

# **Schamregulierung in Beziehungen**

**Dr. Uri Weinblatt**

**Liezen, 2018**

---



**WIE SICH MEIN INTERESSE AN SCHAMGEFÜHLEN  
ENTWICKELT HAT...**

---



# DIE AUGEN SIND DAS ORGAN DER SCHAM

---



WAS WÄRE, WENN EVA VON DER VERBOTENEN FRUCHT GEGESSEN HÄTTE, ABER ADAM NICHT?

---















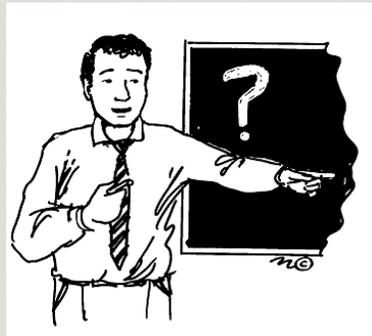
**Eine Aufforderung kann  
Schamgefuehle hervorrufen**



**Das Kind sagt:  
"Nein!"**



**Der Lehrer kommt sich klein vor**



# WAS IST SCHAM?

---

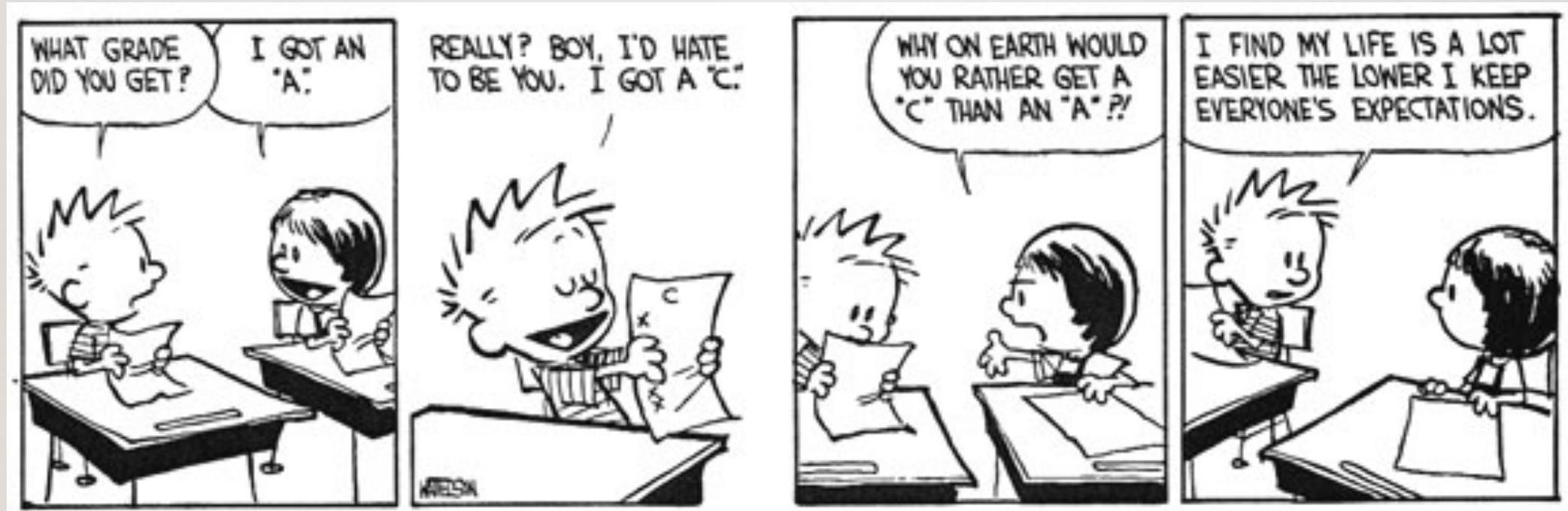
- **Schmerz – Gefühl verletzt zu sein**
- **sich klein vorkommen, Unterlegenheit und Schwäche**
- **negativer Selbstwert, Minderwertigkeitsgefühle, Selbstkritik**
- **Der Meinung sein, dass andere nichts von einem halten**
- **Das Gefühl besitzen, man sei pausenlos entblößt und nackt**
- **Der Wille wegzulaufen, sich in Luft aufzulösen**
- **Der Wunsch diejenigen anzugreifen, die einen angegriffen haben**

## WANN HABEN WIR SCHAMGEFÜHLE :

---

- **Wenn wir durchfallen**
- **Wenn jemand uns zurückweist**
- **Wenn wir verlieren**
- **Wenn wir von unseren Werten abweichen**
- **Wenn wir von anderen falsch, negativ eingeschätzt werden**

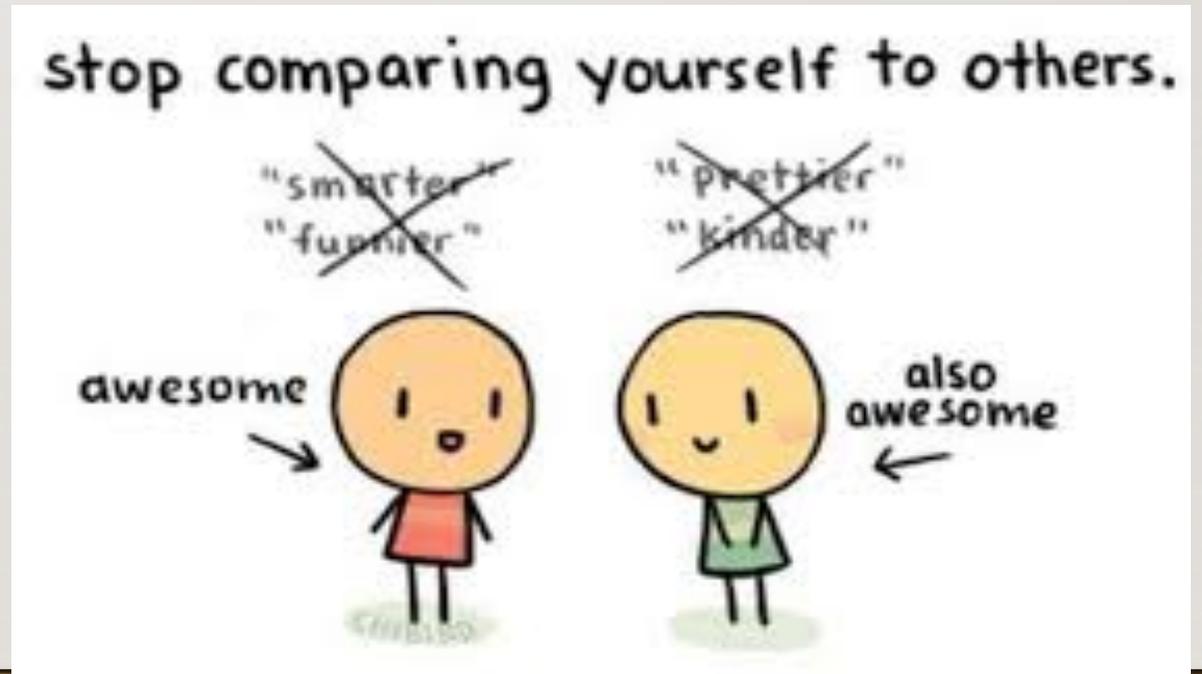
# SCHAM UND ERWARTUNGEN



# VERGLEICH – WAS IST MEIN WERT?

---

- Soziale Probleme – bin ich mehr oder weniger wert als die anderen Kinder?
- Leistung – habe ich meine Erwartungen erfüllt?



# VERGLEICH IST DER DIEB DER FREUDE

---

COMPARISON

is the thief of

*Joy*

-theodore roosevelt



EINE BLUME KONKURRIERT NICHT  
MIT DER BLUME NEBEN IHR.

SIE BLÜHT EINFACH.

LASST UNS MEHR WIE BLUMEN  
SEIN!

— LIEBLINGSMENSCH —



**“Comparison  
is an act  
of violence  
against the self.”**

HowToBeHappy.guru

**Iyanla Vanzan**



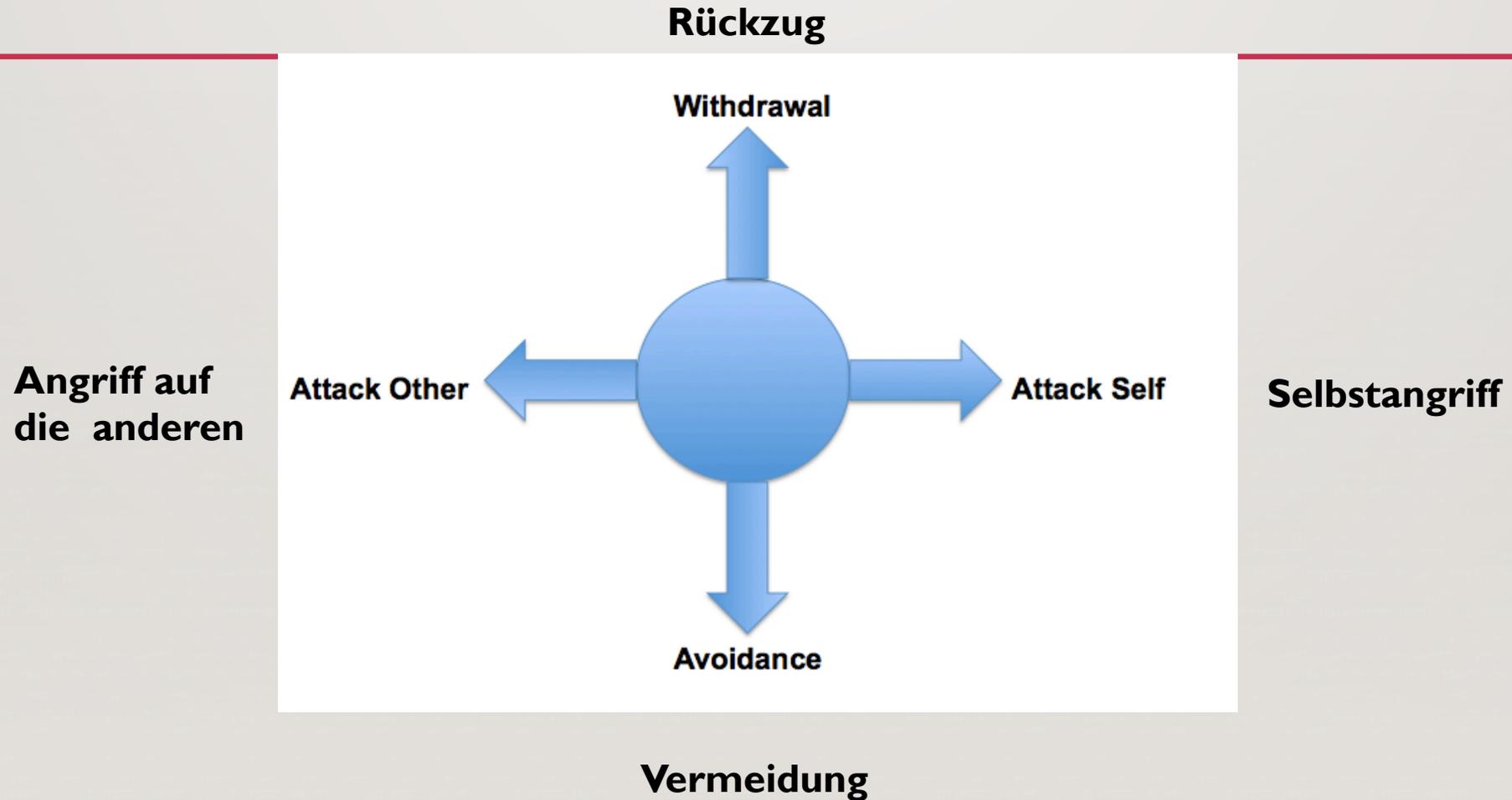
# DIE ROLLE DER GESUNDEN SCHAM

---

- **Die Scham setzt uns die Grenzen**
- **Die Scham bewahrt unsere Integrität, unsere Würde**
- **Die Scham steigert Motivation**
- **Gewalt reduzieren**
- **Veränderung**



# SCHAMKOMPASS (NATHANSON, 1992)



# DIE SUCHE NACH EINEM SCHULDIGEN IST IMMER ERFOLGREICH...

---

*"The search for someone to blame  
is always successful." Robert Half*



# TECHNOLOGIE MACHT DAS VERMEIDEN ZUR BEVORZUGTEN LÖSUNG, WEIL SIE FOLGENDES BIETET:

---

- Erfolgsgefühle
- Bedeutung
- Gemeinschaft



# WAS IST SCHAM?

---

- „Eine aus unserem Inneren gefühlte Wunde, die uns sowohl von uns selber trennt, als auch von unseren Mitmenschen“. (Kaufman, 1985)

# SYSTEMIC MIRRORING MODEL

---

individuelle Ebene: Verlust der  
Stimme



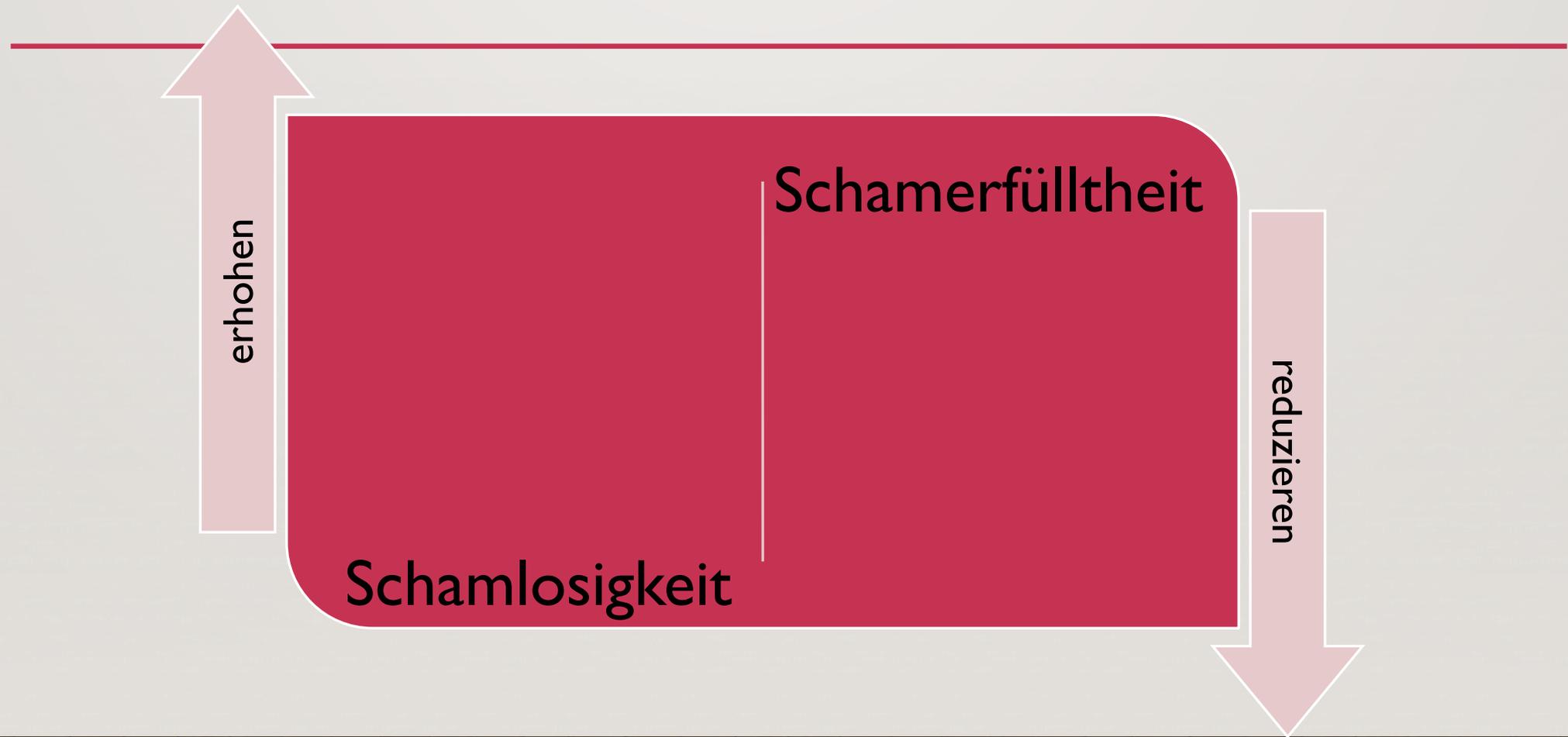
Beziehungsebene:  
Verbindungsverlust



Therapeut-Ebene: Verlust von  
Empathie

# DER PROZESS DER REGULIERUNG VON SCHAM

---



DANKE!

---



**Knowledge is knowing a tomato is a fruit.**

**Wisdom is not putting it in a fruit salad.**

**Philosophy is wondering if that means  
ketchup is a smoothie.**



(JK)