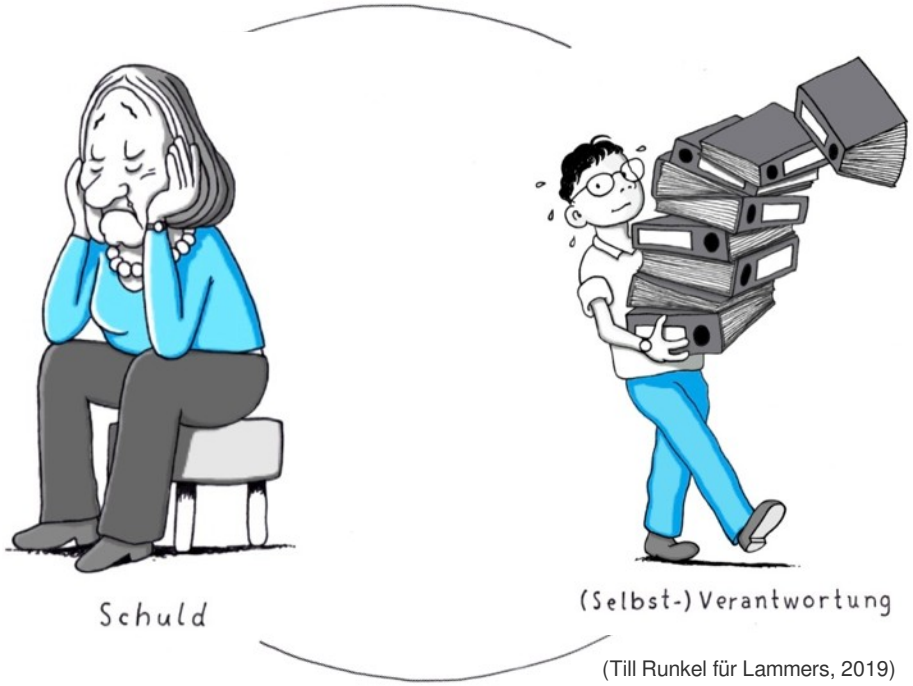
(Till Runkel für Lammers & Ohls, 2017)

Vermeidung von Scham und Schuld sind Alltag

GRUNDLAGEN – KOMPONENTEN VON SCHULD
SCHULDERLEBEN UND (SELBST-)VERANTWORTUNG

Schuld und Verantwortung gehören zusammen

- zu viel an Schulderleben kann angemessene Verantwortungsübernahme beeinträchtigen
- **Anerkennen von** (realer) **Schuld reduziert emotionale Belastung** beim Geschädigten **& eigenes Schulderleben**
- eigene Schuld anzuerkennen heißt Verantwortung zu übernehmen
- Verantwortungsübernahme ist **selbstwertstabilisierend** (z. B. Entschuldigung, Wiedergutmachung) und **prosozial**



(Till Runkel für Lammers, 2019)

GRUNDLAGEN
SCHAM

„Scham ist die Furcht vor Zurückweisung“

(Wurmser)

GRUNDLAGEN
KOMPONENTEN VON SCHAM

- **Schamerleben** und potenzielle **Schamthemen** sind **allgegenwärtig**, ebenso die Versuche, Scham zu vermeiden
- **selbstreflexive, soziale, moralische** Emotion, wird als **sehr unangenehm** wahrgenommen
- Schamerleben **hemmt wichtige angenehme Gefühle** wie Freude, Neugierde und Lust
- Scham **bezieht sich** nicht auf eine Handlung, sondern **auf die gesamte Person**:

  „Ich schäme mich“
- **Scham kann auch entstehen**, wenn man sich **falsch verhalten hat** – gemeinsame Anteile – abhängig vom Selbstkonzept

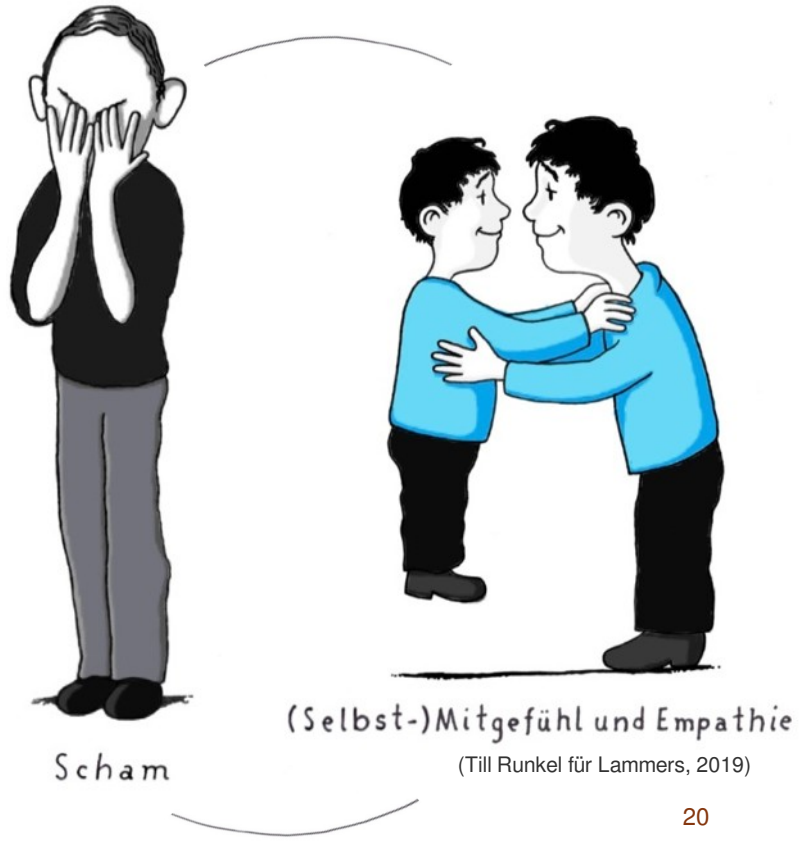
(Lammers, 2016, 2019)

(Till Runkel für Lammers, 2019)

GRUNDLAGEN
SCHAMERLEBEN UND (SELBST-)MITGEFÜHL/EMPATHIE

- **Schamempfinden ...**
  - ermöglicht **Empathie** – lässt uns potenziell beschämende Situationen rechtzeitig erkennen, feinfühlig sein (vice versa)
  - **ursprünglich positive Funktion** für die Regulation/Modifikation von Selbstwerterleben
  - fördert die **Entwicklung von Identität, Kompetenz, Eigenständigkeit**, schützt **Intimitäts- und Selbstgrenzen**
  - unterstützt, sich selbst über **eigene Bedürfnisse** und eigenes Wollen klarer zu werden *„Wie möchte ich gesehen werden?“*

(Lammers, 2016, 2019)



(Till Runkel für Lammers, 2019)

GRUNDLAGEN
MALADAPTIVES SCHAM- UND SCHULDERLEBEN

Maladaptives Schulderleben

- eher **anhaltender Zustand**, nicht an konkretes Ereignis gebunden (Gemeinsamkeit mit Schamerleben!)
- Ausdruck **defizitärer Emotionsregulationsfähigkeiten**
- extreme **Fokussierung auf** eigenes **Selbst & Selbstbestrafung**
- initiiert kein schuldreduzierendes Verhalten, sondern begünstigt **Rumination / Grübeln**

(Lammers, 2016, 2019)

GRUNDLAGEN
MALADAPTIVES SCHAM- UND SCHULDERLEBEN

Maladaptives Schamerleben

- **tiefsitzendes, biografisch verankertes** Schamerleben
- tritt **generalisiert** auf, meist **zu intensive Intensität**
- **defizitäres Selbstbild**
- intensive **Fokussierung** auf sich **selbst**
- oft verknüpft mit **Einsamkeit und Angst**
- **verhindert** angemessene **Verantwortungsübernahme** und positive **Selbstfürsorge**
- lähmender Charakter
- führt zu Problemen in Nähe-Distanzregulierung

(Lammers, 2016, 2019)

GRUNDLAGEN
ENTWICKLUNG VON SCHULD UND SCHAM

Ausgestaltung & Prägung der emotionalen Reaktion
des Öfteren Defizite in der Emotionsregulation

individuell ausgeprägte **emotionale Sensibilität**

wird automatisch in zwischenmenschlichen Kontakten aktiviert

genetische Veranlagung

präverbale Scham / Fremdeln

Geburt

präverbale Schuld

unspezifisch, wenig kognitiv

ab dem 4. Monat

ab dem Säuglingsalter

kindliche **Scham-** bzw. **Schuldgefühle**

einfache Kognitionen, Rückzugsverhalten bzw. erstes prosoziales Verhalten

ab dem 1. bzw. 2. LJ

reifes **Scham- und Schulderleben**

komplexe Kognitionen, Bewertungsprozesse, körperliche Reaktionen etc.

ab dem 5. / 6. LJ

UMGANG MIT SCHAM UND SCHULD IN DER THERAPIE

(Till Runkel für Lammers, 2019)

Wie begegnet man Scham und Schuld in der Psychotherapie?

UMGANG MIT SCHAM UND SCHULD IN DER THERAPIE

- **therapeutische Haltung** und **Beziehungsgestaltung:** zentral = Mitgefühl & Empathie; Modell für Umgang mit Scham und Schuld anbieten; bewusst mit **Blickkontakt** umgeher **Containing**, **limited reparenting**
- als Therapeut die **eigene Schuld- und Schamneigung/- Vermeidung** beachten
- bewusster Einsatz von **Validierungstechniken**: z. B. nicht-verbalisierte Inhalte
- vorsichtig aufgreifen und versprachlichen, Herstellung von biographischen Bezügen
- **Emotionsbezogener Ansatz**: Emotionen vertiefen z. B. durch Rollenspiel

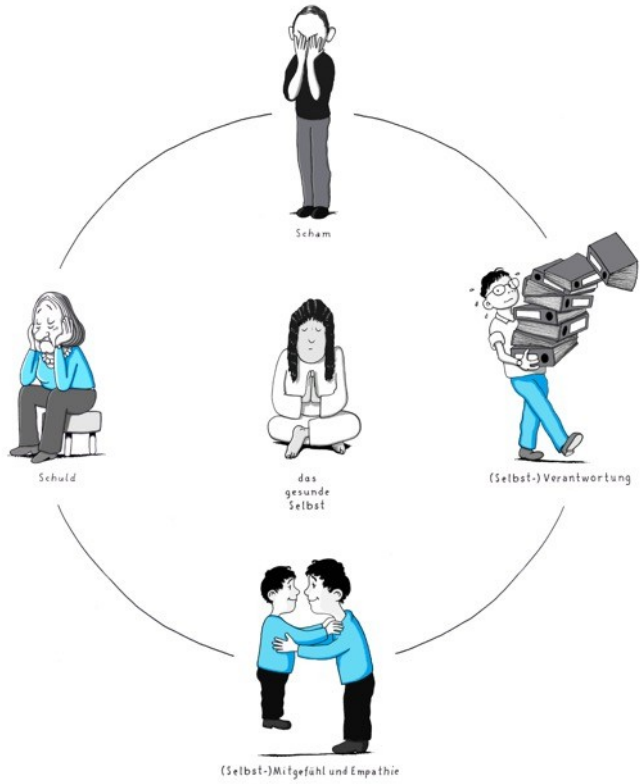
Ziel = Förderung von **Selbstfürsorge** Grundlage = Selbstmitgefühl & -akzeptanz;

Technik: z. B. „Notfallkoffer“ (Lammers, 2016, 2019)

- begleitend dazu **gesundheitsförderliches Verhalten** ermöglichen

„Scham ist ansteckend“

UMGANG MIT SCHAM UND SCHULD IN DER THERAPIE



Ziel

das gesunde Selbst

(Till Runkel für Lammers, 2019)

INFOS FÜR DEN HEIMWEG

INFOS FÜR DEN HEIMWEG

1) Schuld und Scham sind **Bestandteil jeder Psychotherapie** und können, falls nicht bearbeitet, psychische Störungen **aufrechterhalten** und Behandlungsfortschritte behindern.
2) Bei aufkommender Schuld und Scham entsteht ein **vulnerabler Moment**, in dem Patient*innen hochsensibel sind und selektiv wahrnehmen. Dieser Moment kann für **emotionsfokussiertes Arbeiten** genutzt werden kann.
3) Aufgrund der Komplexität der Emotionen ist **ein integrativer, schulen-übergreifender Ansatz** indiziert.
4) Damit Schuld und Scham nicht übersehen werden ...

   ... sollte anfangs eine **vollständige Anamnese** erfolgen und **Schuld- und Schamaktivierungen** sowohl bei dem*der Patient*in als auch bei dem*der Therapeut*in (z. B. Gegenübertragungsphänomene) stets berücksichtigt werden.

CHECKLISTE THERAPEUT*IN

Damit Scham nicht übersehen wird …

- bewusst **auf primäre Schamaktivierung achten**
- **vollständige Anamnese** erheben, am besten über Fragebögen (weniger konfrontierend bei potentiell schaminduzierenden Themen wie Gewalterfahrungen, Sexualität etc.)
- eigene **Schamaktivierung** / **Fremdscham** / **Rührung** / **Gegenübertragung beachten** und **auswerten** (Scham ist ansteckend)

(Lammers, 2016)

CHECKLISTE
PATIENT*IN

Umgang mit möglichen Krisen

- **Erste Anzeichen** einer emotionalen Krisensituation für mich sind: _____
- Meine **gut bewährten Selbsthilfemöglichkeiten** im Umgang mit Krisenmomenten sind: _____
- Reichen meine Selbsthilfestrategie aus? → ***falls Ja*** – weiterführen und nachbesprechen
  → ***falls Nein*** – Hilfe holen
- **Konkrete Notfallnummern** sind: _____
- Wen informiere ich wie / **Wer soll im Notfall informiert werden**? _____

(Lammers, 2019)

LITERATURHINWEISE UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Lammers, M. (2016). *Emotionsbezogene Psychotherapie von Scham und Schuld: Ein Praxishandbuch.* Stuttgart: Schattauer.

Lammers, M. (2018). Therapie von Scham und Schuld – ein integrativer Ansatz mit emotionsbezogenem Vorgehen. *PiD – Psychotherapie im Dialog, 19*, 72–76.

Lammers, M. (2020). *Scham und Schuld – Behandlungsmodule für den Therapiealltag.* Stuttgart: Schattauer.

Lammers, M. & Herrmann, L. (2020). Scham und Schuld in der Psychotherapie. Arbeitsmodell und Interventionen. *Ärztliche Psychotherapie, 15*(4), 232-236.

Lammers, M. & Ohls, I. (2017). *Mit Schuld, Scham und Methode. Ein Selbsthilfebuch.* Köln: BALANCE Buch + Medien Verlag.

Berking, M. & Hondong, S. (2018). Training emotionaler Kompetenzen. *Psychotherapie im Dialog,19*(1), 77–81.

Dilling, H., Mombour, W. & Schmidt, M. (2015). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F) Klinisch-diagnostische Leitlinien, 10. Auflage*. Göttingen: Hogrefe

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!