

Scham und Schuld im Kontext psychischer Erkrankungen

- Eine Annäherung -

SEKIS Fachtagung „Seelische Gesundheit im Blick“

Trier, 22. November 2019

Patrick Burkard, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut
Bereichsleiter Medizin/Therapie/Psychologie im SRH Berufsbildungswerk Neckargemünd

Von „Scham“ und „Schuld“
zu sprechen, bedeutet immer,
implizit **normative Grundannahmen**
mitzudenken.

Diese können unterschiedlich sein!

Gesetzlicher Rahmen

Grundgesetz für die Bundesrepublik

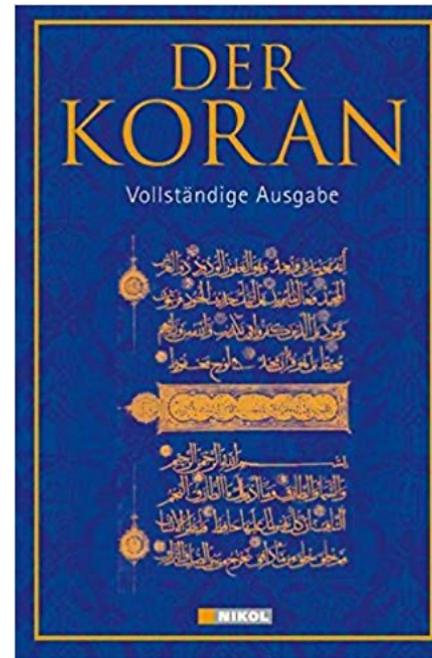
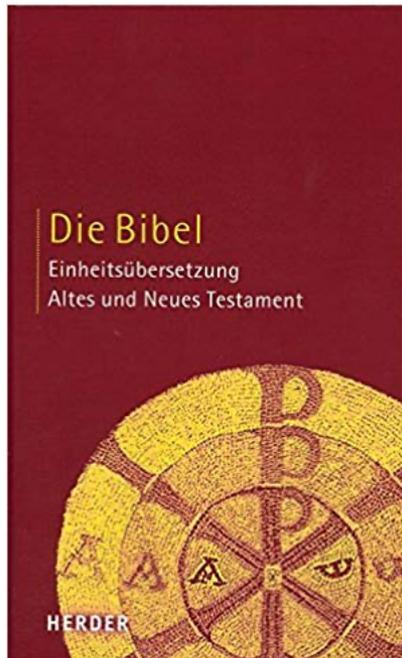
Deutschland

Art 1

- (1) Die **Würde des Menschen** ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.
- (2) Das Deutsche Volk bekennt sich darum zu unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechten als Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft, des Friedens und der Gerechtigkeit in der Welt.
- (3) Die nachfolgenden Grundrechte binden Gesetzgebung, vollziehende Gewalt und Rechtsprechung als unmittelbar geltendes Recht.



Religion und Glaube

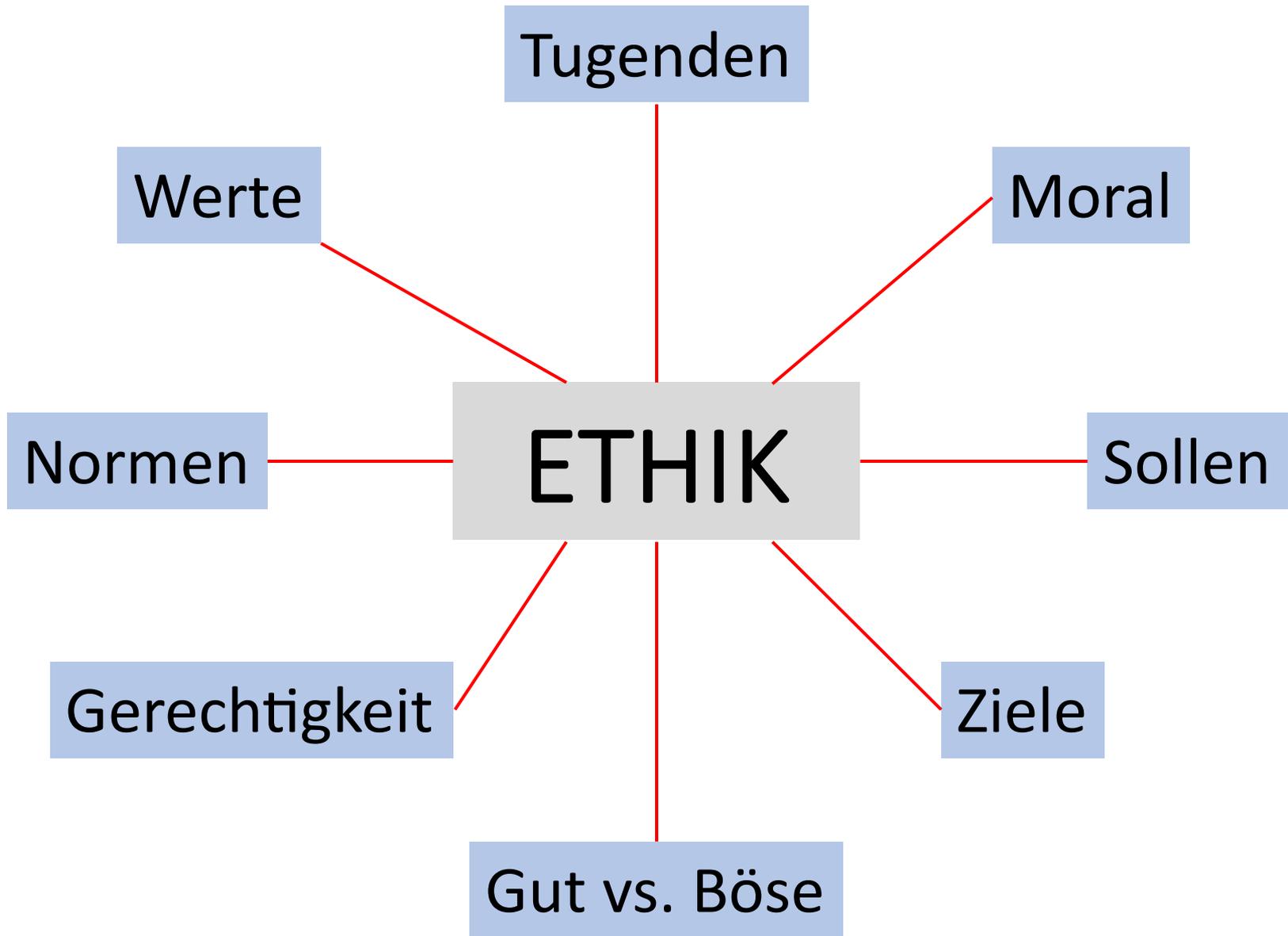


Familiensysteme



Politische und soziale Gruppen





Anwendung der Begriffe „Scham“
und „Schuld“ setzt den Bezug/die
Beziehung zu anderen Personen/
Lebewesen/Sinneinheiten voraus.

Scham

ʃa:m, Schám/

durch das Bewusstsein, (besonders in moralischer Hinsicht) versagt zu haben, durch das Gefühl, sich eine Blöße gegeben zu haben, ausgelöste quälende Empfindung

"[tiefe] Scham empfinden"

- Schamgefühl "er hat keine Scham [im Leibe]"
- Schamröte
- Schamgend „[sich] die Scham bedecken"

3 Formen der Scham

1. Intimitätsscham

Wir haben zuviel von uns gezeigt.

2. Anpassungsscham

Wir sind „aus der Rolle gefallen“ bzw. sind den Erwartungen anderer nicht gerecht geworden.

3. Moralische/Gewissensscham

Wir sind unseren eigenen Erwartungen an uns selbst nicht gerecht geworden.

„Schamgefühle“ sind wichtig und sinnvoll:

- **Regulation** von Grenzen
- **Zugehörigkeit** schaffen
- **Integrität** wahren
- **Beschämung** erkennen/vermeiden

Gesunde Scham

vs.

Pathologische Scham

Pathologische Scham wird als Bedrohung erlebt und löst Kompensationsbemühungen aus:

Nach außen:

- Projektion
- Beschämung, Verachtung
- Negativismus, Zynismus
- Arroganz
- Unverständlichkeit
- Trotz, Wut, Gewalt

Nach innen:

- Anpassung, Disziplin
- Selbstaufgabe
- Ehrgeiz
- Perfektionismus
- Leistungsdenken
- Emotionale Erstarrung

Folgen der Scham-Abwehr:

- Pathologische Anerkennung
- Pathologischer Schutz
- Pathologische Zugehörigkeit

Von der Scham zur Menschenwürde:

- Wahrnehmung der Scham
- Anerkennung der Scham
- Vermeidung pathologischer und Begleitung/Unterstützung gesunder Scham

Streben nach der Erfüllung elementarer psychischer Bedürfnisse

- Selbstwertgefühl
- Integrität
- Zugehörigkeit
- Dissonanzreduktion
- Kongruenz
- Konkordanz
- Fully Functioning Person
- Stolz

SCHAM und psychische Erkrankungen

1/3 der Bevölkerung (18 Millionen) ist jedes Jahr von einer psychischen Erkrankung betroffen.

Nur jeder 5. sucht Kontakt zu professionellen Leistungsanbietern.

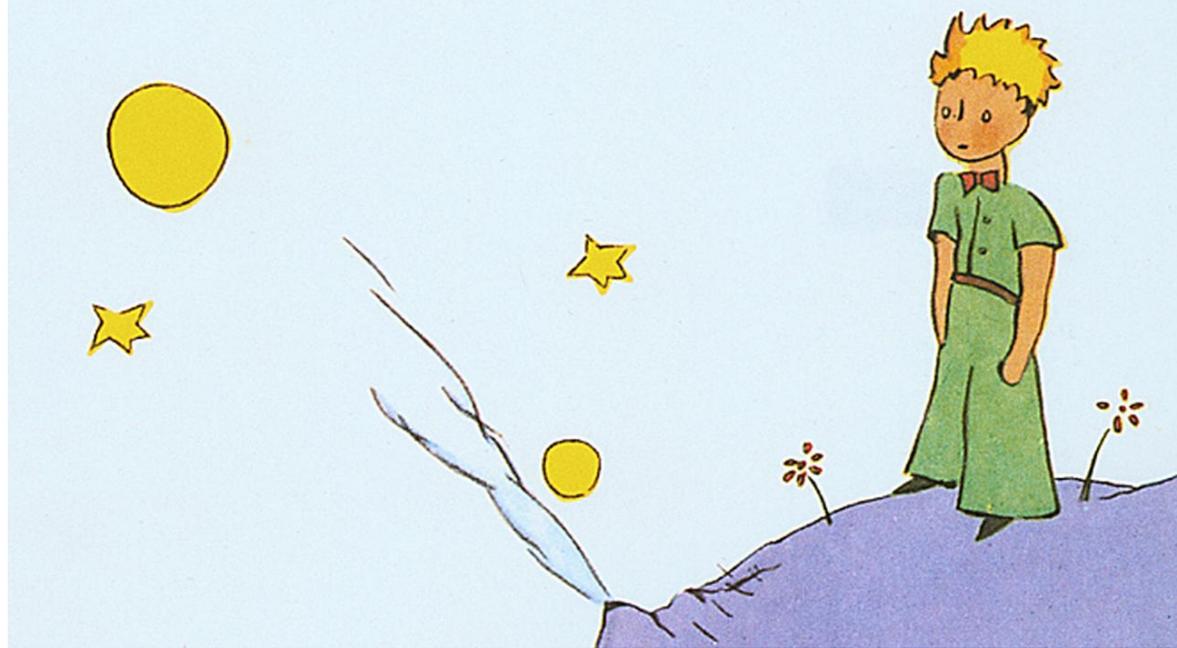
Nur 3 von 100 Abhängigen entscheiden sich eigeninitiativ für eine stationäre Behandlung.

Bis zur Aufnahme vergehen ca. 14 Jahre.

Menschen mit psychischen Erkrankungen haben eine um 10 Jahre verringerte Lebenserwartung.

Der kleine Prinz, Kap. 12

„Der Säufer“



„Was machst Du da?“ fragte der kleine Prinz.

„Ich trinke“ antwortete der Säufer mit düsterer Miene.

„Warum trinkst Du?“ fragte ihn der kleine Prinz.

„Um zu vergessen“ antwortete der Säufer.

„Um was zu vergessen?“ erkundigte sich der kleine Prinz, der ihn schon bedauerte.

„Um zu vergessen, dass ich mich schäme“ gestand der Säufer und senkte den Kopf.

„Weshalb schämst Du dich?“ fragte der kleine Prinz, der den Wunsch hatte, ihm zu helfen.

„Weil ich saufe!“ endete der Säufer und verschloss sich endgültig in sein Schweigen. Und der kleine Prinz verschwand bestürzt.

Schuld

wird der Zustand genannt, wenn jemand für einen Verstoß gegen eine durch

- sittliche,
- ethisch-moralische oder
- gesetzliche

Wertvorstellung gesetzte Norm **verantwortlich** ist.

Als Voraussetzung für Schuld wird meist angenommen, dass der Schuldige die **Wahlmöglichkeit** hatte, die als schlecht definierte Tat zu unterlassen.

In der Philosophie wird die Schuldfähigkeit deshalb oft auf die Willensfreiheit zurückgeführt.

Schuld

In der Ethik:

- Verstöße gegen Normen, Gebote oder Verbote und/oder die Nichterfüllung einer sittlichen oder moralischen Pflicht.
- Normativer Schuldbegriff: Gewollte oder fahrlässige unethische Handlung.
- Voraussetzung: Vermeidbarkeit der Handlung

In der Psychologie:

- Schuld entsteht in der persönlichen Beziehung des Menschen zu seiner Tat.
- Schuldbegriff orientiert sich an den Kategorien Kenntnis/Unkenntnis und Wollen/Nicht-Wollen.

Probleme: Sittliche Reife, Einsichtsfähigkeit, Motive, ethische Dilemmata

In der Rechtsprechung:

- Schuldhaft ist, wer die Fähigkeit hatte, das Unrecht seiner Tat einzusehen oder nach dieser Einsicht zu handeln.

Berücksichtigung der zeitlichen und situativen Bedingungen (?)

Schuldgefühle

werden, sofern die Fähigkeit dazu vom Individuum schon erworben wurde, ausgelöst, wenn eine **sozial unerwünschte Handlung** begangen wird.

Nach kognitionstheoretischem Ansatz entstehen Schuldgefühle, wenn der Betroffene sein Verhalten als falsch bewertet und sich dafür als Mensch verurteilt.

Sie werden in einigen Richtungen dieser Theorien nicht als „Gefühle“, sondern als Bewertungen und Schlussfolgerungen angesehen, die (aus dieser Sicht korrekte) zugehörige Emotion ist **Scham**.

Dilemmata



Das Dilemma bei psychischen Erkrankungen

In sozialen Systemen wirken sich die Folgen psychischer Erkrankungen immer belastend auf die Bezugspersonen aus.

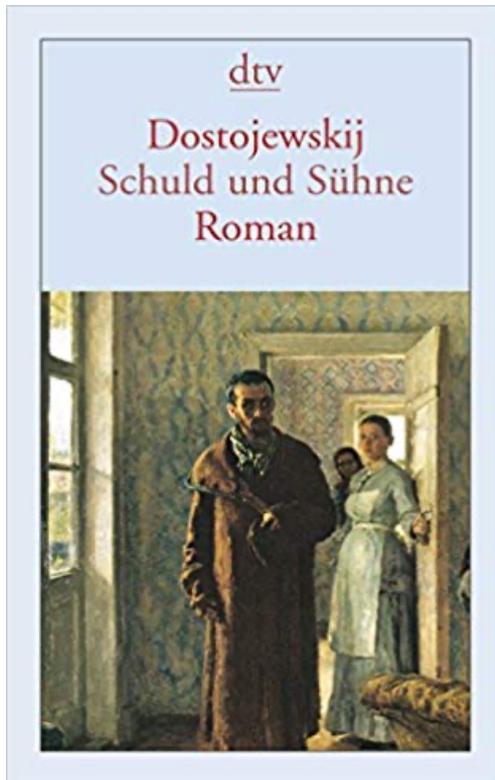
Die Erkrankten verursachen - ungewollt - Leid bei Menschen, die ihnen wichtig sind, was sie meist realisieren.

Sie entwickeln daraufhin Schuldgefühle und Scham.

Beides wirkt wiederum verstärkend auf die Symptomatik.

Es kommt zur Verschlimmerung und es entsteht ein **circulus vitiosus.**

Umgang mit Scham und Schuld



? Buße

? Vergeltung

? Sühne

! Verständnis

?

! Akzeptanz

! Anerkennung

! Verantwortung übernehmen

Wiedergutmachung

Um Ent-Schuldigung bitten

Von der Schuld befreien

Vergeben und Verzeihen

Achtung: Machtgefälle!

Spezialfall: Sucht

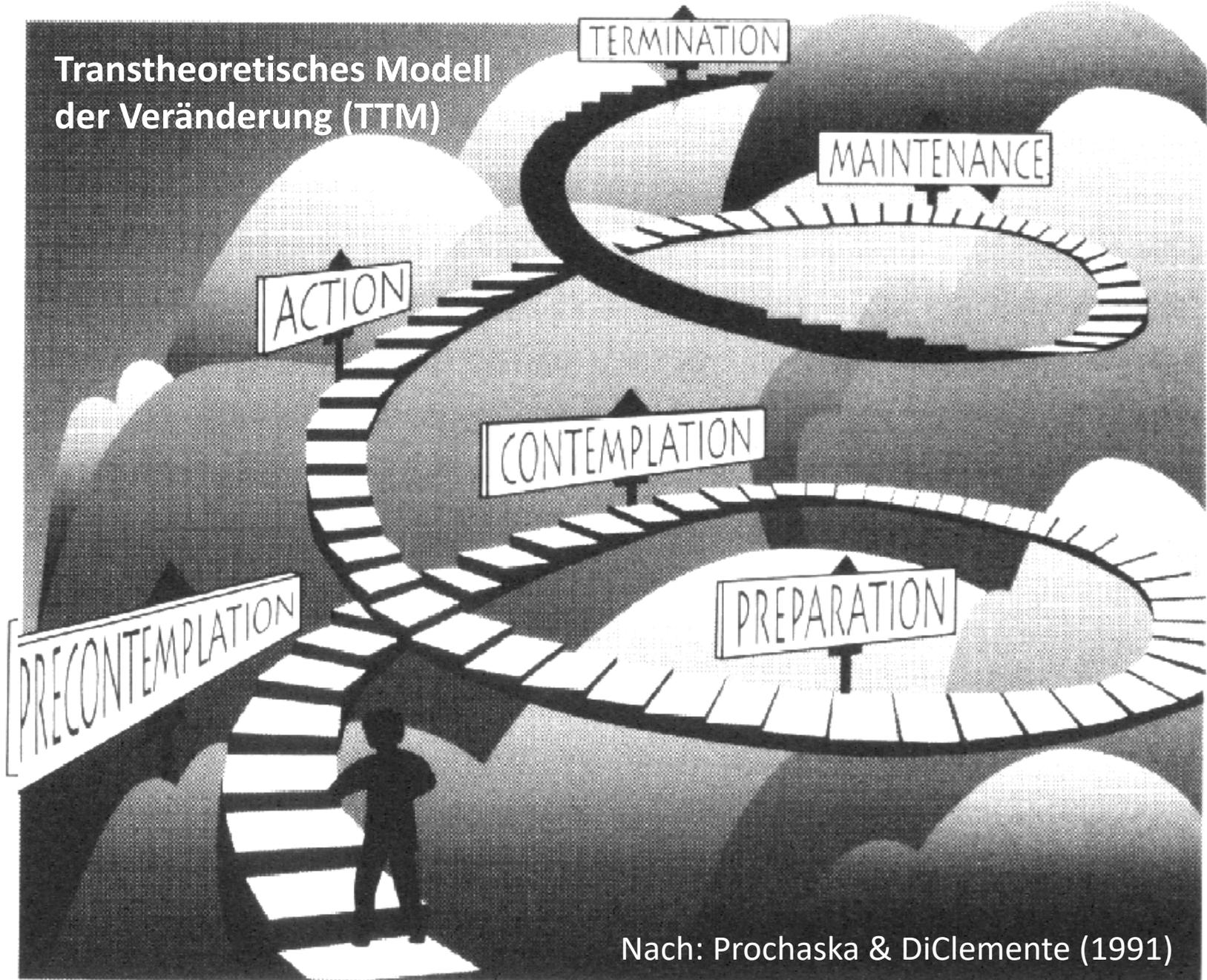
Sucht ist eine Psychische Störung: ICD-10: F1x.2

Diagnostische Kriterien nach ICD 10 für die Abhängigkeit von einer Substanz

(drei der sechs Punkte müssen über einen Zeitraum von einem Jahr erfüllt sein)

- **Starker Wunsch oder eine Art Zwang** eine Substanz zu konsumieren
- **Verminderte Kontrollfähigkeit** (bzgl. Beginn, Beendigung und Menge des Substanzkonsums)
- Körperliches Entzugssyndrom
- Toleranz (d.h. Dosiserhöhung ist notwendig, um die gewünschte Wirkung zu erreichen)
- Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügungen od. Interessen zugunsten des Substanzkonsums, erhöhter Zeitaufwand, zum Substanzkonsum od. sich von Folgen zu erholen
- **Anhaltender Substanzkonsum trotz Nachweis schädlicher Folgen** (körperl. + psychisch)

Transtheoretisches Modell der Veränderung (TTM)



Nach: Prochaska & DiClemente (1991)

Suchtverhalten als Folge automatischer und impliziter Prozesse

Symptomgeschehen erfolgt zunächst implizit und automatisiert, d. h. entzieht sich der bewussten, rational und kognitiv beeinflussbaren Kontrolle.

Suchtkranke zeigen unter Craving nachweislich eine Beeinträchtigung kortikaler Funktionen der Handlungsplanung und Entscheidungsfähigkeit.

Wenn wir Sucht **konsequent** als Psychische Störung denken, sind die Handlungen, die im Kontext der Symptomatik und innerhalb von Beziehungen zu anderen Personen geschehen, deshalb auch zunächst Folgen nicht willentlich beeinflussbarer Dynamiken.

Nicht schuldhaft, aber verletzend

Somit darf das Verhalten Suchtkranker nicht a priori als schuldhaft bewertet werden!

Gleichwohl sind die Auswirkungen des Verhaltens für Personen aus den Bezugssystemen oft beschämend und verletzend, sowohl auf psychischer als auch physischer Ebene – **die Dinge sind in der Welt.**

Es ist für alle Beteiligten erforderlich, sich mit diesem Problemzusammenhang offen, aufrichtig und aktiv auseinanderzusetzen.

Lösungen sind möglich

Wenn diese Auseinandersetzung gelingt, können Beziehungen gerettet werden. Wenn dies nicht gelingt, zerbrechen Beziehungen.

Einfache Lösungen greifen zu kurz: Beim nächsten Rückfall trenne ich mich!

Unbedingt zu empfehlen: Professionelle Moderation!

Dieser Prozess erfordert von beiden Parteien ein hohes Maß an Überwindung und die bedingungslose Bereitschaft, die Situation des jeweils anderen anzuerkennen.

Das Ergebnis kann eine neue Qualität der Beziehung sein.

Wie lässt sich dieses Dilemma auflösen?

Pyramide der Partizipativen Entwicklung



Wie lässt sich dieses Dilemma auflösen?

Fragen:

Problemkenntnis?

Einsichtsfähig?

Steuerungsfähig?

Absicht?

Autobiografie in 5 Kapiteln

1.

Ich gehe eine Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren.
Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder
hinauszukommen.

2.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben,
schon wieder am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange,
herauszukommen.

3.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch.
Ich falle schon wieder hinein...
aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen.
Ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine Schuld.
Ich komme auch sofort wieder heraus.

4.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch.
Ich gehe darum herum.

5.

Ich gehe eine andere Straße entlang.

(Sogyal Rinpoche)

1.

Ich gehe eine Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch.

Ich falle hinein.

Ich bin verloren.

Ich bin ohne Hoffnung.

Es ist nicht meine Schuld.

Es dauert endlos, wieder
hinauszukommen.

Problemkenntnis?

Einsichtsfähig?

Steuerungsfähig?

Absicht?

2.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch.

Ich falle wieder hinein.

Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.

Aber es ist nicht meine Schuld.

Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

Problemkenntnis?

Einsichtsfähig?

Steuerungsfähig?

Absicht?

3.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch.

Ich falle schon wieder hinein...

aus Gewohnheit.

Meine Augen sind offen.

Ich weiß, wo ich bin.

Es ist meine Schuld.

Ich komme auch sofort wieder heraus.

Problemkenntnis?

Einsichtsfähig?

Steuerungsfähig?

Absicht?

4.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch.

Ich gehe darum herum.

5.

Ich gehe eine andere Straße entlang.

Problemkenntnis?

Einsichtsfähig?

Steuerungsfähig?

Absicht?

Take-Home-Messages

Niemand ist schuld, der an einer Psychischen Störung erkrankt.

Psychische Störungen dürfen kein Anlass sein, beschämt zu werden oder sich zu schämen.

Die Folgen Psychischer Erkrankungen führen häufig zu Beschämung und Scham.

Wenn die Akzeptanz für Psychische Störungen in der Gesellschaft zunehmen würde, bliebe vielen betroffenen Menschen ein oft langer Leidensweg erspart.

Wichtig ist der (selbst-)kritische und sachliche Blick auf die Zusammenhänge.

Wer wissentlich nichts unternimmt und billigend die Folgen für sich und andere in Kauf nimmt, lädt Schuld auf sich.

Nur die Fragen, die prinzipiell unentscheidbar sind, können **wir** entscheiden.

Heinz von Foerster

Quellen und Bildnachweise:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/de/2/23/N37W4N_255x400.jpg
<https://www.nikol-verlag.de/der-koran>
<https://www.amazon.de/Die-Bibel-Altes-Testament-Einheitsübersetzung/dp/3451280000>
<https://www.bz-berlin.de/panorama/so-trist-sind-die-mafia-treffen-in-corleone>
<https://www.wiwo.de/politik/ausland/un-klimagipfel-in-new-york-das-ringen-um-den-klima-aufbruch/25044464.html>
<https://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/northamerica/usa/11322103/Ku-Klux-Klan-fights-for-right-to-adopt-a-highway.html>
<https://www.badische-zeitung.de/golfkrieg-vor-25-jahren-wurde-die-fasent-abgesagt--116874341.html>
https://en.wikipedia.org/wiki/Edward_Snowden
https://de.wikipedia.org/wiki/Barack_Obama
<https://www.bloomberg.com/opinion/articles/2019-08-27/the-fed-shouldn-t-enable-donald-trump>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Schamgefuehl>
https://systemische-impulse.ch/editor/pdf/Scham_als_Chance.pdf
<https://www.bzga.de/>
<https://suchtfrei.wordpress.com/2011/10/15/der-kleine-prinz-saeufer/>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Daschner-Prozess>
https://de.wikipedia.org/wiki/Claus_Schenk_Graf_von_Stauffenberg
<https://www.spiegel.de/plus/georg-elser-ein-schreiner-und-seine-beherzte-tat-a-00000000-0002-0001-0000-000162996742>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Schuldgefuehl>
<https://mein.yoga-vidya.de/m/blogpost?id=2029221%3ABlogPost%3A612615>
<https://www.psychologie.uni-freiburg.de/forschung/fobe-files/154.pdf>
https://www.zi-mannheim.de/fileadmin/user_upload/downloads/lehre/flyer/Flyer-Abhaengigkeit_und_Missbrauch.pdf
<https://www.amazon.de/Schuld-Suehne-Fjodor-M-Dostojewskij>