



# SCHAM & SCHULD

*SCHAM MIT CHARME*

V U G e s u n d h e i t s p s y c h o l o g i e ( 2 0 2 3 W )

Anna Brand, Moritz Fuchs, Andrea Haslhofer,  
Lisa Havelka, Lukas Hoecker & Lukas Sodek



# “emotion is energy in motion” - Christine Brähler

## Paul Ekman: 7 Basisemotionen

- werden alle vom Menschen in gleicher Weise ausgedrückt
- Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit, Überraschung



## soziale / selbstbezogene Emotionen:

- das Selbst ist Gegenstand von Bewertung (durch die eigene Person oder andere)
- basiert oft auf verinnerlichten Normen, Werten, Regeln
- z.B. Scham oder Schuld

## Gemeinsamkeiten

### aufwärtsgerichtetes, kontrafaktisches Denken

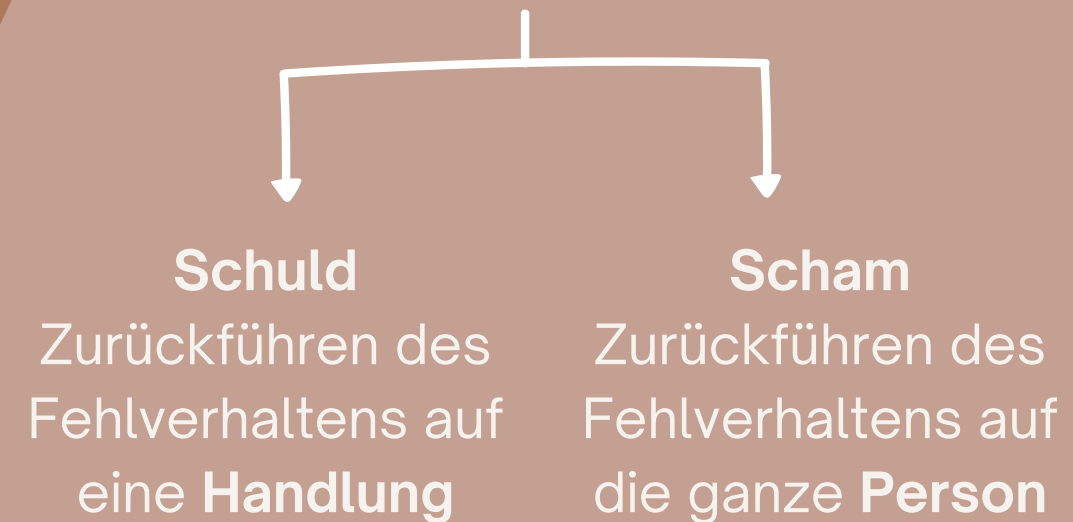
- “Was wäre, wenn...“-Denken
- in die Vergangenheit gerichtetes Denken, das einen anderen Ausgang überlegt - “hätte ich dieses oder jenes getan”



## Unterschiede

nach Helen Block Lewis:

**unterschiedliche Attribution** - also Zuschreibung - von Fehlverhalten und Misserfolgen



Merksatz: “Ich bin Scham, ich habe Schuld”

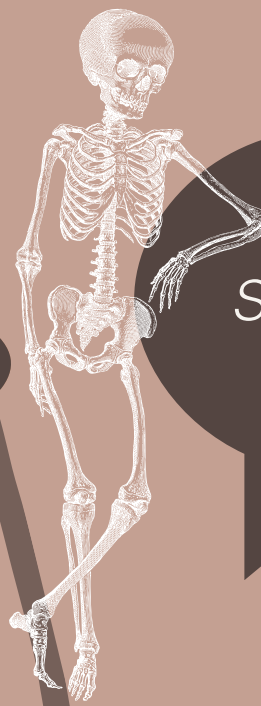
Beispiel: Kaffeetasse aus Versehen auf Kolleg\*in ausschütten

- **Scham:** “Oje, ich bin ein furchtbarer Mensch, das ist mir total peinlich” → ich will mich eher verstecken und verharre in Selbstbezogenheit (Wie sieht mich mein\*e Kolleg\*in?)
- **Schuld:** “Oje das war meine Schuld, es tut mir wirklich leid” → Perspektivenübernahme (Wie ist das gerade für meine\*n Kolleg\*in? Ich bin mehr als nur ein “Kaffeeverschütter”)

## Kindheit



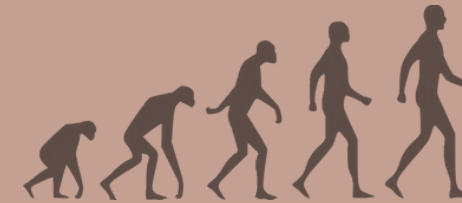
- als Kind ist man sehr formbar und **anpassungsfähig** u.a. für Feedback von anderen, Erfahrungen, etc.
- diese beeinflussen maßgeblich, welches innere **Selbstbild** ich von mir entwickle
- dadurch auch anfällig für “negative Erfahrungen”, z.B. wenn wir viel kritisiert oder abgewertet werden, verinnerlichen wir dieses Bild auch eher



“Brauche ich  
Scham & Schuld  
überhaupt?”

## Funktion

für Vorfahren: “**sozialer Tod**” hat biologischen Tod zur Folge  
→ Gruppenausschluss unbedingt vermeiden!  
→ Scham & Schuld helfen dabei - durch Unterbindung von Verhalten, das gutes Zusammenleben gefährden würde



*“Scham ist da fürs Überleben, nicht fürs  
Glücklichsein” - Christine Brähler*

## ... ein Leben ohne Scham & Schuld

ein Zusammenleben ohne diese Emotionen erleben  
Personen mit **dissozialer Persönlichkeitsstörung**

→ gleichgültige Haltung gegenüber dem Wohlergehen anderer, häufigeres regelverletzendes und straffälliges Verhalten

→ diese Tendenzen verträgt eine Gesellschaft nur in Maßen

- stehen in Verbindung mit Faktoren, die **nicht gesundheitsfördernd** sind: niedriger Selbstwert, Depression, Essstörungen, posttraumatische Belastungsstörung oder Suizidalität
- Scham und Schuld oft gemeinsam mit psychischen oder körperlichen Erkrankungen

# Scham & Schuld als Ursache oder Symptom von Erkrankungen?



eindeutige Kausalität kann man nicht bestimmen, sinnvollerer Ansatz durch Betrachtung als **transdiagnostische Faktoren**:

viele traditionell getrennte psychische Störungen haben einen "gemeinsamen Nenner", also gemeinsame zugrundeliegende Faktoren

! einer Studie zufolge hängen Scham & Schuld mit 12 psychischen Störungen zusammen

# Einfluss auf unser Gesundheitssystem

Scham und Schuld beeinflussen, wie wir Hilfe suchen und annehmen

als "Masteremotion" in Psychotherapie: eine Emotion, die alle anderen kontrolliert  
→ toxische Scham: blockiert Verbundenheit und ehrlichen Austausch  
→ toxische Schuld: verhindert die Reparatur von Beziehungen und das Empfinden von Reue oder Trauer

## Scham & Schuld lassen sich nicht immer gut trennen ...

### Beispiel: Essstörung

Im Rahmen von Essstörungen zentrieren sich **Schuld- und Schamerleben um den eigenen Körper**. Ausgangspunkt ist dabei ein allgemeines Scham- und Ekel-Erleben im Rahmen einer Körperschemastörung. Der eigene Körper wird als abnormal wahrgenommen und abgewertet. Ein mächtiges Mittel, um diese Scham zu reduzieren, besteht nun im Verweigern von Nahrung.

Werden dabei die eigenen restriktiven Vorgaben eingehalten, entsteht ein Kontrollerleben - kommt es allerdings zu Essattacken oder anderweitigen Übertretungen, löst das starke Schuld- und Unzulänglichkeitsgefühle aus. Diese sorgen hierbei wiederum für den Wunsch nach mehr kognitiver Kontrolle, was letztendlich erneut zu einem erhöhtem Schamerleben führt. Ein sich selbst verstärkender Teufelskreislauf setzt ein.



# pathologisches Scham- und Schuldempfinden

Prävalenzen noch unklar, weil...

- keine diagnostischen Kriterien
- Erleben erst ab einem bestimmten Maß pathologisch (→ DASS ich diese Emotionen erlebe, ist bis zu einem gewissen Grad “normal”)

Aber es gibt “**guilt and shame proneness**”, die individuelle Anfälligkeit für Schuld und Scham → wenn diese stärker ausgeprägt ist, dann erleben Personen auch mit höherer Wahrscheinlichkeit pathologische Ausmaße und Formen von Scham & Schuld

## Risikofaktoren für guilt and shame proneness



**weibliches Geschlecht:** durch Sozialisation von weiblichen Personen wird durch die verstärkte Erwartung von Fürsorge und Mitgefühl auch das Empfinden von sozialen Emotionen verstärkt



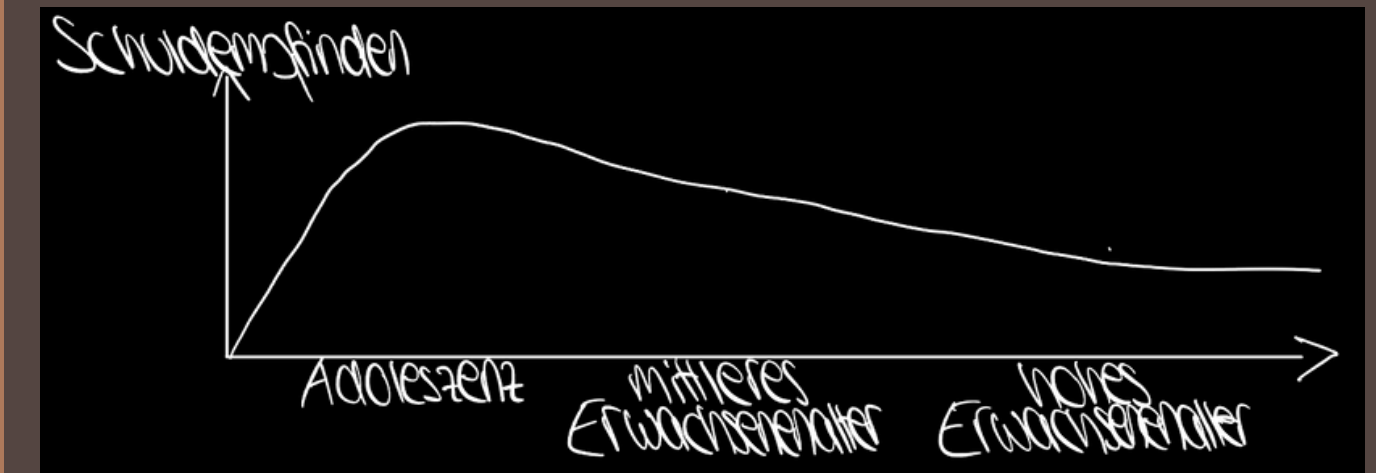
**kollektivistischer Kulturhintergrund:** es gibt Hinweise dafür, dass in diesem Fall verstärkt soziale Emotionen gespürt werden, da diese zur Gruppenharmonie und Wahrung des sozialen Ansehens beitragen



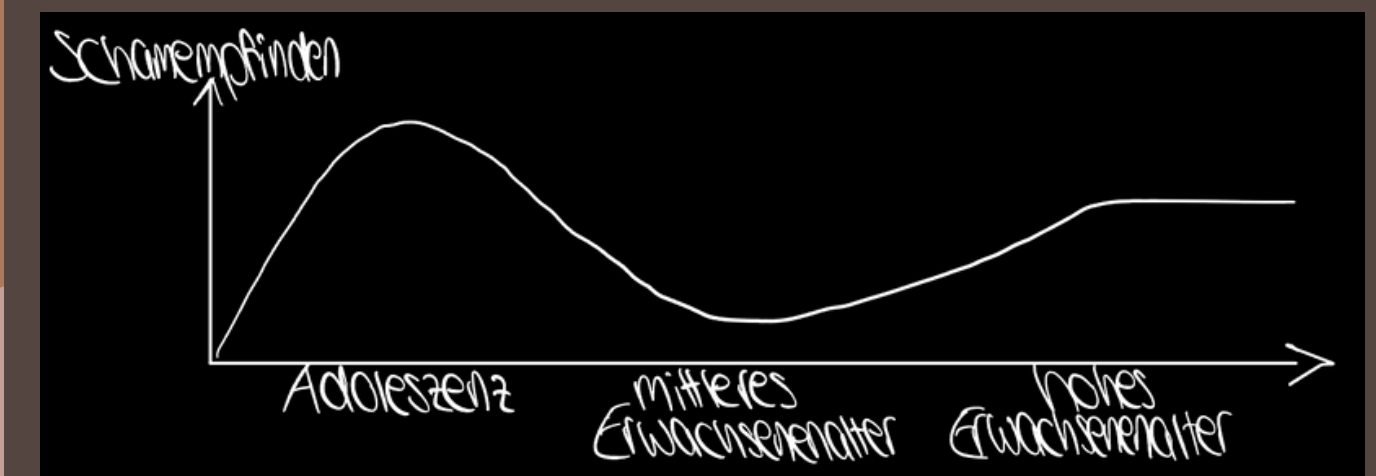
**Opfer traumatischer Erfahrungen,** darunter auch **queere Personen,** die überdurchschnittlich häufig aversive oder traumatische Ereignisse erleben

## Alterseffekte

### Schuldempfinden während des Lebens



### Schamempfinden während des Lebens



# Umgang mit Scham & Schuld

## -Tipps für einen konstruktiven Umgang im Alltag-

- **Fühle:** Scham & Schuld haben eine wichtige Signalfunktion - wir wollen sie also grundsätzlich nicht vermeiden.
- **Wohlwollender Blick auf sich selbst:** Jeder Mensch hat Schamgefühle, damit bist du nicht allein; evtl. lohnt es sich auch mal, diese verletzliche Seite mit anderen zu teilen.
- **Trenne** zwischen dem **akuten Gefühl** und dem **dahinterstehenden Thema:** Gibt es wirklich eine Handlung, für die ich die Schuld auf mich nehmen sollte? Wie kann ich ins Handeln kommen, z. B. durch eine Entschuldigung?
- **Löse Blockaden:** Lasse deine negativen Emotionen und Empfindungen zu und spüre sie; vertraue darauf, dass dein Körper diese "Emotionswelle" aushalten und wieder abbauen kann.
- **Regelmäßige Reflexion:** Scham und Schuld stehen in Zusammenhang mit gesellschaftlichen Wertesystemen - hin und wieder lohnt es sich, diese zu überprüfen.

*"Wie gehe ich mit Gefühlen um, die ich nicht haben will?"*



## Key Learnings

✓  
1

Scham & Schuld haben wichtige **konstruktive Funktionen**, die unser soziales Miteinander erleichtern.

2

Scham & Schuld machen uns erst **mitfühlend** und empathisch.

3

**"Sharing is caring"** - zeige dich anderen gegenüber verletzlich.

4

Lerne deine **eigenen Bedürfnisse** kennen und reflektiere sie regelmäßig.

# What's next?

## Geführte Meditationen

Entspanne zu geführten Meditationen (z. B. von Christine Brähler aus dem Mindful Self-Compassion (MSC)-Programm).



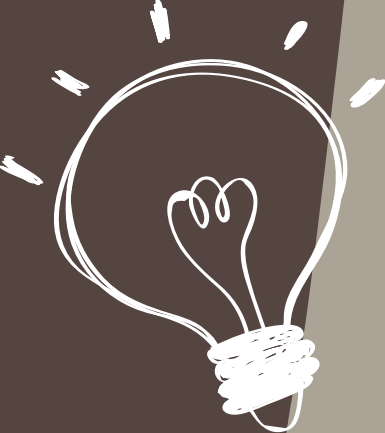
## Unterstützungsangebote

Wenn alles zu viel wird, gibt es Anlaufstationen. Hier findest du eine Übersicht für psychosoziale Unterstützung in Wien.

## Scham & Schuld in den Medien

Beschäftige dich mit populärwissenschaftlichen Medien und reflektiere, welche Werte und Situationen mit Schuld und Scham behaftet sind.

Serienempfehlung: Jerks



Scham & Schuld helfen dir in sozialen Situationen und machen dich empathisch.

Finde für dich selbst heraus...

Findest du ein Fünkchen Charme in deiner Scham?



## Quellen (1)

- Aakvaag, H. F., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., Dyb, G., Røysamb, E., Olff, M. (2016). Broken and guilty since it happened: A population study of trauma-related shame and guilt after violence and sexual abuse. *Journal of Affective Disorders*, 204, 16-23. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.06.004>
- Adamczyk, A. O. (2017). Shame, guilt and psychopathology - transdiagnostic approach. *Journal of Education, Health and Sport*, 7(4), 420–434. Retrieved from <https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/4389>
- Anolli, L., & Pascucci, P. (2005). Guilt and guilt-proneness, shame and shame-proneness in Indian and Italian young adults. *Personality and Individual Differences*, 39(4), 763-773. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.004>
- Benetti-McQuoid, J., & Bursik, K. (2005). Individual Differences in Experiences of and Responses to Guilt and Shame: Examining the Lenses of Gender and Gender Role. *Sex Roles: A Journal of Research*, 53(1-2), 133–142. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-4287-4>
- Blythin, S.P.M., Nicholson, H.L., Macintyre, V.G., Dickson, J.M., Fox, J.R.E. & Taylor, P.J. (2020). Experiences of shame and guilt in anorexia and bulimia nervosa: A systematic review. *Psychol Psychother Theory Res Pract*, 93(1), 134-159. <https://doi.org/10.1111/papt.12198>
- Cândeia, D.M., Szentagotai-Tătar, A. (2018). Shame-proneness, guilt-proneness and anxiety symptoms: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 58, 78-106. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.07.005>
- Chan, E. Y., Septianto, F. (2024). Self-construals and health communications: The persuasive roles of guilt and shame. *Journal of Business Research*, 170. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.114357>
- DeYoung, P.A. (2021). *Understanding and Treating Chronic Shame: Healing Right Brain Relational Trauma* (2nd ed.). Routledge. <https://doi-org.uaccess.univie.ac.at/10.4324/9780367814328>
- Enikolopov, S. N., Makogon, I. K. (2013). Problems with the assessment of shame and guilt. *Psychology in Russia*, 6(4), 168-175. <https://doi.org/10.11621/pir.2013.0415>
- Guilt, shame, embarrassment, envy, and jealousy (2023, 8. Dezember). PaulEkmanGroup. <https://www.paulekman.com/blog/guilt-shame-envy-jealousy/>



## Quellen (2)

Hirsch, M. (2008). Scham und Schuld – Sein und Tun. *Psychotherapeut* 53, 177–184. <https://doi.org/10.1007/s00278-008-0605-y>

Kim, S., Thibodeau, R., & Jorgensen, R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 137(1), 68–96. <https://doi.org/10.1037/a0021466>

Lammers, M. (2020). Scham und Schuld - Behandlungsmodule für den Therapiealltag. Stuttgart: Schattauer.

Norder, S. J., Visvalingam, S., Norton, P. J., & Norberg, M. M. (2023). A scoping review of psychosocial interventions to reduce internalised shame. *Psychotherapy Research*, 33(2), 131–145. <https://doi.org/10.1080/10503307.2022.2082340>

Orth, U., Robins, R. W., & Soto, C. J. (2010). Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1061–1071. <https://doi.org/10.1037/a0021342>

Schonnebeck, M. (2019). Zwischen Stammesgeschichte und Psychogenese. *Forum der Psychoanalyse* 35, 175–192. <https://doi.org/10.1007/s00451-018-00334-5>

Stotz, S.J., Elbert, T., Müller, V., & Schauer, M. (2015). The relationship between trauma, shame, and guilt: findings from a community-based study of refugee minors in Germany. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.25863>

Warren Warshow, S. (2022). A Therapist's Handbook to Dissolve Shame and Defense: Master the Moment. <https://doi.org/10.4324/9780429399633>

Wetterlöv, J., Andersson, G. & Proczkowska, M. (2021). Shame and Guilt and its Relation to Direct and Indirect Experience of Trauma in Adolescence, a Brief Report. *Journal of Family Violence*, 36, 865–870. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00224-7>

Wolf, S.T, Cohen, T.R., Panter, A.T. & Insko, C.A. (2010). Shame Proneness and Guilt Proneness: Toward the Further Understanding of Reactions to Public and Private Transgressions. *Self and Identity*, 9(4), 337- 362. <https://doi.org/10.1080/15298860903106843>

World Health Organization. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf>

