



Von Menschenwürde, Scham und Beschämung

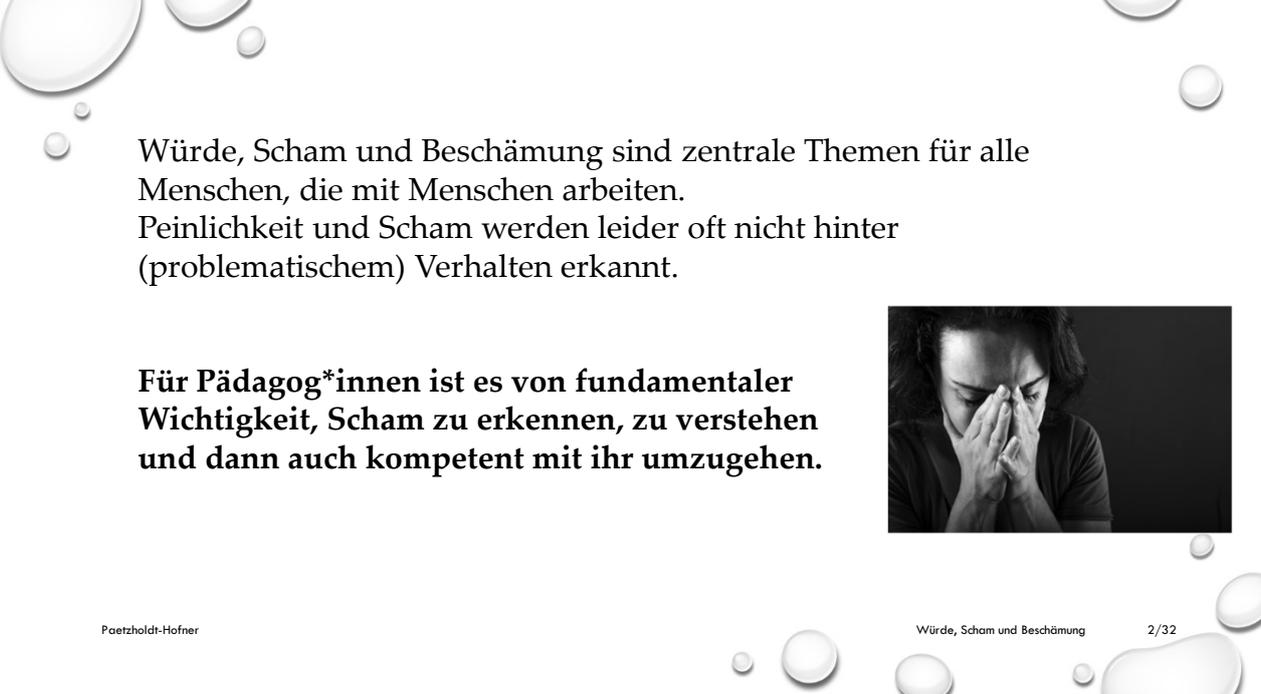
Vortrag zur „Klimakonferenz“ im Rahmen der
Pädagogischen Konferenz der Städt. Fachakademie für
Sozialpädagogik, 27.2.2019 in Landshut

Stefan Paetzholdt-Hofner / www.eigen-sinn.info



Paetzholdt-Hofner Würde, Scham und Beschämung 1/32

1



Würde, Scham und Beschämung sind zentrale Themen für alle
Menschen, die mit Menschen arbeiten.
Peinlichkeit und Scham werden leider oft nicht hinter
(problematischem) Verhalten erkannt.

**Für Pädagog*innen ist es von fundamentaler
Wichtigkeit, Scham zu erkennen, zu verstehen
und dann auch kompetent mit ihr umzugehen.**



Paetzholdt-Hofner Würde, Scham und Beschämung 2/32

2

Trotz aller Tragik, trotz allem Schmerz ist es wunderbar, wenn Menschen zu sich, zu ihrer Scham und zu erlittenem Unrecht stehen können.



Das sind Menschen, die nach Rom gereist sind, um letztes Wochenende bei der Konferenz katholischer Bischöfe auf sich, auf Ihre Geschichte, auf Ihre Scham und Beschämung aufmerksam zu machen und sich nicht mehr zu verstecken.

Auch bei Schüler*innen der ehemaligen Odenwaldschule werden die Missbrauchstopfer immer mehr, die sich diesem Thema stellen.

Würde, Scham und Beschämung

3/32

3

Es ist deswegen positiv, weil Menschen noch oder wieder in Kontakt, in Bezug zu sich selbst stehen.

„Nur wer sich achtet, kann sich schämen.“ (D. Hell, 2018)

Nur selten aber können wir dieses Schamgefühl positiv finden, weil es ein ungeliebtes Schattendasein fristet.

Weil wir es nicht mögen, wenn wir rot und unsicher werden,
wenn wir am liebsten im Mauselloch verschwinden würden,
wenn wir uns durchschaut und bloßgestellt fühlen,
wenn wir schwach und hilflos sind.

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

4/32

4

SCHAM ALS „SCHATTENTHEMA“



KOLLEKTIVER SCHATTEN:

- Scham gerät in einer Gesellschaft, die auf Stärke, Effizienz, Leistung, Konkurrenz und Macht beruht in den Hintergrund. Erleben von Hilflosigkeit, Fehler machen dürfen, Gefühle zeigen werden so verdrängt.

INDIVIDUELLER SCHATTEN:

- Bei der eigenen Person werden Schamgefühle dann oft nicht mehr wahrgenommen, verdrängt, auf andere projiziert, weil das Erkennen und Wahrnehmen eigener Beschämungserfahrungen, von Hilflosigkeit und Schmerz Angst macht.

Unsere Aufgabe ist, Licht in dieses Schattenthema zu bringen – bei uns und in der Ausbildung.

5/32

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

5

- Drei Dimensionen der Erfahrung, drei Fragen zu Würde und Scham:

- 1. Wie behandeln mich die anderen?**
- 2. Wie stehe ich zu den anderen?**
- 3. Wie stehe ich zu mir selbst?**

(Fragen aus Bieri, Peter [2013]: Eine Art zu leben, Hanser-Verlag, S. 13)

Somit geht es bei diesem Thema immer auch um die Frage nach unserer (pädagogischen) Haltung, nach unserem Selbst- und Menschenbild und unseren Werten!



6/32

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

6

Diese Haltung wird u.a. geprägt durch 7 wesentliche Faktoren:

1. Was weiß ich über Würde, Scham und Beschämung?
2. Welche Erfahrungen habe ich selbst damit gemacht?
3. In welche schwierige Rollen und Routinen rutsche ich selbst immer wieder hinein?
4. Welche Bedeutung haben feste Meinungen und Vorurteile über andere?
5. Welche Werte sind mir wichtig, auf welche Bedürfnisse will ich achten?
6. Wie gehe ich mit Gefühlen bei mir und bei den anderen um, auch bei Stress und Hilflosigkeit?
7. Welches Bild habe ich von mir selbst, wie will ich auf andere wirken?

7/32

Würde, Scham und Beschämung

Paetzholdt-Hofner

7

Was sollten wir wissen?

1. Vorläufer der Scham entwickeln sich nach der Geburt. Werde ich gesehen oder ist der Blick auf mich getrübt? Werde ich in meiner Einmaligkeit nicht erkannt, bedroht dies meine Selbstachtung und Integrität.
2. Zentral ist, dass man sich als Subjekt und Objekt wahrnimmt, also dass man sieht und gleichzeitig weiß, dass man gesehen wird. „Erst die Fähigkeit, sich zu sich selbst zu verhalten und sich ein Bild von sich zu machen, schafft auch die Möglichkeit, dass man sich seiner selbst schämen kann.“ (Hell 2018, 48)
3. Bewusste Scham und Schuld gehören zum Menschen, sind Teil seiner Empathie, seiner Moral und seines Gewissens. Beides entwickelt sich ab dem ca. 2. Lebensjahr.
4. Scham ist individuell verschieden, z.B. nach Geschlecht, nach Alter, Kultur oder Religion.
5. Scham wird „transgenerational“ weitergegeben durch Erziehung, Kiga und Schule.

8/32

Würde, Scham und Beschämung

Paetzholdt-Hofner

8

Die eigene Schambiografie, die eigenen familiären Erfahrungen prägen unsere pädagogische Persönlichkeit!

- Worüber habe ich mich vielleicht früher geschämt, worüber z.B. heute?
- Bin ich zufrieden mit mir, meiner Leistung und meinem Körper und Aussehen?
- Welche Moral, welche Werte wurden mir in meiner Familie mitgegeben?
- Wie wurden in der eigenen Familie Konflikte geklärt? Wie wurde gestraft?
- In welchen Situationen bin ich gefährdet, kränkend und beschämend zu reagieren?
- Wie erlebte ich (elterliche) Macht früher, wie erlebe ich Machtstrukturen jetzt an der Schule?

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

9/32

9

Scham und Schuld hängen eng zusammen, aber es gibt gewisse Unterschiede:

Scham	Schuld
- Gefühl	- Tatsache/Gefühl
- früh (erste Blickkontakte)	- später (Moralentwicklung)
- total	- spezifisch
- narzisstisch (innerlich)	- dialogisch (im Kontakt)
- Ent-Schämung schwierig (Ehre, Harakiri)	- Entschuldigung möglich (erst gemeint, braucht Zeit)

Hinter Schuld steckt fast immer auch eine Scham, aber hinter Scham oft keine eigene Schuld!

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

10/32

10

Peinlichkeit und Scham werden in sozialen Situationen virulent:
„Wie sehen mich die Anderen, was halten sie von mir
und was halte ich von mir?“

Werde ich gesehen, wahrgenommen und liebevoll beachtet?
Was halten Kolleg*innen von mir, wie sieht mich die
Schulleitung? Wen mag Sie lieber?

Scham ist eine existenzielle Bedrohung. Mein Selbstbild,
meine Integrität sind betroffen.

Eine Kränkung kann zu Scham führen, aber oft bleibt es bei der Wut
auf ein Gegenüber oder bei der Suche nach Schuld beim anderen.



11/32

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

11

Wesentliche Faktoren für die Auslösung von Scham:

1. Vergleiche mit anderen (auch in den sozialen Medien)
2. Abhängigkeit in Machtverhältnissen
3. Wettbewerb und Konkurrenz (Sport, Gewinnen-Verlieren)
4. Selbstkritik nach vermeintlichem Versagen
5. Aussehen (Ideale)
6. Sexualität (Angst vor Versagen, Fantasien und Wünsche)
7. Sehen und gesehen werden (ertappt worden sein)
8. Nähe (Grenzüberschreitungen, Gewalterfahrungen)
9. Distanz (übersehen und ausgeschlossen werden)

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

12/32

12

Gesunde Scham

- Ich achte mich und werde geachtet.
- **Ich mache manchmal Fehler.**
- Ich kann mich entschuldigen.
- Ich muss nicht perfekt sein.
- Ich habe ein Gewissen, Werte und moralische Überzeugungen.
- Ich achte auf meine Grenzen und die der anderen.
- Ich kann und will nicht alles, ich darf vertrauen.
- Ich gebe mich nicht selbst auf und darf Verletzlichkeit spüren.



13/32

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

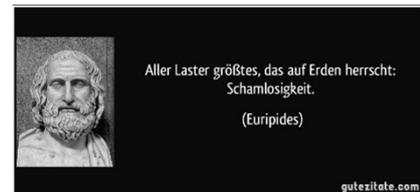
13

Scham ist die Wächterin der menschlichen Würde!

(Leon Wurmser)

Trotzdem erleben wir täglich vielfältige Beschämungen:

- Unsägliche Fotos und Kommentare werden gepostet.
- Fernsehserien zeigen täglich Beschämungsrituale.
- Wir sind ironisch und lachen über Fehler bei anderen.
- Pornografische Bilder und Filme sind permanent verfügbar.
- Im (anonymen) Internet werden Menschen gemobbt und sind Teil eines shit-storms.
- Effizienz, Konkurrenz, Effektivität, Schönheit als Götter der Selbstoptimierung.
- In Beziehungen der Geschlechter sind Beschämungen an der Tagesordnung.



14/32

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

14

Beschämungskultur?

- „Schamverlust, wie immer er auch zustande kommt – ob als unbewusste Abwehr oder durch bewusstes Bekämpfen der Scham -, hat zur Folge, dass Menschen einander rücksichtloser begegnen und vermehrt beschämen.“
- Anhaltende Beschämungen veranlassen „Menschen nicht, wie oft angenommen, sich zu schämen (bzw. sich selbstkritisch ernst zu nehmen), sondern sich selbst zu beschämen und zu erniedrigen.“ (beide Zitate D. Hell, 2018)
- Dies kann auch zu Depressionen, psychischen Erkrankungen oder Burnout führen. Aus dem Ideal der Selbstverwirklichung wird dann Selbstausbeutung.
- Populistische Bewegungen bieten erniedrigten Menschen die Möglichkeit, eigene Kränkungen an „Sündenböcken“ abzureagieren.

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

15/32

15

Wiederkehrende Grenzüberschreitungen durch Beleidigungen, Beschämungen und Abwertungen führen zu **Mikrotraumen**: Dies sind kleine, aber schmerzliche und sich wiederholende Erfahrungen, dass ich nicht in Ordnung bin, so wie ich bin.

(nach Nosrat Pesechian, 2005)

Diese Erfahrungen können so zu einer Art „toxischer“ Scham führen. Mein Selbstbild, meine Selbstachtung sind dann „vergiftet“.



Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

16/32

16

„**Beschämung, nicht Scham, ist das Gift, das Empathie und Akzeptanz abtötet**“. (Hell 2018, 223).

Ergebnis einer dänischen Studie am Center for Institutionsforskning von 1994-2002 (Sanktionsprojektet):

- Pädagog*innen in Kitas meinten, in ca. **25% der Zeit** zu schimpfen.
- Kinder hatten aber das Gefühl, in ca. **75% ihrer Zeit in der Kita** beschimpft worden zu sein.

Auszubildende und Kinder bilden ihr **Selbstbild** auch im Kontakt mit Pädagog*innen, sie ko-konstruieren auch Scham.



Würde, Scham und Beschämung 17/32

Paetzholdt-Hofner

17



Krankmachende Scham kommt also immer von außen!

Gewalt und (sexueller) Missbrauch sind traumatisierende Grenzverletzungen und für die Opfer dramatische Beschämungen.

Ausgeschlossen sein, Mobbing, nicht dazugehören.

In **Macht- und Ohnmachtsituationen** zeigt sich Beschämung besonders oft.

Minderheiten (Muslime, Homosexuelle, Menschen mit Handicaps, Bettler, Migrant*innen etc.) werden beschämt und zu **Objekten der Projektion**.

Leider greifen auch wir immer wieder in Stresssituationen, bei Zeitmangel, wenn wir uns hilflos, angegriffen und gekränkt fühlen, auf „alte“ Beschämungsmuster zurück.

Wir tragen die Verantwortung für unsere Kommunikation!

18/32

Würde, Scham und Beschämung

18

Achten auch wir immer wieder auf unsere anklagende, schuldsuchende und trennende Kommunikation: („Wolfsprache“ bei Marshall Rosenberg)

- Schnelles Trösten: Nimm dir das doch nicht so zu Herzen!
- Moralische Urteile: richtig und falsch, gut und schlecht, normal und unnormal
- Vergleichen: Früher an der Schule oder mit XY war alles besser!
- Verantwortung leugnen: So sind die Regeln/Strukturen nun mal.
- Forderungen stellen: Du könntest jetzt endlich auch mal was dazu tun!
- Typisierung: Typisch Mann/Frau - Typisch Schulleitung – Typisch Kolleg*in XY
- Strafen: Wenn du jetzt nicht..., dann...

Geringschätzung, so fand eine Langzeitstudie bei Paaren heraus, ist der wichtigste Trennungsgrund. Menschen, die darauf konzentriert sind, ihren Partner zu kritisieren, übersehen unfassbare 50 Prozent der positiven Dinge, die ihr Partner tut und sehen Negatives, selbst wenn es gar nicht da ist.

(<https://www.businessinsider.de/lange-und-glueckliche-beziehungen-haben-zwei-merkmale-gemeinsam-2016-z/>)

Gilt das auch manchmal für unseren Umgang hier in der Schule, im Kollegium?

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

19/32

19

„VERLETZTE“ SCHAM, DIE UNSERE „SEELE“ VERGIFTET

- Ich kann den Ansprüchen der anderen nicht genügen und fühle mich ungenügend.
- Ich bin keiner Beachtung wert.
- Ich fühle mich wertlos, werde nicht geliebt und alle übersehen mich.
- **Ich bin ein Fehler**, ich bin wohl „falsch“.
- Ich muss oft beweisen, dass ich toll und liebenswert bin (Perfektionismus).
- Ich fühle mich ausgeschlossen, nicht schön, nicht akzeptiert.
- Ich habe Angst mich zu zeigen, ausgelacht oder nicht ernst genommen zu werden. Deshalb halte ich lieber den Mund.



Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

20/32

20

Schwierig im pädagogischen Alltag ist immer wieder, **nicht beschämend klare Grenzen zu setzen.**
Aber: „Nur was begrenzt ist, lässt sich füllen.“ (Wilhelm Schmidt)

Fragen:

- Wie stehe ich zu den Regeln in dieser Schule?
- Wie sind meine Reaktionen bei Regelübertritten?
- Spreche ich von mir und meinen Grenzen, also was ich nicht will?
- Reagiere ich bei Männern und Frauen unterschiedlich streng?
- Gibt es eine Wiedergutmachung, ein klares Ende?

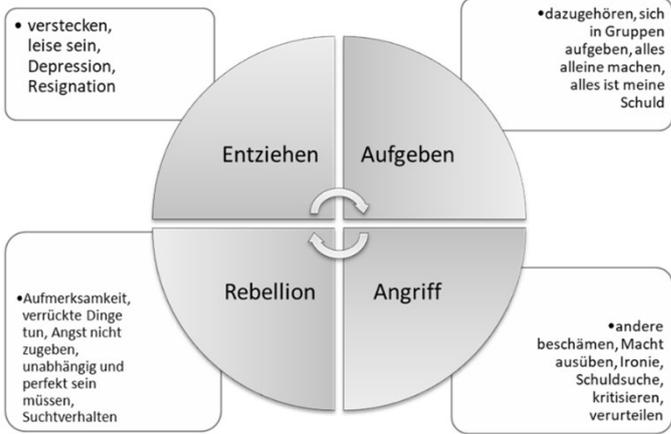


Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung 21/32

21

Wenn „die Seele“ mit zu viel „toxischer Scham“ angefüllt ist, dann neigen Menschen dazu, sich zu schützen. **Schamabwehr** zeigt sich u.a. in:



(Larsson, 2012)

- verstecken, leise sein, Depression, Resignation
- dazugehören, sich in Gruppen aufgeben, alles alleine machen, alles ist meine Schuld
- Aufmerksamkeit, verrückte Dinge tun, Angst nicht zugeben, unabhängig und perfekt sein müssen, Suchtverhalten
- andere beschämen, Macht ausüben, Ironie, Schuldssuche, kritisieren, verurteilen

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung 22/32

22

Schamabwehr erkennen ist eine pädagogische Notwendigkeit

Wir haben als Pädagog*innen die Aufgabe, bei uns selbst und den Menschen, mit denen wir arbeiten, Formen der Schamabwehr zu erkennen und achtsam damit umzugehen.

Hinter vielen problematischen Verhaltensweisen, hinter Mobbing und Gewalt, hinter Zynismus und Verachtung stecken sehr oft auch durch Beschämung entstandene Schmerzen, die nicht zugelassen, sondern abgewehrt und übertragen werden.

Viele Abwehrformen und Auffälligkeiten sind also Not-Lösungen, um seelisch zu überleben und Angst, Schmerz und Hilflosigkeit nicht spüren zu müssen!

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

23/32

23

Scham akzeptieren

Wegen was schäme ich mich?

- Scham kann mir zeigen, zu mir zu stehen und mich nicht zu verleugnen.
- Scham kann mir auch helfen, mich der Wahrheit zu stellen, Verantwortung zu übernehmen und vielleicht zu versuchen, Schaden wieder gut zu machen.

„Persönliche Scham fördert Verantwortung und Vertrauensbildung. Beschämung schafft Abhängigkeit und Misstrauen. Zwischen beiden Polen verläuft unsere Zukunft.“

(D. Hell, 2018)

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

24/32

24

Vom Mut, verletzlich zu sein

„Ich erkenne mich in der Scham wieder als der, der ich bin.“ (Verena Kast)

Entscheidend ist, ob ich bereit bin, mir meine Gefühle und Bedürfnisse zuzugestehen und hinter meinem Ärger auch meine Verletzlichkeit und meine Scham zu spüren.

In meiner (narzisstischen) Kränkung und Wut über Kolleg*innen, über die Schulleitung oder über Studierende bleibe ich gefangen beim Gegenüber in der Schuldsuche. Ich sollte bereit sein, mir meine Gefühle, meine Scham anzuschauen, die mich auf die Selbstachtung und eigene Würde verweist.

Sich anderen mit seiner Verletzlichkeit und seinen Bedürfnissen nach Respekt und Achtung zu zu-mut-en, braucht wirklich Mut. Darin besteht die eigentliche Stärke.

Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

25/32

25

Vier wesentliche Bedürfnisse und auf was wir besonders achten sollten!

1. Wir Menschen brauchen **Anerkennung**.

Wenn wir Anerkennung und Wertschätzung verweigern, beschämen wir.

Zeigen wir Kolleg*innen und Auszubildenden immer wieder unsere Be-Achtung. Eine empathische Feedbackkultur an unserer Schule ist ausbaufähig.



Paetzholdt-Hofner



Würde, Scham und Beschämung

26/32

26

2. Wir haben und brauchen **Grenzen und Schutz**.

Wir beschämen, wenn wir Grenzen verletzen, seelisch und körperlich, mit Worten und Taten.

Achten wir auf unsere Worte, unsere Gestik und Mimik. Ironie hat immer auch eine „vergiftete“ Botschaft, also sagen wir lieber eindeutig, was uns stört oder was wir brauchen.

Und „schmieden wir das Eisen, wenn es kalt ist.“ (Haim Omer, „Neue Autorität“)

Also nicht zu schnell und impulsiv bei Konflikten reagieren, sondern gönnen wir uns eine Pause und gehen dann wieder auf die Person zu.

Paetzholdt-Hofner



Würde, Scham und Beschämung

27/32

27

3. Wir wollen **dazugehören**, Teil von etwas sein.

Schmerzliche Schamgefühle entstehen, wenn wir den Vorstellungen der anderen nicht entsprechen, ausgelacht, gemieden oder ausgegrenzt werden.

„Du bist nicht allein!“ bedeutet: Keine Sorge, wir sind für dich da. Aber auch, du bist Teil einer Gemeinschaft, es geht nicht nur um dich.



Nach Konflikten (in der Klasse) mit einzelnen Personen ist wichtig, dass diese wieder integriert werden.

Hierzu gehört auch eine Gendersensibilität und Beachtung von Rollenstereotypen gegenüber Männern und Frauen.

Würde, Scham und Beschämung

28/32

28

4. Wir wollen unseren **eigenen Werten** gerecht werden.
Scham entsteht, wenn unsere Integrität, unsere Wertvorstellungen verletzt werden, wenn wir Zeugen werden von Unrecht und Ungerechtigkeit.

Achten wir auf unsere Werte, den „Geist“ im Klassenteam und in der Schule. Vielleicht auch weniger Lästern/Schimpfen über andere im (öffentlichen) Lehrkräftezimmer.

Respekt, Vertrauen, Macht und Ohnmacht bleiben wichtige Themen im Verhältnis von Kollegium und Schulleitung und sollten klar und offen thematisiert werden, um neue Beschämungen zu reduzieren.

Paetzholdt-Hofner



29/32

29

WAS ICH MIR WÜNSCHE – FÜR UNS, FÜR AUSZUBILDENDE, FÜR HERANWACHSENDE (NACH TIDO CAMMENGA UND JOACHIM WELTER IN „WUNDERSAME WANDLUNGEN ZUR SELBSTWIRKSAMKEIT“, VERLAG MODERNES LERNEN, DORTMUND 2016, S. 127)

1. MUT MACHEN, HOFFNUNG VERBREITEN, HUMOR BEHALTEN
2. ZUNEIGUNG UND EMPATHIE SCHENKEN, FEEDBACK GEBEN
3. VERTRAUEN IMMER WIEDER NEU ENTGEGENBRINGEN, VERZEIHEN KÖNNEN
4. ZEIT HABEN UND SICH IMMER WIEDER NEHMEN
5. RAHMEN SCHENKEN / STRUKTUR GEBEN / EIGENE GRENZEN SETZEN
6. ZUHÖREN KÖNNEN, KONFLIKTE ALS WACHSTUMSCHANCE SEHEN
7. MACHT REDUZIEREN, FREIRAUM FÜR SELBSTWIRKSAMKEIT GEBEN
8. ACHTUNG ENTGEGENBRINGEN, WERTSCHÄTZUNG LEBEN
9. GEFÜHLE WAHRNEHMEN / BEDÜRFNISSE MITTEILEN / BEZIEHUNGEN LEBEN
10. VERANTWORTUNG FÜR SICH UND DIE SCHULE ALS GEMEINSCHAFT ÜBERNEHMEN
11. INFORMATIONEN TRANSPARENT TEILEN



Paetzholdt-Hofner

Würde, Scham und Beschämung

30/32

30