

# Scham- und Schuldgefühle bei psychischen Störungen

## Shame and Guilt in Mental Disorders

Annette Kämmerer

### Themenschwerpunkt Psychologie der Emotionen

#### Zusammenfassung

*In den Emotionstheorien werden Scham- und Schuldgefühle zu den selbstreflexiven Emotionen gezählt; sie stehen zumeist in einem ethisch-moralischen Kontext. Schamgefühle sind dadurch gekennzeichnet, dass eine globale Minderung des Selbstwertgefühls stattfindet, die Person sich im Moment der Beschämung als bloßgestellt erlebt. Schuldgefühle werden nicht als Gefühle im engeren Sinn verstanden, sondern als kognitive Einschätzungen, die ein Fehlverhalten signalisieren und mit verschiedenen Gefühlen, vor allem Scham, aber auch Trauer oder Angst einhergehen. Intensive Scham- und Schuldgefühle stellen einen bedeutsamen Vulnerabilitätsfaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen dar. Besonders depressive Störungen gehen mit starken Scham- und Schuldgefühlen einher. Es werden therapeutische Möglichkeiten aufgezeigt, diese Gefühle angemessen zu behandeln.*

#### Abstract

*Emotion theories define feelings of shame and guilt as self-reflexive emotions. Normally they both have moral or normative implications. When feeling ashamed the individual experiences a global lowering of his self-esteem and a being exposed to negative evaluation. Feelings of guilt are not seen as emotions in a narrow sense, but mainly as cognitive evaluations and interpretations which are associated with different emotions such as shame, sadness or anxiety. Intensive feelings of shame and guilt are an important risk factor in the development and maintenance of mental disorders. Therapeutical strategies to cope with these feelings in psychotherapy are outlined.*

#### 1. Definition von Scham und Schuldgefühlen

Schamgefühle sind der emotionale Ausdruck von Normverletzungen. Sie entstehen, weil die handelnde Person etwas von sich gezeigt hat, das sie selbst oder andere als unerwünscht einschätzen. Im Schamgefühl signalisiert die Person, dass sie die von ihr verletzte Norm (er)kennt und entsprechend hätte handeln sollen, d.h. es hätte Handlungsalternativen gegeben (Neckel, 1993, Landweer, 2001).

Intrapsychisch werden Schamgefühle dadurch ausgelöst, dass ein plötzlicher Perspektivenwechsel auf sich selbst stattfindet: Die sich schämenden Person wird gewahr, dass sie in den Augen der anderen, seien sie direkt anwesend oder nur vorgestellt, tadelnswert ist. In der Normübertretung wird somit eine Facette der Persönlichkeit sichtbar, die nicht dem positiven Selbstideal entspricht bzw. negativ bewertete, unerwünschte Seiten der eigenen Person erkennbar werden lässt (Tangney & Dearing, 2002). In diesem Sinne sind Schamgefühle selbst-reflexiv oder selbst-bewertend. Mees (1991) betont, dass die Öffentlichkeit des Normverstoßes unabdingbar für das Erleben von Schamgefühlen ist, während andere Autoren (z.B. Lewis, 1987) davon ausgehen, dass auch nicht beobachtete Normverstoße Schamerleben nach sich ziehen können.

Die Ausdrucksfacetten des Schamgefühls sind in erster Linie das Senken des Kopfes und das Vermeiden von Blickkontakt, während das Erröten nicht immer mit dem Erleben von Schamgefühlen einher geht (Landweer, 2001, Wurmser, 1993; Glum & Knuck, 1990). Allgemein wird die Tendenz, aus der Situation verschwinden zu wollen, unsichtbar zu werden, als konstitutiv für Schamgefühle angegeben (Glum & Knuck, 1990).

Schamgefühle sind zunächst einmal mit Körperlichkeit und Intimität verbunden. Die Scham für die Nacktheit steht in der christlichen Mythologie am Anfang der