

## Gesichtsverlust durch Beschämung

7. Internationaler Kongress für  
Psychotherapie und Seelsorge  
8. – 11. Mai 2013

*Zeit. Geist. Zeitgeist*

Olaf Kormannshaus  
Bildungszentrum Elstal  
Theologisches Seminar & Institut für Seelsorge und  
Psychologie  
des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden

13.05.2013

3

## Scham schützt, Beschämung verletzt

- Scham gehört zur „anthropologischen Grundausrüstung“ des Menschen
  - Er braucht sich seiner Scham nicht zu schämen
- Scham ist nicht pathologisch
  - Allenfalls Schamlosigkeit, Unverschämtheit
- skam (mittelhochdeutsch): sich bedecken, sich verhüllen
  - skama (mhd.) Beschämung, Schande
- Natürliche Scham kommt von innen
  - Aristoteles: Scham als Tugend
- Scham als Schutz für das mit der Autonomie verbundene Risiko (Gert Hartmann, Lebensdeutung, 151)

13.05.2013

2

## ... Beschämung verletzt ...

### Beschämung

- kommt von außen
  - Machtausübung
    - z.B. Auslachen
    - Bloßstellen
- missachtet Grenzen
- verletzt nachhaltig
- Gefühl verletzter Würde
- kann Menschen in den Suizid treiben

Rabbi Jochana: Verletzung durch Worte ist ein größeres (Verbrechen) als Betrug durch Geld. Denn dabei werde die Person selbst verletzt, nicht nur sein materielles Gut.

Jemanden öffentlich beschämen ist wie Blutvergießen. Talmud, Baba Metzia 58b

- Unterscheidung zw. Natürlicher Scham und Beschämung u.U. schwierig, aber lohnend

13.05.2013

3

## Scham - zunächst eine Definition

„Scham ist das Erleben von Zurückweisung und Missachtung, die in einer Situation besonderer Bedürftigkeit erfahren werden und sich aus der Sicht des Individuums nicht auf Regelverstöße, sondern auf die gesamte, vom Individuum nicht willkürlich beeinflussbare Eigenart seines Selbst beziehen. Scham ist deshalb ein stets an Aktionen zwischen Menschen gebundenes Gefühl; es mündet meist in den Drang, sich von den anderen – deren Blick in besonderem Maße schmerzt und verletzt – zurückzuziehen, zu verstecken und abzusondern.“ [Till Bastian]

13.05.2013

© OK

4

## Die zwei Gesichter der Scham

- Scham als Ressource
- Scham kann
  - die Entwicklung fördern oder destruktiv sein
- Persönlichkeits-, Kompetenzentwicklung
- Scham als Türhüter des Selbst (Daniel Hell)
- Scham bewacht die Würde
- Scham als Wächterin der Grenzen (Intimität)
  - „Die Scham verbietet mir ...“
  - vgl. das Gegenteil“ un-verschämt, scham-los
- Scham als Regulationsmechanismus (Christina-Maria Bammel)

13.05.2013

5

## Die zwei Gesichter der Scham

- Destruktive Scham
  - „vor Scham vergehen“
  - sich klein / unsichtbar machen
  - „sich in Grund und Boden schämen“
  - „vor Scham im Boden versinken“
    - Symbolik nahe am Sterben
- Scham als Gefühl, falsch zu *sein*
  - Schuld: falsches *Tun*
  - „*Ich bin ein Fehler.*“ (Stephan Marks)
- (Chronische) Schamangst
  - Hemmung / Blockade / Handlungsunfähigkeit
  - sich verstecken / sich verkriechen

„rote Scham“  
(Daniela Haas, 2013)

13.05.2013

6

## Der Schamaffekt

- Körperempfinden Gefühl, nackt zu sein, bloßgestellt
  - schmerzhaft
  - brennend, Erröten
  - Hauttemperatur steigt
  - gesenkter Blick / gesenkte Schultern
- Visualität
  - Jemand „verliert sein Gesicht“.
  - Jemand wird „schief angesehen“.
- Totalität
  - Jemand „blamiert sich bis auf die Knochen“.

Natürliche Scham und Beschämung fühlen sich u.U. ähnlich an, müssen doch unterschieden werden

13.05.2013

7

## Der Schamaffekt

- Scham – der narzisstische Affekt par excellence (Léon Wurmser)
- Beschämung – Gesichtsverlust durch „*nicht – angesehen werden*“
  - schief angesehen werden
  - vgl. 1. Mose 4 – Kain (bzw. sein Opfer) wird von Gott nicht angesehen
- Abwehr der Beschämung durch Gewalt
  - Brudermord
  - Amokläufe von extrem beschämten Schülern

13.05.2013

8

## Beschämung – typische Situationen

- **Schule**
  - Schüler werden „vorgeführt“
  - z.B. Geschwister werden miteinander verglichen
  - Sportunterricht
    - Wer bei Mannschaften als letzte/letzer gewählt wird
    - Wer nicht die Kletterstange hochkommt ...
  - Musikunterricht
  - ausgeschlossen sein (ödipale Scham)
- **Beruf**
  - Abbrechende Kompetenzen
    - Kontrollverlust
    - Abnahme der Leistungsfähigkeit mit zunehmenden Alter
    - Herabsetzende, entwertende Kritik
    - Mobbing

Schäm Dich!

Zuschauer  
verstärken die  
Beschämung!

13.05.2013

9

## Beschämung – typische Situationen

- **Gesellschaft**
  - Arbeitslosigkeit
  - Hartz IV
  - Armut
  - Große Kinderzahl
  - Suchtkrankheit
  - Behinderung
  - Abweichungen von der Norm/ Normalität
- **Kontext von Gemeinde**
  - **Abendmahlsfeier in Korinth** (1. Kor 11,22): „Wollt Ihr jene beschämen, die nichts haben?“

Schamerleben ist  
ansteckend – vgl.  
„Spiegelneurone“

13.05.2013

10

## Beschämung – typische Situationen

- **Beschämende Situationen in Gemeinden heute?**
  - Umgang mit Mitarbeitern in (Glaubens-)Krisen (?)
  - Beschämende Kritik bei „Versagen“ („Fehlritten“)
  - Umgang mit „Scheitern“ (Partnerschaft, Sucht,...)
  - „Jetzt gehörst du schon so lange zur Gemeinde...“
  - „Das hätte ich von dir nicht gedacht...“
  - ...
- **Was müssten Sie in Ihrer Gemeinde sagen / tun, um das Gesicht zu verlieren?**

13.05.2013

© OK

11

## Eigene Besinnung

- Wofür habe *ich mich* als Kind geschämt?
- Wann / wo wurde ich beschämt?
- Wie bin ich mit Scham/Beschämung umgegangen?
- Wofür schäme ich mich heute?
- Wie fühlt sich Scham/Beschämung an?
- Wie gehe ich heute mit Scham/ Beschämung um?
- Wie vermeide ich Beschämung?

1. und wichtigste Hilfe aus der Beschämungsfalle:  
Beschämung als Beschämung von außen identifizieren.  
Benennen / zurückweisen

13.05.2013

12

## Gottes Antwort auf Scham und Beschämung

- Gott stellt den Menschen zur Rede, und er ermöglicht Leben angesichts der (Schuld-)Scham
  - macht den Menschen Röcke aus Fellen (1. Mose 3)
- Das 4. Lied vom Gottesknecht (Jes 53):
  - Der Allerverachtetste und Unwerteste
- Gott nimmt die Gestalt des verletzlichen und beschädigten menschlichen Lebens an: Phil 2,6f (Hartmann, Lebensdeutung 154)
- Die Geburtsgeschichte Jesu: Scham & Beschämung
- Jesu Leiden und Tod: Er nimmt jede Form der Beschämung auf sich

13.05.2013

13

## Wieder angesehen werden

Der Herr segne dich und behüte dich.  
Der Herr lasse sein Angesicht über dir leuchten und sei dir gnädig.  
Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden.  
4. Mose 6, 24-26

- Was meinen Wert ausmacht, erfahre ich dort, wo Gott mich ansieht!
  - schon im AT und dann in Christus.
- Wenn Gott den (beschädigten, beschämten) Menschen freundlich ansieht („sein Angesicht erheben“), wird sein An-Sehen wieder hergestellt.
- Der an-gesehene Mensch darf auch sich selbst wieder (freundlich) ansehen.

13.05.2013

14

## Wieder angesehen werden

- Das Geheimnis von Selbsthilfegruppen
  - z.B. Anonyme Alkoholiker
  - in der Gemeinschaft angesehen sein
  - sich nicht verstecken müssen
  - das Ansehen wird wieder hergestellt
- Unser Umgang in der Gemeinde Jesu
  - Kein Raum zur Beschämung!
  - Das beschädigte Ansehen wird wieder hergestellt!
  - Damit steht und fällt Gemeinde als Leib Christi!

Was bedeutet der Umgang Gottes mit unserer Beschämung für den Umgang miteinander in der Gemeinde?

13.05.2013

15

## Gottes Antwort auf unsere Schuld und Scham

Ich lag in schweren Banden, du kommst und machst mich los;  
ich stand in Spott und Schanden, du kommst und machst mich groß  
und hebst mich hoch zu Ehren und schenkst mir großes Gut,  
das sich nicht lässt verzehren, wie irdisch Reichtum tut.  
(Paul Gerhardt, 1653: *Wie soll ich dich empfangen?*)

Bei aller Last von Schuld und Scham / Lobe ich dich, der sie mir nahm.  
Alles bist du mir, Herr.  
Dich, meinen Retter, meinen Herrn, /lobe ich für mein Leben gern.  
Alles bist du mir, Herr.  
Jesus, Gottes Lamm, Ehre deinem Namen! Jesus, Gottes Lamm, Ehre  
sei dir, Herr!  
(*You are my strength when I am weak. 1990 D. Jernigan/dt. 2002 G. Balders*)

13.05.2013

© OK

16

## Literatur in Auswahl

*Grundlegend und empfehlenswert (Fachbuch):*

- **Micha Hilgers: Scham. Gesichter eines Affekts**, Göttingen 2012 (4. überarb. A.)

*Sehr verständlich geschrieben:*

- **Udo Baer, Gabriele Frick-Baer: Vom Schämen und Beschämtwerden**. Bibliothek der Gefühle Bd. 4, Weinheim 2008

*Im Vortrag zitiert:*

- **Christina-Maria Bammel: Der Schambegriff als Kommentar zur Wirklichkeit des Menschen**. In: Berliner Theologische Zeitschrift, 21. Jg., 2/2004, S. 192 – 205
- **Christina-Maria Bammel: Aufgetane Augen – Aufgedecktes Angesicht**. Theologische Studien zur Scham im interdisziplinären Gespräch, Öffentliche Theologie Bd. 19, Gütersloh 2005

13.05.2013

©OK

17

## Literatur in Auswahl

- **T. Bastian, M. Hilgers: Kain – Die Trennung von Scham und Schuld am Beispiel der Genesis**. In: Psyche 44 (1990), S. 1100 – 1112
- **Daniela Haas: Das Phänomen Scham. Impulse für einen lebensförderlichen Umgang mit Scham im Kontext von Schule und Unterricht**, Stuttgart 2013
- **Gert Hartmann: Lebensdeutung**. Theologie für die Seelsorge, Göttingen 1993
- **Daniel Hell: Seelenhunger. Der fühlende Mensch und die Wissenschaften vom Leben**, Bern 2003
- „**Ich bin ein Fehler**“, Interview mit Stephan Marks, PSYCHOLOGIE HEUTE 2/09
- **Léon Wurmser: Die Maske der Scham. Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten**, 4. A. 2008

13.05.2013

©OK

18

## Ergänzungen: Diskussionsbeiträge

- Scham braucht eine andere Antwort als Schuld
  - Schuld braucht Vergebung
  - Scham / Beschämung braucht Empathie
- Bei Opfern von Missbrauch usw. darf man Vergebung nicht fordern, schon gar nicht von Seiten des Täters
  - Solche Forderung käme erneutem Missbrauch gleich, wenn man Missbrauch als Dominanz der Bedürfnisse des Täters über die Bedürfnisse des Opfers definiert.
  - So heilend Vergebung ist (*J. Chr. Arnold: Wer vergibt, heilt auch sich selbst*), so muss sie doch von innen kommen und braucht ihre Zeit.
  - Unterscheide: Vergeben (Willensentscheidung) & Versöhnen (Heilung der Gefühle)

13.05.2013

19

## Ergänzungen: Impulse aus Nachgesprächen

- Beschämungsgeschichten der Bibel
  - Zachäus
    - Klein von Statur (existentielle Scham)
    - Scham-Schuld-Scham Verstrickung
    - Jesus sieht ihn an, lädt sich bei ihm ein & stellt seine Würde/sein Ansehen wieder her
  - Josef (1. Mose 37ff)
    - vom Vater bevorzugt (Beschämung der Brüder)
    - erzählt seine Träume (Beschämung der Brüder)
    - in Zisterne geworfen & verkauft ...
    - Versöhnung – er redet seinen Brüdern freundlich zu (1. Mose 50,21)

13.05.2013

20