



SCHAM – ZWISCHEN TABU UND CHANCE

SCHAM – ZWISCHEN TABU UND CHANCE

IMPULSE FÜR EINEN FÖRDERLICHEN
UMGANG MIT SCHAM IM
FREIWILLIGEN ENGAGEMENT

INHALT

1

6 **Vorwort**
Pfarrer Albrecht Bähr

7 **Einleitung**
Dr. Stephan Marks



2

12 Scham in ihren vielfältigen Dimensionen

- 13 Scham hat viele Gesichter
- 14 Exkurs: Armut und Scham
- 16 Geistlicher Impuls
- 17 Schamabwehr
- 18 Gesunde Scham hat ihren Sinn
- 19 Vier Quellen der Scham – vier Chancen der Scham – vier Entwicklungsachsen
- 21 Kurzübersicht: vier Formen der Scham

3

24 Scham in helfenden Beziehungen

- 24 Helfende Beziehungen
- 26 Die Psychodynamik der Scham in der Beziehung zwischen freiwillig Engagierten und Nutzer*innen des Engagements
- 28 Geistlicher Impuls

4

32 Für die Wahrnehmung von Scham und Beschämung im freiwilligen Engagement sensibilisieren

- 33 Die Rolle der Freiwilligen und ihr Hilfeverständnis reflektieren
- 35 Geistliche Impulse
- 36 Scham erkennen und wahrnehmen

5

40 Räume der Würde schaffen

- 40 Raum der Würde: Einen Ort im Gespräch finden
- 42 Raum der Würde: eine Haltung der Wertschätzung
- 43 Raum der Würde: Handlungsoptionen aus dem Freiwilligenmanagement
- 46 Raum der Würde: Zugehörigkeit und Zuhören
- 47 Impuls

6

50 Die Kraft der Wertschätzung und Anerkennung

- 50 Impuls zur Kraft der Anerkennung
- 50 Wertschätzung als Ausgangspunkt einer gelingenden Ehrenamtsarbeit
- 52 Exkurs: Kränkung als Gegenpol zur Wertschätzung
- 53 Zugänge zur Wertschätzung
- 56 Impuls zur Selbstwertschätzung
- 56 Wie Selbstwertschätzung gelingen kann
- 57 Dankbarkeit als Haltung

7

60 Impulse für einen Workshop

8

- 64 Nachwort: Wirkungen eines Themas
- 65 Literatur, Internet, Kontakt
- 67 Impressum

Scham – zwischen Tabu und Chance

<< **Pfarrer Albrecht Bähr**

Geschäftsführer der AG Diakonie in Rheinland-Pfalz



**Das Thema „Scham“
im freiwilligen Engagement
erschließt sich nicht auf den
ersten Blick. Vielleicht löst
es zunächst Stirnrunzeln
oder Fragezeichen aus.**

Die Fallzahlen und die damit verbundenen Erfahrungen aus unserer Beratungsarbeit in den Häusern der Diakonie sind bedrückend. Die Bedürfnisse von Kindern, die in armen Familien aufwachsen, werden kaum wahrgenommen oder ausreichend berücksichtigt. Das ist ein blinder Fleck in der Sozial-, Familien- und Bildungspolitik unseres Landes. Arme Menschen sind von Krisen immer am stärksten und nachhaltigsten betroffen.

Wenn jetzt allerorten gesellschaftliche Solidarität beschworen wird, dürfen diese Menschen nicht vergessen werden. Ihr Platz ist in der Mitte und nicht am Rand der Gesellschaft. Auch sie haben, wie es im Johannesevangelium heißt, ein Recht auf die Fülle des Lebens!

Wir freuen uns, Ihnen eine hochaktuelle und hilfreiche Broschüre für die Arbeit in helfenden Beziehungen vorstellen zu können, in der es um den sensiblen und konstruktiven Umgang mit Scham geht. Gleichzeitig ermutigt sie, sich als Anwält*innen für ein Mehr an menschlicher Würde einzusetzen.

Scham ist ein individuelles und zutiefst menschliches Gefühl, nach außen häufig wahrnehmbar durch heftige körperliche und emotionale Reaktionen, wie z. B. Gesichtsröte, gesenkter Kopf, Tränen, weggehen, sich verstecken. Beim weiteren Nachdenken wird schnell deutlich, wie sehr Scham zum Menschsein gehört: Sie schützt Menschen; sie steht für ein Taktgefühl von Nähe und Distanz; wirkt wie ein Seismograf, der anzeigt, dass etwas nicht stimmt, eine Grenze überschritten ist.

Viele haben die Erfahrung gemacht, wie präsent Scham im öffentlichen Raum durch Gesetzgebung und Strukturen ist, wenn Menschen als vollwertige Mitglieder der Gesellschaft entwertet und ausgegrenzt sind.

Scham, so sagt es Leon Wurmser, ist die „Wächterin der menschlichen Würde“. Spätestens dann zeigt sich, wie zahlreich Alltagssituationen der beruflichen und freiwilligen Mitarbeiter*innen sind, in denen Scham eine wichtige Rolle spielt, ob in der Pflege, der Hospiz-, Tafel- oder Migrationsarbeit, oder durch Zeitdruck, Einsamkeit, Armut oder fehlende Sensibilität für das Gegenüber.

**„Was ihr getan habt einem
von diesem meinen geringsten
Brüdern und Schwestern,
das habt ihr mir getan.“**

Matthäus 25, 40

Unser großer Dank gilt Dr. Stephan Marks, Freiburg, der mit seinem Konzept und seinen Beiträgen diese Broschüre maßgeblich angeregt und begleitet hat.

→ <http://www.menschenwuerde-scham.de>

1

Ein Gespräch mit Dr. Stephan Marks

<< Heike Baier

<< Karen Sommer-Loeffen

<< Ursula Stegemann



Heike Baier



Karen Sommer-Loeffen



Ursula Stegemann

Vor etwa drei Jahren wurden wir durch das Buch „Die Würde des Menschen ist verletzlich“ auf das Thema „Scham“ aufmerksam. Wir haben den Autor Dr. Stephan Marks zu Fortbildungen und Vorträgen für unterschiedliche Zielgruppen in der sozialen Arbeit eingeladen. Wie er das Thema „Scham“, welches im Miteinander eher ein Tabuthema darstellt, aufbereitet und weitergibt, hat uns überzeugt. Schnell war uns deutlich, dass die Scham, auch für das Zusammenwirken freiwilliger und berufliche Mitarbeiter*innen, eine große Rolle spielt. Aus diesem Grund haben wir diese Broschüre verfasst. Wir wollen das Thema aus der Tabuzone holen und mit der Freiwilligenkoordination zusammenbringen.

Wir hoffen, dass diese Broschüre sowohl den Ehrenamtlichen wie auch den Hauptberuflichen hilft, sich diesem Thema bewusst zu nähern und zukünftig sorgsamer mit Scham und Beschämungen umzugehen.

Zum Einstieg in diese Broschüre haben wir ein Gespräch mit unserem Impulsgeber Dr. Stephan Marks geführt.

Sehr geehrter Herr Dr. Marks,
Sie sind Sozialwissenschaftler, Supervisor und Sachbuch-Autor. Seit vielen Jahren bilden Sie Berufstätige, die mit Menschen arbeiten, über Menschenwürde und Scham fort. Menschen aus ganz unterschiedlichen Berufsgruppen gehören zu den Teilnehmer*innen Ihrer Seminare und Vorträge. Sie leiteten das Forschungsprojekt Geschichte und Erinnerung und sind Gründungsmitglied von Erinnern und Lernen e.V und des Freiburger Instituts für Menschenrechtspädagogik. In vielen Fachaufsätzen und Büchern schreiben Sie über die Scham als tabuisierte Emotion.

Auch für uns sind Sie Impulsgeber für diese Broschüre. Nach gemeinsam veranstalteten Fachtagungen und Vorträgen war uns klar, dass dieses Thema, das sehr viel Anklang in Bereichen der Sozialarbeit fand, genauso ein wichtiges Thema in der Arbeit von und mit Freiwilligen ist.

Sie forschen seit vielen Jahre zur Scham, ihren Ausprägungen und Auswirkungen.

? **In welcher Situation wurde Ihnen klar, welche machtvolle Wirkung Scham, die vorher nie groß thematisiert wurde, eigentlich hat?**

Bis 1998 hatte ich mich nie mit Scham beschäftigt. Das änderte sich schlagartig während eines großen Forschungsprojekts, das ich 1998 gründete, um eine Frage zu erforschen, die mich schon immer stark umgetrieben hatte, solange ich zurückdenken konnte: Wie war der Nationalsozialismus möglich gewesen? Wie konnte das damals geschehen? In meinem sozialwissenschaftlichen Studium und in der Fachliteratur hatte ich bis dahin keine befriedigenden Antworten gefunden.

Zwar gibt es sehr viele Forschungen und Veröffentlichungen über Adolf Hitler, aber um herauszufinden, warum so viele Menschen sich für ihn begeisterten, müssen wir, finde ich, nicht Hitler noch und noch detaillierter erforschen, sondern, ganz einfach, seine Anhänger*innen befragen. Das war unser Ansatz: Wir, zehn Forscher*innen, führten Interviews mit alten Menschen, die damals Hitler und den Nationalsozialismus bejaht und aktiv mitgetragen hatten. Und im Lauf dieser Interviews bemerkten wir zu unserer Überraschung, dass wir uns schämten. Merkwürdig, nicht wahr?

Als auf diese Weise der Begriff Scham auftauchte, habe ich spontan in die Hände geklatscht, weil mir sofort klar war, dass wir jetzt einen Schlüssel zum Verständnis des Nationalsozialismus gefunden hatten. Wir interpretierten unsere Schamgefühle als Gegenübertragung. Daraufhin machte ich mich erst einmal kundig über die Scham. Ich trug die Forschung zu diesem Thema zusammen und habe dann zum ersten Mal wirklich verstanden, wie der Nationalsozialismus damals möglich war.

Warum ist Scham bisher nie thematisiert worden?

In den nächsten Monaten trat jedoch immer mehr eine neue Frage in den Vordergrund: Wenn Scham damals so bedeutsam war, um Hitler an die Macht zu bringen – welche Bedeutung hat sie dann heute, Jahrzehnte später, in der deutschen Gesellschaft? Es wurde deutlich, dass viele Probleme der heutigen deutschen Gesellschaft mit einer unbewussten Scham-Thematik zu tun haben. Etwa unser abwertender Umgang mit Menschen ohne Arbeit oder mit hilfsbedürftigen oder alten Menschen.

Vor allem hat mich elektrisiert, was in deutschen Schulen passiert. Seit Jahrzehnten wird geklagt, dass deutsche Schulen nicht so erfolgreich wie die anderer Länder sind. Aus schampsychologischer Sicht ist das ganz einfach zu erklären: Auf der einen Seite werden in Deutschland die Lehrer pauschal beschämt als faule Säcke, faule Hunde, Halbtagsjobber: von manchen Politikern, Medien und der öffentlichen Meinung. Auf der anderen Seite, obwohl Schule gewiss besser geworden ist, passiert es immer noch in jedem dritten oder vierten Klassenzimmer, dass Schüler von Lehrern bloßgestellt oder lächerlich gemacht werden. Wie könnte Lehren und Lernen hierzulande gelingen, wenn für viele Lehrer wie Schüler die Schule ein Ort der Entwürdigung ist? Völlig anders als z. B. in Kanada, dort sind Schulen Orte der Wertschätzung. Davon sind wir hier in Deutschland noch meilenweit entfernt.

Da ich sehr gelitten habe unter einem beschämenden Schulunterricht, habe ich mich auf den Weg gemacht, um das zu ändern, soweit ich dies vermag. Seitdem gebe ich Fortbildungen für Lehrkräfte, aber auch für viele andere Berufsgruppen, die mit Menschen arbeiten: für Sozialarbeiter*innen und -pädagog*innen, Beratende, Therapeut*innen, Seelsorgende, Supervisor*innen, Führungskräfte, Pflegendе, Mitarbeitende in Gefängnissen, Polizist*innen, Richter*innen, Hebammen, Ehrenamtliche in der Telefonseelsorge, Strafgefangenenarbeit und Hospizarbeit u. v. a.

Am Beginn dieser Fortbildungen beobachte ich häufig eine negative Einstellung gegenüber Scham, etwa wenn Teilnehmende sagen: „Ich sag meinen Patienten, sie brauchen sich nicht zu schämen.“ Das mag gut gemeint sein, aber würden wir so mit Trauer umgehen? Würden wir einem Menschen, der den Tod eines Angehörigen betrauert, sagen: „Sie brauchen nicht traurig zu sein?“ Natürlich darf ein trauernder Mensch trauern und ebenso dürfen Menschen sich schämen. Denn Scham ist zwar schmerzhaft, hat aber auch positive Aufgaben. Sie ist diejenige Emotion, die für die Menschenwürde zuständig ist; sie ist, nach Léon Wurmser, deren Wächterin. Wenn wir also unser Grundgesetz – „die Würde des Menschen ist unantastbar“ – ernst nehmen, dann müssen wir zuallererst die Scham anerkennen.



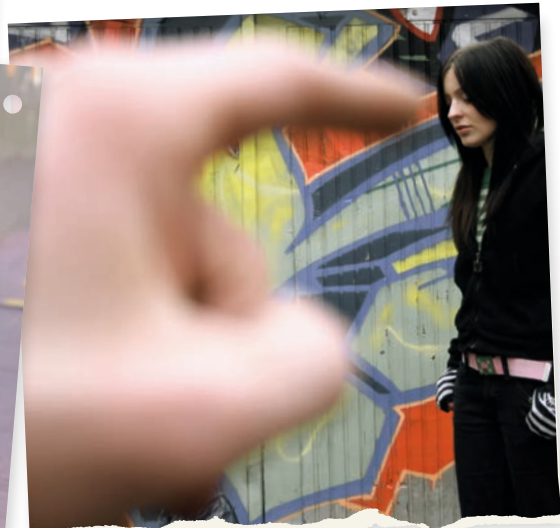
Häufig aber ist Scham „kein Thema“, selbst in Berufsgruppen, die tagtäglich massiv mit Scham arbeiten. Diese Tabuisierung der Scham hat mehrere Gründe. Zum einen werden bei akutem Schamerleben die höheren Gehirnregionen in den Hintergrund gedrängt und das sogenannte Reptilienhirn übernimmt die Regie; primitivste Überlebensmechanismen werden aktiviert. Statt die Situation bewusst zu erleben und die Reaktion klar zu reflektieren, geht es nur noch darum, der Quelle dieser Form von Angst (das ist ja die Scham) zu entkommen: durch Angreifen, Fliehen oder Verstecken, etwa dem Wunsch, im Abgrund zu versinken.

Ein weiterer Grund dürfte darin liegen, dass Schamgefühle extrem schmerzhaft sind, im Extrem als Überlebensangst erlebt werden. Unsere Kultur beruht jedoch auf einem merkwürdigen Optimismus, wonach alle Schmerzen „weggemacht“ werden sollten. Parallel mit der Tabuisierung von Scham entstanden ja ganze Industriezweige, deren Produkte den Konsumenten Schamvermeidung verheißen: Kaufe dieses Produkt und du gehörst zu den Schönen, Schlanken, Gesunden, Erfolgreichen, Selbst-Optimierten usw.

Weil die Scham so schmerzhaft ist, erscheint es einfacher, dieses Gefühl durch andere, weniger unerträgliche Verhaltensweisen zu ersetzen. Etwa, indem Andere gezwungen werden, sich zu schämen, indem sie beschämt, verachtet oder gemobbt werden. All dies sind Machtmittel, die hierzulande eine sehr lange Tradition haben.

Diese Beispiele zeigen, dass unbewusste Schamgefühle vielfach die zwischenmenschlichen Beziehungen vergiften – oder das eigene Leben, etwa wenn Menschen sich klein machen, ihre Talente nicht zeigen aus lauter Angst, ausgelacht zu werden. Oder wenn Menschen in Depression, Sucht oder, im Extrem, in Suizid flüchten.

Etwas anderes ist es, wenn wir bewusst mit Schamgefühlen umgehen. Sie ist ja das Gefühl, das die zwischenmenschlichen Beziehungen reguliert, sie ist der soziale Affekt, wie Boris Cyrulnik formuliert. Scham reguliert unter anderem, inwieweit wir den Normen und Erwartungen der Familie, Gruppe, Gesellschaft gerecht werden oder inwieweit wir dem eigenen Gewissen folgen. Sie sorgt dafür, dass wir Nähe und Distanz ausbalancieren: Was zeige ich in dieser Situation von mir, was verberge ich?



? **Spielt Scham in Zeiten der Corona-Pandemie eine besondere Rolle?**

Dieser Balanceakt dürfte aktuell durch die Corona-Pandemie nochmals verkompliziert werden: Nähe, durch die Infektionsgefahr potenziell bedrohlich, und Distanz müssen anders gestaltet werden. Es ist noch kaum abzusehen, welche langfristigen Auswirkungen dies haben mag ...

? **Wie kann uns die Beschäftigung mit dem Thema weiterhelfen, was geben Sie uns mit auf den Weg?**

Bewusst mit Scham umgehen: Dies setzt zuallererst voraus, dass wir dieses Gefühl überhaupt „merken“ und sein lassen. Für Menschen, die mit Menschen arbeiten, bedeutet dies, dass sie einen „Raum“ schaffen, in dem ihre Klient*innen mit

ihren Schamgefühlen sein dürfen. Ein „Raum der Würde“, wie ich es nenne, in dem ihre Gefühle einerseits nicht banalisiert werden („Sie brauchen sich aber nicht zu schämen“), in dem sie andererseits aber auch nicht befürchten müssen, zusätzlich noch beschämt, ausgelacht, verhöhnt oder verachtet zu werden.

Wie es gelingen kann, die Arbeit mit Menschen in würdiger Weise zu gestalten, dazu trägt diese Broschüre bei. Ich gratuliere den Herausgeber*innen zu ihrer Arbeit und wünsche der Broschüre viele aufmerksame Leser*innen.



2

Scham in ihren vielfältigen Dimensionen

- 13 Scham hat viele Gesichter
- 14 Exkurs: Armut und Scham
- 16 Geistlicher Impuls
- 17 Schamabwehr
- 18 Gesunde Scham hat ihren Sinn
- 19 Vier Quellen der Scham –
vier Chancen der Scham –
vier Entwicklungsachsen
- 21 Kurzübersicht:
vier Formen der Scham

2

Scham in ihren vielfältigen Dimensionen

Scham gehört zum Menschsein dazu und hat viele Gesichter. Sie schützt die Menschen, dient ihrer eigenen Entwicklung und bewahrt ihre Würde. Sie oszilliert zwischen den Polen „Schutz“ und „Schutzlosigkeit“ sowie „Selbstwertstärkung“ und „Selbstwertverlust“. In ihrer oft tabuisierten Form der Beschämung allerdings verursacht Scham große Schmerzen und wertet den Menschen ab. Jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens, z. B. in der Schule, im Sport, im Elternhaus, beschämende Erfahrungen, die einerseits schmerzhaft sind, andererseits aber auch die persönliche Entwicklung voranbringen können. Seit einigen Jahren beschäftigt sich die Wissenschaft mit diesem Gefühl und beschreibt die Notwendigkeit, dieses Thema aus der Tabuzone herauszuholen, das sogar als das menschlichste Gefühl, als eine Art „Master-Emotion“¹ bezeichnet wird.

Scham kann in jeder zwischenmenschlichen Begegnung akut werden. Daher ist es für alle, die mit Menschen arbeiten, wichtig, Scham zu erkennen, sie zu verstehen und kompetent mit ihr umzugehen. Gerade auch in der Zusammenarbeit von Ehrenamtlichen, Hauptamtlichen und Nutzer*innen des Engagements, also in einem Bereich, der stark durch Beziehungen geprägt ist, spielt unentdeckte Scham, spielt Beschämung eine große Rolle. Gerade in helfenden Beziehungen ist es notwendig, sich mit dem Thema „Scham“ auseinanderzusetzen.

„Schamgefühle gehören zu den stärksten, unangenehmsten und intimsten menschlichen Regungen“, sagt Dr. Udo Baer, Körpertherapeut aus Nordrhein-Westfalen.² Wer sich schämt, ist im Kern getroffen. Man möchte im Erdboden versinken, reagiert oft mit starken körperlichen Symptomen wie einem hochroten Kopf, Schweißausbrüchen und vielem mehr und ist tief verletzt. Weiter beschreibt er Scham als ein soziales Gefühl, zu dem die Öffentlichkeit anderer Menschen gehört bzw. die gedachte oder vermittelte Öffentlichkeit.³

Scham ist das erste Gefühl, das zu Beginn der christlichen Bibel erwähnt wird. Nachdem Adam und Eva vom Baum der Erkenntnis gegessen haben, schämen sie sich. Die erste Erkenntnis daraus: Es braucht ein Selbstbild, ein Selbstbewusstsein, eine Selbsterkenntnis, um sich zu schämen.⁴

Scham kann Perfektionismus, Sucht, Angststörungen, Schuldgefühle, Aggressivität verursachen und die Beschämung anderer Menschen zur Folge haben. Oder sie wird wiederum durch Perfektionismus, Schuldgefühle, Sucht und Angst ausgelöst. Sie prägt, bewusst oder unbewusst, Beziehungen, Familien, Gesellschaften. Der Theologe und Psychologe Michael Tischinger⁵ differenziert Schuld und Scham so: „Schuldgefühle vermitteln uns den Eindruck, dass etwas an unserem Verhalten falsch ist. Schamgefühle machen uns jedoch glauben, dass wir selbst falsch sind oder etwas an uns nicht der gewünschten Norm entspricht.“ „Scham kann übersetzt werden mit der Angst, dass mich Menschen nicht (mehr) mögen, weil ich einen Teil von mir zeige, von dem ich ausgehe, dass andere ihn unsympathisch finden.“⁶ Die Grundbotschaft beschämender Sätze aus der Kindheit lauteten oft: „Nimm Dich nicht so wichtig!“ Das behindert oft massiv die positive Entwicklung des Selbstwertgefühls.⁷

Scham wird oft von einer Generation zur nächsten weitergereicht, z. B. durch Erziehung, Schule, Ausbildung, Gesellschaft, Kultur, durch Verhaltensweisen und Gewohnheiten. Zugleich ist sie individuell verschieden ausgeprägt sowie von Geschlechts- und Kulturzugehörigkeit beeinflusst. Scham ist notwendig, um den Zusammenhalt von Gruppen und das Zusammenleben in Gruppen zu ermöglichen, denn Scham signalisiert die Abweichung von der Norm und von den Gruppenregeln. Und Schamgrenzen verändern sich: Scham entsteht, wenn man dem Blick eines Anderen schutzlos ausgeliefert ist. Wann man sich schämt und wer sich schämt, das hängt stark vom sozialen Umfeld ab und ändert sich mit der Zeit. „So war Schamhaftigkeit vor 200 Jahren eine Tugend, die vor allem Frauen zugewiesen wurde“.⁸

In der bildenden Kunst hat das Motiv der Scham mit Darstellungen von Adam und Eva eine lange Tradition entfaltet. Seit den 60er Jahren bis zum heutigen Zeitpunkt scheinen Künstler*innen wie selbstverständlich Regeln zu übertreten und Schamgrenzen auszuweiten. Angesichts der weiten Verbreitung von Nacktbildern in den Medien scheint das Thema heute aktueller denn je, so eine Aussage der Ausstellung „Die innere Haut“.⁹

1 Zit. aus: Corinna Schöps: Du darfst Dich schämen, in: Die Zeit, Doctor, Beiheft Zeit, Ausgabe Mai 2020, Nr. 2, Die Zeit, Nr. 22, S. 7 ff.

2 Baer, Udo & Frick-Baer, Gabriele: Vom Schämen und Beschämtwerden. Beltz (Weinheim, Basel) 2008, S. 10 ff.

3 Baer, ebenda, S. 10

4 Daniel Hell: Man darf sich schämen. Interview Doris Akrap, in TAZ Archiv, TAZ am Wochenende, 8.2.20, Ausgabe 12157, Sachkunde, S. 26, Datum des letzten Zugriffs: 11.8.20

5 Michael Tischinger, Selbstliebe, Herder (Freiburg), 2017, S. 133

6 Sannik Ben Dehler: Scham umarmen. Wie mit Privilegien und Diskriminierungen umgehen? Worten & meer (Berlin), 2019, S. 76

7 Zit. aus: Corinna Schöps, a. a. O., S. 7

8 Corinna Schöps, Du darfst Dich schämen, in: Die Zeit, Doctor, Beiheft Zeit, Ausgabe Mai 2020, Nr. 2, Die Zeit, Nr. 22, S. 7 ff

9 Marta Herford. Die innere Haut, Ausstellung 2017, <https://marta-herford.de/ausstellungen/die-innere-haut/>, Datum des letzten Zugriffs: 11.8.20



BEGRIFFSKLÄRUNG

Anders als Emotionen wie Angst oder Ärger muss das Schamgefühl erst reifen. Ab dem zweiten Lebensjahr, wenn das Kleinkind sich seiner Individualität bewusst wird, ist es nach Ansicht der Forscher fähig, sich zu schämen. Scham scheint biologisch bzw. genetisch angelegt zu sein.¹⁰

Scham kann von unterschiedlicher Dauer (flüchtig bis dauerhaft) und Intensität (leicht bis abgrundtief) sein.

Im Deutschen leitet sich Scham etymologisch von Schande ab. Scham fühlen wir als Subjekte, von Schande sind wir als Objekte betroffen. Die starke Unterscheidung von Scham und Schande hat im Laufe der Zeit dazu geführt, dass man in der Psychologie zu wenig zwischen Scham und Beschämung (die der Schande nahesteht) unterscheidet. Scham ist nicht mit Beschämung zu verwechseln: Scham ist eine natürliche Reaktion einer sich schämenden Person. Beschämung bedeutet, einen anderen Menschen zu verhöhnen, verachten, auszugrenzen, in Verlegenheit zu bringen, ihn zum Objekt zu machen etc.

Eine weitere etymologische Ableitung des Wortes „Scham“, von indogermanischen Wurzeln ausgehend, bedeutet „zudecken, verschleiern“ bzw. „sich zudecken, sich verbergen“, so erläutert es Dr. Udo Baer.¹¹

Scham als Taktgefühl für Nähe und Distanz ist ein wichtiger Regler für zwischenmenschliche Kommunikation. Scham zeigt Grenzen und betont das Intime. Scham macht auf einen drohenden Verlust aufmerksam: die Achtung vor den Mitmenschen oder vor sich selbst. Scham ist also ein Alarmsignal, das eine Identitätskrise anzeigt. Scham zeigt in helfenden Beziehungen, dass Rollen, Funktionen, Verhaltensweisen, Rahmenbedingungen thematisiert und ggf. neu justiert werden sollten.

Scham hat viele Gesichter

Viele arme Menschen schämen sich dafür, dass sie nicht über genügend Geld verfügen, um alleine für ihren Lebensunterhalt sorgen zu können. „Arme Frauen gehen in die Prostitution, weil sie sich schämen, zum Sozialamt zu gehen“, berichtet Andrea Hitzke, Leiterin der Dortmunder Mitternachtsmission. „Heimkinder möchten nicht ‚Heimkinder‘ genannt werden. Schon das Wort steht für Diskriminierung und Beschämung“, betont ein Mitarbeiter der Evangelischen Jugendhilfe. Er beobachtet: „In jedem Lebensbereich werden unsere jungen Menschen beschämt. Die Jugendlichen schämen sich für ihren Wohnort; dafür auch, dass sie nicht in ihren Familien groß werden. Und das, was sie in der Schule erleben, bestätigt sie darin. Das gilt auch, zum Beispiel, im Sportverein.“ Heimkinder – dieser Begriff stehe repräsentativ für all diese Schamerfahrungen. Wohnungslosigkeit hingegen bleibt für Außenstehende meist unsichtbar, weil Menschen sich schämen, darüber zu berichten. Frauen ziehen oft dann zu einem gewaltbereiten Partner, weil sie sich schämen, wohnungslos genannt zu werden. Alte Menschen beantragen keine staatlichen Unterstützungen, weil sie sich schämen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Überhaupt Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen verbindet sich oft mit Scham. Ähnliches gilt für Pflegebedürftige, die sich schämen, weil sie auf Hilfe angewiesen sind.¹²

¹⁰ Daniel Hell: Man darf sich schämen, Interview Doris Akrap, in TAZ Archiv, TAZ am Wochenende, 8.2.20, Ausgabe 12157, Sachkunde, S. 26, Datum des letzten Zugriffs: 11.8.20.

¹¹ Baer, Udo & Frick-Baer, Gabriele: Vom Schämen und Beschämtwerden. Beltz (Weinheim, Basel), 2008, S. 10 ff.

¹² Text: Reinhard van Spankeren, <https://www.diakonie-rwl.de/themen/diakonie-rwl/armut-und-scham>

Ein typischer Ort der Scham und der Beschämung ist häufig die Schule. Viele haben hier entsprechende Erfahrungen gesammelt, sowohl Lehrer*innen wie auch Schüler*innen. „Wer seinen Arbeitsplatz verliert, schämt sich oft. Auch das Fehlen von Bildung – z. B. nicht lesen zu können – ist schamhaft besetzt. Das führt zu Schwierigkeiten bei der Antragstellung“, berichten Mitarbeitende aus der Wohnungslosenhilfe. „Wohnungslose Frauen kommen oft erst dann in die Beratung, wenn die Wohnung schon verloren ist.“ Dass Menschen, die nicht schreiben und lesen können, „ihre Brille vergessen haben“, ist in der Sozialberatung oft zu hören und auf Schamgefühle zurückzuführen.

„Nicht nur Menschen beschämen andere, sondern auch gesetzliche Rahmenbedingungen, wie zum Beispiel die Hartz IV-Gesetze und die Gestaltung von öffentlichen Räumen, können beschämend wirken“, sagte Heike Moerland, Armutsexpertin der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe. „In unsere Schuldnerberatungsstellen kommen viele alleinerziehende und einkommensschwache Familien. Es geht unseren Berater*innen nicht nur darum, ihnen bei Verbraucherinsolvenzanträgen zu helfen. Sie nehmen die gesamte Lebenssituation der Familien in den Blick – und dazu gehören auch die Kinder. Sie fragen danach, ob sie Taschengeld bekommen, an Schulausflügen teilnehmen können, die Unterrichtsmaterialien, die sie benötigen, haben oder sich Nachhilfe leisten können. Über das Bildungs- und Teilhabepaket gibt es Möglichkeiten, Gelder dafür zu beantragen. Dabei helfen unsere Mitarbeitenden. Viele Familien tun sich allerdings schwer damit, die Anträge zu stellen, weil sie sich für ihre Situation schämen und nicht wollen, dass ihre Überschuldung in der Schule bekannt wird.“

→ <https://www.diakonie-rwl.de/themen/diakonie-rwl/armut-und-scham>

Exkurs: Armut und Scham

<< Heike Moerland

Armutsexpertin der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe

<< Als ob es nicht schlimm genug wäre, in einem reichen Land wie Deutschland arm zu sein. Dazu kommt, dass arme Menschen oft noch zusätzlich beschämt werden.“

Es wird allgemein vorausgesetzt, dass der Lebensunterhalt mit eigener Arbeit verdient wird. Wer das nicht kann, beispielsweise wegen der Betreuung von kleinen Kindern oder der Pflege von Angehörigen, wegen einer psychischen Erkrankung oder weil es einfach schwer ist, mit der jeweiligen Qualifizierung am Wohnort einen Job zu finden, kommt schnell in die Situation, sich rechtfertigen zu müssen. Die Inanspruchnahme von Sozialleistungen fällt vielen Menschen schwer, auch wenn ein Rechtsanspruch darauf besteht. Es fällt dann häufig der Satz: „Ich will doch niemandem auf der Tasche liegen!“

Dabei ist Armsein ziemlich anstrengend. Der Antrag auf Leistungen nach dem SGB II – häufig auch als „Hartz IV“ bezeichnet – umfasst sechs Seiten. Dazu kommen neun engbedruckte Seiten einer Ausfüllhilfe und diverse Anlagen. Man muss die deutsche (Schrift-)Sprache schon sehr gut beherrschen, um die in dem Antrag vorkommenden Begriffe wie Bedarfsgemeinschaft, Haushaltsgemeinschaft sowie Verantwortungs- und Einstehensgemeinschaft zu verstehen. Am Schluss unterschreibt jede*r Antragsteller*in, den Inhalt des 85-seitigen Merkblattes für „Arbeitslosengeld II/Sozialgeld-Grundsicherung für Arbeitsuchende“ zu kennen. Wer gibt schon gerne zu, diesen komplizierten Text nicht lesen oder verstehen zu können? Immerhin rund 12 Prozent der Erwachsenen in Deutschland können keine zusammenhängenden Texte lesen und verstehen, darunter mehr als die Hälfte mit Herkunftssprache Deutsch. Und damit ist es nicht vorbei. In dem Merkblatt wird empfohlen, einen weiteren Antrag auf Befreiung von der Rundfunkgebühr zu stellen. Außerdem wird dazu geraten, beim öffentlichen Personennahverkehr nach einem Sozialticket, bei Kultur- oder Freizeitveranstaltungen nach Ermäßigungen und bei der Kommune nach möglichen Vergünstigungen zu fragen. So richtig und wichtig diese Hinweise sind, sie bedeuten jedoch für die Menschen, die sich in dieser Lage befinden, sich selbst und anderen die Armutslage ständig vor Augen zu führen. Es gibt sicherlich Menschen, denen das nichts ausmacht. Den allermeisten ist es jedoch unangenehm, sie schämen sich, sich selbst und anderen Menschen gegenüber immer wieder offenbaren zu müssen, dass sie in einer Situation sind, in der sie sich selbst nicht helfen können. Das Gefühl der Abhängigkeit wird immer wieder reproduziert.

Zu diesen schambehafteten Situationen, die sich aus der Beantragung von Sozialleistungen ergeben, kommen weitere. Wer – um Geld zu sparen – zu einer Lebensmittelausgabe geht, muss häufig seine Bedürftigkeit nachweisen. Den Hartz-IV-Bescheid als Ausweis und Eintrittskarte haben sie immer mit dabei. Kann man von außen sehen, wer da in der Schlange steht? Beim neuen Vermieter muss ein Schufa-Auszug vorgelegt werden. Wird darauf bei einem negativen Eintrag aus Scham verzichtet? Ist genug Geld da, um ein zweites Paar Schuhe zum Wechseln zu kaufen oder für eine neue Brille? Wie sieht es bei Menschen aus, die ihre Wohnung verloren haben oder die straffällig geworden sind? Ist es ihnen möglich, darüber mit Freunden oder Familie zu sprechen? Oder machen sie sich „unsichtbar“?

In der Sozialen Arbeit und auch in der Ehrenamtsarbeit ist es immer wieder erforderlich, die eigene Tätigkeit und die Lage derjenigen, mit denen gearbeitet wird, daraufhin zu reflektieren, wo schambehaftete Situationen entstehen und wie sie möglichst vermieden werden können. Das fängt an beim Blumentopf oder der Wandfarbe im Wartebereich einer Beratungsstelle. Im Kern geht es aber um die grundlegende Frage der Haltung, die denjenigen gegenüber eingenommen wird, mit denen oder für die gearbeitet wird. Werden „nur“ Almosen verteilt oder wird auch Selbstwertgefühl vermittelt und das Erleben von Selbstwirksamkeit ermöglicht? Wie kann das gelingen, welche Strukturen müssen geschaffen werden? Was brauchen haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende dafür?

Armut macht abhängig, Abhängigkeit produziert Scham, Scham macht sprachlos. Es ist eine Aufgabe der sozialen Arbeit, gegen diese Sprachlosigkeit anzukämpfen. >>

Die Entstehung von Scham hängt auch mit Privilegien – die Menschen genießen oder auch nicht – und mit Diskriminierungen zusammen. Durch Beschämung grenzt sich eine Person ab und zeigt, dass sie vollwertiger Teil der Gesellschaft ist, weil sie die Regeln im Gegensatz zur beschämten Person kennt.

„Kennst Du das: Du wirst in einer Situation diskriminiert und schämst Dich dafür, möchtest im Boden versinken, zweifelst an Dir selbst, obwohl Du ja gar nicht dafür verantwortlich bist ... Oder Du bekommst eine diskriminierende Handlung mit und greifst nicht ein, sagst nichts und beziehst nicht Stellung – weil Dir das alles irgendwie unangenehm ist und Du spontan auch nicht weißt, wie es gut wäre zu handeln. Und danach schämst Du Dich für Dein Verhalten und fragst Dich, was Dich daran hindert einzugreifen“, so der Autor Sannik Ben Dehler in seinem Buch „Scham umarmen“. ¹³ Machtverhältnisse, so der Autor, führen dazu, dass bestimmte Menschen Privilegien gegenüber anderen Gruppen haben, die Diskriminierungen erleben. Privilegien sichern, dass manche Menschen besser behandelt werden und so weniger Schamsituationen ausgeliefert sind. Hinter Scham, so der Autor weiter, verbergen sich Verlust- und Ausschlussängste. Sie sind verbunden mit der Angst, nicht mehr geliebt zu werden

Schamgefühle entstehen, so Sannik Ben Dehler weiter, in Wechselbeziehung zu Selbstabwertung. Werte ich mich lieber selbst ab, bevor andere es tun? Schütze ich mich so davor, von Anderen verletzt zu werden? Die Selbstabwertung ist Scham vorgeschaltet. Schamgefühle können so zum Anlass werden, über das eigene Selbstbild nachzudenken. Scham, so Behler, kann durch das Nichterfüllen sozialer Regeln oder eigener Ansprüche ausgelöst werden. ¹⁴

„Und es ist nicht immer eine andere Person, die uns erniedrigt oder abwertet; die schmerzhaftesten Beschämungen gehen von uns selbst aus.“¹⁵

¹³ Sannik Ben Dehler: Scham umarmen. Wie mit Privilegien und Diskriminierungen umgehen? W_orten & meer (Berlin), 2019, Rückseite des Buches

¹⁴ Sannik Ben Dehler: Scham umarmen. Wie mit Privilegien und Diskriminierungen umgehen? W_orten & meer (Berlin), 2019, S. 85 ff.

¹⁵ Sannik Ben Dehler: Scham umarmen. Wie mit Privilegien und Diskriminierungen umgehen? W_orten & meer (Berlin), 2019, S. 84/85

Geistlicher Impuls

„Es ist unmöglich, Menschen durch Beschämung oder durch Erniedrigung zu motivieren, sich zu verändern. Scham zersetzt den Teil von uns, der sich für veränderungsfähig hält.“¹⁶

Wann immer das Gefühl besteht, Rollen nicht erfüllen zu können, droht Scham.

Auch Scham und Krankheit hängen eng zusammen. Eine Erkrankung, z. B. durch COVID-19, HIV oder eine Krebserkrankung, sind oft mit einem Stigma behaftet und führen zu einer Beschämung der Betroffenen.

An diesen Beispielen lässt sich die Bedeutung von Scham als Grundgefühl in ihren persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Dimensionen erahnen.

Fremdschämen

Eine besondere Form der Scham ist „Fremdschämen“. Ein Beispiel: Der ehrenamtlich Engagierte Peter schämt sich für seinen ehrenamtlichen Kollegen Arnold aus seinem Team, weil Arnold einen wohnungslosen Besucher der Tafel herablassend behandelt. Peter schämt sich stellvertretend für den Kollegen, weil sie beide als zum gleichen Ehrenamtsteam zugehörig wahrgenommen werden. Peter ist es peinlich und er spürt Unbehagen bei der Vorstellung, mit Arnold „über einen Kamm geschoren zu werden“.

Beim Beobachten von Personen in peinlichen Situationen kann beim Beobachter Fremdschämen stellvertretend für die betroffene Person entstehen. Wenn sich jemand fremdschämt, werden dieselben Hirnareale aktiviert wie beim Beobachten körperlicher Schmerzen bei anderen Menschen. Fremdschämen tut also weh. Das Schämen für völlig fremde Menschen wird besonders im Fernsehen und in den sozialen Medien kultiviert und ist mittlerweile sehr verbreitet.

Eigentlich¹⁷

eigentlich
wissen wir doch
was zu tun ist
wenn wir nicht wegsehen
und weghören
wenn wir nicht ausweichen
und beschönigen
wenn wir nicht argumentieren
und entschuldigen
wenn wir nicht sagen:
die anderen sollen.
eigentlich, ja eigentlich
wissen wir doch
was zu tun ist
wenn wir innehalten
und unser Herz sprechen lassen

Das Nötige tun¹⁸

hinsehen und wahrnehmen
hingehen und lächeln
sich ein Herz nehmen
die Hand reichen
so wenig
und doch so viel

¹⁶ Sannik Ben Dehler: Scham umarmen. Wie mit Privilegien und Diskriminierungen umgehen? W_orten & meer (Berlin), 2019, S. 87

¹⁷ Quittkat, Sven in: Freiwillig engagiert. Da sein, nah sein, Mensch sein, Diakonie Konkret, Diakonisches Werk der EKD (Hrsg.), (Stuttgart), 2011

¹⁸ Quittkat, Sven in: Freiwillig engagiert. Da sein, nah sein, Mensch sein, Diakonie Konkret, Diakonisches Werk der EKD (Hrsg.), (Stuttgart), 2011

Schamabwehr

Weil Scham so schmerzhaft ist, springt eine betroffene Person gerne in andere, weniger schmerzliche Verhaltensweisen, um Scham nicht so spüren zu müssen:

- *akut*, um sich vor existenzieller Angst zu schützen.
- *prophylaktisch*, um von vornherein Scham-Situationen zu vermeiden.

EINIGE VERBREITETE SCHAM-ABWEHRMECHANISMEN (NACH STEPHAN MARKS)

- Das, wofür man sich schämt, wird auf Andere projiziert.
Beispiel: Karl ist es peinlich, zu spät zu seinem Ehrenamt gekommen zu sein. Er sagt dann zu seinem wartenden Team, dass viele doch auch letztes Mal zu spät gekommen seien.
- Um eigene Scham nicht fühlen zu müssen, werden Andere gezwungen, sich zu schämen: Sie werden beschämt, verhöhnt, verachtet, bloßgestellt, ausgegrenzt, gemobbt etc.
Beispiel: Annika schämt sich, weil sie sich nie traut, im Team zu reden. Sie macht sich lustig über ihre Kollegin, die sich immer verspricht.
- Man versucht, sich unangreifbar zu machen: Die Anderen sollen sich inkompetent fühlen.
Beispiel: Fritz erzählt immer, wie toll er ist und dass ihm doch die Sachen besser von der Hand gehen als den meisten anderen Ehrenamtlichen in seiner Einrichtung.
- Man zeigt keine „schwachen“, angreifbaren Gefühle wie Güte oder Hoffnung, sondern äußert sich meist negativ oder zynisch.
*Beispiel: Rolf ist sehr ungeduldig, wenn er Besucher*innen der Bahnmissionsmission berät und reagiert oft sehr kalt und unnahbar, wenn jemand um Hilfe bittet.*
- Man zeigt nach außen eine Fassade von Arroganz, so dass niemand die Selbstwertzweifel erkennen kann.
Beispiel: Beate erzählt, dass sie keine Fortbildung für ihr Ehrenamt braucht. Eigentlich hat sie Angst, sich mit bestimmten Themen auseinanderzusetzen.

Man ist lieber aktiv als passiv, lieber Angreifer, als die ohnmächtige Scham auszuhalten: Trotz, Wut, Gewalt.

Beispiel: Martin schreit sofort los, wenn ihm etwas nicht passt, statt vielleicht auch mal abzuwarten und auszuhalten.

- Man macht sich ganz klein, unsichtbar, gibt sich selbst auf, um nicht beschämt zu werden.

Beispiel: Ruth spricht mit leiser Stimme und sitzt immer am Rand im Teamgespräch, weil sie Angst hat, sie könnte sich blamieren.

- Man verhält sich ganz brav, angepasst, diszipliniert und fleißig. Ehrgeiz kann bis zu verabsolutiertem Leistungsdenken und Perfektionismus führen.

Beispiel: Kathrin will alles richtig machen, um Scham zu vermeiden, und verhält sich völlig angepasst.

- Wenn es als lebensbedrohlich erlebt wird, bei einem Fehler erlappt zu werden, muss dieser um jeden Preis versteckt werden, z. B. durch Lügen, Ausreden, Rechtfertigen oder Schuldzuweisung an Andere.

Beispiel: Einen Fehler zu machen, war in Georgs Familie ganz schlimm. Das wurde hart bestraft. Daher hält er es nicht aus, wenn er den Einkauf für die Einrichtung vergessen hat, und fängt an, Ausreden zu erfinden.

- Gefühle und Empfindungen werden eingefroren (emotionale Erstarrung); dies kann zu chronischer Langeweile, Depression oder Suizid führen.

Beispiel: Birgit hat sich nie getraut, mal über sich zu reden oder zu erzählen, was sie bewegt. Auf einmal spürte sie sich gar nicht mehr, wurde immer stiller, zog sich zurück und kam irgendwann gar nicht mehr in die Einrichtung.

- Schamgefühle werden manchmal auch durch Suchtmittel betäubt, wodurch sie oft noch vermehrt werden.
„Ich schäme mich, weil ich trinke, und ich trinke, weil ich mich schäme.“

Stephan Marks beschreibt, dass unerkannte Schamgefühle schwerwiegende gesundheitliche und gesellschaftliche Folgen haben können. Als mögliche Auswirkungen benennt er Depression, Burnout oder Suchtverhalten sowie Zynismus, Trotz oder Wut, die das menschliche Miteinander empfindlich stören können.¹⁹

¹⁹ Dr. Stephan Marks: Die Würde des Menschen ist verletztlich. Was uns fehlt und wie wir es wiederfinden. Patmos (Ostfildern), 2017

Gesunde Scham hat ihren Sinn

In der Arbeit mit Menschen kann der Ansatz einer Psychologie der Scham dazu beitragen, Scham und Ohnmachtsgefühle besser zu verstehen und zu verarbeiten. Scham, so der Soziologe und Experte Dr. Stephan Marks aus Freiburg, gehört zum Menschsein, traumatische Scham jedoch richtet schlimmen Schaden an und bedarf der Bearbeitung. „Es ist erstaunlich, wie hartnäckig sich die Vorstellung hält, Menschen könnten dadurch verbessert werden, indem man sie beschämt“, so Dr. Marks.²⁰

„Wenn wir Scham nicht zum Thema machen, verlieren wir alle“, so Stephan Marks. Es geht nicht darum, die Scham abzuschaffen oder zu verdrängen, sondern bewusst mit ihr umzugehen. Wesentliches Anliegen ist es, Scham produktiv zu machen.“

Die Würde des Menschen ist verletzlich, sie wird verletzt durch traumatische Schamerfahrungen, durch Beschämung, wie Stephan Marks an vielen Beispielen deutlich macht. Es gilt, Räume der Würde zu schaffen. Für die Mitarbeitenden in der Sozialen Arbeit ergibt sich hieraus eine Selbstverpflichtung zur Art und Weise des Umgangs mit den Menschen, die als Rat- und Hilfesuchende zu ihnen kommen. Soziale Arbeit als Beziehungsarbeit bedarf der Reflexion über Scham und Würde, über Schutz und Integrität. Es ist wesentlich, die strukturelle Gewalt beschämender, entwürdigender, verletzender Systeme im sozialen und beruflichen Umfeld wie in der gesamten Gesellschaft von der Bildungslandschaft bis hin zum Gesundheitswesen zu überwinden. Der US-amerikanische Psychiater und Psychoanalytiker Léon Wurmser nennt Scham „die Hüterin der Menschenwürde“.²¹

Es geht *nicht* darum, die Scham zu vermeiden, denn sie beinhaltet wichtige Entwicklungsimpulse, z. B. das Lernen aus Fehlern. Scham bedeutet, ein Gefühl für Nähe und Distanz zu entwickeln.²²

Für den Zusammenhalt zwischen Menschen spielt sie eine wichtige Rolle. Der zivilisatorische Fortschritt war nur möglich, weil Menschen als soziale Wesen miteinander zusammenleben und voneinander lernen. Für diesen Ausgleichs- und Kommunikationsprozess ist Scham als Regulator von Beziehungen wichtig, so Daniel Hell. Die Entwicklungschancen von Scham können auch im Eingestehen von Schuld bestehen. Wer Scham empfindet, denkt über sich nach. Er wird weniger übergriffig oder attackiert das Gegenüber, sondern setzt sich mit dem Thema, das die Scham verursacht, auseinander. Die Kunst besteht darin, das Miteinander so zu gestalten, dass möglichst wenig Beschämung stattfindet. Es geht darum, nicht förderliche Scham zu vermeiden und den eigenen Umgang und die eigene Bewertung der Situation zu reflektieren.

Es kommt auf das richtige Maß der Scham an

Zu unterscheiden ist zwischen einem gesunden Maß an Scham und einem traumatischen Zuviel an Scham, das sich auch in Beschämung ausdrückt. Bei einem Zuviel wird das Ich von Schamgefühlen überflutet. Salman Rushdi vergleicht Scham mit einer Flüssigkeit, die in einen Becher gefüllt wird. Wenn zu viel Scham da ist, fließt der Becher über. Einen Fehler gemacht zu haben wird dann erlebt als „ein Fehler sein“. Dies ist ein Zustand existenzieller Angst. Scham ist oft mit Körperreaktionen verbunden, die kaum zu kontrollieren sind: Man sackt zusammen, errötet, schaut weg. Kein klarer Gedanke ist mehr möglich, man will nur noch im Boden versinken.²³

Dabei werden andere neuronale Systeme aktiviert als z. B. bei Anerkennung. Scham wirkt wie ein „Schock, der höhere Funktionen der Gehirnrinde zum Entgleisen bringt. Das Verhalten ist reduziert auf primitive Schutz-Mechanismen (sog. „Reptilienhirn“): Angreifen, Fliehen oder Verstecken“.²⁴

Die folgende Tabelle beschreibt die Polaritäten von Scham und die Auswirkungen des Zuviels an Scham:

Die helle und die dunkle Seite der Scham

Gesunde Scham	Traumatisierende Scham
Förderliche Scham	Beschämung, Stigmatisierung
Hüterin der Würde	Verletzung der Würde
Entwickelnde Scham	Zuviel an Scham
Selbstwertentwicklung	Selbstwertverlust

²⁰ Dr. Stephan Marks: Die Würde des Menschen ist verletzlich. Was uns fehlt und wie wir es wiederfinden. Patmos (Ostfildern), 2017

²¹ Wurmser, Leon (1997): Die Maske der Scham. Zur Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten. Springer (Berlin), 1993, Westarp Verlagsservice (Hohenwarsleben), 2017, 7. Auflage

²² Daniel Hell: Man darf sich schämen. Interview Doris Akrap, in TAZ Archiv, TAZ am Wochenende, 8.2.20, Ausgabe 12157, Sachkunde, S. 26, letzter Zugriff: 11.8.20

²³ Dr. Stephan Marks: Die Würde des Menschen ist verletzlich. Was uns fehlt und wie wir es wiederfinden. Patmos (Ostfildern), 2017, S. 28

²⁴ Nathanson, Donald (1987). A timetable for shame. In: ders. (Hg.): The many faces of shame. Guilford, S. 1–63, in: Ursula Immenschuh, Stephan Marks: Scham und Würde in der Pflege. Ein Ratgeber, Mabuse-Verlag (Frankfurt), 2014

Vier Quellen der Scham – vier Chancen der Scham – vier Entwicklungsachsen

Stephan Marks differenziert zwischen vier Quellen der Scham, die zum Teil ineinander übergehen:

→ Scham infolge von Missachtung braucht Anerkennung

Menschen brauchen Anerkennung. Wenn dieses Grundbedürfnis verletzt wird, können Schamgefühle zurückbleiben; z. B. ich werde nicht gesehen, ich werde übergangen. Missachtungen können auf personale oder strukturelle Weise geschehen.

Menschen, die ein Zuwenig an Anerkennung erfahren haben, stehen in Gefahr, einen großen Hunger nach derselben zu entwickeln. Sie fühlen sich zutiefst beschämt, wenn sie nicht die Wertschätzung erfahren, nach der sie sich sehnen. Manchmal ist dieses Bedürfnis möglicherweise kaum zu stillen.

Ehrenamtskoordinator*innen kennen möglicherweise solche Menschen, die intensiv ihre Nähe, das Gespräch und ihre Aufmerksamkeit suchen. Wichtig ist es zu wissen, dass diese Menschen sehr sensibel auf – aus ihrer Sicht oder auf tatsächlich – fehlende Anerkennung reagieren, sich schnell beschämt fühlen, sich dann zurückziehen, verzagen, sich zunehmend verschließen und ihre Ressourcen nicht mehr entfalten lassen.

Positiv gewendet: Einem Menschen überflüssige Scham zu ersparen und ihn in seiner Würde zu unterstützen, bedeutet, ihm angemessene **Anerkennung** zu geben, die sich auf dessen Individualität bezieht.

→ Scham infolge von Grenzverletzung braucht einen geschützten Raum

Schamgefühle („Intimitäts-Scham“) können zurückbleiben, wenn schützende (körperliche oder seelische) Grenzen verletzt wurden. Wenn öffentlich wird, was eigentlich intim oder privat bleiben soll, dann wird die Privat- und Intimsphäre verletzt, Grenzen werden übertreten. Wenn das Grundbedürfnis nach Schutz verletzt wird, wenn Grenzen in traumatischer Weise verletzt wurden, z. B. durch Folter, Missbrauch oder Vergewaltigung, wird massive Scham ausgelöst. Dies kann zur Folge haben, dass Überlebende („Opfer“) ihre Grenzen nicht mehr in gesunder Weise regulieren können und überflutet werden von Angst und Panik.

Positiv gewendet: Einem Menschen überflüssige Scham ersparen und ihn in seiner Würde zu unterstützen bedeutet, ihm einen **geschützten „Raum“** zur Verfügung zu stellen.

→ Scham infolge von Ausgrenzung braucht Zugehörigkeit

Schamgefühle können zurückbleiben oder entstehen, wenn man den Erwartungen und Normen der Mitmenschen nicht gerecht wird und daraufhin ausgelacht, gemieden oder ausgegrenzt wird, wenn das Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit verletzt wurde.

Diese Scham entzündet sich an der Differenz zwischen dem Ich und den Erwartungen der anderen (Familie, Gruppen oder Gesellschaft). Wenn z. B. Schwäche als schändlich angesehen wird, dann schämen sich Menschen, die krank, arbeitslos, arm, abhängig, gescheitert, alt, behindert etc. sind. Menschen, die massive Ausgrenzungen erfahren haben, sind in Gefahr, ein übermächtiges Verlangen nach Zugehörigkeit zu entwickeln. So kann sich z. B. ihre Fähigkeit, einer Gruppen-Erwartung zu widerstehen bzw. diese kritisch zu prüfen, nur schwach entwickeln.

Positiv gewendet: Einem Menschen vermeidbare Scham zu ersparen und in seiner Würde zu unterstützen bedeutet, ihm **Zugehörigkeit** zu vermitteln.

→ Scham infolge von Verletzung der eigenen Werte braucht Integrität

Schamgefühle entstehen, wenn eine ehrenamtlich engagierte Person ihren eigenen Werten nicht gerecht wurde und sich vor sich selbst schämt („Gewissens-Scham“). Hierbei geht es nicht um die Erwartungen und Normen der Anderen, sondern um die eigenen Werte. Diese Scham entsteht, wenn das Grundbedürfnis nach Integrität verletzt wurde und wenn sich dadurch ein Mensch schuldig fühlt, Anderen oder auch sich selbst gegenüber. So ist hier die Gewissensscham zu nennen, die sich einstellt, wenn z. B. jemand Zeuge von Unrecht geworden ist.

Positiv gewendet: Einem Menschen vermeidbare Scham ersparen (und ihn in seiner Würde zu unterstützen) bedeutet, ihn nicht in Gewissenskonflikte zu zwingen, sondern **seine Integrität** zu bewahren.

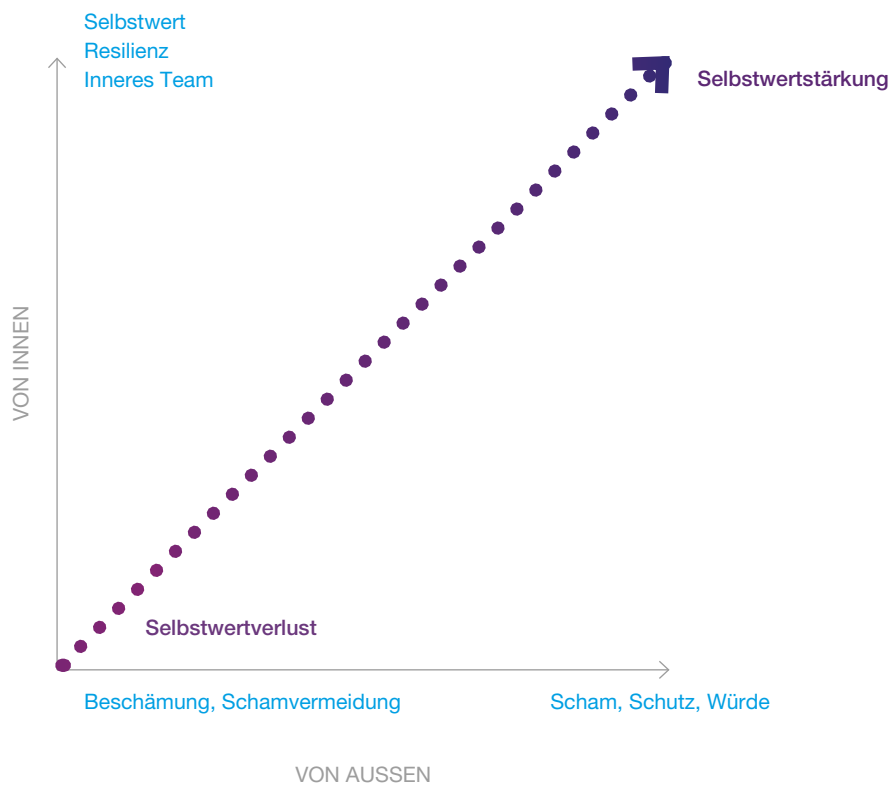
Scham wirkt wie ein Seismograf, der sensibel reagiert, wenn das menschliche Grundbedürfnis nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit oder Integrität verletzt wurde, wenn die Würde eines Menschen verletzt wurde, durch Andere oder durch die eigene Person.

Die Würde eines Menschen zu achten bedeutet somit, nicht förderliche, vermeidbare Scham zu vermeiden, den Anderen nicht zu beschämen, indem Ehrenamtskoordinator*innen Räume schaffen und Umgangskulturen pflegen, in denen Menschen Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität erfahren, so Dr. Stephan Marks.²⁵

²⁵ Dr. Stephan Marks: Die Würde des Menschen ist verletzlich. Was uns fehlt und wie wir es wiederfinden. Patmos (Ostfildern), 2017



POLARISIERUNG VON SCHAM DURCH INNERE UND ÄUSSERE EINFLÜSSE



Kurzübersicht: vier Formen der Scham nach Dr. Stephan Marks und Impulse zur Schaffung eines Raumes der Würde

vier Formen der Scham	Missachtungsscham ignorieren, übergehen, jemanden schneiden	Intimitätsscham behütet die Grenzen der Privatheit und Intimität durch mich selbst oder Andere wird etwas öffentlich, was privat/intim ist. die Scham der Opfer	Peinlichkeitscham das Nicht-Erfüllen einer verinnerlichten sozialen Norm oder gesellschaftlichen Erwartung wie z. B. bei Armut, Arbeitslosigkeit, Bildung, körperlicher Versehrtheit ...	Gewissenscham oder moralische Scham Die eigenen Werte werden verletzt. Man bleibt sich selbst etwas schuldig. Scham der Zeugen von Unrecht
dadurch verletztes Grundbedürfnis	Anerkennung	Schutz	Zugehörigkeit	Integrität
Beispiele struktureller Gewalt, die diese Scham verursachen	Von einem syrischen Flüchtling wird auf dem Arbeitsamt ein Führungszeugnis aus Damaskus verlangt, damit dieser in Deutschland als Zahnarzt arbeiten kann. Die Beschaffung des Führungszeugnisses ist unmöglich.	Gläserne Gebäude, Büroräume, Besprechungszimmer können bloßstellend wirken und diese Scham verletzen.	Das Sozialsystem oder das Schulsystem kann diese Scham hervorrufen. Wie z. B.: Die Ehrenamtliche schämt sich für die kleinen Räume der Bahnhofsmision.	Das Pflegepersonal schämt sich für die schlechten Zustände im Pflegeheim. Der Ehrenamtskoordinator schämt sich, weil er einen Ehrenamtlichen nicht genug gestärkt hat.
Beispiele personaler Gewalt, die diese Scham verursachen	Ein Ehrenamtskoordinator schaut während eines Gesprächs auf den Bildschirm anstatt den Interessierten anzuschauen.	Ein Ehrenamtlicher macht sich im Team über die Hilfeleistung eines anderen Ehrenamtlichen lustig.	Ausgrenzung, Mobbing durch andere Freiwillige, wenn z. B. eine Ehrenamtliche den Raum betritt und die Anderen mit den „Augen rollen“.	öffentliche Erniedrigungen, die Andere mit ansehen, z. B. wenn ein Ehrenamtlicher durch die Ehrenamtskoordinatorin gerügt wird
Raum der Würde, siehe Kap. 5	Wir ersparen beschämende Situationen, wenn wir Anerkennung geben.	Wir ersparen einer Person Beschämung, wenn wir Schutz geben.	Wir ersparen einer Person Beschämung, wenn wir ihr Zugehörigkeit vermitteln.	Wir beschämen Menschen nicht, indem wir ihre Werte respektieren.

I C H

B I N



3

Scham in helfenden Beziehungen

- 24 Helfende Beziehungen
- 26 Die Psychodynamik der Scham
in der Beziehung zwischen freiwillig
Engagierten und Nutzer*innen des
Engagements
- 28 Geistlicher Impuls

3

Scham in helfenden Beziehungen

Helfende Beziehungen

Hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen verfügen über Macht und es ist hilfreich, sich dieser eigenen Macht bewusst zu werden, um Schamgefühle bei den Nutzer*innen des Engagements zu vermeiden. Weitere Verhaltensweisen, die in helfenden Beziehungen Scham auslösen können, sind zum Beispiel sarkastischer Humor, ironische Bemerkungen, Vorwürfe, jemanden zu ignorieren, jemanden zurückzuweisen, herablassendes Gebaren und Bloßstellen.²⁶

*Beispiel: Ehrenamtliche oder hauptamtliche Begleiter*innen in der stationären Altenhilfe nehmen eine überlegene Haltung ein, wenn sie dem Menschen, den sie begleiten, die Absicht ihres Handelns nicht erklären. Diese Situationen entstehen beispielsweise in der Begleitung von alten Menschen oder von Menschen mit einer Behinderung, wenn über deren Kopf hinweg für sie entschieden wird.*

Es geht darum, die Menschen mit ihren Bedürfnissen zu respektieren und sie nach ihrer Meinung zu fragen. Die Würde des Anderen zu respektieren heißt, ihn als Menschen wahrzunehmen, seine Ressourcen zu stärken und ihn nicht primär über sog. Defizite zu definieren.

Die Bearbeitung von Schamgefühlen beginnt mit deren Wahrnehmung, denn Schamgefühle spielen oft im Hintergrund eine bedeutsame Rolle. Statt auf Schamgefühle mit Nichtbeachtung zu reagieren, ist es wichtig, sie zu beachten und anzusprechen, weil gesunde Schamgefühle die Würde des betreuten Menschen schützen.

Ein gutes Klima in der Interaktion mit den Nutzer*innen des Engagements sowie vertrauensvolle, stabile Begegnungen zwischen Ehrenamtlichen, Hauptamtlichen und Nutzer*innen helfen, offen über Schamsituationen zu sprechen. Dabei geht es um die subjektive Perspektive des Anderen. Das bedeutet auch, dessen Versuche der Schamabwehr zu respektieren, sie als seine kreative Möglichkeit, mit einer schwierigen Situation umzugehen, anzuerkennen und behutsam darauf zu reagieren. Diese Haltung zeigt dem Anderen, dass er handlungsfähig ist und reduziert Gefühle der Ohnmacht.

Der Gestalttherapeut Gary Yontef betont, dass die Fähigkeit zu verstehen und Verständnis aufzubauen, und darüber hinaus die Fähigkeit, einen Dialog zwischen Helfer*in/Betreuer*in und Klient*in zu entwickeln und aufrechtzuerhalten, wichtige Ressourcen in einer Begleitung sind.²⁷

Wenn Menschen in die Situation kommen, auf die Hilfe Anderer für tägliche Verrichtungen angewiesen zu sein, dann brauchen sie ein Gegenüber, das dabei aufkommende Schamgefühle achtet und beachtet. Gerade in solch sensiblen Situationen braucht es das Wissen und die Kompetenz, mit Schamgefühlen umzugehen, den eigenen Schamgefühlen und denen des Gegenübers.

Beispiel: Ein junger Mann im Bundesfreiwilligendienst übt diesen in einer Pflegeeinrichtung aus. Er geht in das Zimmer einer jungen an multipler Sklerose erkrankten Bewohnerin, die sich nicht selber versorgen kann. Die anwesende Pflegerin reicht der Bewohnerin nicht schnell genug die Bettpfanne und merkt, dass das Bett nass wurde. Der junge Mann und die junge Frau schämen sich.

Wie stark sie jeweils Scham empfinden, ist unterschiedlich, denn Scham wird individuell und kulturell bedingt verschieden erlebt. Beide müssen nun, um in dem o.g. Beispiel zu bleiben, etwas tun, um mit der Scham umzugehen. Wenn der junge Mann erschrocken und mit hochrotem Gesicht die Frau um Entschuldigung bittet, weil er in eine intime Situation hineingeplatzt ist, und sie ihm verzeiht, haben sie Großes geleistet.

26 Doris Brandt: Scham in der sozialen Arbeit. Fürst Donnersmarck-Stiftung: <https://www.fdst.de/rehabilitation/ambulantbetreuteswohnen/sozialraum-inklusive/kompetent-im-sozialraum/scham-in-der-sozialen-arbeit>, letzter Zugriff: 11.8.20

27 Gary Yontef: Beziehungen und Selbstwertgefühl in der gestalttherapeutischen Ausbildung (Teil II, in: Gestaltkritik. Die Zeitschrift für Gestalttherapie: http://www.gestalt.de/yontef_beziehungen2.html, letzter Zugriff: 11.8.20



Scham ist eine schmerzhafteste Emotion. Deshalb gehen Menschen häufig nicht offen damit um, sondern versuchen, sie zu vermeiden oder zu kaschieren. Etwa, indem sie betont lässig auftreten, den Blick abwenden, schweigen, bagatellisieren, den Anderen beschämen oder beschimpfen – um nur einige mögliche Schamreaktionen zu nennen. Damit schützen wir uns, denn die Scham ist nicht nur schmerzhaft, sie schützt uns auch, wenn unsere Grenzen überschritten werden. Einen Fehler zu machen und mit intimen Situationen umzugehen, überschreitet unsere natürlichen Schutzgrenzen. Die Scham ist das Gefühl, das uns davor warnt, diese Grenzen weiter zu überschreiten. Léon Wurmser spricht hier von der Scham als der „Wächterin menschlicher Würde“. Ehrenamtliche kommen in solche Situationen. Daher ist es wichtig, sie darauf vorzubereiten und zu vermitteln, dass die Situation angesprochen werden darf und eine Entschuldigung versöhnt. So lernen sich Ehrenamtliche und Nutzer*innen besser kennen und die Grenzen und Schutzzräume des Anderen besser zu verstehen.²⁸

28 Wurmser, Léon (1997). Die Maske der Scham. Zur Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten. Springer (Berlin), 1993, Westarp Verlagsservice (Hohenwarsleben), 2017, 7. Auflage

Die Psychodynamik der Scham in der Beziehung zwischen freiwillig Engagierten und Nutzer*innen des Engagements

Folgende Tabelle beschreibt auf plakative Weise die Korrelation von Macht und Ohnmacht, Dankbarkeit und Verpflichtung, Freiheit und Bindung sowie Verlust und Gewinn im Beziehungsgeflecht von Ehrenamtlichen, Hauptamtlichen und Nutzer*innen und die damit verbundene Entstehung von Schamsituationen.

Wenn solche Dynamiken offen angesprochen werden können, wenn alle Beteiligten sich ihre Gefühle eingestehen können, dann können unterschiedliche Kompetenzen, Haltungen und Erfahrungen zu einem Gewinn für beide Seiten führen.²⁹

Ehrenamtliche	Hauptamtliche	Nutzer*innen des Engagements
---------------	---------------	------------------------------

Macht und Ohnmacht: Beispiele für verschiedene Rollen

<p>Machtposition</p> <p>Ehrenamtliche verfügen auch über eine gewisse Macht. Sie geben z. B. einen Rahmen/Zeitraumen vor. Sie geben ihre Zeit. Sie sind die Handelnden. Sie haben einen Status als von der Einrichtung beauftragte Ehrenamtliche. Nutzer*in und Hauptamtliche sind abhängig von ihren Vorgaben. Das kann zu beschämenden Situationen bei den Nutzer*innen oder Hauptamtlichen führen.</p> <p>Ehrenamtliche fühlen sich als Helfer mit der Haltung „Das macht ja sonst keiner“ und strahlen dies entsprechend aus.</p>	<p>Ohnmachtsposition</p> <p>Hauptamtliche brauchen Ehrenamtliche. So befinden sie sich in Abhängigkeit und schämen sich, Erwartungen an die Ehrenamtlichen zu formulieren.</p>	<p>Ohnmachtsposition</p> <p>Sie haben oft nicht die Macht zu gehen, wenn ihnen das Engagement nicht guttut, wenn sie Schamerlebnissen ausgesetzt sind. Sie können sich oft nicht von den Ehrenamtlichen „trennen“. Nutzer*innen schämen sich möglicherweise, weil sie meinen, nur zu „empfangen“ und nichts oder wenig „geben“ zu können.</p>
<p>Ohnmachtsposition</p> <p>Sie sind und fühlen sich abhängig von der Anerkennungsmacht der Nutzer*in. Sie können dadurch von Nutzer*innen beschämt werden.</p>	<p>Machtposition</p> <p>Sie haben die Macht zu kritisieren und lösen dadurch beschämende Situationen. Z. B geben sie Informationen nicht weiter. Sie verfügen über viel mehr Informationen. Die Begleitung Ehrenamtlicher stellt für sie eine zusätzliche Arbeit dar.</p>	<p>Ohnmachtsposition und Machtposition</p> <p>Sie können Ehrenamtliche beschämen, indem sie diese kritisieren, sie ablehnen, ihre Hilfeleistung nicht ernst nehmen, weil sie möglicherweise selbst Schamgefühle wegen ihrer Hilfsbedürftigkeit empfinden und diese weitergeben, indem sie den Engagierten beschämen.</p>

29 Nach: Katarina Witte (Bremen), Supervisorin und u. a. freie Mitarbeiterin in der Freiwilligen-Agentur

Ehrenamtliche**Hauptamtliche****Nutzer*innen des Engagements****Dankbarkeit und Verpflichtung: Beispiele für Schamsituationen**

Sie scheuen sich, „Nein“ zu sagen, weil sie sich dem Anderen verpflichtet fühlen, und schämen sich, wenn sie diese Abgrenzung doch aussprechen müssen.

Sie erfahren Gewinn durch das Engagement (Kontakte, Lebenssinn, Macht, Gestaltung) und können sich diesen Mehrwert nicht offen eingestehen.

Sie fühlen sich zu Dankbarkeit dem Ehrenamtlichen gegenüber verpflichtet.

Sie trauen sich nicht und schämen sich auch, Ehrenamtlichen gegenüber, die doch schon ihre Zeit mitbringen, berechnete Anforderungen zu formulieren.

Sie verspüren eine Verpflichtung zur Dankbarkeit. Sie scheuen sich, etwas zu fordern. Sie sehen oft nicht, dass die Beziehung eine symmetrische sein sollte, bei der alle Beteiligten etwas gewinnen. Sie fühlen, dass sie dem Anderen etwas schuldig bleiben. Oder sie halten beschämende Situationen aus.

Freiheit und Bindung: Beispiele für Schamsituationen

Sie tendieren zu einer Bindung, in der sie sich unentbehrlich machen, und fühlen sich beschämt, wenn sie vom Hauptamtlichen oder Nutzer*innen zurückgewiesen werden.

Sie sind an Arbeitgeber und Arbeitsvertrag gebunden. Sie schämen sich, möglicherweise Erwartungen der Ehrenamtlichen oder Nutzer*innen nicht erfüllen zu können, z. B. immer erreichbar zu sein.

Sie sind einerseits frei und könnten auch Ehrenamtliche ablehnen, sind andererseits aber auch auf Hilfe angewiesen. Sie fühlen sich verpflichtet, die Hilfe des Anderen anzunehmen und müssen Schamgefühle überwinden.

Festhalten und Loslassen: Beispiele für Schamsituationen

Sie werden mit anderen Lebenswelten der Nutzer*innen konfrontiert, die Angst machen, aber auch beschämen oder bereichern können. Sie haben Angst, ihre Art zu helfen oder ihr Bild vom Leben infrage zu stellen.

Sie erfahren Entlastung bei der Arbeit und schämen sich, wenn sie möglicherweise das Ehrenamt instrumentalisieren.

Sie machen sich klein und fühlen sich sowieso schon belastet damit, Hilfe annehmen zu müssen. Sie erleben die Andersartigkeit des Ehrenamtlichen als Verlust von Sicherheit, verbunden mit Schamgefühlen. Sie haben Angst, ihren Hilfewunsch zu formulieren.

Geistlicher Impuls

In helfenden Beziehungen benötigen wir ein differenziertes Verständnis von Würde. Was heißt Würde, wann wird Würde verletzt? Das sollte immer wieder in Teamgesprächen angesprochen werden. Das Wort „Würde“ kommt von „wirdi“, also Wert, hat also viel mit Wertschätzung zu tun.

Die Würde des Menschen ist unantastbar. Die Vorstellung der Würde wurzelt tief in der inneren Überzeugung von dem, was uns als Menschen ausmacht und worin unser Menschsein zum Ausdruck kommt. Wer sich seiner Würde bewusst ist, ist weniger verführbar. Der Mensch als Geschöpf und Gottes Ebenbild ist die theologische Grundlegung von Würde.

**„Du hast ihn nur wenig
niedriger gemacht als Gott,
mit Ehre und Herrlichkeit
hast du ihn gekrönt.“**

Psalm 8.6

Jeder Mensch ist in seiner Einzigartigkeit wertvoll. Das innere Bild, das eine Person von sich selbst entwickelt hat, ist immer einzigartig und bildet den Kern ihrer Individualität. Wir brauchen andere Menschen als Gegenüber, um Mensch zu sein. Die Würde – von einer gesunden Scham behütet – braucht Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität.³⁰

Würde ist wie ein neurobiologisch verankerter innerer Kompass,³¹ der Menschen befähigt, sich zurechtzufinden.³² Die Würde umfasst einen Wert und Achtungsanspruch, der dem Menschen kraft seines Menschseins zusteht. Diese Grundrechte sind in der UN-Konvention mit universalem Anspruch niedergelegt: Alle Menschen sind frei und mit Anspruch auf gleiche Würde und Rechte geboren. Jeder Mensch hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit der Person. An diesen Menschenrechten sollte sich Wertschätzung orientieren.



³⁰ Gerald Hüther: Würde. Was uns stark macht als Einzelne und als Gesellschaft, Knaus (München), 2018, 2. Auflage

³¹ Hüther ebenda, S. 19 ff.

³² Reinhard Haller: Das Wunder der Wertschätzung, Gräfe und Unzer (München), 2019

Dein Auge sieht die Unansehnlichen.
Deine Hand berührt die Unberührbaren.
Dein Atem belebt die Unbelebten.
Dein Atem birgt die Verlassenen.
Deine Stimme ruft die Verlorenen.
Deine Gedanken sind bei den Vergessenen.
Wie sollst du nicht bei mir sein, Gott?³³

Gleich wer ich bin,
gleich was ich tue,
gleich was ich versäume,
gleich was ich erdulde –
du Gott sagst zu mir:
Du bist meine liebe Tochter,
du bist mein lieber Sohn.
Von dir lasse ich nicht.
Gleich was andere von mir denken,
gleich wie ich mich sehe,
gleich was ich sein soll,
gleich was ich aus mir machen möchte –
du, Gott sagst zu mir:
Du bist meine liebe Tochter,
du bist mein lieber Sohn,
gestern, heute und in Ewigkeit.³⁴

33 Ulrike Wagner-Rau in: Liturgische Konferenz (Hrsg.): Neues Evangelisches Pastorale (Gütersloher Verlagshaus), 2019, 7. Auflage

34 Ulrike Wagner-Rau in: Liturgische Konferenz (Hrsg.): Neues Evangelisches Pastorale (Gütersloher Verlagshaus), 2019, 7. Auflage



4

Für die Wahrnehmung von Scham und Beschämung im freiwilligen Engagement sensibilisieren

- 33 Die Rolle der Freiwilligen
und ihr Hilfeverständnis reflektieren**
- 35 Geistliche Impulse**
- 36 Scham erkennen und wahrnehmen**

4

Für die Wahrnehmung von Scham und Beschämung im freiwilligen Engagement sensibilisieren



In der Zusammenarbeit von Ehrenamtlichen, Hauptamtlichen und Nutzer*innen des Engagements werden immer wieder Schamerfahrungen gemacht.

BEISPIELE:

- Können freiwillig Engagierte dem Engagement aus körperlichen oder geistigen Gründen nicht mehr nachkommen, schämen sie sich für diese Grenzerfahrung.
- Hauptamtliche kritisieren Ehrenamtliche und beschämen diese dadurch, unbewusst oder bewusst.
- Nutzer*innen können Freiwillige beschämen, indem sie deren Hilfe zurückweisen, vielleicht auch, weil sie sich selber schämen, Hilfe annehmen zu müssen.
- Engagierte in den Lebensmittelausgabestellen begegnen Besucher*innen wie Bittsteller*innen statt mit Respekt und lösen so Beschämung aus.

Freiwillig Engagierte arbeiten meistens in engem Kontakt mit Menschen zusammen, sei es in der Kinder- und Jugendarbeit, in der Arbeit mit Geflüchteten, bei Besuchs- und Hospizdiensten oder in der Bahnhofsmision, um hier nur einige Engagementfelder zu nennen. In diesem Miteinander kommt es immer wieder zu schamauslösenden Situationen zwischen Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen, zwischen den Ehrenamtlichen, im Team, zwischen Nutzer*innen des Engagements und Ehrenamtlichen, möglicherweise auch zwischen den Angehörigen.

Um ein wertschätzendes Miteinander zu entfalten, regen folgende Überlegungen an, bewusster mit Scham umzugehen und ein Sensorium dafür zu entwickeln:

- Zu Beginn des Engagements gilt es, die **Rolle der Freiwilligen** und ihr Hilfeverständnis zu reflektieren.
- Unerlässlich ist, dass **Scham als solche erkannt und in förderliche und traumatische Scham differenziert** wird.
- Wichtig ist es, dass ihre **Symptome eingeordnet** werden können, die als Hinweis auf einen Konflikt, als Seismograf für die eigene Entwicklung und für die Entwicklung im Team genutzt werden können.
- Wichtig ist, dass sie ihren Ort im **Gespräch** findet und eine wertschätzende **Kommunikation** stattfindet.
- Hilfreich ist es, **Räume** so zu gestalten, dass gesunde Scham geschätzt wird und Beschämung sowie ein Zuviel an Scham vermieden werden. Hier sind sowohl ideelle Räume gemeint, wie das Beziehungsgeschehen, als auch reale Räume. Es wird mit Recht als beschämend von Ehrenamtlichen, Hauptamtlichen oder Nutzern*innen empfunden, wenn Räume zu lieblos gestaltet sind.

Die Rolle der Freiwilligen und ihr Hilfeverständnis reflektieren

In der Arbeit mit Freiwilligen können die Vielfalt und unterschiedlichen Hilfeverständnisse, die Engagierte vor ihrem jeweiligen Lebenshintergrund mitbringen, Schamsituationen befördern oder verhindern. Wie definiere ich als Engagierter meine Rolle, also das Zusammenspiel zwischen meiner Funktion/Aufgabe und meiner Persönlichkeit? Wie beschreibe ich mein Hilfeverständnis? Wie wird ein Hilfeverständnis reflektiert? Wie wird das Hilfeverständnis des

diakonischen Werkes, der evangelischen Kirchengemeinde verstanden? Was tut mir in meiner Rolle als Helfer*in wirklich gut? Was bedeutet es, auf Augenhöhe tätig zu werden? Wo überschreite ich Grenzen? Wo überschreite ich meine Kompetenzen?

→ siehe auch Broschüre: [Diakonie Hessen \(Hrsg.\): Wenn Helfen nicht mehr gut tut, Verlag \(Frankfurt\), 2016](#)

Folgende Grafik verdeutlicht die Einflussfaktoren auf das Hilfeverständnis³⁵



In einer Rolle bündeln sich eigene Erwartungen, Erwartungen anderer Engagierter, gesellschaftliche Erwartungen, Erwartungen der Einrichtung und Erwartungen der Nutzer*innen. Erwartungen können in Konflikt geraten und Schamsituationen, sowohl beim Empfänger als auch beim Rolleninhaber selbst, auslösen, wenn z. B. Erwartungen nicht erfüllt werden können, jedoch nach Meinung einer Partei erfüllt werden müssen. Die Komplexität erhöht sich durch die unterschiedlichen Zuschreibungen. Handelt es sich um eine zugefallene, erworbene oder zugeschriebene Rolle? Handelt es sich um ein Rollensegment, z. B. meine Rolle als Vater, oder um eine Komplementärrolle, die berührt wird?



Rollenmodelle³⁶ in der Beziehung zwischen Hauptamtlichen, Ehrenamtlichen und Nutzer*innen tragen zum Entstehen von beschämenden Situationen bei. Sie machen „Fallen“ und „blinde Flecken“ bewusst.

→ **Therapeuten-/Klientenmodell:** Hauptamtliche sind geneigt, auf die persönlichen Umstände und Bedürfnisse der Ehrenamtlichen ohne Reflektion einzugehen.

Scham: Hier können Schamsituationen entstehen, wenn der Ehrenamtliche sich analysiert fühlt. Das Modell kann aber wiederum hilfreich sein, wenn es dem Hauptamtlichen gelingt, Schamstrukturen wahrzunehmen.

→ **Freundschaftsmodell:** Beide pflegen ein freundschaftliches Verhältnis, in dem sie auch über persönliche Angelegenheiten sprechen. Diese Beziehung kennt keine Grenze zwischen Arbeit und Freizeit.

Scham: Schamerfahrungen in dem einen oder anderen Bereich können auf das Engagement übertragen werden. Die Offenbarung persönlicher Gedanken macht für beschämende Situationen verletzlich. Rollen müssen klar beschrieben sein.

→ **Vorgesetzten-/Untergebenenmodell:** Der Hauptamtliche ist der Vorgesetzte, der Ehrenamtliche nimmt die Rolle des Untergebenen ein.

Scham: Hier sind durch das Gefälle Schamsituationen möglich, wenn beschämende Machtstrukturen zum Tragen kommen.

→ **Das AktivistInnenmodell:** Beide sind konzentriert auf die zumeist auch politisch oder moralisch ausgerichtete Aufgabe. Persönliche Bedürfnisse oder Probleme spielen eine untergeordnete Rolle, ebenso die Arbeitszeiten der Hauptamtlichen und der Ehrenamtlichen.

Scham: Eine Schamsituation kann auftreten, wenn der Freiwillige oder der Hauptamtliche nicht gänzlich den politischen oder moralischen Normen entspricht.

→ **Bittstellermodell:** Eine Hauptamtliche bittet einen Ehrenamtlichen um Hilfe und fühlt sich dabei schlecht, weil die Ehrenamtlichen ja ihre Freizeit einsetzen. Er hat eher das Gefühl, Ehrenamtlichen unendlich dankbar sein zu müssen, wenn sie einen Auftrag annehmen.

Scham: Er begibt sich damit in eine fast devote Position, die Schamsituationen fast vorprogrammieren.

→ **Alleinunterhaltermodell:** Ein Hauptamtlicher traut den Ehrenamtlichen nicht viel zu, hat somit auch Schwierigkeiten, Aufgaben abzugeben. Die Ehrenamtlichen empfinden auf diese Weise eine große Kluft zwischen Haupt- und Ehrenamt aufgrund des mangelnden Zutrauens und fehlender Selbständigkeit. Die Ehrenamtlichen fühlen sich nicht ernst genommen und beschämt.

Scham: Der Ehrenamtliche fühlt sich in seinen Fähigkeiten nicht ernst genommen, vielleicht sogar minderwertig.

Geistliche Impulse

Meditation³⁷

Was ich suche,
dachte der junge Mann,
das ist ein Mensch, ein Nächster,
aber ein richtiger,
für den ich mich engagieren kann.

Nicht so einer wie mein Vater,
dieser verknöcherte alte Trottel
mit seinen sogenannten Erfahrungen
und seinem engen Horizont.
Oder die Mutter, diese beschränkte
dumme Kuh, die nicht wagt,
sich endlich zu emanzipieren.
Erst recht nicht die Oma,
überhaupt keiner aus dieser
ganzen beschissenen Familie ...

Nein, schon was Richtiges,
ein Straftentlassener zum Beispiel,
ein Drogenabhängiger oder ein
echt Ausgebeuteter aus der Dritten Welt,
zur Not auch ein Gastarbeiter
oder sowas, halt einer, für den man
sich engagieren kann ...

Mit solchen Gedanken beschäftigt,
ging er an einem älteren Herrn vorbei,
sah ihn und dachte: Auch so einer,
der von allem keine Ahnung hat!
Und wusste nicht, dass der als Lehrer
wie schon so oft auch heute wieder
gefallen war buchstäblich unter die Räuber.
Und ging vorbei und suchte weiter
nach einem Nächsten, dem er
endlich helfen konnte.

Sprechmotette zu Psalm 23³⁸

- A Der Herr ist mein Hirte.
B Außer mir kümmert sich hier keiner.
- A Mir wird nichts mangeln.
B Ich bin am Ende meiner Kräfte.
- A Er weidet mich auf einer grünen Aue und
führt mich zum frischen Wasser.
B Ausgebrannt und leer bin ich.
- A Er erquicket meine Seele. Er führt mich
auf rechter Straße um seines Namens willen.
B Alles, was mir früher wichtig war,
hat keine Bedeutung mehr für mich.
- A Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal,
fürchte ich kein Unglück;
denn Du bist bei mir,
Dein Stecken und Dein Stab trösten mich.
B Aber ich mache weiter, ich tue alles,
um nicht ins Tal zu fallen.
- A Du bereitest vor mir einen Tisch
im Angesicht meiner Feinde.
Du salbest mein Haupt mit Öl und
schenkest mir voll ein.
B Und wehe, ich zeige mich einmal schwach
gegen meine Feinde.
- A Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein
Leben lang.
B Von morgens früh bis spät in die Nacht
bin ich auf den Beinen.
- A Und ich werde bleiben im Hause
des Herrn immerdar.
B Wie lange ich das aushalte, weiß ich nicht.
- A Amen
B Amen, das Wort bleibt mir fast stecken.

³⁷ Zenetti, Lothar: in EKHN, EKKW, DWHN DWKW (Hrsg.), Gaben entfalten, Engagement gestalten. Arbeitshilfe (Frankfurt, Darmstadt, Kassel), 2011

³⁸ Zenetti, Lothar: in EKHN, EKKW, DWHN DWKW (Hrsg.), Gaben entfalten, Engagement gestalten. Arbeitshilfe (Frankfurt, Darmstadt, Kassel), 2011

Scham erkennen und wahrnehmen

Dass sich ein Mensch in einer schamhaften Situation befindet, zeigt sich in erster Linie an körperlichen und psychischen Reaktionen. Dazu gehören Erröten und Erbleichen genauso wie Stottern, Schwitzen und Zittern. Weitere Anzeichen sind Verlegenheit und Nervosität. Nicht von außen erkennbar sind Reaktionen wie Hitzewallungen und Schwindel oder Atem-Probleme, Mundtrockenheit und Anspannung der Muskulatur. Gefühle wie Sprachlosigkeit, Gelähmtheit oder Fluchtgedanken können sich ausbreiten. Auch Aggressivität, Reizbarkeit, Lustlosigkeit, Gleichgültigkeit, Müdigkeit, Ungeduld, Verdrängung, Versachlichungen, Demotivation etc. können Anzeichen sein, dass der Betroffene nicht in Balance ist und dass möglicherweise eine Schamerfahrung zugrunde liegt. Manche freiwillig Engagierte werden häufiger krank, kapseln sich ab und verstärken die Distanz zum Team.

Bei Schamerfahrungen ist zu beachten:

- Scham ist oft an den körperlichen Symptomen oder auffälligen Verhaltensweisen wahrnehmbar. Das Schamgefühl selbst kann verdeckt hinter anderen, auffällig veränderten Verhaltensweisen liegen.
- Schamerlebnissen kann ein Konflikt zugrunde liegen.
- Sowohl ein äußerer als auch ein innerer Anlass können Schamerfahrungen auslösen.

Durch Schamerfahrungen eröffnen sich Chancen zur Reifung und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. So können wenig Selbstwert, wenig Selbstvertrauen, geringe (Selbst-)Wertschätzung, übergroßer Perfektionismus oder auch Konflikte Anlass sein, Verwundungen wahrzunehmen. Sie können im behutsamen Gespräch oder vielleicht auch einer Supervision aufgearbeitet werden.

BEISPIELE:

- *Annika fühlt sich ihrer selbst immer recht unsicher, weil sie über mehr Ressourcen verfügt als die Tafelbesucher*innen. Sie arbeitet bei der Tafel mit und wird von einem Besucher beschimpft, dass sie alles habe und er nichts. Sie schämt sich. In der Supervision wird ihr klar, dass sie sich schämt, weil sie nicht zu sich steht.*
- *Peter ist ein großer Perfektionist, möchte möglichst immer alles richtig machen und unter Kontrolle haben. Da vergisst er einen wichtigen Anruf. Er schämt sich sehr. Im Gespräch begreift er, dass alle Menschen Fehler machen und dass er sich in seinem Perfektionismus oft viel zu viel aufbürdet.*

Eigene Schamerfahrungen erkennen und bearbeiten

Scham zu erkennen, sie wahrzunehmen, zu (be-)achten und zu bearbeiten ist eine Herausforderung für jeden Menschen. Es geht nicht nur um die Scham des Gegenübers, sondern auch um eigene Schamgrenzen und Schamerfahrungen, die im Kontakt zueinander deutlich werden. Um Verletzungen und Kränkungen auf die Spur zu kommen, helfen Fragen nach dem eigenen Selbstwert.

→ **Fragen und Tipps, die bei der Auseinandersetzung mit den eigenen Schamgefühlen/mit der Schamerfahrung helfen können:** <https://www.psychotipps.com/selbsthilfe/scham-schamgefuehle.html>³⁹

Welche Bedeutung hat die Scham für mein Leben?

- Wie reagiere ich auf Beschämung? Gibt es ein eigenes Beschämungsmuster?
- Was könnte mein Anteil an dem Gefühl der Scham sein? Sind Wunden berührt worden, wo es vielleicht hilfreich wäre, genauer hinzuschauen?
- Das Empfinden von Scham hängt mit eigenen Bewertungskriterien zusammen: Wie sehe ich mich selbst? Wie gehe ich mit mir um? Was gelingt mir gut im Leben/in der Arbeit/im Ehrenamt?
- Erleichterung könnte auch ein Gespräch mit dem/der Ehrenamtskoordinator*in schaffen.
- Hilfreich kann es sein, in die Haut des Gegenübers zu schlüpfen und nach seinen Beweggründen für eine Beschämung zu fragen. Das kann dazu beitragen, die Situation neu zu bewerten, sich abzugrenzen, zu verzeihen und mit sich selbst freundlich umzugehen.
- Welche Normen habe ich verinnerlicht? Welche Normen sind nicht mehr wichtig? Welche Normen sind wichtig geworden? Wovon will ich mich verabschieden?
- Welche beschämenden Situationen aus der Kindheit gibt es?
- Wofür beschäme ich andere Menschen?
- Wie fühlt sich Scham an?

³⁹ Dr. Doris Wolf: Psycho Tipps.com, <https://www.psychotipps.com/selbsthilfe/scham-schamgefuehle.html>, letzter Zugriff: 11.8.20
Haller, Reinhard: Das Wunder der Wertschätzung, Gräfe und Unzer (München), 2019

Die „Inneren Antreiber“

BEISPIELE:

Folgendes Modell kann helfen, sich selbst und seinen Schamgefühlen auf die Spur zu kommen. Die kurze Beschreibung dient als Anregung zur weiteren Vertiefung. Das Modell der „Inneren Antreiber“ geht auf die Transaktionsanalyse von Eric Berne und Thomas A. Harris zurück. Der amerikanische Transaktionsanalytiker Taibi Kahler hat fünf Antreiber definiert, die als typisch für die Selbststeuerung von Menschen gelten:

- der „**Sei stark!**“-Antreiber
- der „**Sei perfekt!**“-Antreiber
- der „**Mach es allen recht!**“-Antreiber
- der „**Beeil dich!**“-Antreiber
- der „**Streng dich an!**“-Antreiber

Aus diesen inneren Antreibern, diesen inneren Motiven, resultieren prägende Glaubenssätze und Verhaltensweisen. Auch hier können Scham und Beschämung entstehen, wenn ich mir selbst und/oder Anderen vor dem Hintergrund der unterschiedlichen Antreiber und Botschaften nicht mehr gerecht werden kann.⁴⁰

Auch das von Friedemann Schulz von Thun entwickelte Modell des Inneren Teams kann, so der Autor des Buches „Scham umarmen“, S. Dehler,⁴¹ helfen, Verursacher eigener, nicht förderlicher Schamgefühle zu identifizieren. Da gehören als Ausdruck der inneren Pluralität beispielsweise der *innere Kritiker*, der *Ängstliche*, der *Fürsorgliche*, der *Egoistische* zum inneren Team.⁴²

Hilfreich in oder nach einer Schamsituation ist es, in den inneren Dialog zu gehen mit den Fragen: Was regt und rührt sich in mir? Wie ist das Körpergefühl in der Schamsituation? Möchte ich z.B. im Boden versinken? Was sind die Urheber dieses Empfindens? Kann ich den Empfindungen einen Namen geben? Als Ergebnis dieses inneren Dialoges⁴³ wird jeder Mensch ein anderes inneres Team identifizieren.

Edith, eine ehrenamtlich Engagierte, soll eine Mail schreiben. Sie hat aber zu Hause gar keinen Computer und weiß nicht, wie das geht, eine Mail zu schreiben. Darauf eine Kollegin: „Wie, echt, du weißt nicht, wie das geht? Das gibt es doch nicht!“ Edith wird immer kleiner, sie schämt sich. Sie spürt, dass sie rot wird, dass sie schwitzt. In ihrem inneren Team melden sich zu Wort:

- *Die Kritikerin: „Du hättest Dich damit schon längst beschäftigen müssen.“*
- *Die Forsche: „Ich habe mir ein Ehrenamt zugetraut! Ich lerne gerne. Das schaffe ich auch noch!“*
- *Der Bremsen: „Ob Du das wohl lernen kannst?“*
- *Die Ängstliche: „Mir hat doch nie jemand etwas zuge-
traut.“*

40 Mathias Hofmann, Louisa Reiser, Sr. Gerlind Pracht: Das Modell der inneren Antreiber, in: https://www.shsconsult.de/wp-content/uploads/2017/02/131023_InnereAntreiber_TrainerKit-funai.pdf, letzter Zugriff: 11.8.20

41 Sannik Ben Dehler: Scham umarmen. Wie mit Privilegien und Diskriminierungen umgehen? W_orten & meer (Berlin), 2019, S. 21 ff.

42 Friedemann Schulz von Thun, Wiebke Stegemann: (Hrsg.): Das innere Team in Aktion, Rowohlt (Hamburg), 2008, 3. Aufl.

43 Schulz von Thun, ebenda, S. 16



5

Räume der Würde schaffen

- 40 Raum der Würde:
Einen Ort im Gespräch finden
- 42 Raum der Würde:
eine Haltung der Wertschätzung
- 43 Raum der Würde:
Handlungsoptionen aus dem
Freiwilligenmanagement
- 46 Raum der Würde:
Zugehörigkeit und Zuhören
- 47 Impuls










5

Räume der Würde schaffen

Raum der Würde: Einen Ort im Gespräch finden

Schwierige und hemmende Schamerfahrungen brauchen einen Ort der Aufarbeitung. Sie können im vertrauensvollen Gespräch mit dem/der Ehrenamtskoordinator*in aufgegriffen werden. Dazu braucht es Zeit, die Bereitschaft von beiden Seiten zum Gespräch, einen geschützten Raum und ein echtes Interesse am Gegenüber. Schon zu Beginn des Gespräches ist es nötig, darauf hinzuweisen, dass es selbstverständlich der Verschwiegenheit und Vertraulichkeit unterliegt.

Die folgenden Fragen können im Gespräch mit den Ehrenamtlichen helfen, eine Situation zu analysieren:

-  Was könnte die Ursache für das Gefühl sein, dass es nicht mehr stimmt? Wie beschreibt die betroffene Person die Situation? Was melden Außenstehende zurück?
-  Wer hat die Wahrnehmung geäußert: der Hauptamtliche, der Ehrenamtliche selbst, ein*e Nutzer*in, jemand aus dem Team?
-  Welche Bedürfnisse äußert die ehrenamtlich engagierte Person? Wie fühlt sie sich in ihrem Engagement? Was beschwert sie? Liegt vielleicht eine Beschämung hinter dem Verhalten oder dem unguuten Gefühl?
-  Wie wurde die beschämende Situation empfunden? Wer war an der Situation beteiligt?
-  Was ist aus der Sicht des Hauptamtlichen bzw. Ehrenamtlichen zu tun?
-  Was kann dazu beitragen, dass solche Situationen nicht noch einmal auftreten? Was braucht die Engagierte? Was brauchen andere Betroffene?
-  Wie können die Rahmenbedingungen so gestaltet werden, dass eine beschämende Situation nicht mehr auftritt?

Regelmäßige Gespräche mit Mitarbeitenden helfen präventiv, Schamsituationen zu vermeiden bzw. solche Situationen so zu reflektieren, dass Schamerfahrungen konstruktiv genutzt werden. Auch ein Supervisionsangebot kann hilfreich sein.

Gewaltfreie Kommunikation und ihre Chancen im Umgang mit Scham

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft, schamauslösende Situationen zu vermeiden.⁴⁴ Sie sorgt für ein würdevolles und respektvolles Miteinander. Heute wird oft auch von wertschätzender Kommunikation gesprochen. Sie ist ein von Marshall Rosenberg entwickelter Kommunikations- und Konfliktlösungsansatz, der Menschen ermöglicht, so miteinander umzugehen, dass die Kommunikation zu mehr Vertrauen und Wertschätzung führt.⁴⁵ Sie unterstützt Menschen darin, mit sich selbst und Anderen eine einfühlsame Verbindung einzugehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass alles, was Menschen tun, sie tun, um eigene Bedürfnisse zu erfüllen. Rosenberg hat in Forschungen herausgefunden, dass sich Unstimmigkeiten im Miteinander durch eine gemeinsame Basis, nämlich die der menschlichen Grundbedürfnisse, auffangen lassen.⁴⁶ Zugehörigkeit, Anerkennung, Wertschätzung gehören zu den Grundbedürfnissen der Menschen. Werden solche Bedürfnisse, die im Moment gerade wichtig sind, erfüllt, empfinden wir Gefühle wie: erfreut, kraftvoll, begeistert, dankbar, lebendig, motiviert, entspannt, verliebt, zuversichtlich zu sein. Bleibt hingegen ein momentan wichtiges Bedürfnis unerfüllt, werden andere Gefühle ausgelöst wie z. B. besorgt, ängstlich, angespannt, genervt, frustriert, verwirrt, überlastet, sich unwohl fühlen, unzufrieden, sauer oder ratlos zu sein. Wenn wir wissen, dass Gefühle aus erfüllten bzw. unerfüllten Bedürfnissen resultieren, haben wir die Möglichkeit, in uns hinein zu spüren, welches Bedürfnis gerade „hungrig“ ist, also was wir gerade am meisten brauchen. Ein Anliegen der Gewaltfreien Kommunikation ist es, ein anderes Bewusstsein von Verantwortung für die eigenen Gefühle und für die Gefühle der Anderen zu fördern.

Sprachgewohnheiten wie Vorwürfe, Anklage, Beschuldigungen oder Forderungen sind im Umgang mit zwischenmenschlichen Unstimmigkeiten wenig förderlich. Die Gewaltfreie Kommunikation beruht auf vier Schritten, die aus den bisherigen Sprachgewohnheiten herausführen. Diese vier Aspekte gelten sowohl für den Sender als auch für den Empfänger einer Nachricht.

44 Ingrid Holler: Recht haben oder glücklich sein. Junfermann (Paderborn), 2007

45 Jaques Salome: Einfühlsame Kommunikation. Junfermann (Paderborn), 2006

46 Marshall B. Rosenberg: Lebendige Spiritualität. Gedanken über die spirituellen Grundlagen der GFK. Junfermann (Paderborn), 2005

Beobachtung: wertfreies Wahrnehmen/Beobachten:
Zahlen, Daten, Fakten

Gefühle wahrnehmen/benennen

Bedürfnisse wahrnehmen/benennen

Bitten zur Erfüllung des Bedürfnisses äußern

Diese Schritte dienen der Selbstmitteilung und der Einfühlung in das Gegenüber: Wie geht es ihr/ihm? Was ist für sie/ihn hilfreich?

Mit der Selbstmitteilung äußern wir unsere Wahrnehmung, wie es in uns selbst gerade aussieht und was wir uns wünschen. Mit der Einfühlung in die andere Person versuchen wir, Gefühle und Bedürfnisse unseres Gesprächspartners zu benennen. Wir wollen verstehen, wie seine Welt gerade

aussieht. Beides kann in der Stille geschehen und führt dennoch zu Veränderungen. Im Prozess der Gewaltfreien Kommunikation wechseln wir zwischen Aufrichtigkeit und mitfühlendem Verständnis. Auf dieser Basis kann kooperatives Verhalten entstehen.

M. Rosenberg setzt in in seinen Texten die beiden Tiere Wolf und Giraffe ein, um typische Verhaltensweisen darzustellen. Der Wolf steht für aggressives Verhalten (Wolfsverhalten) und die Giraffe für einfühlsames, konstruktives Verhalten (großes Herz und Sanftheit).

Giraffenohren



Giraffenohren nach innen:
Was fühle ich? Was brauche ich?

Giraffenohren nach außen:
Was fühlst Du? Was brauchst Du?

Jemandem einfühlsam, unvoreingenommen, offen begegnen, wahrnehmen, wie es dem anderen geht, was er braucht.

Giraffenohren hören das unerfüllte Bedürfnis.

Selbstwertentwicklung

Wolfsoren



Wolfsoren nach innen:
Mit mir stimmt etwas nicht.

Wolfsoren nach außen:
Mit Dir stimmt etwas nicht.

Ein Wolf weiß immer, was falsch und richtig ist:
Angriff, Beschuldigungen, Geringschätzung.
Gefühle sind ihm suspekt.

Wolfsoren hören Angriff.

Selbstwertverlust

Das folgend Beispiel zeigt auf Basis der genannten vier Schritte, wie Gewaltfreie Kommunikation aussehen kann:

BEISPIEL:

Person A kommt 15 Minuten zu spät.

- (1) Person B beschreibt diese Tatsache sachlich,
- (2) sie benennt ihre Gefühle
- (3) und ihr Bedürfnis.
- (4) Sie bittet um eine Verhaltensänderung und dies in einer Sprache ohne Forderungen und Vorwürfe.

- (1) **Beobachten:** Sachliches Beschreiben ohne Bewertung
*„Wir haben uns für 10:00 Uhr verabredet.
Es ist jetzt 15 Minuten nach 10:00 Uhr.“*
- (2) **Gefühle** wie Angst, Freude, Schmerz, Trauer, Aggressionen: Es gibt Gefühle, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen, es gibt Gefühle, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen.
„Ich werde nervös und ärgere mich, wenn sich gleich zu Beginn mein Zeitplan so verschiebt.“
- (3) **Bedürfnisse:** Die Gefühle werden von den Bedürfnissen gespeist. Bedürfnisse wie Achtsamkeit, Autonomie, Ganzheit, Zugehörigkeit, Harmonie, Sicherheit, Entspannung, Klarheit, Liebe, Individualität, Bewegung, Glück etc.
*„Was brauche ich noch?“
„Ich brauche Verlässlichkeit und Pünktlichkeit für ein gutes Reinkommen ins Gespräch.“*
- (4) **Bitten:** „Kannst Du bitte ...“ statt „Du musst, sonst ...“
Vielleicht hilft auch die Erklärung, dass das mögliche „Nein“ des anderen ein „Ja“ zu seinen Bedürfnissen ist.
„Kannst Du mich bitte beim nächsten Mal anrufen, wenn Du später kommst?“

Raum der Würde: eine Haltung der Wertschätzung

Für einen Raum der Würde bildet eine von Wertschätzung, Echtheit und Klarheit sowie Empathie geprägte Haltung eine gute Basis. Der amerikanische Psychologe Carl Rogers⁴⁷ hat diese Haltung entfaltet und geht dabei von einem positiven Menschenbild aus: Der Mensch ist gut und verfügt über eigene Ressourcen, die es ihm ermöglichen, seinen Weg zu finden. Menschen möchten und können sich entwickeln, verändern und verwirklichen, haben aber oft den Bezug zu ihren Gefühlen verloren. Sie haben ihre Gefühle zugedeckt, den Kontakt zu sich selbst verloren, sind verzagt und entmutigt. Der Mensch verfügt prinzipiell über die Fähigkeit und das Bedürfnis, in einem ermutigenden Rahmen einen Weg zu sich zu finden und wieder Mut zu schöpfen.

Die Aufgabe der Hauptamtlichen besteht darin, in einer schamvollen Situation einen für alle Beteiligten ermutigenden, ressourcen- und lösungsorientierten Rahmen zu bieten. Mit einer solchen Haltung kann der/die Ehrenamtskoordinator*in sowohl mit dem „Beschämer“ als auch mit der „Beschämten“ ein Gespräch führen. Letztlich geht es darum, eine Engagementkultur zu entwickeln, in der beschämende Situationen möglichst selten vorkommen bzw. deutlich wird, dass überhaupt (und wie) damit umgegangen wird.

Die drei Säulen einer personenzentrierten Haltung bedeuten

Bedingungsloses Wertschätzen:

- Unbedingte Wertschätzung bedeutet, eine Person zu respektieren, ungeachtet der eigenen Bewertung, die man selbst verschiedenen Verhaltensweisen gegenüber vornimmt.
- Der/die Gesprächspartner*in wird akzeptiert, unabhängig davon, wie er/sie sich äußert.
- Die persönliche Bewertung einer Verhaltensweise ändert nichts an dem Wert der Person.
- Die andere Person in ihrem Sosein annehmen, ohne an deren Wertschätzung Bedingungen zu knüpfen.
- Es ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen, respektiert zu werden
- In der Atmosphäre der Wertschätzung kann das Gegenüber zu sich kommen.
- Er/sie kann Angst- und Verteidigungsverhalten zurücknehmen, die oft mit Beschämung verbunden sind.
- Der/die Gesprächspartner*in muss Wertschätzung auch durch Wort, Gestik, und Mimik spüren können.
- Er/sie kann sich selbst so besser verstehen lernen.

Einführendes Verstehen:

- Einführendes Verstehen bedeutet, die Gefühle des Gegenübers möglichst aufmerksam wahrzunehmen.
- Gefühlsäußerungen durch Mimik und Gestik unterstreichen. Worte helfen zu erspüren, was den Anderen* die Andere im Moment bewegt.
- Gefühle vom Standpunkt des Anderen her verstehen.
- Einführendes Verstehen bezieht sich auch auf die Gefühle, die dem Gegenüber vielleicht noch nicht bewusst sind, die sich aber durch Körpersprache, Mimik etc. äußern.
- Der*die Gesprächspartner*in kann angstfrei über Gefühle sprechen.
- Der*die Gesprächspartner*in erlebt durch Einfühlung großes Interesse an seiner*ihrer Person.

Echtheit der Beraterin:

- Selbstkongruenz: mit mir selbst übereinstimmen.
- Keine Rolle spielen.
- Sich eigene Grenzen und Empfindungen bewusst machen.
- Sich als Berater*in nicht hinter einer Maske verbergen.
- Nur wenn der*die Gesprächspartner*in den*die Berater*in als „stimmig“ erlebt, wird er*sie die uneingeschränkte Wertschätzung annehmen können.
- Zeichen für die Echtheit sind: Beide Gesprächspartner*innen fühlen sich ungezwungen und wohl. Beide haben das Gefühl, sie selbst sein zu können. In einer echten Atmosphäre wird der*die Gesprächspartner*in offener sprechen.

Folgende Gesprächsregeln und Gesprächstechniken sind hilfreich:

- Spiegeln, wiederholen, Bilder für das Gesagte finden.
- Konzentriertes Zuhören, sich in die*den Gesprächspartner*in hineinversetzen.
- Gefühle wahrnehmen, auf Empfindungen hören, mitfühlen, rückmelden.
- Äußerungen nicht als Feststellung, sondern offen, fast fragend, dem Anderen anbieten.

Achtung: Sackgassen in einem Gespräch

Folgende Tendenzen sind im Gespräch nicht hilfreich, führen zu einer Blockade und zum Widerstand:

- bagatellisieren, beruhigen, diagnostizieren, dirigieren, examinieren, sich identifizieren, interpretieren, moralisieren, intellektualisieren, beurteilen, einschüchtern, Ratschläge geben, unter Druck setzen, belehren, widersprechen, dem Anderen die eigenen Erfahrungen absprechen

Beispiele für diese Gesprächshaltungen sind:⁴⁸

- Bagatellisieren: „Ist gar nicht so schlimm.“
- Beruhigen: „Am besten regen Sie sich nicht so auf ...“
- Diagnostizieren: „Die Ursache dafür liegt ...“
- Identifizieren: „Das kenne ich auch bei mir ...“
- Examinierende Fragen stellen: „Warum haben Sie das denn gemacht?“
- Ratschläge: „Sie sollten nicht so viel jammern ...“
- Dirigieren: „Ich schlage vor, dass Sie jetzt ...“
- Moralisieren: „Aber das dürfen Sie doch nicht machen ...“

Dialogische Haltung

Eine dialogische Haltung, die vor allem Johannes Schopp entwickelt hat, unterstützt dabei, beschämende Situationen zu vermeiden.⁴⁹

Eine dialogische Gesprächsatmosphäre ist gekennzeichnet durch:

- Jede*r genießt den gleichen Respekt.
- Jede*r akzeptiert sich und den Anderen von Herzen.
- Alle nehmen einander ernst.
- Jede*r ist offen für neue Sichtweisen.
- Jede*r ist sich bewusst, dass seine „Wirklichkeit“ nur ein Teil der ganzen „Wahrheit“ ist.
- Jede*r genießt das Zuhören.
- Niemand braucht den Anderen von seiner Sichtweise zu überzeugen.
- Alle erarbeiten Lösungen, die für alle einen Gewinn bedeuten.
- Wenn die Mitarbeitenden von sich reden, benutzen sie das Wort „ich“ und sprechen nicht von „man“.
- Jede*r redet von Herzen mit allem Gefühl und aller Echtheit und fasst sich kurz.
- Unterschiedliches wird als Reichtum wahrgenommen.

**Raum der Würde:
Handlungsoptionen aus dem
Freiwilligenmanagement**

Im Freiwilligenmanagement können folgende Schritte helfen, einen Raum der Würde zu schaffen: Es beginnt mit der Vorbereitung der Einrichtung oder der Gemeinde auf die Zusammenarbeit mit den Engagierten. Die Schaffung guter Rahmenbedingungen und Partizipationsmöglichkeiten ist der nächste Schritt. Weiter geht es mit der Gewinnung, dann einer wertschätzenden Begleitung und am Ende gibt es eine würdige Verabschiedung. Die wechselseitige Haltung ist geprägt von Akzeptanz, Echtheit und Empathie. Nicht immer verlaufen die Begegnungen im Rahmen des freiwilligen Engagements so beispielhaft, denn es gibt sowohl strukturelle als auch personale Faktoren, die schamauslösend oder beschämend sein können.

Ein Raum der Würde beinhaltet viele Aspekte der Wertschätzung. Dazu zählen eine wertschätzende Haltung mir selbst gegenüber, dem Team, den Hauptamtlichen und den Nutzer*innen gegenüber: Wie benenne ich die Menschen, für die ich da bin? Nenne ich sie beim Namen? Siehe ich sie? Wie zeigen sich Respekt und Achtung ihnen gegenüber? Wie drückt es sich aus, dass ich ihnen auf Augenhöhe begegne? Höre ich wirklich zu? Wie wird Kritik geäußert? Wie gehe ich mit Kritik um?

48 Sabine Weinberger: Klientenzentrierte Gesprächsführung, Juventa (Weinheim, München), 2005, 10. Auflage

49 Johannes Schopp: Eltern stärken – die dialogische Haltung in Seminar und Beratung, Verlag Barbara Budrich GmbH (Opladen, Berlin, Toronto), 2013, 4. Auflage

Raum der Würde entsteht ...

Beispielhafte Aspekte aus dem Freiwilligenmanagement

Was können Einrichtungen, Gemeinden und
Freiwilligenkoordinator*innen tun,
um einen Raum der Würde zu schaffen?

durch Anerkennung:
**Wir sorgen dafür, dass beschämende
Situationen vermieden werden.**

Freiwillige werden gesehen:
*„Hier werde ich gesehen, mit meinen
Fähigkeiten, meiner Freude. Ich kann
mich einbringen und tue das, was mich
begeistert. Wo fließt mein Herzblut?“*

Eine angemessene Anerkennungskultur zu entwickeln
gehört zu den Kernaufgaben des Freiwilligenmanagements.

Die Formen der Anerkennung sind so unterschiedlich wie die
Menschen selbst und sollten zu den Empfängern passen.

Jede Form des Engagements wird gewürdigt, auch zeitlich
kurze oder einmalige Einsätze haben ihren Wert.

Eine gute und wertschätzende Kommunikationsstruktur
aufzubauen ist eine Voraussetzung für gute Zusammenarbeit.
Dazu gehört es auch, Gespräche zu verschiedenen Anlässen zu
führen.

Ein respektvoller, kollegialer und freundlicher Umgang mitein-
ander sollte selbstverständlich sein.

durch Schutz:
**Wenn wir Schutz bieten, fühlen sich
Engagierte geborgen und sicher.**

Freiwillige sollen das Gefühl haben,
dass sie hier nicht beschämt werden.
*„Hier werde ich auch mit meiner
Verletzlichkeit, meinen Grenzen
angenommen,
hier darf ich Gefühle zeigen.
Hier dürfen Fehler passieren.
Hier finde ich einen Ansprechpartner,
der für mich da ist.“*

Freiwillige werden gut begleitet, sie werden für ihre Arbeit
befähigt und bei Bedarf qualifiziert.

Verantwortliche nehmen sich Zeit für gegenseitiges
Kennenlernen und Gespräche.

Es dürfen auch Fehler gemacht werden. In schwierigen
Situationen ist es wichtig, als Einrichtung/Gemeinde hinter
den Freiwilligen zu stehen.

Sowohl von den Freiwilligen als auch vonseiten der Verant-
wortlichen werden Grenzen benannt, die anerkannt und
geachtet werden.

„Nein“ sagen ist erlaubt.

Auf Überforderung und Unterforderung der Freiwilligen
wird geachtet.

Die Einrichtung achtet auf gute Rahmenbedingungen für die
Engagierten (u. a. Einarbeitung, Gesundheitsschutz, Daten-
schutz, Versicherungsschutz). Vertraulichkeit und Verschwie-
genheit müssen selbstverständlich gewährt werden.

Verantwortliche unterstützen Freiwillige dabei, ihren Platz zu
finden.

Auch bei der Beendigung und Verabschiedung aus dem
Engagement sollte sensibel und angemessen begleitet werden.

Raum der Würde entsteht ...

Beispielhafte Aspekte aus dem Freiwilligenmanagement

Was können Einrichtungen, Gemeinden und
Freiwilligenkoordinator*innen tun,
um einen Raum der Würde zu schaffen?

durch Zugehörigkeit: Wir vermitteln Zugehörigkeit.

Freiwillige spüren eine Haltung der
Gegenseitigkeit.
*„Wenn ich mich zugehörig fühle und als
Teil des Ganzen erlebe, hat es positive
Auswirkungen auf mein Selbstwert-
gefühl, die Gesundheit und meine
Stimmung.“*

Die Engagierten fühlen sich eingebunden und der
Gemeinschaft zugehörig.

Die Einrichtung überprüft ihre Partizipationsstrukturen:
Sind Mitbestimmung und Mitverantwortung von Freiwilligen
gewollt und werden sie gefördert?

Wie sieht Mitgestaltung im Engagementfeld aus?

Die Teilhabe unterschiedlicher Menschen am Engagement ist
zu ermöglichen.

durch Integrität: Wir respektieren Menschen und ihre Werte.

Die Integrität Freiwilliger wird gewahrt.
*„Hier werde ich in meinem So-Sein
wahrgenommen und kann zu meinen
Werten stehen.“*

Die Motive, Werte und Leitlinien der Einrichtung werden im
Erstgespräch angesprochen.

Wenn Werte nicht zueinander passen, können beide Seiten sich
selbst und den Werten treu bleiben. Es darf auch „Nein“ gesagt
werden.

Die Motive zum Engagement von Freiwilligen werden erfragt
und wahrgenommen.

Raum der Würde: Zugehörigkeit und Zuhören

Im konstruktiven Umgang mit Scham sind vertrauensvolle Gespräche von großer Bedeutung, da sie allen Beteiligten Zugehörigkeit vermittelt. Zugehörigkeit entsteht bei echten und authentischen Begegnungen zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen. Das Empfinden von Zugehörigkeit ist für alle wichtig und vermittelt Sicherheit durch das Gefühl, jemand interessiert sich für mich. Vertrauen und waches Zuhören stärken dieses Gefühl im Team.⁵⁰

„Aktives Zuhören“

Aktives Zuhören ist ein Weg, Anderen und mir selbst Wertschätzung zu zeigen und Zugehörigkeit zu vermitteln. Beim „Aktiven Zuhören“ wird die Welt aus den Augen des Gegenübers betrachtet (Perspektivenwechsel) und das Gegenüber meldet in eigenen Worten zurück, was es verstanden hat. Zuhören bedeutet dabei nicht unbedingt Zustimmung! Voraussetzung für Aktives Zuhören ist ein echtes Interesse am Gegenüber, es geht um „einführendes Verstehen-Wollen“.

Drei Stufen des Aktiven Zuhörens

1. Stufe: Auf der Beziehungsebene wird Aufnahmebereitschaft signalisiert:

„Ich höre Dir zu. Ich bin da.“ Der Blickkontakt und die Signale: „Ich höre zu“ sind wichtig. Störquellen sollten möglichst reduziert werden.

2. Stufe: Inhaltliches Verständnis: Kernaussagen werden zurückgemeldet: „So habe ich Dich/Sie verstanden.“

3. Stufe: Gefühle verbalisieren: Beteiligte Gefühle werden als „Gefühlsvermutungen“ zurückgemeldet („aus dem Herzen sprechen“): „Welche Gefühle liegen hinter den Äußerungen?“

Ein Gespräch in diesem Sinne zu führen und dabei aktiv zuzuhören braucht Erfahrung und Übung.

Folgende Aspekte tragen zum Gelingen bei:

- Dem*der Gesprächspartner*in die inhaltliche und thematische Führung überlassen.
- Das eigene Reden soll dem Gehörten entspringen. Das heißt, man folgt der Gedanken- und Erlebniswelt der Gesprächspartner*in und verzichtet darauf, eigene Fragen, neue Themen oder Meinungen einzubringen.
- Es gilt, „Lösungslosigkeit“ auszuhalten und zu verzichten. Das ermöglicht es dem Gesprächspartner, auf eigene Lösungsvorschläge und Ideen zu kommen.
- Eigene Gefühle gilt es auszuhalten und nicht „innerlich wegzurennen“ oder zu beschwichtigen, sondern involviert zu bleiben.
- Dazu gehört es auch, Schweigepausen auszuhalten und nicht gleich zu unterbrechen, sondern mitzuschweigen, die Pause zu spiegeln: „Sie haben im Moment keine Worte? Oder: Eine Pause tut jetzt gut.“

Gehört und verstanden

Gelingt es beim aktiven Zuhörer, Zwischentöne und emotionale Hintergründe für bislang nicht Ausgesprochenes zu hören, kann dies zu mehr Klarheit und Einsicht bzgl. des eigenen Verhaltens führen. Die andere Person fühlt sich auf diese Weise nicht nur gehört, sondern wirklich verstanden. („Ich habe nicht nur verstanden, was Du sagst, sondern auch, wie Du es meinst und wie Dir dabei zumute ist.“) Gutes Zuhören wird immer auch als wertschätzend erlebt. („Du bist mir wichtig. Deshalb höre ich Dir zu.“) In konfliktreichen Situationen kann solches Zuhören deeskalierend wirken.



Impuls

Mutig⁵¹

Manchmal ist es ein wärmender Blick,
ein einfaches „Danke“
oder eine sanfte Berührung –
die uns ermutigen.
Denn wir brauchen Mut –
um nicht einzuknicken,
um uns aufzurichten.
Wir brauchen Mut,
um nicht klein beizugeben,
um groß rauszukommen.
Wir brauchen Mut –
um nicht stillzuhalten,
um aus der Rolle zu fallen.
Wir brauchen Mut,
um uns nicht einschüchtern zu lassen,
um laut zu werden.
Lass uns zusammen mit anderen
mutig sein,
damit wieder andere Mut fassen
und sich ein Herz fassen und ein
Beispiel nehmen.
Amen

Fürbitten⁵²

Gott, wir möchten lernen, für andere da zu sein,
in Liebe zuhörend und schweigend und wartend
mitten im Alltag unserer Welt.
Eine Atempause für die Gehetzten wollen wir sein,
Geborgenheit für die Unbehausten,
Freude für die Bekümmerten,
Entlastung für die Beladenen.
Hilf uns, Gott.
Wir schaffen es nicht ohne dich,
ohne deinen Geist, der uns stärkt im Glauben,
in der Hoffnung, in der Liebe.
Wir bitten dich um Augen, die helllichtig sind
für die Zeichen der Not, für Winke zum Helfen.
Wir bitten dich um offene Ohren,
die uns auch halblaute Bitten anderer
hören lassen.
Wir bitten dich um Fingerspitzengefühl
für die Sorgen, die jemand uns anvertraut hat,
und für die Dinge, die wir zu tun
versprochen haben.
Wir bitten dich um ein fröhliches Herz und
ein freundliches Gesicht.
Du bist uns zugetan wie ein Freund.
Lass uns den Menschen
in Freundschaft begegnen.
Lass uns in allem so gesinnt sein,
wie Jesus Christus gesinnt war.
Und gemeinsam beten wir,
wie er es uns gelehrt hat:
Vater unser ...



6

Die Kraft der Wertschätzung und Anerkennung

- 50 Impuls zur Kraft der Anerkennung
- 50 Wertschätzung als Ausgangspunkt
einer gelingenden Ehrenamtsarbeit
- 52 Exkurs: Kränkung als Gegenpol zur
Wertschätzung
- 53 Zugänge zur Wertschätzung
- 56 Impuls zu Selbstwertschätzung
- 56 Wie Selbstwertschätzung gelingen kann
- 57 Dankbarkeit als Haltung

6

Die Kraft der Wertschätzung und Anerkennung

Impuls zur Kraft der Anerkennung

„Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Weib. (...) Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.“

1. Mose 1,27.31

Jedem Menschen wird individuelle Würde, Wertigkeit und Bedeutung zugesprochen, unabhängig von seinem Können, seiner Leistung oder seinem sozialem Status. Ps. 139,14 beschreibt es weiter: „*Ich danke Dir, dass ich wunderbar gemacht bin*“. Er ist Gottes geliebtes und geachtetes Geschöpf und trägt eine positive Ureicherung in sich.⁵³

Welche Kraft Anerkennung freisetzt, zeigt sich beispielsweise an der Begegnung Jesu mit dem reichen Zachäus. Im Lukasevangelium 19,1-10, wird die Geschichte von Zachäus, dem Zöllner, erzählt, der – klein von Gestalt – zur verachteten Gruppe der Zöllner, der Betrüger, der Sünder zählt, also Gruppen, die kein Ansehen erfahren und gesellschaftlich geächtet sind. Versteckt auf einem Baum beobachtet Zachäus Jesus. Doch Jesus spricht genau ihn an, er wolle bei ihm einkehren. Jesus erkennt Zachäus in seinem Baum, er erkennt sein Bemühen und seine Sehnsucht, zur Gemeinschaft zu gehören. Er lässt sich auf ihn ein und macht Zachäus öffentlich zu seinem Gastgeber. Jesus schenkt ihm Ansehen und kehrt in sein Haus ein. Indem Zachäus diese Anerkennung vor allen anderen erlebt, öffnen sich ihm neue Horizonte. So versetzt Jesus ihn in die Lage, sich in eine neue Richtung zu entwickeln.

Der Wunsch, wahrgenommen und beachtet zu werden, ist ein elementares menschliches Bedürfnis. Durch dieses ungeheure Ansehen, das Zachäus erfährt, beginnt seine Beschämung, zu einer verachteten Gruppe zu gehören, zu heilen. Er ordnet sein Leben neu und engagiert sich sozial. Es bedarf der liebevollen Beachtung und Anerkennung dieser großen Würde, die jeder Mensch in sich trägt.

Wertschätzung als Ausgangspunkt einer gelingenden Ehrenamtsarbeit

Die Kraft der Wertschätzung und Anerkennung:

Wertschätzung ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Jeder Mensch braucht die Wertschätzung seiner Mitmenschen, gleich ob es sich um die Familie, Freunde, Kolleg*innen, Ehrenamtliche, Hauptamtliche oder Nutzer*innen des Engagements handelt. Wertschätzung gehört zur sozialen Interaktion. Ohne Wertschätzung werden wir körperlich und seelisch krank. Erfährt der Mensch Geringschätzung, fühlt er sich klein und unsichtbar. Dann wird er unsicher, traurig, fühlt sich ungeliebt, verzweifelt, die Kommunikation leidet, wird unproduktiv, hat keine Freude mehr an seiner Arbeit oder wird krank.⁵⁴

53 Manfred Stelzig: Was die Seele glücklich macht, ecowin (Wals bei Salzburg), 8. Auflage 2017

54 Das Perspektivenwerk: Was Wertschätzung mit Menschen macht, in: <https://dasperspektivenwerk.de/was-wertschaetzung-mit-menschen-macht>, letzter Zugriff: 11.8.20

Jeder Mensch möchte erfahren, dass sein Gegenüber ihn erkennt und anerkennt: als Person mit eigenem Profil und eigener Individualität. Wenn Andere uns als Person mit unserem Handeln wertschätzen, wächst unser Selbstwertgefühl. Hinter dem Wunsch nach Anerkennung steckt das Grundbedürfnis, die eigene Persönlichkeit über die Wertschätzung des Gegenübers zu erleben. Anerkennung braucht die Resonanz. Anerkennung und Rückmeldung ist gleichsam ein Lebenselixier. „Der Mensch wird am Du zum Ich.“⁵⁵

Wertschätzung kann nagende Selbstzweifel heilen helfen, die auf unsere alten Wunden hinweisen. Wie z. B. unsere Eltern auf Scheitern reagieren, hat großen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl, auf unseren Umgang mit Scham und Schuld. Die Gefahr des Scheiterns ist nicht das Problem, sondern die Gefahr, durch das Scheitern beschämt zu werden. Wenn Andere uns antreiben, kritisieren, uns auslachen, dann koppelt sich unser Verhalten mit Scham, mit der Erfahrung von Liebesverlust, mit dem Gefühl, weniger wert zu sein. Es entstehen Selbstzweifel, Unsicherheit, die uns anfällig machen für beschämende Erfahrungen. Wertschätzung entfaltet hier eine stärkende Kraft, hilft Resilienz aufzubauen, um mit Schamgefühlen umgehen zu können und Beschämungssituationen zu vermeiden.

Anerkennung und Wertschätzung zählen zu den förderlichen Haltungen in der Zusammenarbeit mit ehrenamtlich Engagierten und im menschlichen Miteinander. Sie erhalten die Freude am freiwilligen Engagement und die Motivation, sie dienen der Stärkung, der Entwicklung der Menschen; sie helfen, Ressourcen zu entfalten. Die Möglichkeiten, Anerkennung zu zeigen, eine wertschätzende Haltung und eine Wertschätzungskultur zu entwickeln, sind vielfältig.

Anerkennung und Wertschätzung erfolgen auf verschiedenen Ebenen

Wertschätzung mir selbst und Anderen gegenüber gehören eng zusammen. Wertschätzung drückt aus, dass es um einen Schatz geht, um etwas Wertvolles. Der wertschätzenden Haltung, die der Entwicklung und Stärkung der Menschen dient, liegt ein positives Menschenbild zugrunde. Empathie, Behutsamkeit, Achtsamkeit, Toleranz, Fürsorge sind tragende Aspekte einer wertschätzenden Haltung.



Wertschätzung kann, so Reinhard Haller, in einer Pyramide dargestellt werden, an deren Basis Aufmerksamkeit und Beachtung stehen. Darauf ruhen Achtsamkeit, dann folgen Respekt und Achtung, dann Anerkennung, dann Wertschätzung und darauf an der Spitze können Vertrauen und Liebe wachsen. Haller nennt dies „die sieben Stufen der Wertschätzung“.⁵⁶

Vertrauen ist zutiefst ein Ausdruck von Wertschätzung. Matthias Claudius drückt das so aus: „Die größte Ehre, die man einem Menschen entgegenbringen kann, ist die, dass man zu ihm Vertrauen hat.“

Vertrauen ist geprägt durch Hoffnung, durch eine positive Erwartungshaltung, die ich dem Engagierten entgegenbringe. Zu einem vertrauensvollen Verhältnis gehört auch, sich selbst verletzlich zu zeigen, immer wieder neu Vertrauen zu wagen, sich gegenseitig kennenzulernen. Vertrauen entsteht mit einem Vertrauensvorschuss. Transparenz tut dem Vertrauen gut.⁵⁷

55 Bernd Aretz: Martin Buber, Verlag Neue Stadt (München, Zürich, Wien), 2015, S. 96

56 Reinhard Haller: Das Wunder der Wertschätzung, 2019 Gräfe und Unzer (München), S. 56 ff.

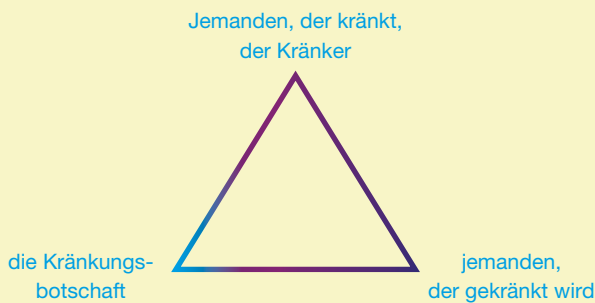
57 Reinhard Haller: Das Wunder der Wertschätzung, 2019 Gräfe und Unzer (München), S. 70

Exkurs: Kränkung als Gegenpol zur Wertschätzung

„Gegenpol der Wertschätzung“: Die Kränkung kann beschämen⁵⁸

Gegenpole zu Wertschätzung sind **Abwertung, Entwertung, Beschämung und Kränkung**. Neben echten dramatischen Erfahrungen können vermeintliche Kleinigkeiten eine große verletzende Wirkung entfalten, so z. B. wenn ich den Namen einer Ehrenamtlichen immer vergesse oder falsch ausspreche oder vergesse, jemanden zu einer gemeinsamen Veranstaltung einzuladen. Solche Situationen entstehen im Alltag immer wieder. Wichtig ist es, den Fehler aufmerksam zu registrieren und offen darüber zu sprechen.

Eine Kränkung, die Beschämung auslöst, stellt eine soziale Interaktion zwischen drei Eckpunkten dar.⁵⁹



Eine beschämende Kränkung kann umso tiefer wirken, desto wichtiger die kränkende Person in der Welt des Gekränkten ist. Beschämende Kränkungen setzen dort an, wo sie auf sensible Stellen des Gekränkten treffen. Solche sensiblen Punkte betreffen persönliche, religiöse, politische und gesellschaftliche Werte oder nicht verheilte Wunden. Besonders empfindlich sind die Bereiche, für die man Wertschätzung erwartet. Kränkungen stellen immer eine Ab- und Entwertung des Gekränkten dar und können Beschämungssituationen auslösen. Beschämung und Kränkungen treffen auf das innerste Ich und rühren an die menschliche Urangst, nicht gemocht und geliebt zu werden. Kränkungen und Beschämung äußern sich in fehlender Empathie, mangelnder Beachtung, Diffamierungen, Demütigungen, Nichtbeachtung, Verachtung, Zynismus, Sarkasmus.

Die durch Kränkungen entstehende Beschämung erfasst oft die ganze Person und kann einen sehr destruktiven Charakter haben. Mit einer Beschämung ist oft der Verlust des Selbstwertes verbunden, Selbsthass, Depressivität, Suizidalität können entstehen.⁶⁰

Folgende Verhaltensweisen können kränkende Schamsituationen auslösen:⁶¹

- Hinter dem Rücken schlecht sprechen
- Abwertende Blicke und Gesten
- Jemanden ignorieren
- Destruktive Kritik
- Ständig ins Wort fallen und Wortabschneiden
- Lächerlich machen
- Vorenthalten wichtiger Informationen
- Anschreien und laut schimpfen
- Unterstellen psychischer Störungen
- Ausschluss von Teamgesprächen
- Keine oder sinnlose Aufgaben
- Kritik an persönlichen Werten

Um Kränkungs- und Entwertungsmustern auf die Spur zu kommen, helfen folgende Fragen weiter:

- Eigene Entwertungsmechanismen identifizieren:
Wo und wie entwerte ich andere?
Wie nehme ich den anderen Menschen wahr?⁶²
- Selbstentwertungsmuster erkennen:
Wie rede ich mit mir?
Wie denke ich über mich?
Sehe ich meine Stärken?
Wie schätze ich meinen Selbstwert ein?
In welcher Abhängigkeit stehe ich dabei von Anderen?⁶³
- Die Wertschätzung durch Andere deutlicher wahrnehmen:
Wie nehme ich die Wertschätzung durch Andere wahr?
Registriere ich sie?
Wie gehe ich damit um, dass Andere mich beschenken?⁶⁴

58 Zit. Reinhard Haller: Das Wunder der Wertschätzung, 2019, Gräfe und Unzer (München), S. 75

59 Reinhard Haller: Das Wunder der Wertschätzung, 2019, Gräfe und Unzer (München), S. 79 ff.

60 Reinhard Haller: Das Wunder der Wertschätzung, 2019, Gräfe und Unzer (München), S. 90 ff

61 Reinhard Haller: Das Wunder der Wertschätzung, 2019, Gräfe und Unzer (München), S. 184

62 Reinhard Haller: Das Wunder der Wertschätzung, 2019, Gräfe und Unzer (München), S.104

63 Eva Wlodarek: Die Kraft der Wertschätzung, dtv, 2019, (München), S. 31 ff.

64 Reinhard Haller: Das Wunder der Wertschätzung, 2019, Gräfe und Unzer (München), S. 104

Zugänge zur Wertschätzung

Wie lässt sich Anerkennung zeigen? Es gibt verschiedene Weisen, Anerkennung gegenüber freiwillig Engagierten auszudrücken:

- emotionale Zuwendung (in der direkten zwischenmenschlichen Beziehung): zuhören, den Anderen kennenlernen. Je mehr wir verstehen, desto mehr wächst Respekt.
- öffentliche oder soziale Wertschätzung: z. B. durch Dankeschön-Veranstaltungen oder Qualifizierungsangebote. Übrigens: Danken kommt von Denken/Bedenken

- Zuerkennung von Rechten, z. B. die Möglichkeit, an Entscheidungen zu partizipieren

Jeder Mensch verfügt über ein individuelles Anerkennungsprofil. Für den einen drückt sich Anerkennung durch einen Blumenstrauß aus, für den anderen ist Partizipation wichtig.

Folgende Tabelle nennt die Hauptquellen der Wertschätzung in der Zusammenarbeit von Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen aus der Sicht der Engagierten.

Geachtet werden

Wertschätzung wird erlebt, wenn

- zentrale Werte der Mitarbeitenden respektiert werden.
- das Engagement unter angemessenen Rahmenbedingungen stattfindet und auch noch ein Privatleben ermöglicht.
- die Belastung tragbar ist.
- das Engagement in der Gesellschaft positiv dargestellt und wahrgenommen wird.

Erfolge sehen

Wertschätzung wird erlebt, wenn

- Arbeitsergebnisse und Qualität anhand gemeinsamer Maßstäbe beurteilt werden.
- auch über gute Qualität gesprochen und diese bewusst und sichtbar gemacht wird.

Arbeit mitgestalten

Wertschätzung wird erlebt, wenn

- Mitarbeitende ihre Expertise in Prozesse einbringen können.
- die Mitarbeitenden individuell wahrgenommen werden und sie Sicherheit und Rückhalt erfahren.
- individuelle Engagementbedingungen akzeptiert werden.
- Möglichkeiten für Reflexion und Verarbeitung, Teamsitzungen und Supervision bestehen.

Ehrenamtliche*r sein

Wertschätzung wird erlebt, wenn

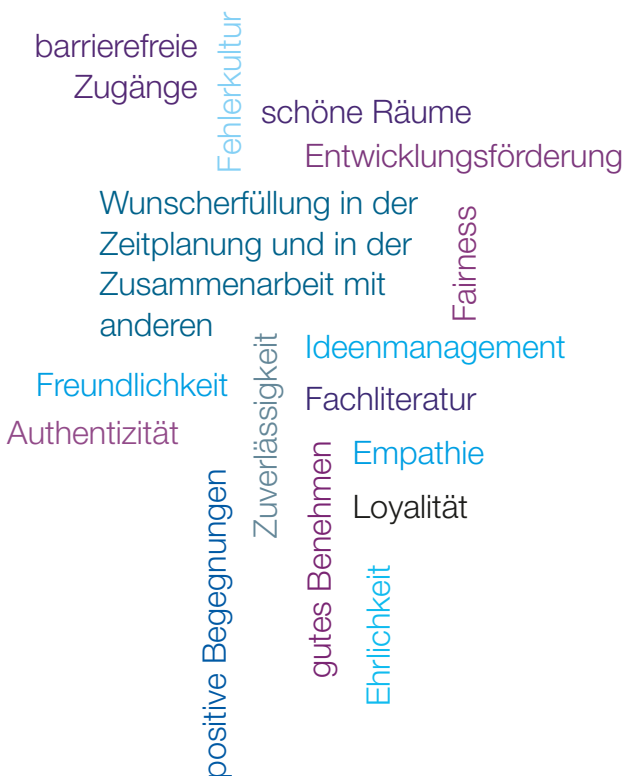
- übergeordnete Werte die Grundlage des Handelns bilden.
- klare Bezugspunkte existieren, welche Aufgaben zum Engagement gehören.
- die Professionalität des Engagements formuliert und nach innen und außen kommuniziert wird.

Die Anerkennung und Wertschätzung sollten Grundlagen einer Haltung, einer Kultur werden. Die Kultur ist gleichsam eine Art „Wohnung“.

Um eine Kultur der Anerkennung zu schaffen und zu pflegen, brauchen alle Beteiligten eine entsprechende wertschätzende Haltung. Wesentliches Gestaltungselement einer zeitgemäßen Anerkennungskultur ist die Individualität und die Persönlichkeit, die auf die jeweiligen persönlichen Profile eingeht. Dazu zählen:

- Die Lebenslage der Engagierten kennen
- Die Motivation der Engagierten kennen
- Zeitressourcen gut bedenken, um alle Beteiligten mit ihren Bedürfnissen ernst zu nehmen
- Die Kompetenzen kennenlernen und fördern, ohne zu unterfordern oder zu überfordern

Hier eine Liste der Vielfalt einer Anerkennungskultur:



Generell sind die **Freude am Kontakt** zu den Menschen und die Erfahrung, durch menschliche Begegnung auch selbst bereichert zu werden, eine wichtige Voraussetzung für eine Anerkennungskultur.

Diese Freude und das Interesse am Anderen drücken sich durch folgende Aspekte aus:

- Das Gegenüber steht im Mittelpunkt, nicht seine „Funktion“ als (zukünftig) freiwillig Engagierter.
- Höflichkeit und Freundlichkeit bei Telefonaten, bei Begegnungen, in Mails etc.
- Verlässliche Telefonnummern und Rückrufe, Erreichbarkeit.
- Qualität und Aktualität der Homepage.
- Eine „lachende“ Organisation sein (Vertrauen, Heiterkeit, Kreativität): „Wir freuen uns, dass Sie sich melden.“
- Ein einladendes und gepflegtes Erscheinungsbild als Gemeinde/Einrichtung/Mitarbeiter*in vermitteln.
- Warmherzige persönliche Begegnungen, Gespräche.
- Beschwerden als kostenlose Beratung sehen.
- Fehlerkultur, Wertschätzung gegenüber allen Mitarbeitenden.
- Wertschätzung gegenüber Nutzer*innen.

Anerkennungskompetenz

Alle Menschen verfügen über „Anerkennungskompetenz“. Gemeint ist damit die Fähigkeit, anderen Menschen Anerkennung zu schenken. Oft empfinden ehrenamtlich Engagierte nur die Anerkennung durch Einrichtungsleitungen, Pfarrer*innen oder andere Leitungspersonen als wertvoll. Sie ist sicherlich wichtig, aber im Verständnis der hier beschriebenen Anerkennungskultur ist auch die Anerkennung durch alle anderen Beteiligten wertvoll. Und alle Akteure können ihre Fähigkeit zur Anerkennung weiterentwickeln.

- Gegenseitigkeit ist wichtig. Zwischen Geben und Nehmen sollte ein Gleichgewicht bestehen, wo es um die Anerkennung von Eigenschaften und Leistungen geht. Wer nur Anerkennung empfangen möchte, aber keine weitergibt, wird an diesem Punkt nur wenige Erfahrungen sammeln können.
- Anerkennung kann nicht pauschal gegeben werden. Sucht die oder der Freiwillige eher emotionale Aufmerksamkeit? Sehnt sie sich oder er sich nach mehr Partizipationsmöglichkeiten? Mit Einfühlungsvermögen lässt sich das herausfinden.
- Anerkennung wird nicht weniger wert, wenn sie vielen zukommt, sondern wirkt umso stärker: Wenn alle Beteiligten sich wertgeschätzt fühlen, kann eine Kultur der Anerkennung entstehen.
- Anerkennung ist eine Ermöglichungshaltung. Sie macht Mut, sich auszuprobieren, neue Ressourcen zu entdecken und eröffnet Räume.

Damit Loben gut tut und nicht beschämt

Lob und Dank sind Formen der Anerkennung. Loben bezieht sich vornehmlich auf die Handlungsebene und ist in der Regel zeitlich begrenzt. Anerkennung ist, so Reinhard Haller, allgemeiner und Wertschätzung umfasst den Menschen in seiner Gesamtheit, mit all seinen Eigenschaften, unabhängig vom konkreten Verhalten.⁶⁵

Lob, richtig ausgesprochen, ruft Zufriedenheit, Stärkung des Selbstvertrauens, Stolz und Freude hervor.⁶⁶

Wichtig sind eine gute Wahrnehmung der Bedürfnisse der Ehrenamtlichen und Aufmerksamkeit dafür, wie Lob und Dank verstanden werden.

Hier ein paar Stichworte zur „Kunst des Lobens“:

- Loben heißt: gut zu einem Menschen sprechen. Ein gutes Wort lockt Gutes im Menschen hervor. Ein gutes Wort lässt Menschen aufblühen. Wichtig ist, wie das Lob vermittelt wird.
 - Lob sollte ohne verborgene Absicht ausgesprochen werden.⁶⁷
 - Es sollte von Herzen ausgesprochen werden.
- Lob sollte nicht angesammelt werden, sondern braucht die Unmittelbarkeit und den zeitlichen Bezug.
- Die soziale Wirkung von Lob in einer Gruppe sollte mitbedacht werden, wenn Ehrenamtliche vor anderen Mitarbeitenden gelobt werden.
- Lob sollte sich auf eine spezifische Leistung beziehen, deutlich, klar und glaubwürdig ausgesprochen werden. Keine verdeckte Kritik („gut, aber ...“).
- Es sollte offen, direkt und ehrlich gesagt werden, über was der Lobende, sei es der Hauptamtliche, der Ehrenamtliche oder der Nutzer, sich gefreut haben.
- Anerkennung sollte im Kleinen wie im Großen, im Alltag wie zu besonderen Anlässen ausgesprochen werden.
- Lob braucht Individualität und Konkretion und persönliche Worte.
- Lob ist ein kostbares Geschenk und darf nicht inflationär und muss immer ehrlich ausgesprochen werden.

Anerkennung und Wertschätzung durch Zugehörigkeit:⁶⁸

Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, die über die Familie hinausführt, ist existenziell wichtig. Hier erfahren Menschen Resonanz und können sich weiterentwickeln.

Was lässt Menschen spüren, wertgeschätzt zu sein und dazu zu gehören?

- Ich gebe alle nötigen Informationen weiter.
- Auf Rückmeldung achten, Rückmeldung geben. Wenn von Ehrenamtlichen keine Rückmeldung kommt, nachfragen.
- Keine Leistungsbeweise im Erstgespräch, sondern eher heraushören, was eine Person interessiert und antreibt.
- Ausschließlich positiv über Andere reden.
- Kleine Aufmerksamkeiten stiften Zugehörigkeit, z. B. ein Mitgliederausweis, eine Stofftasche mit dem Logo der Organisation.
- Einladungen aussprechen.
- Bedanken.
- Fehlerfreundlich, unkompliziert sein.
- Informationen weitergeben und Entscheidungswege transparent machen.
- Termine ernst nehmen. Wenn ein Termin nicht angenommen werden kann, erläutern, nicht rechtfertigen.
- Dem Anderen zuhören und erfahren, was er/sie braucht.
- Alle Engagierten wahrnehmen und ungesunde Cliquesbildung vermeiden.

Wie Wertschätzung gelingen kann⁶⁹

Aufgeschlossenheit ist das Tor zur Wertschätzung. Dies bedeutet Offenheit gegenüber anderen Personen und Gruppen, geistige Wachheit, Interessiertheit und Vorurteilsfreiheit. Zur Aufgeschlossenheit zählt die Bereitschaft, sich auf die Kommunikation mit Menschen einzulassen und sich durch den Anderen bereichern zu lassen, sowie die Toleranz, die das Gewähren von Freiräumen für Gedanken, Eigenheiten und Lebensweisen des Anderen meint. Toleranz meint hier nicht, eigenen Überzeugungen abzuschwören. Echte Toleranz, die Aufgeschlossenheit und Wertschätzung fördert, setzt persönliche Stärke und Bewusstheit über die eigene Wertewelt voraus.

Kritik wertschätzend zu äußern, ohne zu beschämen: Wertschätzende Kritik kann so geäußert werden, dass sie nicht als kränkend, sondern als motivierend empfunden wird. Sie soll positiv ausgerichtet sein, also die Stärken betonen, die Schwächen nicht dramatisieren und auf Verbesserungsvorschläge setzen. Kritikkompetenz liegt auf beiden Seiten: Wie äußere ich Kritik, wie empfangen ich Kritik? Hinweise auf die eigene Kränkungs Grenze, die Formulierung der eigenen Bedürfnisse und das Stehen zu meinen Eigenschaften und meiner Persönlichkeit stärken mich, auch die konstruktive Seite von Kritik zu erfahren, ohne mich beschämt zu fühlen.

65 Reinhard Haller: Das Wunder der Wertschätzung, 2019, Gräfe und Unzer (München), S. 155

66 Reinhard Haller: Das Wunder der Wertschätzung, 2019, Gräfe und Unzer (München), S. 155

67 Eva Wlodarek: Die Kraft der Wertschätzung, 2019, dtv (München), S. 72

68 Eva Wlodarek: Die Kraft der Wertschätzung, 2019, dtv (München), S. 150 ff.

69 Reinhard Haller: Das Wunder der Wertschätzung, 2019, Gräfe und Unzer (München), S. 155

Die eigene Persönlichkeit: Je reifer und gelassener eine Persönlichkeit ist, umso mehr wird sie fähig sein, andere anzuerkennen. Wer sich selbst genügt und dem Streben nach Macht und Überlegenheit widerstehen kann, kann Wertschätzung ausdrücken und Beschämungssituationen wahrnehmen. Gelassenheit dient hier der Eigenstärkung und dem Selbstschutz. Gelassene Menschen können Situationen sachlicher analysieren und gegenüber Schwierigkeiten eine distanzierte Haltung einnehmen. Eine gelassene Persönlichkeit strahlt Ruhe aus und kann sich von Rivalität, Rechthaberei und Neid distanzieren. Sie ist in dieser Unabhängigkeit frei und offen für den anderen, kann ihn anerkennen und Wertschätzung ausdrücken.⁷⁰

**„Man muss erst lassen können,
um gelassen zu sein“**

Meister Eckart

Impuls zur Selbstwertschätzung

Am Hofe gab es starke Leute und gescheite Leute, der König war ein König, die Frauen waren schön und die Männer mutig, der Pfarrer war fromm und die Küchenmagd fleißig – nur Colombin, Colombin war nichts. Wenn jemand sagte: „Komm Colombin, kämpf mit mir“, sagte Colombin: „Ich bin schwächer als Du.“ Wenn jemand sagte: „Wie viel gibt zwei mal sieben?“, sagte Colombin: „Ich bin dümmer als Du.“ Wenn jemand sagte: „Getraust Du Dich über den Bach zu springen?“, sagte Colombin: „Nein, ich getraue mich nicht.“ Und wenn der König fragte: „Colombin, was willst Du werden?“, antwortete Colombin: „Ich will nichts werden, ich bin schon etwas, ich bin Colombin.“⁷¹

Scham⁷²

Wenn du mich anblickst, werd' ich schön,
schön wie das Riedgras unterm Tau.
Wenn ich zum Fluss hinuntersteige,
erkennt das hohe Schilf mein sel'ges Angesicht nicht mehr.

Ich schäme mich des tristen Munds,
der Stimme, der zeriss'nen, meiner rauen Knie.
Jetzt, da du mich, herbeigeeilt, betrachtest,

fand ich mich arm, fühlt' ich mich bloß.
Am Wege trafst du keinen Stein,
der nackter wäre in der Morgenröte
als ich, die Frau, auf die du deinen Blick geworfen,
da du sie singen hörtest.

Ich werde schweigen. Keiner soll mein Glück
erschaun, der durch das Flachland schreitet,
den Glanz auf meiner plumpen Stirn nicht einer sehen,
das Zittern nicht von meiner Hand ...

Die Nacht ist da. Aufs Riedgras fällt der Tau.
Senk lange deinen Blick auf mich.
Umhüll mich zärtlich durch dein Wort.
Schon morgen wird, wenn sie zum Fluss hinuntersteigt,
die du geküsst, von Schönheit strahlen.

Wie Selbstwertschätzung gelingen kann

Wer sich selbst wertschätzt, verfügt über Resilienz und kann mit Beschämung und Scham besser umgehen. Warum fällt es uns oft schwer, uns selbst wertzuschätzen?

Schuld- und Schamgefühle hemmen den Aufbau von Selbstliebe und entspringen oft überhöhten Ansprüchen an sich selbst. Sätze, die mich in meiner Kindheit geprägt haben, steuern mich unbewusst noch immer und sind lange wirkmächtig. Prägende Sätze wie zum Beispiel: „Ich werde nur geliebt und wertgeschätzt, wenn ich tue, was man mir sagt“, hemmen Selbstliebe und Selbstwertschätzung. Weitere innere Antreiber wie: „Streng Dich an, mach es richtig, beeil Dich, Du bist falsch“ vermitteln mir immer wieder das Gefühl, so wie ich bin, ist es nicht richtig.

Der Kampf um Anerkennung ist oft verknüpft mit Selbstzweifeln, Selbstunsicherheit, Abhängigkeit und einer großen Verletzbarkeit.

70 Reinhard Haller: Das Wunder der Wertschätzung, 2019, Gräfe und Unzer (München), S. 199

71 Peter Bichsel in Liturgische Konferenz (Hrsg.): Neues Evangelisches Pastorale, Verlagshaus (Gütersloh), 2019, 7. Auflage

72 Gabriela Mistral in Liturgische Konferenz (Hrsg.): Neues Evangelisches Pastorale, Verlagshaus (Gütersloh), 2019, 7. Auflage

Ein paar Gedanken zum Selbstwert und wie es mir gelingen kann, mit beschämenden Situationen besser umgehen zu können.

Selbstannahme, Selbstwert, Selbstvertrauen, selbstsicheres Auftreten, Selbstachtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Respekt vor der eigenen Person sind Aspekte einer Haltung, die hilft, auf beschämende Situationen gelassener reagieren zu können.

- Ich freue mich, dass es mich gibt.
- Ein „Ja“ zu mir bewirkt das Gefühl, bei mir angekommen zu sein.
- Das „Ja“ zu mir begründet sich in meiner positiven Ureicherung, in der Grundannahme meines Gutseins, meiner Menschenwürde und meines Geschöpf-Seins.
- Das „Ja“ zu mir bedeutet das Glück, mich lieb zu haben, mich ernst zu nehmen, zu mir zu stehen und gut für mich zu sorgen. Es bedeutet, meine Bedürfnisse zu achten, mich selbst zu genießen, mich selbst lieben zu lernen und mich auf mich selbst zu verlassen.
- Mir meiner Identität sicher zu werden und zu spüren, dass ich alle Antworten in mir trage.

Selbstwertschätzung ist verbunden mit Selbstachtung, Selbstliebe, dem Vertrauen auf meine Selbstbeurteilung und Unabhängigkeit von der Beurteilung durch Andere. Selbstwertschätzung drückt sich darin aus, dass ich mir mit Güte und Liebe begegne, Stärken wahrnehme und ja sage zu meinen Grenzen.⁷³

Dankbarkeit als Haltung

Dankbarkeit macht stark gegen Beschämung

Dankbarkeit kommt vom Wortstamm denken, nachdenken. Es geht darum, bewusst wahrzunehmen, welcher Reichtum uns umgibt. Dankbarkeit hilft, Beschämungssituationen zu vermeiden, weil ich (neu) auf das schaue, was an Reichtum da ist. Mit einer Haltung der Dankbarkeit begegne ich dem Ehrenamtlichen, dem Hauptamtlichen, den Nutzer*innen des Engagements wertschätzend. In einer solchen Haltung finden beschämende Verhaltensweisen weniger Platz.

Dankbarkeit entwickelt sich durch den Blick nach innen, auf meine Ressourcen, und durch den Blick nach außen, auf die Schätze, die mich umgeben, auf die Ressourcen, die im Anderen angelegt sind. Ich bin dankbar für Menschen, dankbar für Dinge. Wir nehmen wahr, wie viel Gutes und Stärkendes uns umgibt, wir sind bereit anzuerkennen, dass wir viel Gutes empfangen haben, wir messen diesem Wert bei. Dann empfinden wir Dankbarkeit, so der Dankbarkeitsforscher Robert Emmons.⁷⁴

Wichtig ist es, diesen Dank auszudrücken, Dank vorzubereiten, mich auf konkrete Situationen zu beziehen und den Dank zeitnah auszudrücken.

Folgende Fragen regen an, eine Haltung der Dankbarkeit mir selbst und Anderen gegenüber zu entwickeln:⁷⁵

- Welche Ereignisse, Erlebnisse, Erfahrungen, Begegnungen, Dinge haben mir heute gutgetan?
- Wofür kann ich mich glücklich schätzen?
- Der gute Aspekt am Schlechten: Was könnte die gute Seite an dem sein, was ich im Moment als schwierig empfinde? Was wird mir daran deutlich? (Siehe auch Reframing)
- Im Alltag Danke sagen.
Je öfter wir im Alltag, im Miteinander aller Akteure „Danke“ sagen, desto mehr stärken wir die positiven Verhaltensweisen. Es wächst das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.
- Worauf freue ich mich heute? Was kann ich selbst tun, damit es ein gutes Erlebnis wird?

„Wer danken gelernt hat,
der ist gesund geworden.“

Friedrich von Bodelschwingh

HINWEIS:

Was ist Reframing? Unter Reframing oder der Umdeutung versteht man das Einnehmen einer neuen Perspektive und somit auch eine neue Bewertung oder Interpretation einer Situation, eines Verhaltens oder einer Person. Ein bisher als negativ gesehenes Verhalten – „Mein Vater ist sehr streng“ – wird in einen anderen Rahmen gesetzt und erhält unter diesem Blickwinkel eine positive Bedeutung – „Dein Vater sorgt sich also um dein Wohlergehen“. So können Aspekte einer Situation wahrgenommen werden, die bisher völlig ausgeblendet wurden.⁷⁶

73 Bodo Karsten Unkelbach: Heute liebe ich mich selbst, Claudius Verlag (München), 2016

74 Dr. Robert A. Emmons: Das kleine Buch der Dankbarkeit, Wilhelm Heyne Verlag (München), 2018

Eva Wlodarek: Die Kraft der Wertschätzung, dtv (München), 2019, S. 188 ff.

75 Daniela Blickhan: Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis, Junfermann (Paderborn), 2015

76 Lebenskarten: Reframing, in: <https://www.lebenskarten.de/psychotherapie/reframing/>, letzter Zugriff: 11.8.20



7

**Impulse für einen Workshop
zum Thema Scham**



7

Impulse für einen Workshop

Diese Broschüre bietet viele Anregungen für Fortbildungen und Workshops zum Thema Scham. Die Veranstaltungen können ganz unterschiedlich geplant werden. Umfang und Dauer einer Einheit sind abhängig von der Zielgruppe, der Zeit, die zur Verfügung steht, und der Intensität, mit der ein Thema behandelt werden soll. Das Material in dieser Broschüre und die umfangreichen Literaturangaben dienen der Hintergrundinformation und bieten Antworten auf Impulse und Fragestellungen. In der Ausarbeitung der Workshops sind viele bekannte Methoden denkbar, um das Thema zu bearbeiten. Es gibt die Möglichkeit, in Einzelarbeit oder Murmelgruppen sowie in größeren Runden oder einem Worldcafé die Fragestellungen anzugehen. Unterschiedliche Methoden der Erwachsenenbildung und verschiedene Hilfsmittel wie Stimmungskarten, Flipcharts, Flipchartpapier, Moderationskoffer und Pinnwände sind einzusetzen.



DIE EINSTIEGSRUNDE

In einer ersten Runde geht es darum, dass sich die Gruppe kennenlernt und eine vertrauensvolle Atmosphäre entsteht. In einer Eingangsrunde können die Erwartungen von Teilnehmenden an die Veranstaltung abgefragt werden und die Teilnehmenden auf das Thema eingestimmt werden. Fragen wie: Welche Erwartungen haben Sie an die heutige Veranstaltung? Was sollte unbedingt zur Sprache kommen? Ich bin in diesem Workshop, weil ..., passen zu jedem Themenkomplex.



INPUT

Der fachliche Input bietet den thematischen Hintergrund, in dem das Gesamtthema oder ein Teilaspekt den Teilnehmer*innen nahegebracht wird. Dies kann mithilfe von Power-Point, anderen Medien oder als Vortrag umgesetzt werden. Fachreferent*innen sollten dabei neben der Fachkompetenz möglichst über Erfahrungen in der Freiwilligenarbeit und der Erwachsenenbildung verfügen.



IMPULSFRAGEN

Offene Impulsfragen oder Satzanfänge dienen dazu, ein Gespräch, den Austausch in der gesamten Gruppe oder in Teilgruppen in Gang zu bringen. Sie dienen ebenso als Aufgabenstellung für die methodische Gruppenarbeit.

Nun folgt eine Auswahl an Themen und Impulsfragen für Workshops zu den verschiedenen Kapiteln der Broschüre.

**Was ist Scham, wie zeigt sie sich
und wie nehme ich sie wahr?**

Thema:
Menschenwürde und Scham ist ein Thema für alle,
die mit Menschen arbeiten

Impulsfragen:

- Warum beschäftigen wir uns mit diesem Thema?
- Auseinandersetzung mit eigenen Schamerfahrungen:
- Wann habe ich mich das letzte Mal geschämt?
- Wenn ich Scham höre, dann denke ich an ...
- Wie zeigt sich Scham im Alltag?
- Aus welchen Quellen speist sich die Scham?
- Welche Erfahrungen habe ich mit diesem Thema?
- Fallbeispiele

Hintergrundmaterial in Kapitel 2

- Scham hat viele Gesichter
- Vier Quellen der Scham – vier Chancen der Scham – vier Entwicklungsachsen
- Kurzübersicht: vier Formen der Scham

Thema:
Schamabwehr – die versteckte Äußerung

Impulsfragen:

- Wie drückt sich Schamabwehr im Alltag aus?
- Welche Formen der Schamabwehr kennen Sie in ihrem Umfeld?
- Hinter welchen Verhaltensweisen verbirgt sich vielleicht die Scham der Menschen, mit denen wir beruflich zu tun haben?

Hintergrundmaterial in Kapitel 2

- Schamabwehr

Thema:
Gesellschaftlicher Umgang mit dem Thema und Bedeutung für die*den Einzelne*n

Impulsfragen:

- Warum ist Scham in der Gesellschaft ein Tabuthema und wird Stiefkind der Psychologie genannt?
- Welche Entwicklungsimpulse birgt gesunde Scham?

Hintergrundmaterial in Kapitel 2

- Fremdschämen
- Gesunde Scham hat ihren Sinn – Entwicklungsimpuls der Scham
- Es kommt auf das richtige Maß der Scham an

Scham in der Freiwilligenarbeit

Thema:
Scham in helfenden Beziehungen

? Impulsfragen:

Wenn Sie an den Umgang mit dem Thema Scham im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit mit Freiwilligen denken, welche Stimmung herrscht dann vor?
Welche Erfahrungen mit dem Thema Scham haben Sie bei Ihrer Arbeit, im freiwilligen Engagement gemacht?
Welche schamauslösenden Situationen haben Sie in der Freiwilligenarbeit erlebt?
Wie sind Sie mit der Situation umgegangen?

! Hintergrundmaterial in Kapitel 3

- Helfende Beziehungen
- Die Psychodynamik der Scham in der Beziehung zwischen freiwillig Engagierten und Nutzer*innen des Engagements

! Hintergrundmaterial in Kapitel 4

- Die Rolle der Freiwilligen und Hilfeverständnis reflektieren
- Scham erkennen und wahrnehmen

Thema:
Scham und Würde

Bewegungsübung als Impuls

Zwei Gruppen bilden: Eine aktive Gruppe und eine Beobachter*innen-Gruppe, danach Gruppe wechseln.

Aufgabe:

Drücken Sie mit einer Körperhaltung Scham aus.
Drücken Sie mit einer Körperhaltung Würde aus.

Die Beobachtergruppe gibt jeweils ein Feedback.

Thema:
Räume der Würde für alle

! Impulse

Kommen Sie an vier Tischen ins Gespräch zu den vier Räumen der Würde: Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität.
Tragen Sie praktische Handlungsmöglichkeiten für Ihren Arbeitsalltag zusammen, in Ihrer Haltung; in Ihrer Kommunikation und in Ihrer Begleitung der Engagierten.
Haben Sie sich schon mal bewusst gemacht, wie Sie Ihre Menschenwürde schützen? Was können Sie dazu erzählen? Was fällt Ihnen ein zum Aspekt „Beschämung durch Strukturen und Gesetze“? Welche Handlungsoptionen sehen Sie da?

! Hintergrundmaterial in Kapitel 5

- Raum der Würde: Ort im Gespräch finden
- Raum der Würde: Haltung der Wertschätzung
- Raum der Würde: Handlungsoptionen aus dem Freiwilligenmanagement
- Raum der Würde: Zugehörigkeit und Zuhören

Wertschätzung und Anerkennung in der Freiwilligenarbeit

Thema: Anerkennung als Kultur in der Organisation

? Impulsfragen

Welche Formen der Wertschätzung gehören zur Engagementförderung bei Ihnen dazu?
Welche Formen der Anerkennung sind in Ihrer Organisation üblich?
Welcher Wertschätzungstyp sind Sie, welche Form der Anerkennung würde Ihnen persönlich gefallen?

! Hintergrundmaterial in Kapitel 6

- Wertschätzung als Ausgangspunkt einer gelingenden Ehrenamtsarbeit
- Zugänge zur Wertschätzung

Thema: Selbstwert und Scham

? Impulsfragen

Was sind Ihre Stärken?
Was mögen Sie an sich selbst?
Welche Formen der Anerkennung sind in Ihrer Organisation üblich?
Welcher Wertschätzungstyp sind Sie?
Welche „Allergiepunkte“ kennen Sie bei sich?
Was regt Sie „fürchterlich“ auf?

! Hintergrundmaterial in Kapitel 6

- Selbstwertschätzung macht mich stark und hilft, mit Scham und Beschämung umzugehen.

8

Nachwort: Wirkungen eines Themas

<< Heike Baier

Was fiel mir als Erstes ein, als ich das Thema für unser gemeinsames Autorinnenteam hörte und mir noch nicht deutlich war, welche Dimensionen sich da auftun? Sofort, ohne lange nachzudenken, war da dieser Satz, dieser Befehl „Schäm dich!“ Das hörten meine Freundin und ich wirklich oft mit großer Heftigkeit. Das Gefühl, das zurückblieb, ist noch immer präsent und sehr unangenehm. Dabei sehe ich Mädchen vor mir, die den Kopf senken, sich klein machen, Beine verschränken und Hände hinter dem Rücken verstecken. Und Beschämung in der Schule war ständig gegenwärtig, traf jede*n einmal: die Bloßstellung bei schlechten Noten oder nicht gemachten Hausaufgaben oder das Nachsitzen, wenn das Schwätzen zu viel gewesen war und dann alle im Dorf durch das spätere Heimgehen wussten, dass ich nachsitzen musste. Schon bei einer ersten Spurensuche in der eigenen Kindheit wurde mir schnell bewusst, wieviel schambesetzte Situationen es gab, wie Beschämung in der Erziehung eingesetzt wurde, um Motivation für Veränderungen zu schaffen!

Zum Glück, sage ich mir, haben längst menschlichere pädagogische Ansätze „Schule gemacht“ und wir sehen kleine und große, alte und junge, gesündere und kränkere Menschen als Menschen mit gleicher Würde und gleichen Rechten. Janusz Korczak ist auch nach 100 Jahren aktueller denn je, wenn er davon spricht, dass jedes Kind das Recht hat, seine Träume und Geheimnisse für sich zu behalten, dass jedes Kind auf seine Art beten darf, es aber nicht zu tun braucht, dass Mädchen und Jungen das gleiche Recht haben und dieselben Dinge tun dürfen, dass Belohnung wichtiger ist als Strafe und dass kein Zwang ausgeübt werden darf.⁷⁷ Doch selbstverständlich sind sie weniger denn je, vielmehr sind diese Menschenrechte gefährdet, müssen wieder eingefordert und verteidigt werden. Und der Umgang mit der Corona-Krise verschärft dies noch.

Die Auseinandersetzung mit der Thematik hat mich grundlegend sensibilisiert für die Wahrnehmung von beschämenden Vorgängen und Situationen im freiwilligen Engagement. Ich sehe auch, mit wie vielen Privilegien ich mein Leben leben kann und wo diskriminierende Strukturen im gesamten Sozialwesen Menschen, sog. Hilfeempfänger, beschämen. Der Umgang mit Scham im bewussten, förderlichen Sinne, d. h. pro Würde und Wohl der Menschen, hat für mich einen Umfang erreicht, den ich unterschätzt habe. Ich empfinde es als große Bereicherung, den Blick dafür zu öffnen, sensibler zu sein, aufmerksamer hinzusehen und mutiger zu handeln. Die Fähigkeit, Scham wahrzunehmen und zu erkennen, halte ich für eine Basiskompetenz bei freiwilligen und beruflichen Mitarbeiter*innen.

Und ein Schlüsselsatz aus dem Gleichnis vom verlorenen Sohn/barmherzigen Vater fällt mir am Ende ein:

„Wir konnten doch gar nicht anders als feiern und uns freuen. Denn dein Bruder war tot, jetzt ist er wieder am Leben! Er war verloren, aber jetzt ist er wiedergefunden!“

Lk 15, 32, zitiert nach Guter Nachricht

Literatur Internet Kontakt

Literatur

1. Aretz, Bernd: Martin Buber, Verlag Neue Stadt (München, Zürich, Wien), 2015
2. Baer, Udo & Frick-Baer, Gabriele: Vom Schämen und Beschämwerden. Beltz (Weinheim), 2008
3. Dehler, Ben Sannik: Scham umarmen. Wie mit Privilegien und Diskriminierungen umgehen? W_orten & meer (Berlin), 2019
4. Bichsel, Peter: in Liturgische Konferenz (Hrsg.): Neues Evangelisches Pastorale, Gütersloher Verlagshaus (Gütersloh), 2019, 7. Auflage
5. Blickhan, Daniela: Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis, Junfermann Verlag (Paderborn), 2015
6. Bradshaw, John: Wenn Scham krank macht. Verstehen und Überwinden von Schamgefühlen, Knauer Menssana (München), 2006
7. Buxel, H.: Jobwahlverhalten, Motivation und Arbeitsplatzzufriedenheit von Pflegepersonal und Auszubildenden in Pflegeberufen. Ergebnisse dreier empirischer Untersuchungen und Implikationen für das Personalmanagement und -marketing von Krankenhäusern und Altenpflegeeinrichtungen. Studienbericht, FH Münster: www.fh-muenster.de/oecotrophologie-facility-management/downloads/buxel/2011_Studie_Zufriedenheit_Pflegepersonal.pdf (letzter Zugriff am 23.02.2016), 2011
8. Cyrulnik, Boris: Scham – Im Bann des Schweigens – Wenn Scham die Seele vergiftet. Präsenz Kunst und Buch (Hünfelden), 2011
9. EKHN, EKKW, DWHN, DWKW (Hrsg.): Gaben entfalten, Engagement gestalten, Arbeitshilfe, Eigenverlag (Frankfurt, Darmstadt, Kassel), 2011
10. Emmons Dr., Robert A.: Das kleine Buch der Dankbarkeit, Wilhelm Heyne Verlag (München), 2018
11. Haller, Reinhard: Das Wunder der Wertschätzung, Gräfe und Unzer (München), 2019
12. Hantel-Quitmann, Wolfgang: Schamlos. Was wir verlieren, wenn alles erlaubt ist. Verlag Herder GmbH (Freiburg), 2009
13. Heimerl, B.: Choreographie der Entblößung: Geschlechterdifferenz und Personalität in der klinischen Praxis. Zeitschrift für Soziologie, Jg. 35, Heft 5, Oktober 2006, S. 372–391
14. Hell, Daniel: Man darf sich schämen, Interview Doris Akrap, in TAZ Archiv, TAZ am Wochenende, 8.2.20, Ausgabe 12157
15. Hilgers, Micha: Scham. Gesichter eines Affekts. Vandenhoeck & Ruprecht (Göttingen), 1997
16. Hirsch, Mathias: Schuld und Schuldgefühl. Zur Psychoanalyse von Trauma und Introjekt, Vandenhoeck & Ruprecht (Göttingen), 2012
17. Holler, Ingrid: Recht haben oder glücklich sein, Junfermann (Paderborn), 2007
18. Honneth, Axel: Kampf um Anerkennung. Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte. Suhrkamp (Berlin), 2003
19. Hüther, Gerald: Würde. Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft Knaus (München), 2018, 2. Auflage
20. Hühn, Susanne: Jede Wunde lässt sich heilen, Gräfe und Unzer (München), 2019
21. Kahler, Taibi. https://www.shsconsult.de/wpcontent/uploads/2017/02/131023_InnereAntreiber_TrainerKit-funal.pdf
22. Lewis, Michael: Scham. Annäherung an ein Tabu. Ernst Kabel Verlag (Hamburg), 1993
23. Margalit, Avishai: Politik der Würde. Über Achtung und Verachtung. Alexander Fest, 1997
24. Marks, Stephan: Scham – die tabuisierte Emotion. Patmos Verlag 2017, 7. Aufl.
25. Marks, Stephan: Die Würde des Menschen oder der blinde Fleck in unserer Gesellschaft. Gütersloher Verlagshaus (Gütersloh), 2010
26. Marks, Stephan: Die Würde des Menschen ist verletzlich. Was uns fehlt und wie wir es wiederfinden, Patmos Verlag, 2019, 2. Auflage
27. Marks, Stephan: Warum folgten sie Hitler? Die Psychologie des Nationalsozialismus. Patmos Verlag, 2017, 4. Aufl.
28. Marks, Stephan: Die Kunst nicht abzustumpfen. Hoffnung in Zeiten der Katastrophen. Gütersloher Verlagshaus (Gütersloh), 2012
29. Marks, Stephan, Ursula Immenschuh: Scham und Würde in der Pflege. Ein Ratgeber. Mabuse Verlag (Frankfurt), 2017, 2. Aufl..
30. Mettler-v. Meibom, Barbara: Gelebte Wertschätzung, Kösel-Verlag (München), 2006
31. Mistral, Gabriela in Liturgische Konferenz (Hrsg.): Neues Evangelisches Pastorale, Gütersloher Verlagshaus, (Gütersloh), 2019, 7. Auflage
32. Heinz Frantzman, Karen Sommer-Loeffen, Ursula Wolter: Ehrenamt – Das Qualitätshandbuch im Freiwilligenmanagement, Düsseldorf, 2007
33. Nathanson, Donald (1987). A timetable for shame. In: ders. (Hrsg.): The many faces of shame. Guilford, S. 1–63.,
34. Ursula Immenschuh, Stephan Marks: Scham und Würde in der Pflege. Ein Ratgeber. Mabuse-Verlag (Frankfurt), 2014
35. Niederwieser, Stephan Konrad: Nie mehr schämen, Wie wir uns von lähmenden Gefühlen befreien, Kösel-Verlag (München), 2019

36. Quittkat, Sven in: Freiwillig Engagiert. Da sein, nah sein, Mensch sein, Diakonie Konkret, Diakonisches Werk der EKD (Hrsg.), Stuttgart 2011
37. Riedel, Ingrid: Hans mein Igel. Wie ein abgelehntes Kind sein Glück findet. Kreuz Verlag (Freiburg), 1991
38. Rogers, Carl R.: Therapeut und Klient, Fischer (Frankfurt), 1983, 1997 neue Auflage
39. Rosenberg, Marshall B.: Lebendige Spiritualität, Gedanken über die spirituellen Grundlagen der GFK, Junfermann (Paderborn), 2005
40. Rushdie, Salman: Scham und Schande. Piper 1990
41. Salome, Jaques: Einfühlsame Kommunikation, Junfermann, Paderborn 2006.
42. Schäperkötter, JH.: Sexueller Kontakt zwischen Pflegenden und Patienten – ein Tabuthema? In: Psych Pflege 12, S. 198–204, Georg Thieme Verlag KG (Stuttgart, New York), 2006
43. Schore, Allan Early: Shame Experiences and Infant Brain Development. In: Paul Gilbert & Bernice Andrews (Hrsg.): Shame. Interpersonal Behavior, Psychopathy, and Culture. New York, 1998 S. 57–77
44. Schoenaker, Theo: Das Leben selbst gestalten. Mut zur Unvollkommenheit, RDI-Verlag 2006, 1. Auflage
45. Schöps Corinna.: zit. aus: Du darfst Dich schämen, in: Die Zeit, Doctor, Beiheft Zeit, Ausgabe Mai 2020, Nr. 2, Die Zeit Nr. 22, S. 7 ff.
46. Schopp, Johannes: Eltern Stärken. Die Dialogische Haltung in Seminar und Beratung. Ein Leitfaden für die Praxis (Opladen, Berlin und Toronto), 2013, 4. Auflage
47. Schulz von Thun, Friedemann, Stegemann, Wiebke (Hrsg.): Das innere Team in Aktion, Rowohlt (Hamburg), 2008, 3. Aufl.
48. Schüttauf, Konrad; Specht, Ernst & Wachenhausen, Gabriela: Das Drama der Scham. Vandenhoeck & Ruprecht, 2002
49. Selke, Stefan: Schamland. Die Armut mitten unter uns, Econ 2013
40. Stahl, Stephanie: So stärken Sie ihr Selbstwertgefühl, Ellert und _Richter Verlag (Hamburg), 2011
51. Stelzig, Manfred: Was die Seele glücklich macht, ecowin (Wals bei Salzburg), 8. Auflage 2017
52. Stephan, Petra: Von der Scham zur Selbstachtung, (<http://www.isl-ev.de/index.php/de/disability-pride/materialien>), Beitrag zur Disability Pride Tagung, Oktober 2014
53. Spankeren van, Reinhard <https://www.diakonie-rwl.de/themen/diakonie-rwl/armut-und-scham>
54. Suhr, Ralf: Zentrum für Qualität in der Pflege, Scham – Praxistipps für den Pflegealltag (Berlin), 2020, 5. Auflage
55. Tischinger, Michael: Selbstliebe, Herder (Freiburg), 2017
56. Unkelbach, Bodo Karsten: Heute liebe ich mich selbst, Claudius Verlag (München), 2016
57. Wagner-Rau Ulrike: in Liturgische Konferenz (Hrsg.): Neues Evangelisches Pastorale, Gütersloher Verlagshaus (Gütersloh), 7. Auflage
58. Weinberger, Sabine: Klientenzentrierte Gesprächsführung, Juventa (Weinheim, München), 2005, 10. Auflage
59. Diakonie Hessen (Hrsg.): Wenn Helfen nicht mehr gut tut. Ein Wegweiser durch die Welt des Helfens (Frankfurt), 2016
60. Wettreck Rainer: Am Bett ist alles anders. Perspektiven professioneller Pflegeethik. LitVerlag (Münster, Hamburg, London), 2001
61. Wlodarek, Eva: Die Kraft der Wertschätzung, dtv (München), 2019
62. Wurmser, Léon: Die Maske der Scham. Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten, Springer (Berlin, Heidelberg), 1998, 3. Aufl.
63. Yontef, Gary: Beziehungen und Selbstwertgefühle in der gestalttherapeutischen Ausbildung, www.gestalt.de/yontef_beziehungen.html, Juli 2014 <https://www.fdst.de/rehabilitation/ambulantbetreuteswohnen/sozialraum-inklusiv/kompetent-im-sozialraum/scham-in-der-sozialen-arbeit/> http://www.gestalt.de/yontef_beziehungen2.html
64. Zenetti, Lothar, in EKHN, EKKW, DWHN, DWKW (Hrsg.): Gaben entfalten, Engagement gestalten, Arbeitshilfe, Eigenverlag (Frankfurt, Darmstadt, Kassel), 2011

Internet

65. Die innere Haut. Kunst und Scham, 04.03.–04.06.17 <https://marta-herford.de/ausstellungen/die-innere-haut>
66. Diakonie RWL (Hrsg.): Armut und Scham <https://www.diakonie-rwl.de/themen/diakonie-rwl/armut-und-scham>
67. Autor Über Scham, Verletzlichkeit und Stärke <https://www.kirche-im-hr.de/sendungen/21-ueber-scham-verletzlichkeit-und-staerke/>
68. Das Perspektiven Werk: Was Wertschätzung mit Menschen macht, <https://dasperspektivenwerk.de/was-wertschaetzung-mit-menschen-macht>
69. Dr. Stephan Marks: <http://www.menschenwuerde-scham.de/>
70. Hofmann Mathias, Reiser Dr., Louisa Pracht, Gerlind: Das Modell der „Inneren Antreiber“, https://www.shsconsult.de/wp-content/uploads/2017/02/131023_InnereAntreiber_TrainerKit-funal.pdf,
71. Müller, Klaus: www.fh-diakonie.de
72. Wolf Dr., Doris: Psycho Tipps.com, <https://www.psychotipps.com/selbsthilfe/scham-schamgefuehle.html>
73. Prof. Dr. Ursula Immenschuh: Würdevoll mit Schamgefühlen umgehen, in: BibliomedPflege, Das Portal für die Pflege, <https://www.bibliomed-pflege.de/sp/artikel/23992-wuerdevoll-mit-schamgefuehlen-umgehen>, letzter Zugriff: 11.8.20

Kontakte

Autorinnen und Ansprechpersonen für inhaltliche Fragen

Bitte kontaktieren Sie für die Bestellung der Broschüre sowie inhaltliche Fragen die folgenden Ansprechpersonen:

Heike Baier

Beauftragte für freiwilliges Engagement
in Diakonie und Kirche
Diakonisches Werk Pfalz
Karmeliterstr. 20
67346 Speyer
T 06232 664 159
heike.baier@diakonie-pfalz.de

Karen Sommer-Loeffen

Referentin für Ehrenamt, Bahnhofsmissionen
Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe
Lenastr. 41
40470 Düsseldorf
T 0211 6398 258
k.sommer-loeffen@diakonie-rwl.de

Ursula Stegemann

Referentin für Freiwilliges Engagement und
Straffälligenhilfe
Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und
Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V.
Abteilung Existenzsicherung, Armutspolitik,
Gemeinwesendiakonie
Ederstr. 12
60486 Frankfurt am Main
T 069 7947 6228
ursula.stegemann@diakonie-hessen.de

Die Broschüre entstand im Rahmen der Zusammenarbeit
der drei Landesverbände Diakonie Hessen,
Diakonisches Werk Pfalz und der
Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe
in der Arbeitsgemeinschaft Diakonie in Rheinland-Pfalz.

Dr. Heiko Kunst

Arbeitsgemeinschaft Diakonie
in Rheinland-Pfalz
Große Bleiche 47
55116 Mainz
T 06131 32741 23
T 069 7947 6289
sekretariat@evkirchen-diakonie-rlp.de

Impressum

Herausgeber
Diakonie Hessen –
Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V.
Abteilung Existenzsicherung, Armutspolitik, Gemeinwesendiakonie (ExAGd)
Ederstraße 12
60486 Frankfurt am Main

Verantwortlich
Stefan Gillich (Diakonie Hessen)

Redaktion
Heike Baier (Diakonisches Werk Pfalz), Eckhard Lieberknecht (Diakonie Hessen),
Karen Sommer-Loeffen (Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe),
Ursula Stegemann (Diakonie Hessen)

Lektorat
Dr. Frank Hermenau
E-Mail: f.hermenau@aol.com

Bildnachweis
© Ponomariova_Maria | iStock (Titel, S. 4–5)
© KatarzynaBialasiewicz | iStock (S. 8)
© Timofey Zadornov | iStock (S. 9 oben links)
© JackF | iStock (S. 9 oben rechts)
© Paola Giannoni | iStock (S. 9 unten links)
© 106313 | photocase.de (S. 9 unten rechts)
© inkje | photocase.de (S. 10–11, 30–31, 34)
© go2 | photocase.de (S. 22–23)
© RapidEye | iStock (S. 25)
© sophiaa_f | photocase.de (S. 28–29)
© fizkes | iStock (S. 32)
© vm | iStock (S. 38–39)
© Koldunov | iStock (S. 48–49)
© izusek | iStock (S. 58–59)

Gestaltung/Layout
Piva & Piva, Studio für visuelles Design
Heidelberger Str. 93, 64285 Darmstadt
piva.piva@t-online.de

Druck
Henrich-Druck
Neue Gartenstraße 16, 35279 Neustadt (Hessen)
Tel.: 06692 6325
info@henrichdruck.de

Stand: Dezember 2020

Diakonie® ist eine eingetragene und geschützte Wortmarke.

Die Begriffe „Ehrenamt“ und „freiwilliges Engagement“ werden synonym benutzt.

Diakonie 
Hessen

Diakonie 
Pfalz

Diakonie 
Rheinland
Westfalen
Lippe