

Rheinfelder Tag 05.06.2025
Scham und Identität

Scham:
Auch in der Medizin und in Psychotherapien
hochrelevant

Dr. med. Hanspeter Flury
Facharzt Psychiatrie Psychotherapie FMH
Schwerpunkt Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP
Executive MBA HSG
Chefarzt und Klinikdirektor





Fazit:

Scham: eine (un) heimliche Kraft.

- verborgen – und dennoch oft sehr wirkungsvoll, prägend
 - versteckt, oft verkleidet in Wut, Schweigen, Rückzug
 - leise, oft unaussprechlich
- wirkt mächtig auf Betroffene wie ihr Gegenüber
- medizinisch und psychotherapeutisch hoch relevant:
 - eine der mächtigsten Emotionen
 - für psychische Entwicklung und Sozialisation zentral
 - In Behandlungen:
 - oft heimlicher Mitspieler, ja Machthaber
 - erzeugt bzw. unterhält schwerwiegende Symptomatiken
 - Ort für Verständnis, Diagnostik, Begegnung und therapeutische Arbeit
 - Quelle für Entwicklung und Veränderung in Behandlungen

Scham:

Definition, Phänomenologie.

Scham ist ein intersubjektives Gefühl, das eng mit dem Bild verknüpft ist, das wir von uns selbst im Spiegel der anderen haben.

Sie entsteht, wenn wir glauben, den moralischen oder sozialen Erwartungen nicht zu genügen.

Sie sagt: «Schau weg.» und lässt das Gegenüber wegschauen.

Körperliche Manifestationen: Blicksenken, Erröten, Erstarren, Rückzug, verstummen, geringere Körperspannung.

Psychodynamisch: Scham schützt das Selbst vor Entwertung, vertieft aber gleichzeitig auch narzisstische Kränkungen.

Unterschied Scham-Schuld

	Scham	Schuld
Objekt	Ganzes Selbst («wie ich bin») Identität	Verhalten («was ich getan habe») Handlungen
Gefühl	«Ich bin schlecht» «Ich bin daneben»	«Ich habe etwas Schlechtes getan» «Ich verdiene Strafe».
Tendenz	Rückzug	Wiedergutmachung

Scham.

Überall – auch in der Medizin.

Krankheits-Möglichkeit an sich

→ Auswirkungen auf Prävention

Krankheit an sich

- Kontrollverlust
- auffällig
- ausserhalb der Norm
- absondernd

Krankheitsspezifisches

- motorische Defizite, Geh- und Schluckstörungen
- Sprachschwierigkeiten
- Hautkrankheiten
- Inkontinenz

Rund um Medizinisches

- «Untersuchungsobjekt», «dürfen», Körperliches
- Haltung, Information
- Informed consent
- Compliance-Schwierigkeiten

Scham: in vielen psychischen Krankheiten.

Affektive Störungen

- Depression: Scham als innerer Vorwurf – „Ich bin nicht gut genug“, „Ich bin wertlos“
- Soziale Phobie: Scham als Angst vor Bewertung
- Zwang als Kontrollversuch gegen schamvolle Wünsche und Impulse

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) nach (sexualisierter) Gewalt
Scham als Gefühl, durch das Erlebte beschmutzt oder beschädigt zu sein

Essstörungen

Scham über den eigenen Körper, Essverhalten, Kontroll-Bedürfnis.

Persönlichkeitsstörungen

- Borderline-Störung: Scham als Reaktion auf Nähe-Wünsche, Verletzbarkeit, emotionale Dysregulation.
- Narzisstische Störung: Verdeckte Scham hinter grandiosem Auftreten.

Sucht

Teufelskreis von Scham und Konsum: Substanzgebrauch oft primär zur Regulierung unerträglicher Scham ⇔ Rausch, Sucht als Scham-Quelle

Scham: chronische Krankheit

Rückzug, Einsamkeit

Verkehrung ins Gegenteil: übergrosse (befremdende, «schamlose») Offenheit

Identität über die Krankheit;
Krankheit überstrahlt Ressourcen,
Fähigkeiten

Scham: Behandlung. Pforte zu Wachstum und Entwicklung.

Scham schützt das Selbst – kann aber einmauern und zu Selbstverlust führen.

Scham kann lähmen – sie zu überwinden ermöglicht Wachstum und Entwicklung und Lebensfreude:

Wenn Scham ausgesprochen, ausgehalten und verstanden wird, verliert sie ihren blockierenden, lähmenden Charakter:

Dann wird sie zur Brücke:

- vom einsamen Selbst in Beziehung, zum Du
- vom verstummten Inneren zur Sprache
- vom «falschen Selbst» mit beschädigten Selbstwert zum «wahren Selbst» mit «echtem» Selbstwert, Empathie und Handlungs-, Genuss- und Beziehungsfähigkeit
- vom Rückzug hin zu Kommunikation mit sich (Selbstwahrnehmung und -erkenntnis) und anderen, Beziehung und Handeln.

Scham.

Gebrauchsanweisung für Therapie (für Menschen in Behandlung).

1. Über «Eigenes» reden, ansprechen

- Erwartungen an die Behandlung, Fragen, Unklarheiten, Zweifel, Motivationsprobleme
- Ihre Ziele, Anliegen, Fragen, Unklarheiten, Unsicherheiten, Wünsche
- Schwieriges in Ihrem Leben, in Beziehungen, Finanzielles
- Beschämendes, z.B. Fehler, Überforderung, Schulden, sexuelle Schwierigkeiten
- Wünsche, Hoffnungen

Gebrauchsanweisung für Therapie (für Menschen in Behandlung).

2. Ihr Erleben in der Behandlung thematisieren

4

- auch Schwieriges, z.B. fehlende Informationen, Unklarheiten, Unverständnis oder Ablehnung, Desinteresse
- Schwieriges Erleben wie Nicht-Verstanden-Werden, Desinteresse, Enttäuschung, Ärger und Wut, Zweifel, Zurechtweisungen, Bedrängt-Werden, Bevormundung, Hängengelassen-Werden, Verletzt-Werden
- Wünsche
- Berührendes, Ihr Erleben generell → Was Sie ausserhalb der Therapie dazu erleben, wie es weitergeht

TherapeutInnen können damit umgehen (...)

→ für Therapie fruchtbar

→ falls bei Ansprechen keine Klärung – dranbleiben, auch mit TherapeutIn

→ falls explizit nicht weiterkommen, steckenbleiben:

Wechsel erwägen

Scham.

Gebrauchsanweisung an TherapeutInnen.

1. Schamschwelle senken: Ziel, Setting, Information

2. Scham erkennen

nonverbale Zeichen, implizite Hinweise, Affektvermeidung

3. Scham benennen, anerkennen und kontextualisieren

„Was Sie empfinden, ist Scham.“

Validieren ohne Pathologisieren

4. Der therapeutische Raum – geschützt, Neues ermöglichend

aufmerksam, empathisch wahrnehmen, nicht verurteilen, sondern verstehen
korrigierende emotionale Erfahrung in der therapeutischen Beziehung

5. Scham bearbeiten – aber nicht entkleiden

Vorsicht vor zu schneller Konfrontation und Deutung

Arbeit mit inneren Anteilen (z. B. „verletztes Kind“, „innere Kritikerin“)

Integration von Scham in das biografische Narrativ

6. Jenseits der Scham: Transfer ins Leben

Behandlung von Scham: nötige Essenzen

Sicherheit,
auch als Transparenz zu Information, Zielen, Vorgehen

Respekt

Vertrauen und Zuversicht

Authentizität

interessierte, nicht verurteilende, nicht wertende Offenheit, für
Schwierigkeiten und Ressourcen (auch/gerade im «Hier und Jetzt»)

hinschauen – nicht wegschauen; nicht weglaufen

Sprache für das «Unbenennbare» finden

Therapeutische Beziehung: korrektive, verständnis-eröffnende Erfahrung

Belastende Beziehungserfahrungen bearbeiten

Transfer ins Leben fördern, in Beziehungen und sonstige Sozialräume





Fazit:

Scham: eine (un) heimliche Kraft.

- verborgen – und dennoch oft sehr wirkungsvoll, prägend
 - versteckt, oft verkleidet in Wut, Schweigen, Rückzug
 - leise, oft unaussprechlich
- wirkt mächtig auf Betroffene wie ihr Gegenüber
- medizinisch und psychotherapeutisch hoch relevant:
 - eine der mächtigsten Emotionen
 - für psychische Entwicklung und Sozialisation zentral
 - In Behandlungen:
 - oft heimlicher Mitspieler, ja Machthaber
 - erzeugt bzw. unterhält schwerwiegende Symptomatiken
 - Ort für Verständnis, Diagnostik, Begegnung und therapeutische Arbeit
 - Quelle für Entwicklung und Veränderung in Behandlungen

Herzlichen Dank für
Ihr Interesse und Ihre
Aufmerksamkeit!

Dr. med. Hanspeter Flury
Facharzt Psychiatrie Psychotherapie FMH
Executive MBA HSG
Chefarzt und Klinikdirektor
Vorsitzender der Geschäftsleitung

