



---

Wurztrulli

---

# „The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts“ – Eine Buchvorstellung

ELISABETH VANDERHEIDEN

**Schlüsselworte:** Bright side of Shame – Scham als Ressource – Scham in kulturellen Kontexten – toxische Scham transformieren

Im Mai 2019 erschien bei Springer International die englischsprachige Publikation „The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts“ (Mayer und Vanderheiden 2019). Als eine der beiden Herausgeberinnen nehme ich gerne die Einladung an, das Buch hier kurz vorzustellen.

Wir alle kennen die Scham aus eigener Erfahrung, vor allem die dunkle, toxische Dimension: Scham ist ein schmerzhaftes, beängstigendes, oft lähmendes Gefühl. Es lässt uns erröten, wir möchten im Boden versinken oder sehnen uns danach, unsichtbar zu werden, es macht uns oft handlungsunfähig, isoliert, verursacht Stress und Gesundheitsprobleme, kann gar zu Abhängigkeiten führen. Die Macht der Scham über uns ist immens. (Briegleb 2016). Scham wurde eindrücklich als „die lähmende Last von tausend erbarmungslosen Augen“ beschrieben (Wurmser 2013, S. 165). Scham kann von Einzelpersonen, Gruppen oder ganzen Gesellschaften empfunden werden, aber sie kann auch auf Einzelpersonen, Gruppen und Gesellschaften projiziert werden (Rushdie 1989). Man kann sich auch für die Taten seiner Vorfahren schämen, wie den Holocaust oder die Apartheid. Die dunkle und giftige Seite der Scham, ist uns allen nur all zu sehr vertraut, aber was ist mit der anderen, der hellen Seite der Scham, von der Leon Wurmser (2010, 2015) sagt: „Scham schützt die Privatsphäre; sie fungiert als Hüter vor jeder äußeren Macht, die die Schwäche in den wesentlichen Bereichen des Selbst ausnutzen und die eigene innere Logik stören könnte“ (Wurmser, wie in McNish & Day-

ringer 2014, S. 135 zitiert)? Diese Frage hat uns herausgefordert und zu zwei Büchern inspiriert, die Antworten aus unterschiedlichen kulturellen Perspektiven geben (Vanderheiden und Mayer 2017; Mayer und Vanderheiden 2019). Denn: Scham ist zwar universell (Harper 2011, S. 1; Casimir und Schnegg 2002; Sinha 2017) und sie ist eine soziale Emotion (Casimir und Schnegg 2002), aber sie ist kulturspezifisch in ihrer Wahrnehmung, ihren Erfahrungen und Ausdrucksformen (Lindisfarne 1998; Miller 1996; Brown 2008, 2012) und beeinflusst etwa von Religion und Zeitgeist (Greiner, 2014, 19). Bei unseren Publikationen waren und sind uns neben den kulturellen auch multidisziplinäre Sichtweisen wichtig ebenso wie eine Verbindung von wissenschaftlichen Perspektiven und der Frage der Umsetzung in Therapie, Beratung, Medizin, Pädagogik, um nur einige ausgewählte Anwendungsfelder zu nennen.

In unserem Buch „The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts“ bringen wir 40 Kapitel mit vielfältigen Sichtweisen von renommierten Autor\*innen aus allen Kontinenten zusammen. Acht Schwerpunkte kristallisierten sich dabei heraus:

1. Scham aus kulturellen Perspektiven transformieren
2. Scham in der Gesellschaft transformieren
3. Scham im Kontext von Gender
4. Scham in religiösen und spirituellen Perspektiven
5. Scham in organisationalen Kontexten transformieren
6. Scham im Bildungswesen transformieren
7. Scham in medizinischen Kontexten transformieren
8. Die Transformation der Scham in Therapie, Beratung und Selbstentwicklung

Eine ausführliche Einführung und ein Epilog rahmen die inhaltlichen Kapitel ein und binden sie in ein Gesamtkonzept ein.

Exemplarisch möchte ich hier einige der Schwerpunkte aus den Kapiteln sieben und acht genauer beleuchten. Das erste Kapitel in Teil VII, das sich mit Scham in medizinischen Kontexten beschäftigt, geschrieben von der Ärztin Iris Veit, übersetzt von Kay Spiekermann (2019), konzentriert sich auf den „Umgang mit Scham im medizinischen Kontext“. Die Autorinnen betonen, dass Scham ein wichtiges Gefühl im medizinischen Kontext ist, das häufig weder in der Ausbildung von Ärzt\*innen noch im Gesundheitswesen offen angesprochen wird. Scham in den medizinischen Interaktionen und im Gesundheitswesen ist mit einer eingeschränkten persönlichen Privatsphäre der Patient\*innen, Fragen zum Privatleben, der Darstellung der Krankengeschichte, Körperscham und Nacktheit, Krankheiten im Zusammenhang mit der körperlichen Erscheinung der Patient\*innen und/oder sozialer Stigmatisierung verbunden. Das Kapitel gibt Einblicke und Ideen, wie man Scham in medizinischen Kontexten reduzieren und/oder transformieren kann. O. Bahrs und K.H Henze (2019) konzentrieren sich insbesondere auf Scham in Review-Dialogen (im deutschen: Bilanzierungsdialoge) und die Interaktion zwischen Ärzt\*innen und Patient\*innen und betonen, dass Scham bei Menschen mit chronischen Erkrankungen durch Ausgrenzung und mangelnde soziale Unterstützung und Stigmatisierung erlebt wird. Die Methode der Review-Dialoge kann die Verwandlung von Scham unterstützen.

Teil VIII widmet sich der Transformation von Scham in Therapie, Beratung und Selbstentwicklung. H. Lindemann (2019) beschreibt ein antagonistisches Verhältnis zwischen Scham und Stolz, das Gewissheit und Zweifel bewertet, indem es sich auf zuvor erfahrene (Selbst-)Bewertungen und Urteile stützt. Es wird ein Metamodell vorgestellt, das bei Beratung, Mediation, Beratung und Therapie helfen kann, Scham und Stolz bewusst zu managen und zu transformieren. A. Malik (2019) gibt einen anschaulichen Einblick in das weit verbreitete Schamgefühl im Kontext der Psychopathologie und Psychotherapie mit Klient\*innen. Die Autorin illustriert, wie sich Scham oft unter sekundären Emotionen wie Schmerz, Verlegenheit, Trauer oder Wut verbirgt und zeigt, wie mit Scham in der Therapie gearbeitet werden kann. Im spezifischen Kontext als Indische Psychotherapeutin in Malaysia werden einige Fälle beschrieben und diskutiert, und es werden Schlussfolgerungen für eine effektive Heilung von Scham in der Psychotherapie vorgeschlagen. Der US-amerikanische Psychologieprofessor J. Elison (2019) diskutiert, wie Scham aus evolutionärer Sicht als adaptive oder maladaptive Reaktion behandelt werden kann. Erkenntnisse über die affektive Neurowissenschaft des sozialen Schmerzes deuten darauf hin, dass das physische Schmerzsystem für adaptive soziale Funktionen kooptiert wurde. So argumentiert der Autor, dass körperlicher Schmerz eine geeignete Analogie zum Verständnis von Scham ist, wobei die beiden viele Funktionen teilen und zeigt auf, wie eine Analogie zwischen Scham und Schmerz den Klient\*innen helfen kann, Scham zu verstehen und dann transformative Maßnahmen anzuwenden, um

zu verhindern, dass sich weitere Scham entwickelt. Ein weiteres Kapitel, geschrieben vom international renommierten Achtsamkeitsforscher und -Experten P. Gilbert (2019), verwendet eine evolutionäre Analyse, um Scham, Demütigung und Schuld zu unterscheiden. Der Autor betont, dass Scham mit sozialer Sanktion, Stigmatisierung und einer gewissen Verminderung verbunden ist, während die Schuld auf Schaden gerichtet ist. Scham und Schuld haben sehr unterschiedliche evolutionsgeschichtliche Funktionen, die in diesem Kapitel beschrieben werden und die die Ursachen von Scham und Schuld, ihre Psychopathologien und die effektiven therapeutischen Wechselwirkungen betreffen. In Bezug auf die praktische Anwendung beschreibt der Autor einen Ansatz zur Scham durch Mitgefühl. Ein Kapitel von C.H Mayer (2019b) beschreibt unter dem Titel „Transforming Shame Experiences in Dreams: Therapeutische Interventionen“ wie durch die Arbeit mit Träumen Therapeut\*innen Einzelne dabei unterstützen, Scham im Rahmen der Therapie zu verwandeln, mit dem Ziel, sein persönliches Wachstum und seine Selbstentwicklung zu fördern. „Scham und Vergebung in Therapie und Coaching“ ist das Thema für M. Baumann und A. Handrock (2019). Im sicheren Umfeld von Coaching, Beratung oder Therapie können Klient\*innen Wege finden, Scham- und Schuldgefühle offenzulegen und zu vergeben. Dieses Kapitel beleuchtet den allgemeinen Prozess eines nicht-religiösen Ansatzes zur Vergebung und bietet praktische Übungen zur Schematherapie, Positiven Psychologie und Phantasietherapie. Ein weiteres Kapitel widmet sich der Frage, wie sich Scham durch Achtsamkeit verwandeln lässt und bietet Übungen, um Scham in eine positive, konstruktive und wachstumsorientierte Ressource zu verwandeln (Vanderheiden 2019). Das Kapitel „Heilungsrituale zur Verwandlung der Scham: Ein Beispiel für Aufstellungsarbeit“ von C.-H Mayer (2019a) fördert auch einen achtsamen und heilungsorientierten Umgang mit Scham durch die therapeutischen Methoden und Rituale der Aufstellungsarbeit. Das Kapitel erklärt die Grundlagen der Aufstellungsarbeit und gibt Beispiele dafür, wie Schamprobleme auf individueller und therapeutischer Gruppenebene untersucht und angegangen werden können. Die südafrikanischen Forscherinnen K. Nel und S. Govender (2019) konzentrieren sich in ihrem Kapitel darauf, auf die Scham unter Verwendung des Rahmens und der Methode der wertschätzenden Untersuchung zu untersuchen und erklären, wie wertschätzende Untersuchungen genutzt werden können, um mit Scham und Schuld umzugehen, die von Personen, die von HIV/AIDS betroffen sind, in einem sozioökonomischen Kontext südlich der Sahara erleben. Ein Kapitel der US-amerikanischen Psychologie-Professorin R. Merkin aktualisiert die Literatur über Scham, Schuld und Mobbing am Arbeitsplatz und stellt verschiedene mögliche kognitive Verhaltensweisen vor, die dazu beitragen könnten, die Scham, die dem Mobbing am Arbeitsplatz zugrunde liegt, zu beseitigen.

Diese ausgewählten Beispiele veranschaulichen für medizinische und psychologische Zusammenhänge deutlich – sowohl auf der theoretischen wie auf der Anwendungsebene – was der deut-

sche Journalist Till Briegleb in einem 2016 publizierten Essay als eine inspirierende Perspektive auf Scham mit folgenden Worten zusammenfasst: „Scham... beflügelt unsere Kreativität und Intelligenz... Die Würde der Scham ist die Quelle von Glück, Wissen und Kultur“.

## Literatur

- Bahrs O., Henze K-H. From Shame to Pride. Initiation of Destigmatisation Processes in Review Dialogues. In: Mayer, C-H, Vanderheiden E (Hrsg.). *The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts*. Cham: Springer International, 2019: 363-381.
- Baumann M, Handrock A. Shame and Forgiveness in Therapy and Coaching. In: Mayer, C-H, Vanderheiden E (Hrsg.). *The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts*. Cham: Springer International, 2019: 471-489.
- Briegleb, T (2014). *Die diskrete Scham*. Frankfurt: Insel Verlag.
- Brown, B. (2008). *I thought it was just me (but it isn't)*. New York: Gotham Books.
- Brown, B. (2012). *Daring greatly*. New York, NY: Gotham Books.
- Casimir, M.J. & Schnegg, M. (2002). Shame across cultures: The evolution, ontogeny and function of a "moral emotion". In H. Keller & Y.H. Poortinga (Eds.), *Between culture and biology: Perspectives on ontogenetic development* (pp. 270-200). New York: Cambridge University Press.
- Elison J. Interpreting Instances of Shame from an Evolutionary Perspective: The Pain Analogy. In: Mayer, C-H, Vanderheiden E (Hrsg.). *The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts*. Cham: Springer International, 2019: 395-413.
- Gilbert P. Distinguishing Shame, Humiliation and Guilt: An Evolutionary Functional Analysis and Compassion Focused Interventions. In: Mayer, C-H, Vanderheiden E (Hrsg.). *The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts*. Cham: Springer International, 2019: 413-433.
- Greiner, U (2014). *Schamverlust*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Harper, J (2011): *Regulating and Coping with Shame*. Pvsps.cz. Online: URL: [http://www.pvsps.cz/data/document/20110715/12\\_Shame.pdf?id=690](http://www.pvsps.cz/data/document/20110715/12_Shame.pdf?id=690). [Datum der Recherche: 13.10.2019].
- Lindisfarne, N (1998). Gender, shame and culture: an anthropological perspective. In Gilbert, P. & Andrews, B. (Eds.), *Shame. Interpersonal behaviour, psychopathology, and culture* (pp. 246-261). Oxford: Oxford University Press.
- Malik A. Working with Shame in Psychotherapy: An Eclectic Approach. In: Mayer, C-H, Vanderheiden E (Hrsg.). *The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts*. Cham: Springer International, 2019: 381-395.
- Mayer, C, Vanderheiden, E (2019). *The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts*. Cham: Springer International.
- Mayer C-H a. Healing Rituals to Transform Shame: An Example of Constellation Work. In: Mayer, C-H, Vanderheiden E (Hrsg.). *The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts*. Cham: Springer International, 2019: 521-433.
- Mayer C-H b. Working with Shame Experiences in Dreams: Therapeutical Interventions. In: Mayer, C-H, Vanderheiden E (Hrsg.). *The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts*. Cham: Springer International, 2019: 433-447.
- Mayer C-H. Vanderheiden E (Hrsg.)(2019). *The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts*. Cham: Springer International
- Mcnish, R, & Dayringer, R (2014). *Transforming Shame. A pastoral response*. Hoboken: Taylor and Francis.
- Merkin R. A Cognitive Behavioral Approach Towards Bullying Remediation. In: Mayer, C-H, Vanderheiden E (Hrsg.). *The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts*. Cham: Springer International, 2019: 571-585.
- Miller, S B (1996). *Shame in Context*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Nel K A, Govender S. Dealing with Shame Using Appreciative Inquiry. In: Mayer, C-H, Vanderheiden E (Hrsg.). *The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts*. Cham: Springer International, 2019: 547-561.
- Rushdie, S (1989). *Shame*. New York: Alfred A. Knopf.
- Scheff, T (2013): *The S-Word: Shame as a Key to Modern Societies.. Global Summit on Diagnostic Alternatives*. Online: URL: <http://dxsummit.org/archives/1286>. [Datum der Recherche:13.10.2019].
- Sinha M (2017). Shame and Psychotherapy: Theory, Method and Practice. In: Vanderheiden E, Mayer, C-H (Hrsg.)(2017). *The Value of Shame. Exploring a Health Resource in Cultural Contexts*. Cham: Springer International, 2017: 251-275.
- Vanderheiden E, Mayer, C-H (Hrsg.) (2017). *The Value of Shame. Exploring a Health Resource in Cultural Contexts*. Cham: Springer International.
- Vanderheiden E. "Nothing I Accept About Myself Can Be Used Against Me to Diminish Me"—Transforming Shame Through Mindfulness. In: Mayer, C-H, Vanderheiden E (Hrsg.). *The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts*. Cham: Springer International, 2019: 505-521.
- Veit I, Spiekermann K. Dealing with Shame in a Medical Context. In: Mayer, C-H, Vanderheiden E (Hrsg.). *The Bright Side of Shame. Transforming and Growing Through Practical Applications in Cultural Contexts*. Cham: Springer International, 2019: 349-363.
- Wurmser, L (2010). *Die Maske der Scham*. Eschborn/ Frankfurt, M.: Klotz.
- Wurmser, L (2015). "Primary Shame, Mortal Wound and Tragic Circularity: Some New Reflections on Shame and Shame Conflicts." *International Journal of Psychoanalysis*. Blackwell Publishers Ltd. 2015. Online: URL: <https://www.highbeam.com/doc/1P3-3956053881.html>. [Datum der Recherche:13.10.2019].

## Elisabeth Vanderheiden

Studium des Lehramtes Sekundarstufe II (Zweites Staatsexamen), Geschäftsführerin der Katholischen Erwachsenenbildung Rheinland-Pfalz und Bundesvorsitzende der Katholischen Erwachsenenbildung Deutschland. Autorin und Herausgeberin diverser Fachartikel und Handbücher, Bücher zu inter- und transkulturellen Fragestellungen, etwa zu Interkultureller Mediation, Interkultureller Öffnung, zu Scham, Liebe und Humor aus (trans-)kulturellen Perspektiven.



Quelle: Autor