

**Kongress Lebenswelten Berlin 02.11.2019**

**Workshop :**  
**Transformation von Scham**  
**in PBSP**

**Ulla Peterson**

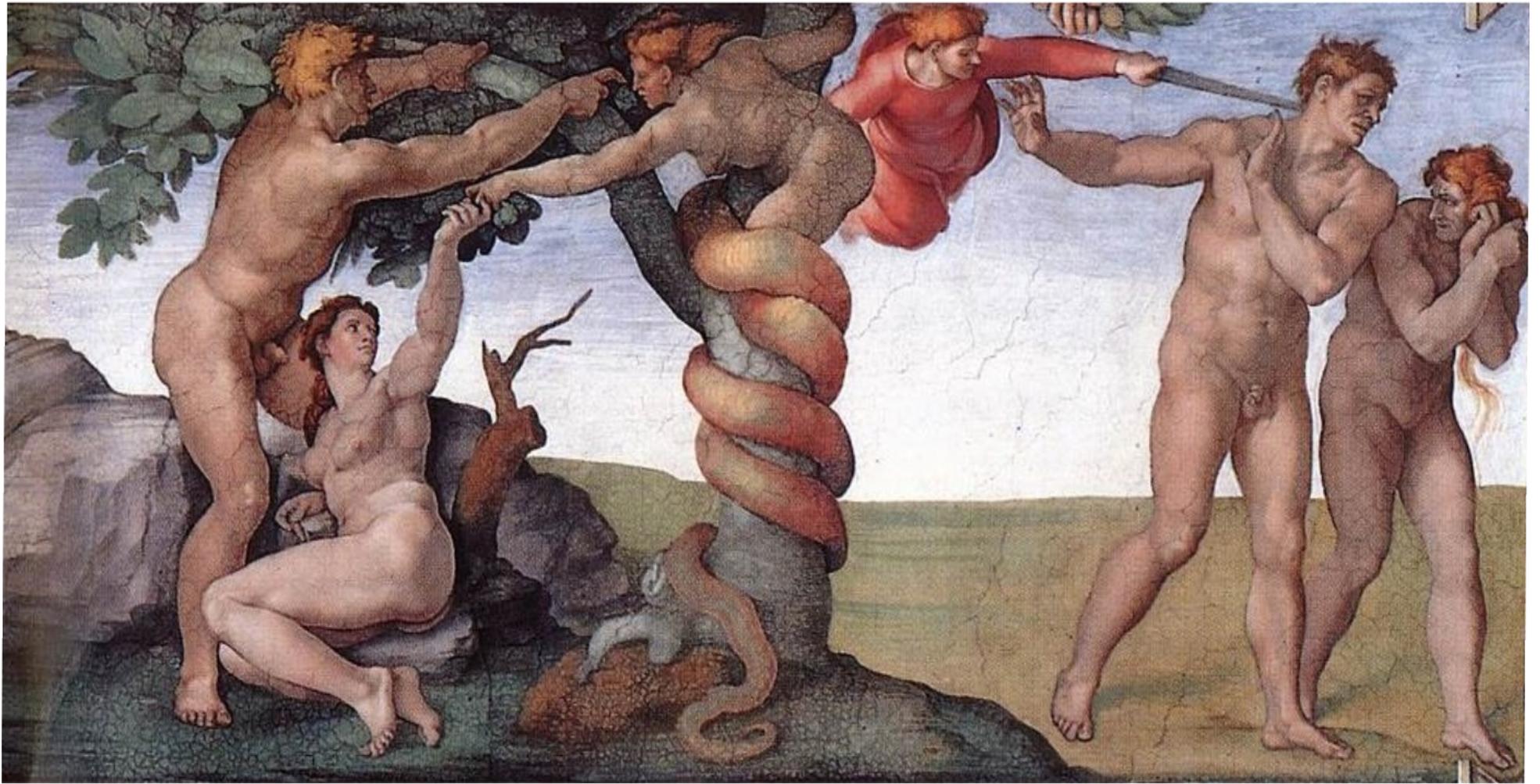
# Fahrplan

- Einführung
- Theorie
- Fragen
- --- Pause ---
- Imagination
- PBSP-Struktur, sharing
- Resumee
- Abschlussrunde

[www.psychotherapie-peterson.de](http://www.psychotherapie-peterson.de)

# Definition

- Wortstamm „scam“ : sich verbergen
- Einerseits: **intime Emotion**
- Andererseits: **Interaktionsgefühl**
- Gefühl, das Grenzen setzt
- das auftreten kann, wenn Menschen sich ganz oder bestimmte Teile von sich zeigen
- wenn Menschen etwas Beschämendes getan haben



Michelangelo (1475-1564)

# Scham erkennen - Körperzeichen

- Keine der sieben Basisemotionen
- **kein charakteristischer Gesichtsausdruck**  
(„Schnappschussignal“ nach Ekman 2009)
- Scham und Schuld sind **nicht angeboren**, sondern entstehen mit dem Selbst im 2. Lebensjahr

# Scham erkennen - Körperzeichen

- **Blickkontakt**
  - Abwenden des Augenkontaktes
- **Sprechweise**
  - Leise, piepsig
- **Körperhaltung**
  - Zusammenrollen (kleiner erscheinen)
  - Gebückt, gedrückt, spannungslos
- **Gestik**
  - Selbstreflektorische Gesten
  - Verdecken des Gesichtes durch die Hände
- **Gangbild**
  - Hemmung

# Scham erkennen : „Sprache“ der Scham

- **Metaphern**

- „ am liebsten in einem Mauselloch verkriechen “
- „ in Luft auflösen “
- „ tot umfallen vor Scham “
- „ am liebsten im Erdboden verschwinden “

- **Wörter**

- „ dumm “
- „ unsichtbar “
- „ ärmlich “
- „ minderwertig “
- „ lächerlich “

# Schamformen

- 1) Natürliche Scham
- 2) Scham durch Beschämung
- 3) Existentielle Scham
- 4) Überflutende Scham
- 5) Schamangst
- 6) Schamlosigkeit
- 7) Delegierte Scham
- 8) Resonanzscham

# Schamquellen differenzieren

- **Natürliche Scham**

- Kann auftreten, wenn jemand etwas Intimes von sich zeigt (Bsp. Verliebtsein, Pubertierende in Bad)
- Ist die Wächterin der Grenzen des Intimen Raumes

- **Beschämung**

- Wird ausgelöst durch Interaktionen wie den Satz: „Schäm Dich, Du....!“ , kann aber auch subtiler erfolgen i.f. Verächtlichkeit, Lächerlichkeit oder Sarkasmus...

# Bewältigung und Abwehr

- Gesunde, sublimierte Form: **Humor, Selbstironie**
- Schamlosigkeit, Arroganz
- Wut, Aggression bis Amoklauf
- Ausagieren in Anklagen, Schuldzuweisungen, Demütigung, Respektlosigkeit, Machtkampf
- Abblocken, Verachtung, Sarkasmus und Zynismus
- Erstarrung, Leeregefühl (subjektiv empfunden als Verwandlung in ein unbelebtes Objekt)
- Radikalste Auflösung: Suizid

# Scham im psychotherapeutischen setting

- Schamgefühle, obwohl intim und subjektiv, äußern sich immer interaktionell
- Setting: Hervorbringen genauso wie Auflösung der Scham
- **Gefahr: Vermeidung** durch ansteckende Natur der Scham
- Zusätzliche Beschämung durch Deutungen, **besser wissen**, Machtgefälle z.B. in analytischen settings

# Umgang mit Scham in PBSP

- PBSP Therapeut : **Wissen** zur Heilung liegt **im Klienten**
- Heilung durch ideale Figuren
- **Pilotenaktivierung** : Kontrakt, Teaching, microtracking
- Möglichkeitssphäre : Sicherheit, Respekt, Verstehen
- Triangulierung (Zeugenfigur) begegnet „Abhängigkeitsscham“

# Umgang mit Scham in PBSP

- Erstkontakt: Hinweise in **Verhalten** (s.o. Abwehr)?
- **Körperzeichen**? Sprechweise, Blickkontakt, Gestik, Haltung, Gangbild?
- Hinweise aus **Anamnese evtl** existentielle Scham?
- **Diagnosen** anschauen: Traumata? Dissoziationen?
- **Genogramm** evtl. delegierte Scham?
- Drei Ebenen Trauma – holes-in-roles – Defizite?

# Umgang mit Scham in PBSP

- **Sicherheit** und Schutz **im Raum**
- Wertschätzung durch Zeugenbotschaft evtl umschreibend: „Verlegen, peinlich, unangenehm, schmerzhaft...“
- Begleitaffekte: angstvoll, hadernd, zweifelnd, schuldig usw...  
gemeinsamer Suchprozess
- Anerkennung des Bedürfnisses nach Schutz, schützende Interaktion ermöglichen
- Quelle der Scham aus Beschämung mithilfe von Stimmen identifizieren
- Spezielle Intervention: **Scham zurück zum Absender!**

# Umgang mit Scham in PBSP

- Existentielle Scham: Anerkennen und Erfüllen des Platzbedürfnisses bei idealen Eltern, liebevoller, eventuell stolzer Blick!
- Kreativität und Humor können Scham transformieren
- Verbundenheit mit anderen

Zum Schluss:

"Was ist, darf sein,  
was sein darf, wandelt sich!"

Werner Bock, Psychotherapeut

[www.psychotherapie-peterson.de](http://www.psychotherapie-peterson.de)

**Danke für Eure  
Aufmerksamkeit !**