



ARBEITSHEFT

Scham verstehen – Würde stärken

**ÜBUNGEN, REFLEXIONEN UND PRAXISIMPULSE
FÜR EINEN ACHTSAMEN UND MITFÜHLENDEN UMGANG MIT SCHAM**

Was ist eigentlich Scham?

Scham ist ein soziales und selbstbezogenes Gefühl, das entsteht, wenn wir den Eindruck haben, das etwas an uns nicht richtig, nicht gut genug, unpassend oder nicht akzeptabel zu sein scheint.

Der Unterschied zwischen Schuld und Scham:

Schuld: „Ich habe etwas Falsches getan.“

Scham: „Mit mir stimmt etwas nicht.“

Scham betrifft damit häufig nicht nur unser Verhalten, sondern unser **Selbstbild** und unser Gefühl von **Zugehörigkeit** und **Wert**.

Wozu gibt es Scham?

Scham ist nicht grundsätzlich schlecht. Sie hat eine wichtige soziale Funktion. Menschen sind auf Zugehörigkeit angewiesen. Wir möchten Teil einer Gemeinschaft sein und von anderen anerkannt werden. Scham kann uns deshalb signalisieren:

„Etwas an meinem Verhalten könnte meine Zugehörigkeit, Anerkennung oder mein Ansehen gefährden.“

In diesem Sinne kann Scham helfen, soziale Grenzen wahr- und Verantwortung zu übernehmen.

Problematisch wird sie, wenn aus: „Das, **was** ich getan habe, war nicht in Ordnung“ ein „Ich **bin** nicht in Ordnung“ wird. Scham braucht nicht unbedingt ein Publikum. Man kann sich schämen, obwohl niemand anderes anwesend ist. Denn wir können den bewertenden Blick anderer verinnerlichen. So kann aus einer **äußeren Bewertung** wie:

„Sei nicht so empfindlich.“

„Was sollen die Leute denken?“

„Du bist zu laut.“

„Stell dich nicht so an.“ eine **innere bewertende Stimme** werden.

Scham sieht auch nicht immer gleich aus. Sie kann sich hinter verschiedenen Reaktionen verstecken:

Angriff: „Was fällt dir eigentlich ein!“

Rechtfertigung: „Ich konnte doch gar nichts dafür!“

Abwertung: „Du bist doch selbst nicht besser.“

Perfektionismus: „Dann darf mir eben kein Fehler passieren.“

Anpassung: „Ich mache es so, wie die anderen es erwarten.“

Rückzug: „Dann brauche ich eben niemanden.“

Scham kann zu einer Art Selbstbewertungssystem werden.

Ich beobachte mich ständig: Wie wirke ich? Was denken die anderen? War das peinlich? Habe ich etwas Falsches gesagt? Bin ich gut genug?

Ich beginne, mich selbst mit einem fremden Blick zu betrachten und mich zum Objekt meiner eigenen Bewertung zu machen.

Statt mich von innen zu erleben: „Was fühle ich?“ „Was brauche ich?“ „Was ist mir wichtig?“

betrachte ich mich von außen: „Wie müsste ich sein, damit ich richtig bin?“

Eine wichtige Frage wäre: Unter welchen Bedingungen habe ich gelernt, mich als wertvoll zu erleben?

Vielleicht: „Ich bin wertvoll, wenn ich leiste.“ / „Ich bin liebenswert, wenn ich unkompliziert bin.“ / „Ich bin eine gute Mutter, wenn es meinen Kindern gut geht.“ / „Ich bin ein guter Partner, wenn der andere zufrieden ist.“

Wenn ich diese Bedingungen nicht erfülle, entsteht Scham.

Die Gegenbewegung ist nicht: „Alles an mir ist richtig.“ Sondern:

„Ich kann mein Verhalten kritisch betrachten, **ohne meine gesamte Person abzuwerten**.

1. Bevor du beginnst

Sicherheit, Selbstbestimmung und ein gutes Tempo. Du entscheidest selbst, wie tief du heute gehen möchtest. Pausen und Auslassen sind erlaubt. Scham ist ein sensibles Thema. Dieses Heft lädt zur Selbstreflexion ein, nicht zur Selbstüberforderung. Du musst keine belastenden Erinnerungen detailliert aufschreiben. Beginne mit leichten oder mittleren Situationen und entscheide selbst, welche Übungen heute passen.

Woran merke ich, dass eine Übung gerade zu viel wird?

Was hilft mir, wieder im Hier und Jetzt anzukommen?

2. Teil 1 Scham

Ein Gefühl zwischen Zugehörigkeit und Selbstwert

Scham entsteht, wenn wir befürchten, in den Augen anderer – oder in unseren eigenen – nicht richtig, nicht gut genug oder nicht zugehörig zu sein.

Sie kann ein soziales Signal sein. Belastend wird sie, wenn nicht mehr ein Verhalten, sondern die ganze Person als falsch erlebt wird.

Was verbinde ich spontan mit dem Wort Scham?

2. Teil 2 Scham im Körper

Früh erkennen was in mir geschieht.

Scham ist nicht nur ein Gedanke. Typisch sind Hitze, Erröten, Blicksenken, Enge, Erstarren, Unruhe oder der Wunsch zu verschwinden.

Wo spüre ich Scham zuerst?

Was macht mein Körper dann automatisch?

Was hilft meinem Körper, wieder sicherer zu werden?

2. Teil 3 Meine Schamlandkarte**Welche Themen berühren mich?**

Hinweis: Du entscheidest selbst, wie tief du heute gehen möchtest. Pausen und Auslassen sind erlaubt. Nicht jede Scham ist gleich. Manche Situationen lösen kurzes Unbehagen aus, andere treffen tiefer.

Eine Situation, in der ich mich leicht schäme:

Welche Themen tauchen wiederholt auf?

Was möchte ich besser verstehen?

2. Teil 4 Der Blick der anderen

Was glaube ich, dass andere über mich denken?

Scham hat oft mit einem tatsächlichen oder vorgestellten Blick von außen zu tun.

Eine Situation, in der mir der Blick anderer wichtig war:

Was glaubte ich, dass andere über mich denken?

Was weiß ich wirklich – und was vermute ich?

2. Teil 5 Der Satz unter der Scham

Von der Situation zur Selbstbewertung.

Hinter Scham steckt häufig eine schmerzhaft Schlussfolgerung über die eigene Person.

Was ist passiert?

„Wenn andere das von mir sehen, bedeutet das, dass ich ...“

Ist das Tatsache oder gelernte Bewertung?

2. Teil 6 Wo habe ich gelernt, mich zu schämen?

Gelernte Botschaften erkennen.

Hinweis: Du entscheidest selbst, wie tief du heute gehen möchtest. Pausen und Auslassen sind erlaubt.

Schambotschaften entstehen häufig in Beziehungen und sozialen Kontexten. Es geht hier **nicht** darum, Schuldige zu finden, sondern gelernte Regeln sichtbar zu machen.

Welche Sätze über mich habe ich früher häufig gehört?

Wofür wurde ich kritisiert, ausgelacht oder beschämt?

Welche unausgesprochenen Regeln gab es?

2. Teil 7 Übernommene Stimmen

Was klingt heute noch in mir weiter?

Manche abwertenden Sätze klingen später wie die eigene Stimme, obwohl wir sie ursprünglich von anderen übernommen haben.

Ein typischer abwertender Satz in meinem Kopf:

Wessen Sprache erinnert mich daran?

Welche erwachsene Antwort möchte ich heute geben?

2. Teil 8 Der innere Kritiker**Schutz durch Härte?**

Der innere Kritiker versucht oft, Fehler, Ablehnung oder Bloßstellung zu verhindern. Seine Methode ist jedoch häufig Härte.

Was sagt mein innerer Kritiker?

Wovor möchte er mich schützen?

Wie könnte dieselbe hilfreiche Absicht ohne Abwertung klingen?

2. Teil 9 Schuld oder Scham?**Verhalten und Person unterscheiden**

Schuld sagt eher: „Ich habe etwas getan, das ich bedauere.“ Scham sagt eher: „Mit mir stimmt etwas nicht.“ Verantwortung braucht keine Selbstvernichtung..

Was habe ich konkret getan oder nicht getan?

Welche Verantwortung gehört zu mir?

Wann hilft sie – wann macht sie klein?

Rückzug, Angriff, Anpassung, Perfektionismus

Was könnte unmittelbar davor in mir passiert sein?

Wie könnte ich meine Grenze ohne Beschämung ausdrücken?

2. Teil 14 Anpassung und Gefallenwollen

Zugehörigkeit um jeden Preis?

Wer Ablehnung fürchtet, kann versuchen, durch Anpassung Zugehörigkeit zu sichern.

Wann sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?

Was befürchte ich bei einem ehrlichen Nein?

Mein Satz für ein respektvolles Nein:

2. Teil 15 Perfektionismus

Wenn Fehler sich gefährlich anfühlen

Perfektionismus kann ein Versuch sein, Scham zu vermeiden: „Wenn ich keinen Fehler mache, kann mich niemand abwerten.“

Wo erwarte ich von mir Fehlerlosigkeit?

Was würde ein Fehler angeblich über mich aussagen?

Welche Version von „gut genug“ reicht heute?

2. Teil 16 Scham und Subjekt-Objekt

Mich wieder von innen wahrnehmen

Scham kann dazu führen, dass ich mich selbst nur noch durch einen bewertenden Blick von außen sehe: zu dick, zu laut, zu schwach, zu wenig. Subjektorientierung fragt zusätzlich: Wie erlebe ich mich? Was ist mir wichtig?

Durch wessen Augen betrachte ich mich manchmal?

Welche Bewertung sehe ich dann?

Wie erlebe ich mich aus meiner eigenen Perspektive?

2. Teil 17 Würde**Ich bin mehr als eine Bewertung**

Würde ist nicht dasselbe wie Leistung oder Stolz. Eine würdevolle Haltung reduziert die eigene Person nicht auf Fehler, Körper, Status oder fremde Urteile.

Worauf reduziere ich mich manchmal?

Was gehört außerdem zu mir?

Welche Werte erzählen eine größere Geschichte über mich?

2. Teil 18 Selbstmitgefühl**Mit mir sprechen wie mit einem Menschen**

Selbstmitgefühl bedeutet nicht, alles gutzuheißen. Es bedeutet, sich in schwierigen Momenten nicht zusätzlich zu entwürdigen.

Ein harter Satz, den ich mir sage:

Eine ehrliche, respektvolle Alternative:

Was brauche ich gerade wirklich?

2. Teil 19 Die mitfühlende Stimme**Klar, warm und respektvoll**

Stell dir eine Person vor, die nichts beschönigt, dich aber auch nicht erniedrigt.

Was würde diese Person zu meiner Scham sagen?

Was würde sie mir zutrauen?

Woran würde sie mich erinnern?

2. Teil 20 Scham in Beziehungen

Sichere und unsichere Räume unterscheiden

Scham kann in Beziehung entstehen und in Beziehung entlastet werden. Wichtig sind Respekt, Wahlfreiheit und Grenzen.

Bei wem kann ich mich zeigen, ohne sofort bewertet zu werden?

Woran erkenne ich eine sichere Beziehung?

Bei wem möchte ich vorsichtiger sein?

2. Teil 21 Über Scham sprechen

Teilen in selbstgewähltem Tempo

Scham wird oft stärker, wenn sie vollkommen verborgen bleiben muss. Teilen kann entlasten – mit geeigneten Menschen und in einem selbstgewählten Tempo.

Mit wem könnte ich ein kleines Schamthema teilen?

Was brauche ich von dieser Person?

Mein möglicher erster Satz:

2. Teil 22 Wenn jemand mich beschämt**Grenzen schützen Würde**

Subjektorientierung bedeutet nicht, Beschämung hinzunehmen. Du darfst eine Grenze setzen: „Wenn du so über mich sprichst, fühle ich mich abgewertet. Ich möchte das nicht.“

Welche Aussage oder Situation verletzt meine Würde?

Welche Grenze möchte ich setzen?

Mein Satz:

2. Teil 23 Wenn ich jemanden beschämt habe**Verantwortung ohne Selbstvernichtung**

Auch wir können andere beschämen. Verantwortung heißt, Wirkung anzuerkennen, zu klären und wenn möglich wiedergutzumachen.

Was habe ich gesagt oder getan?

Welche Wirkung könnte es gehabt haben?

Wie könnte eine ehrliche Entschuldigung aussehen?

2. Teil 24 Werte statt fremde Maßstäbe

Wie möchte ich selbst leben?

Eine hilfreiche Gegenfrage zu „Bin ich so, wie ich sein sollte?“ lautet: „Wie möchte ich aus meinen eigenen Werten heraus leben?“

Welche Erwartungen anderer bestimmen mich stark?

Welche drei Werte möchte ich stärker leben?

Ein kleiner Schritt in Richtung eines Wertes:

Welche Frage hilft mir am meisten?

Meine Beobachtungen aus den sieben Tagen:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4. Mein persönlicher Würdeplan

Was ich aus diesem Heft mitnehme

Zum Abschluss bündelst du, was dir hilft. Es geht nicht darum, nie wieder Scham zu fühlen, sondern anders mit ihr umgehen zu können.

Meine häufigsten Schamauslöser:

Meine typischen Schutzreaktionen:

Diese drei Dinge helfen mir:

Diese Menschen sind sichere Ansprechpartner:

Diesen Satz möchte ich mitnehmen:
