

# Von der Scham zur Selbstachtung

## Disability Pride Tagung

„Die Scham ist vorbei! Verstecken  
war gestern – Aufbruch ist heute –  
Vielfalt ist morgen!

Vortrag: Petra Stephan (Dipl.-Psych.)

# Intime Situationen

- Sexuelle Beziehungen,
- Nacktheit, z.B. med. Untersuchungen
- Körperbereiche, die den Zugang zum Inneren eines Menschen betreffen
- bestimmte körperliche Merkmale (z.B. Narben)
- Krankheiten (z.B. ansteckende Krankheiten)
- Seelische Momente (Trauer)

# Scham ist ...

- das plötzliche Bewusst-Werden von bestimmten Handlungen, Äußerungen, Verhaltensweisen, Gefühlen, Gedanken und Vorstellungen gegen wichtige soziale Normen und Erwartungen verstoßen zu haben.

# Entwicklung von Scham

- erworbenes (anerzogenes) Gefühl
- Bewusste und unbewusste Erziehungsmethoden:
  - Argumentieren/Erklärungen der Erziehungspersonen
  - Machtausübung von Erziehungspersonen
    - ⇒ massive sprachliche Verbote
    - ⇒ seelische und körperliche Gewalt

# Gefühle der Scham

- Unzulänglichkeit,
- Wertlosigkeit,
- Abgelehnt-Sein,
- Hilflosigkeit,
- Versagt-zu-Haben,
- Ausgestoßen-zu-Seins

# Verhalten bei Scham

- Erröten, Schwitzen, Klos im Hals, (körperliche Reaktionen)
  - Abwenden des Gesichts – „Aus dem Blickfeld gehen“
  - Hände vor's Gesicht halten oder
  - Augen schließen – „Nichts sehen wollen.“
  - Kleiner werden des Körpers „In-sich-zusammen-sinken.“
  - Leiser sprechen „Man will nicht mehr gehört werden.“
  - Ohren zuhalten: „Man will nichts mehr hören.“
- ⇒ **Aufmerksamkeit ist stark auf die Ursache (Gedanken) der Scham gerichtet!**

# Umgang mit Scham

## 1. Bewusster Umgang:

**Bekennen des Schamgefühls –auseinandersetzen!**  
**Analyse der Situation; reden mit vertrauten Personen**

## 2. Unbewusster Umgang - Abwehren

- ins Gegenteil verkehren – Reaktionsbildung (z.B. Lachen)
- Projektion – bei anderen verstärkt sehen
- Rationalisieren – eine sachliche Erklärung finden
- Verleugnen oder Vergessen durch viel Ablenkung

# Behinderung und Scham

## 1. Intime Scham:

Häufiges Eindringen durch medizinische Handlungen in die Intimsphäre behinderter Menschen – für viele von Geburt an!

## 2. Soziale Scham:

Erlebte Geringschätzung durch andere Personen, die infolgedessen auch zu einer erlebten Geringschätzung durch sich selbst führt.



# Wege zur Selbstachtung

1. **Analyse der Problembereiche Scham** (hilflos, unzulänglich, abgelehnt, versagt, ausgestoßen, wertlos, .... Oder das „Jammertal der Scham“)
2. **Ressourcen für Selbstachtung:**
  - a. Bindungssicherheit
  - b. Selbstwirksamkeit
  - c. Seelische Widerstandsfähigkeit
  - d. Sinn für Zusammenhänge im Leben (Kohärenzsinn)

# Bindungsverhalten

- reguliert Gefühle, Bedürfnisse und Verhaltensweisen je nach Anforderungen aus der Umwelt
- Bindungen zu Personen werden in den ersten zwei Lebensjahren besonders entwickelt.
- 4 Bindungsmuster, in denen Autonomie (A) und Bindung (B) in einem bestimmten Verhältnis stehen.
  - Sicheres Bindungsmuster ( $A = B$ )
  - Unsicher – vermeidende Bindungsmuster ( $A$  größer  $B$ )
  - Unsicher – ambivalente Bindungsmuster ( $A$  kleiner  $B$ )
  - Destruktiver Bindungsmuster (nur noch  $A$ !)

# Quellen der Selbstwirksamkeit

## 1. Direkte Erfahrung:

erfolgreiche Ausführung einer Handlung/Aufgabe

## 2. Indirekte Erfahrung (Modell-Lernen):

Beobachten eines erfolgreichen Modells

## 3. symbolische Erfahrung:

Verbale Überzeugung von anderen (Du schaffst das!)

## 4. Emotionale Erregung:

aus der Erregung wird auf die Fähigkeit geschlossen

# Seelische Widerstandfähigkeit (Resilienz)

1. Glaube an die Kontrolle über die eigene Lebenssituation
2. Hohe Aktivität für Pläne und Aufgaben
3. Immer wieder Suche nach Herausforderungen
4. Veränderungsbereitschaft und Überzeugung darüber, dass „Man niemals in den gleichen Fluss steigt.“

# Sinn für Lebenszusammenhänge

## (Kohärenzsinn)

1. Grundvertrauen eines Menschen, dass er die inneren und äußeren Lebensereignisse/-erlebensweisen strukturieren, vorhersehen und erklären kann.
2. Grundvertrauen, dass er genügend Ressourcen (persönlich, finanzielle, kulturell, Hilfeangebote) hat, die zur Bewältigung von stressreichen Situationen zu Verfügung stehen.
3. Grundvertrauen, dass die Herausforderungen dem Leben Sinn geben und für einen selbst einen Wert darstellen.