

A large iceberg floats in a blue ocean under a blue sky with white clouds. The top part of the iceberg is visible above the water, while the much larger bottom part is submerged. The word 'Scharm' is written in large white letters on the right side of the image.

Scharm

Dipl. Psych. Joachim von Twardowski

Wichtige Charme Attribute:

- Authentizität
- Eigenheiten
- Eloquenz
- Empathie
- Glamour
- Großzügigkeit
- Lässigkeit
- Manieren
- Mitgefühl
- Sexappeal
- Spontanität
- Unberechenbarkeit

Charmantes Lächeln:



A large iceberg floats in a blue ocean under a blue sky with white clouds. The top part of the iceberg is visible above the water, while the much larger part is submerged below the surface. The word 'Scham' is written in large white letters on the right side of the image.

Scham

Dipl. Psych. Joachim von Twardowski

Die Entwicklung von Emotionen:

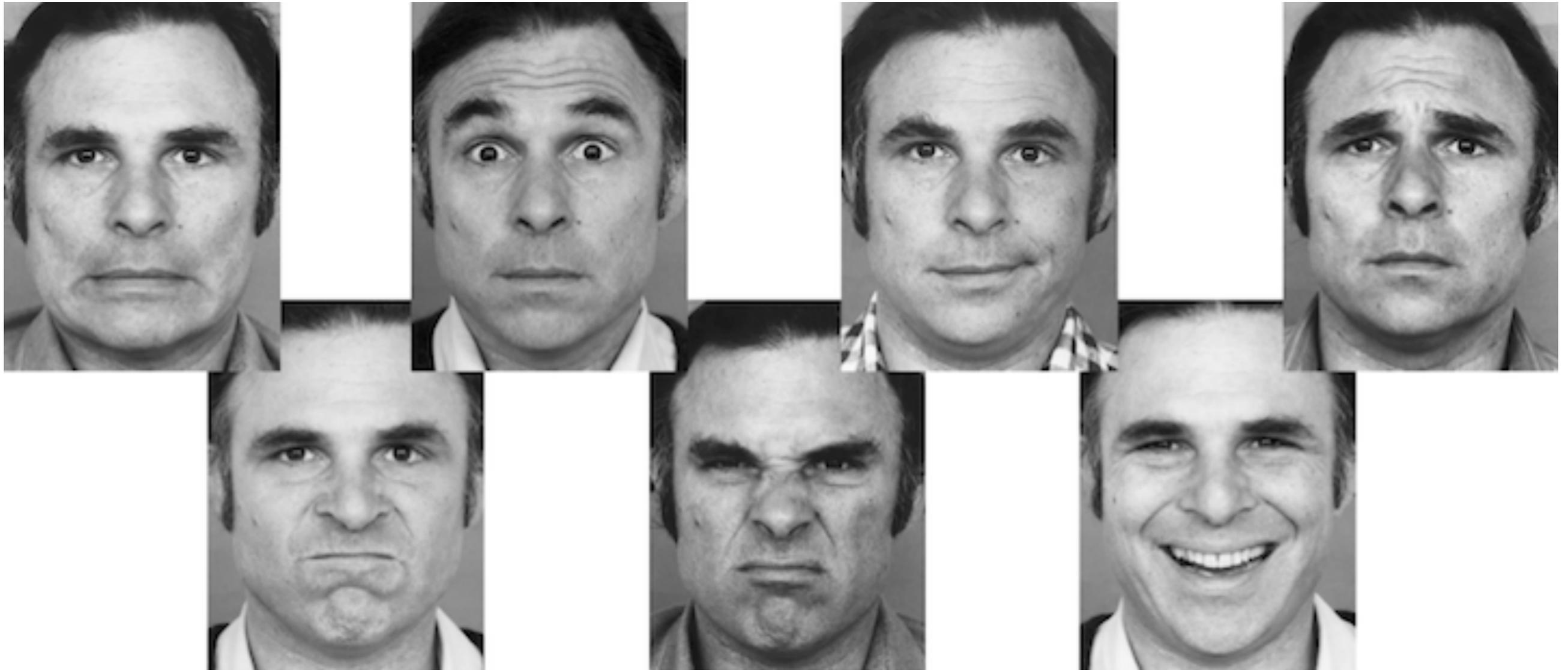
Die sieben „Basisemotionen“ nach Paul Ekman:

- Freude
- Wut
- Ekel
- Furcht
- Verachtung
- Traurigkeit
- Überraschung

Die Entwicklung von Emotionen:

**Empirischer Nachweis für eine
Kulturunabhängigkeit!**

Die Entwicklung von Emotionen:



Die Entwicklung von Emotionen:

Beachte aber den Cross-Race Effekt!

Die Entwicklung von Emotionen:

Die neun „Basisemotionen“ nach Martin Dornes:

- Freude
- Interesse-Neugier
- Überraschung
- Ekel
- Ärger
- Traurigkeit
- Furcht
- Scham
- Schuld

Die Entwicklung von Emotionen:

Komponenten von Emotionen:

- sensorisch
- kognitiv
- physiologisch
- motivational
- expressiv

Wozu das Ganze?

Emotionen (zumindest die unangenehmen) sind doch...

Die Entwicklung von Emotionen:

Die neun „Basisemotionen“ nach Martin Dornes:

- Freude
- Interesse-Neugier
- Überraschung

- Ekel
- Ärger
- Traurigkeit
- Furcht
- Scham
- Schuld

Wozu das Ganze?

Emotionen (zumindest die unangenehmen) sind doch...

Die Entwicklung von Emotionen:

- **Anstrengend**
- **aufreibend**
- **schmerzhaft**
- **machen vieles kaputt**
- **gefährlich**
- **zerstören die Harmonie..**
schlichtweg nervig!

Die Entwicklung von Emotionen:

Emotionen als evolutionäre Handlungsanweisung:

- Ekel
- Ärger
- Traurigkeit
- Furcht
- Schuld
- Scham

Die Entwicklung von Emotionen:

**Jedes Gefühl und jeder Gedanke sind in
Ordnung und Ok!!!!**

**Entscheidend ist die Konsequenz die ich aus
dem jeweiligen ziehe!**

**Meine Handlung wird immer die
Beurteilungsgrundlage für mich und andere!**

Scham:



Die Entwicklung von Scham:

Alles begann bei Adam und Eva..





Die Entwicklung von Scham:

**Und
Schuld
an der
Scham ist natürlich (mal wieder)...**

Die Entwicklung von Scham:

Die Frau!

Gut oder Böse?

Die Entwicklung von Scham:

**Die Fähigkeit Scham zu erleben setzt die
„objektive Selbsterkenntnis“ voraus.
(Etwa mit 2 Jahren)**

Die Entwicklung von Scham:

Erstes „Schamgefühl“ schon im neugeborenen Alter.

Die Entwicklung von Scham:

Spiegelneuronen.

Die Entwicklung von Scham:



Die Entwicklung von Scham:



Die Entwicklung von Scham:

**Kränkungen machen krank!
(„Nicht getadelt ist genug gelobt“)**

Die Entwicklung von Scham:

**Scham hat irgendwie immer was mit
Interaktion zu tun.
Wird folglich also gesellschaftlich geprägt.**

Scham. Ein Überblick:

Unterschiedliche Intensität:

- Verlegenheit
- Gehemmtsein
- Schüchternheit
- Peinlichkeitsempfinden bis zu
- alles umfassenden, quälenden Zweifeln am Selbstwert

Scham. Ein Überblick:

**Diese Gefühle können:
kurzzeitig auftauchen (z.B. best.Sit.)
oder
chronisch sein.**

Scham. Ein Überblick:

Immer subjektiv!

Scham. Eine Differenzierung: Anpassungs- Scham

- nach „außen“ gerichtet
- orientiert sich an den Blicken
- den erwarteten Blicken der Mitmenschen

Wird ausgelöst, wenn man die herrschenden Normen und Erwartungen der Gruppe oder Gesellschaft nicht erfüllt.

Scham. Eine Differenzierung: Anpassungs- Scham

Auslöser z.B.:

- durch Verletzung der Höflichkeitsregel**
 - durch Mangel an Bildung**
 - durch soziale Schwäche**
- durch nicht -konforme Gefühle**
- durch Zugehörigkeit zu einer diskriminierten Gruppe, Ethnie oder Religionsgemeinschaft**

Scham. Eine Differenzierung: Anpassungs- Scham

Körper - Scham:

- durch Krankheiten (Krebs, Aids, Hautkrankheiten, etc.)
- durch „abnorme“ körperliche Merkmale
- wenn man dem Leistungsideal nicht entspricht
- wenn man dem Schönheitsideal nicht entspricht
 - „falsche“ Hautfarbe
- durch kurzfristigen Verlust über die Körperkontrolle
- durch langfristigen Verlust über die Körperkontrolle

Scham. Eine Differenzierung: Anpassungs- Scham

„Sag mir wofür du dich schämst und ich sage dir, in welcher Kultur du lebst.“

Scham. Eine Differenzierung: Anpassungs- Scham

Auch Geschlechtsspezifisch!

Scham. Eine Differenzierung: Anpassungs- Scham

- In patriarchalen Gesellschaften:**
- **Eigenschaften der Verhalten die als „weibisch“ oder „unmännlich“ gelten**
 - **nicht genügend dominant oder aggressiv**
 - **zu viel Mitgefühl (Weichei)**
 - **weinen**
 - **Die Ehre der Familie nicht wahrt/verteidigt**

Scham. Eine Differenzierung: Gruppen - Scham

- **bezieht sich nicht auf die eigenen Person / wird auf andere ausgedehnt z.B.:**
 - **Familienangehörige**
 - **eigene ethnische Gruppe**
 - **Nation...**

Scham. Eine Differenzierung: Gruppen - Scham

kann ausgelöst werden durch:

- Nähe der Zugehörigkeit zur einer Person
oder Familie**
- durch die Zugehörigkeit zu einer Gruppe,
Ethnie oder Nation.**

Auch Generationsübergreifend!

Scham. Eine Differenzierung: Empathische - Scham

Scham, die wir mit-fühlen, wenn wir Zeuge der Scham eines Mitmenschen sind, etwa wenn dieser erniedrigt wird.

Scham. Eine Differenzierung: Empathische - Scham

Bedeutend für das Zusammenleben einer Gruppe oder Gesellschaft.

befähigt Mitgefühl, Solidarität und Freundschaft.

Treibt uns an Schwachen beizustehen, sie zu schützen oder zu verteidigen.

Scham. Eine Differenzierung: Intimitäts- Scham

Wahrt die eigene Privatsphäre gegenüber anderen - schützt den „Kern“ unserer Persönlichkeit.

Warnt z.B. davor:

- allzu persönliche Gedanken oder Gefühle ungeschützt in die Öffentlichkeit zu tragen**
- intime Körperteile vor den Blicken anderer zu verhüllen**

Scham. Eine Differenzierung: Intimitäts- Scham

Verletzung der Intimitäts - Scham bis hin zur traumatischen Scham:

- wenn die Intimitäts- Grenzen nicht respektiert werden**
- wenn etwas Intimes (Gedanke/Gefühl) öffentlich wird**
- wenn die Würde verletzt wird**

Insgesamt also bei Folter, Vergewaltigung, körperlichem und/oder seelischem Missbrauch.

Scham. Eine Differenzierung: Intimitäts- Scham

**Individuelle Erfahrung
Gruppen Erfahrung
(strukturelle Erniedrigung)**

Scham. Eine Differenzierung: Gewissens- Scham

- Wenn wir etwas getan haben, dass nicht in Übereinstimmung mit unserem Gewissen, Ehrfurcht und Respekt ist:**
- gegen unser Ich- Ideal oder Gewissen
 - unsere Menschlichkeit aufgegeben haben
 - und entwürdigen haben lassen
 - Mitmenschen Hilfe verweigern...

Scham. Eine Differenzierung: Gewissens- Scham

Gewissens- Scham erinnert uns an unsere unversöhnte Schuld.

Das Erleben von Scham:

- fühlen uns überfallen
- verlieren unsere Geistesgegenwart und Selbstkontrolle
 - geistig gelähmt oder eingefroren
- empfinden uns als unfähig, unzulänglich, minderwertig, hilflos, schwach, machtlos, wertlos, lächerlich, gedemütigt oder gerkränkt.

**Beziehung nach aussen wird abgebrochen
Fokus auf uns selbst.**

Das Erleben von Scham:

- Reaktionen (motorisch):**
- **Einfrieren und Versteck- Impulse**
 - **Flucht- Impulse**
 - **Kampfreaktion**

Das Erleben von Scham:

- Reaktionen (körperlich):**
- Erröten
 - Schwitzen
 - Herzschlag geht hoch....

Das Erleben von Scham:

Reaktionen (verbal):
- **stottern**
- **verlegenes Lachen**
- **Redefluss**

Der Umgang mit Scham:

-> Abwehr!

Der Umgang mit Scham:

-> Abwehr!

Der Umgang mit Scham: Abwehr

- **kurzer oder langer Dauer**
- **harmlos (z.B. schmollen)**
- **selbstdestruktiv (Sucht)**
- **gemeingefährlich (Gewalt)**

Der Umgang mit Scham: Abwehr

Grundsätzlich hat Abwehr die Aufgabe uns vor „unerträglichen“ und „schmerzhaften“ Gefühlen zu schützen.

Kann pathologisch werden, wenn daraus Schande für uns oder andere entsteht.

Verstecken:

Die Maske

Der Umgang mit Scham:



Copyright 2017 Seleneos / Photocase, all rights reserved.

Want to use this file? Visit <http://www.photocase.com/1939641> to buy a licence.

Der Umgang mit Scham:



Der Umgang mit Scham:



© vladimirfloyd - Fotolia.com

#71491559

Verstecken:

sich einigeln

Verstecken:

emotionale Erstarrung

Projektion
(z.B. bei Trauer: „Heulsuse“)

Angreifen

beschämen

Der Umgang mit Scham:



Angreifen

Verachten
(im Vergleich zur Beschämung
„kalt“)

Angreifen

Zynismus

**(oft Reaktion auf Kränkung oder
verweigerter Anerkennung)**

Angreifen

Negativismus
(das Glas ist 1% leer..)

Angreifen

Schamlosigkeit
(„nicht der Mangel an Werten,
sondern der Widerstand gegen
diese“).

Angreifen

Arroganz

(„Hochmut kommt nach dem Fall“)

Angreifen

**Groll, Neid, Ressentiment, Trotz
(Umkehr der Lähmung)**

Angreifen

Zorn, Wut, Gewalt

**(„Lieber Täter als ohnmächtiges
Opfer“)**

**-> Nutzung in der Ausbildung von
Soldaten**

Angreifen

**Wiederherstellen der verlorenen
Ehre
(„nicht weibisch sein“)**

Fliehen

Größenphantasien

Fliehen

Idealisieren

**(„Idealisieren nach oben und
Erniedrigen nach unten“)**

(!!bei Entidealisierung droht Scham)

Fliehen

Perfektionismus

Fliehen

**Schwerverständlichkeit,
Rätselfhaftigkeit
(Schamprophylaxe)**

Jetzt seid ihr dran!

**Welche Scham habe ich versucht
mit der Sucht zu überwinden?**

**„Ich schäme mich weil ich trinke.
Und ich trinke, weil ich mich
schäme.“**

Schäme ich mich für meine Sucht?

**Was macht die Sucht mit mir?
wie verändert sie mein
Moralempfinden und mein
Verantwortungsbewusstsein?**

**Scham während meiner nassen
Zeit.**

Scham über die Sucht zu reden.

**Scham, sich die Krankheit
einzugestehen.**

Konstruktiv mit Scham umgehen:

Die Scham wahrnehmen.

Konstruktiv mit Scham umgehen:

**Die Scham aushalten und Scham
sein lassen.**

Konstruktiv mit Scham umgehen:

Die Scham differenzieren und nutzen.

Konstruktiv mit Scham umgehen:

- Worüber oder wofür schäme ich mich?
- Für das eigene Verhalten oder das eines anderen?
 - Vor anderen Menschen oder vor mir selbst?
- Zu welchem Verhalten möchte mich dieses Gefühl bewegen?
 - Solidarisieren?
 - Distanzieren?
 - Mich künftig besser zu schützen?
- Meinen Idealen und Werten gerecht zu werden?
 - Mich mehr den Erwartungen der Umgebung anzupassen?
 - > Unterschied Schuld und Scham!

Konstruktiv mit Scham umgehen:

Scham hat die Funktion die Beziehung zwischen Ich und Gesellschaft zu regulieren.

Konstruktiv mit Scham umgehen:

Die Gegensatzpaare:

**Verachtung oder Mitgefühl?
(Gruppen-Scham und emphatische Scham)**

Konstruktiv mit Scham umgehen:

Die Gegensatzpaare:

**Konformität oder Integrität?
(Anpassung- Scham und Gewissens-Scham)**

Konstruktiv mit Scham umgehen:

Die Gegensatzpaare:

**Verbergen oder zeigen?
(Intimitäts- Scham und traumatische-
Scham)
-> Grenzfunktion**

Konstruktiv mit Scham umgehen:

Die Scham durcharbeiten:

- erinnern**
- wie wurde ich durch diese geprägt**
- anerkennen, wie diese Erfahrung uns zu dem gemacht hat der wir heute sind**
- verstehen wie beides durch mein soziales Umfeld und die Geschichte mitbestimmt worden ist**

Konstruktiv mit Scham umgehen:

Grundannahmen und Glaubenssätze

Konstruktiv mit Scham umgehen:

Von der Abwehr zum Schutz

Konstruktiv mit Scham umgehen:

Von der Selbstbeschämung zur Selbstliebe

Konstruktiv mit Scham umgehen:

A - B - C - Modell

Konstruktiv mit Scham umgehen:

Emotionale Beweisführung

Konstruktiv mit Scham umgehen:

**Selbstachtung
(wie Zivilcourage geht es nicht
nur um die anderen)**

Konstruktiv mit Scham umgehen:

Von der Schamlosigkeit zur Schamfreiheit

Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen:

**Sich schützen, ohne zu
beschämen**

Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen:

**Hinter der Maske die Scham des
anderen wahrnehmen**

Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen:

**Strukturelle Erniedrigungen
wahrnehmen und verändern**

Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen:

**Zwischen den verschiedenen
Schamformen differenzieren**

Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen:

**„Räume“ schaffen für das
Betrauern von Unterschieden**

Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen:

**Schäme Dich! Das ist die billigste
Manier um an Rouge zu
kommen.**

**Christian Friedrich Hebbel
(1813 - 1863), deutscher
Dramatiker und Lyriker**

Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen:

**Viel besser ist es, sich mal beim
Schämen zu irren,
als sich beständig seiner
Irrtümer zu schämen.**

**© Martin Gerhard Reisenberg
(*1949), Diplom-Bibliothekar und
Autor**

Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen:

Erröten steht einem sehr gut.

Oscar Wilde

Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen:

Schamgefühle sind die treibende Kraft für Verhaltensstörungen.

Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen:

Scham ist nur die Angst vor der eigenen Unvollkommenheit.

**© Siegfried Rieger
(*1960), alias »SIR«, deutscher
Sozialpädagoge und Aphoristker**

Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen:

**Kinder verstecken sich
voneinander, Erwachsene vor
sich selbst.**

**© Pavel Kosorin
(*1964), tschechischer
Schriftsteller und Aphoristiker**

Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen:

Beschäme niemals einen Menschen, so töricht und unwissend er auch sein mag, und setze ihn nie in Verlegenheit, vor allem niemals ein Kind.

**Charles Kingsley
(1819 - 1875), englischer Pfarrer,
Historiker und Schriftsteller**

Literatur:

Scham - die tabuisierte Emotion
(S. Marks - Autor).

Von der Freude den Selbstwert zu stärken
(F. Polreck-Rose - Autorin).



The End