



Umgang mit Scham und Schuld in der notfallpsychologischen Intervention

Heidi Aeschlimann und Barbara Fehlbaum
KIT-Tage Hall – 19.09.2008

Scham oder Schuld?

Der Umgang mit:

- Scham und Schuld
- Scham- und Schuldgefühlen

ist im notfallpsychologischen Einsatz ein relevantes Thema und die Differenzierung ist wichtig für unsere Arbeit.

Experiment

Bitte wenden Sie sich immer 1 + 1 einander zu und schauen sie sich tief und direkt in die Augen.

Experiment

Bitte wenden Sie sich immer 1 + 1 einander zu und schauen sie sich tief und direkt in die Augen.

Blickvermeidung

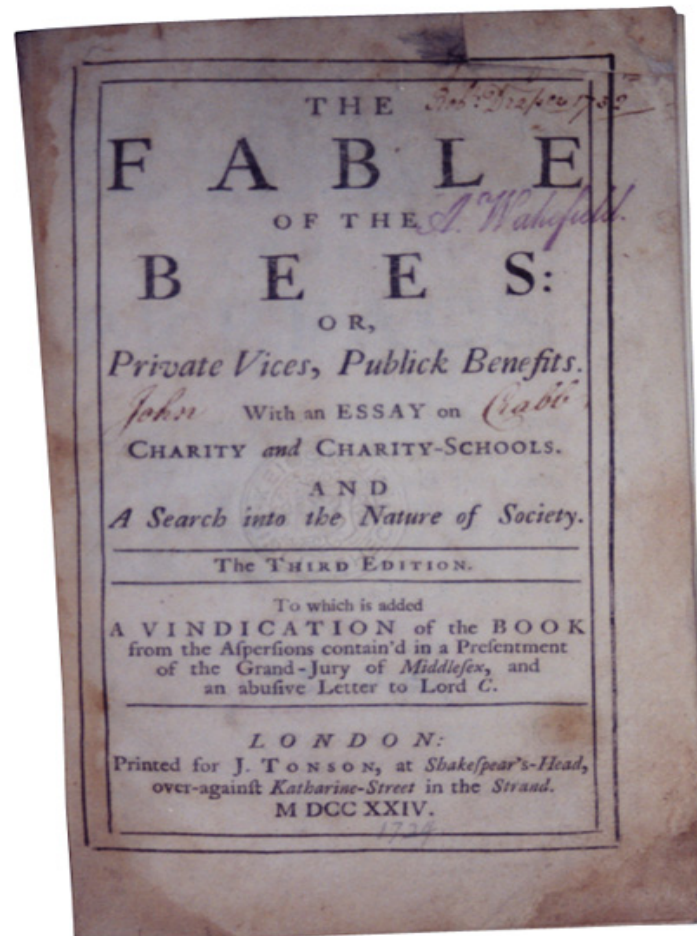
Statements zu Scham

- Scham schützt die Integrität des Selbst und die des Gegenübers
- Scham diszipliniert
- Schamgefühle sind **unangenehm** und **nützlich**
- Die Würde des Menschen ist in Gefahr

Phänomenologie der Scham

«Um zunächst das Gefühl der Scham zu definieren, so kann sie, glaube ich, eine unangenehme Vorstellung von unserer Unwürdigkeit genannt werden, die aus der Besorgnis entspringt, dass uns andere verdientermassen verachten oder es doch, wenn sie alles wüssten, tun würden. [...] Wenn ein Mensch von Scham überwältigt ist, so bemerkt er ein Sinken seiner Lebenskräfte, er fühlt sich kalt und beengt ums Herz, und das Blut fließt von ihm aus nach der Peripherie des Körpers; das Gesicht glüht, Hals und zum Teil auch Brust überzieht gleichfalls Röte. Er fühlt sich bleiern, der Kopf neigt sich nach unten, und die Augen heften sich, gleichsam durch einen Nebel der Verwirrung hindurch, fest an den Boden; nichts kann ihm mehr etwas antun: er ist sich seines Daseins überdrüssig und wünscht sich von Herzen, er könnte unsichtbar werden.»

Beschreibung der Scham



(Mandeville 1724 [6], S. 113–5)

Auftreten von Scham

- Eigenes Versagen (**Selbst-scham**)
- Blossstellung
- Identifikation mit entsprechender Person (Chauffeur, lärmende Urlauber; „offenherzige Person) auch **Fremd-scham** genannt

Fallbeispiel 1

Das CL-Pikett wird vom Personalchef einer Bank alarmiert.

Beschriebenes Ereignis:

- Ein Mitarbeiter hat zwei Bürokolleginnen sexuell belästigt (vor ihnen onaniert)
- Die beiden Frauen sind 'traumatisiert/schockiert'.
- MA 1 ist Lehrtochter
- MA 2 ist die Vorgesetzte der Lehrtochter
- Besprechung / Befragung durch die Polizei findet in den nächsten 2 Stunden statt.
- Der Personalchef fordert 2 NotfallpsychologInnen zur Unterstützung an.
- Beide Frauen möchten separat Gespräche führen.

Wirkungen von Scham

- Scham schützt die Integrität des Selbst und die des Gegenübers
- Scham schützt unser Selbst, damit die Kontrolle bei uns bleibt
- Scham diszipliniert (soziale Regeln, Gütestandards)
- Scham lähmt und blockiert (Sprache, Denken)
- Scham steckt an
- Scham bewirkt in der Umgebung Akzeptanz
- Schamlosigkeit bewirkt in der Umgebung Ablehnung

Voraussetzungen für Scham

- Kognitive Voraussetzungen:
 - Sich als eine Person erleben
 - Sich selbst als Objekt der Bewertungen anderer erleben
 - Verstehen von sozialen Regeln, Standards etc.
- Der Blick des Andern in uns selbst:
 - Differenz zwischen Ideal-Selbst und Ich (Verhalten)
 - Differenz zwischen Ideal-Selbst und den vorgestellten Bewertungen anderer
- Anwesenheit des Andern
 - Frage, ob Mängel entdeckt und Bewertungen vorgenommen werden

Kain und Abel – Täter durch Scham



„Scham ist das Gefühlsäquivalent zu einer Erfahrung von innerer und/oder äusserer Zurückweisung, Missachtung oder Ablehnung, die der Beschämte als durch eigene Unfähigkeit, Unzulänglichkeit oder Mangelhaftigkeit ausgelöst erlebt, wobei keine Kontroll-, Alternativ- oder Ausweichmöglichkeiten bestehen und daher die Unentrinnbarkeit der Situation ein tiefes Ohnmachtsempfinden erzeugt“

(Bastian/Hilgers in Psyche 12 1990)

Phänomenologie der Scham

Die Selbstverständlichkeit des In-der-Welt-Seins ist plötzlich abhanden gekommen. Der Zürcher Psychoanalytiker und Arzt Daniel Strassberg nennt als wesentliche Elemente einer Phänomenologie der Scham:

- Parasympathikotonus
- Erstarrung bis zur Lähmung
- Gewissheit, vom verachtenden Blick eines Andern getroffen worden zu sein,
- Bruch der Kontinuität mit der Umgebung.

Fallbeispiel 2

Das CL-Pikett wird vom Personalchef einer Schifffahrtsgesellschaft alarmiert.
Beschriebenes Ereignis:



Statt auf dem Schiff endete die Fahrt eines Autofahrers im eiskalten Wasser. Während das erste Auto problemlos über die Verloaderampe auf die Fähre rollte, lösten sich unter dem zweiten Auto die Greifer der Rampe. Zwischen Steg und Schiff rutschte der Fahrer mit seinem Auto ins

Wasser. Der Mann konnte sich unter Wasser befreien und an Land schwimmen. Für den unverletzten Fahrer wird notfallpsychologische Unterstützung angefordert.

E-mail

„Ich habe etwas, was mir *eigentlich ziemlich peinlich* ist und wäre ganz froh, wir würden das Thema *per E-mail* besprechen. Das Ganze hat auch ein wenig damit zu tun, warum ich mich *nicht mehr bei Ihnen gemeldet* habe. Das war *keine böse Absicht*, ich habe die Gespräche, sowie ihre Ratschläge sehr geschätzt. Ich wäre eigentlich auch gerne für ein *weiteres Gespräch* gekommen. Ich war schon daran Sie wegen einem Termin anzurufen. Nun zur eigentlichen Sache. Seit ich bei Ihnen in der Praxis war, hatte ich ca. 3 Nächte (an unterschiedlichen Tagen) in denen ich erotische Träume hatte in denen Sie vorkamen. Und zwar Sie ausschliesslich. Seltsam ist das Ganze vor allem weil ich grundsätzlich selten träume, resp. mich daran erinnere. Hat das irgendwie einen tieferen Sinn? Ich meine, Sie sind zwar Psychoanalytikerin, aber dennoch eine Frau und dann noch eine interessante, da erstaunt das per se ja nicht. Hat das in irgendeiner Weise etwas mit dem Verarbeitungsprozess zu tun? *Entschuldigen Sie meine Offenheit*, aber es hat mich schon ein wenig beschäftigt. Ich hoffe ich habe Sie nicht *zu sehr geschockt* damit.“

Fallbeispiel 3

Das CL-Pikett wird von einer Agenturleiterin alarmiert.
Beschriebenes Ereignis:

- Eine kleine Filiale einer Bank wurde überfallen.
- Der anwesende Mitarbeiter wurde gefesselt.
- Der betroffene MA alarmiert Polizei und seine Mitarbeiterin. Diese trifft gleichzeitig mit der Polizei ein.
- Für die **nicht** betroffene MA wird notfallpsychologische Unterstützung angefordert.

Ein Jahr später

... findet die Gerichtsverhandlung statt.

SMS

Jöö, so lieb! S'gaat guet. Tanke villmal! Wär aber trotzdem schön, wäni Sie wider emal chönnti gsee. Wie wär's emal mid eme Sunntig bi eus uf em Land? Natürli isch au iren Maa ganz härzli yglade! Liebs Grüessli 😊

Der Blick des Anderen

Nicht Nacktheit *an sich* ist beschämend, sondern nur wenn ein Anderer, der nicht nackt ist, auf diese Nacktheit zeigt.

Der Blick des Anderen



Das grundlegende Ereignis, das mich vor mich selbst bringt, ist nach Sartre der Blick des Anderen.

Dieser Blick ist an keine bestimmte Gestalt gebunden, keinem konkreten Anderen zuzurechnen, sondern lediglich ein anonymes Sichrichten zweier Augäpfel auf mich.

Schuldkultur – Schuld – Schuldgefühle

Die Entstehung und Ausprägung von Schamgefühlen und Schuldgefühlen ist kulturabhängig und bietet vice versa unterschiedliche Problemlösungen für den sozialen Zusammenhalt an, die wiederum die Kulturen prägen.

Schamkultur: z.B. Japan, Erhalt der Ehre als regulierender Faktor
Gesicht geben - Gesicht niemals nehmen - selbst Gesicht wahren

Schuldkultur: z.B. USA, Sühnen einer Schuld als regulierender Faktor
Strafe - Vergebung - Versöhnung

Definition von Schuld



Schuld trägt, wer sich fehlerhaft verhalten und dadurch Schaden verursacht hat und in der Regel deshalb zur Verantwortung gezogen wird.

Merkmale von Schuldgefühlen

- Schuldgefühle brauchen keinen Anderen, keinen Zuschauer
- Sie schränken die Lebensqualität ein
- Es existieren Handlungsalternativen
- Schuldgefühle können be-lasten und ent-lasten

Fallbeispiel 4

Das CL-Pikett wird von der Schulleitung alarmiert.
Beschriebenes Ereignis:



Während einem Skitag fahren mehrere Schüler einer Internatsschule mit dem Leiter ausserhalb der gesicherten Piste einen Steilhang hinunter. Eine Lawine wird ausgelöst, die den Leiter und eine Schülerin verschütten. Während der Leiter schwer verletzt geborgen werden kann, ist die Schülerin unter den Schneemassen verstorben. Das medienwirksame Ereignis hat schnell einen Schuldigen gefunden, den Leiter und Direktor der Schule.

Auszüge aus einem Brief

- Entscheid

..... Meine Vertrautheit mit diesem Abhang liess mich all die Dinge vergessen, an die ich normalerweise denke, wenn ich eine Gruppe von der Piste wegführe... Ich habe dort nie eine Lawine gesehen....

- Schuld

..... Wenn ich aufmerksamer gewesen wäre, würde sie heute noch leben. Die Behörden untersuchen nun das Geschehen, um festzustellen wer, wenn überhaupt jemand, für Jennys Tod zu beschuldigen ist.....

- Überlebensschuld

..... Ich habe überlebt, wie kann ich Jennys tragischen Tod, der so schwer auf mir liegt, tragen.....immer wieder bedroht der Gedanke: wieso habe ich überlebt und nicht Jenny das fragile Gleichgewicht und der Wunsch zu sterben als Ausgleich zum Tode von Jenny wird übermächtig.....

Auszüge aus einem Brief

- Hilfe

..... durch all die Briefe, Karten und E-Mails, die ich seit der Lawine erhalten habe, habt ihr mein Herz gewärmt..... es hatte eine solche Erwärmung bitter nötig. Eure unterstützenden Worte haben mir geholfen zu glauben, dass ich geliebt werde, zu einer Zeit in der ich mich der Liebe sehr unwürdig fühlte.....Seit dem Unglück in der Lawine gab man mir viel Zeit für die Aufarbeitung dieses tragischen Ereignisses, welches ich ausgelöst habe ...nach dem Unglück konnte ich von Jenny Abschied nehmen. Das war ungemein wichtig für mich, jedoch auch ungemein schmerzhaft. Ich hatte Zeit alleine mit ihr, kalt daliegend, gekleidet wie für eine Hochzeit. Ich sprach mit ihr, schrieb ihr einen Brief und weinte viel...

Fallbeispiel 5

Das CL-Pikett wird vom Hauptsitz einer Kraftwerkzentrale alarmiert.
Beschriebenes Ereignis:

- Unfall auf einer Baustelle eines Kraftwerks. Beim Durchschneiden eines Kabels mit einer Schneidmaschine sind plötzlich 16'000 Volt auf der Leitung, ein Lichtbogen erfasst den ausführenden Mitarbeiter, der sofort in Flammen aufgeht.
- Erste Priorität hatte die notfallpsychologische Betreuung des Teams vor Ort, die z.T. Augenzeugen des Unfalls waren.
- Erst drei Tage später wird ein Notfallpsychologen-Team zur Betreuung der Mitarbeiter in die etwa 100 km vom Unfallort entfernten Kommandozentrale aufgeboten. Es geht vor allem dem Mitarbeiter schlecht, der dort den Hebel zur Auslösung des Stromstosses umgelegt hatte.

Fallbeispiel 6

Das CL-Pikett wird vom Besitzer einer Bijouterie alarmiert.

Beschriebenes Ereignis:

- Eine Bijouterie in einer mittelgrossen Stadt wird gegen Abend von 4 bewaffneten Männern überfallen.
- Die Täter dringen ungehindert in den Laden ein, bedrohen das anwesende Personal massiv mit Pistolen und flüchten nach etwa 3 Minuten mit einer grösseren Beute.
- Gemeinsam mit der Polizei trifft notfallpsychologische Unterstützung am Tatort ein.

Unterschiede von Scham und Schuld

- Scham lähmt
- Scham hat ansteckenden Charakter
- Scham braucht den Anderen
- Es bestehen keine Kontroll-, Alternativ- oder Ausweichmöglichkeiten
- Selbst- und Fremdscham
- Scham schützt die Integrität des Selbst und des Anderen
- Das Gegenteil von Scham ist Stolz
- Wesentliches Organ: Auge
- Schuld ist immer eingrenzbar
- Schuldgefühle brauchen keinen Anderen
- Es existieren Handlungsalternativen
- Kollektivschuld ist möglich
- Schuldgefühle können entlastend und belastend sein
- Das Gegenteil von Schuld ist Unschuld
- Wesentliches Organ: Ohr

Konklusion für die NFPsy Arbeit

- Schamgefühle werden durch mehr Öffentlichkeit verstärkt
Hilfe durch verstecken
- Schamgefühle sind unangenehm
Hilfe durch Respekt und Wissen
- Schamgefühle sind nützlich (Schutz der Integrität)
Hilfe durch Respekt und Aushalten
- Schamgefühle beeinträchtigen die Handlungsfähigkeit
Wissen um Ansteckungsgefahr
- Schamgefühle sind im Spiel, wenn wir uns als
Helfer ratlos fühlen
- Schamgefühle führen zum Bruch mit der Umgebung
Respekt und Hilfe aus der Isolation
- Schamgefühle bedeuten immer ein negatives Selbstbild
Respekt und Hilfe zu Wertschätzung

Konklusion für die NFPsy Arbeit

Allgemein gilt:

- Bei der Scham ist die Würde des Menschen in Gefahr
- Schamgefühle sind schwieriger zu ertragen als Schuldgefühle

Literatur

- Bastian T., Hilgers M., *Scham und Schuld am Beispiel der Genesis*. Psyche 12 1990
- Brauchle G., *Schuldgefühle nach traumatischen Ereignissen*. 1.Nat. Kongr. Schwarzenburg 2005
- Ehlers A., *Posttraumatische Belastungsstörung*. Hogrefe 1999
- Diegelmann C., *Trauma und Krise bewältigen*. Klett-Cotta 2007
- Gschwend G., *Nach dem Trauma*. Huber 2006
- Hausmann C., *Handbuch Notfallpsychologie und Traumabewältigung*. Falcutas 2003
- Hilgers M., *Scham. Gesichter eines Affekts*. Vandenhoeck&Ruprecht 2005
- Hirsch M., *Scham und Schuld -Sein und Tun*. 57.Lindauer Psychotherapiewoche 2007
- Krüsmann M., Müller-Cyran A., *Trauma und frühe Intervention*. Klett-Cotta 2005
- Levinas, *Ausweg aus dem Sein*. Meiner. 2005
- Lewis M., *Scham. Annäherung an ein Tabu*. Kabel Verlag 1992
- Maercker A., Ehler U., *Psychotraumatologie*. Hofgreve 2001
- Mandeville B., *Die Bienenfabel*. Suhrkamp 1990
- Pfister M., *Selbstgrenzen*. Punktum Dezember 2005
- Sartre J.P., *Die Transzendenz des Ego*. Rowohlt 1982
- Seidler G., *Scham- und Neidaffekte*. Psyche 1 2001
- Seidler G., *Der Blick des Anderen*. Klett-Cotta 2001
- Strassberg D., *Scham als Problem der psychoanalytischen Theorie und Praxis*. Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie 5/2004
- Wurmser L., *Die Maske der Scham*. Springer Verlag 1990

Anschrift:

Heidi Aeschlimann
Vogelsangstrasse 15
8006 Zürich
Tel. 044 252 70 59
Mobile 079 640 13 66
www.aeschlifrau.ch

Barbara Fehlbaum
Uhlandstrasse 12
8037 Zürich
Tel.044 867 50 59
Mobile 079 320 50 40
fehlbaum@magnet.ch

CareLink
Kirchgasse 5a
8302 Kloten
Tel. 044 876 50 50
Fax 044 803 31 50
www.carelink.ch