Scham, Schuld, Stolz und Demut

Eröffnungsvortrag

Claude-Hélène Mayer & Elisabeth Vanderheiden

Regionentag der DGSF, 09.11.2019

Medical School Hamburg

Einleitung

- Gefühle und Emotionen bewegen alle Menschen
- Scham, Stolz, Schuld und Demut sind Gefühle, die individuell und auch gesellschaftlich oftmals als negativ erlebt oder bewertet werden
- Ziel: Transformation von negativen Gefühlen zu Gesundheitsressourcen und innerem Wachstum

Shame!

- Scham ist eine starke, oftmals negativ konnotierte Emotion (Jacoby, 1996).
- Sie beeinflusst unsere Gedanken, Verhaltensweisen, sozialen Interaktionen (Vanderheiden & Mayer, 2017).
- In vielen Kulturen ist Scham tabuisiert und verbleibt im Unterbewussten (Scheff, 2013).
- Sie beeinflusst jedoch politische Wahrnehmung und Entscheidungsfindung und ist daher extrem bedeutsam.

Schuld

- Während es sich bei Scham um eine Normverstoß handelt (eigene, kulturelle), kommt bei Schuld tatsächlich jemand zu Schaden
- Die Übernahme von Verantwortung für etwas Unangenehmen, das passiert ist
- Verhalten mit dem jemand gegen Normen und Werte verstößt

Stolz

- Bedeutungen von Stolz
  - eine spezifische Handlung wird entsprechend bestimmter Normen als Erfolg bewertet
  - Kann in Bezug auf ein bestimmtes Verhalten, auf das gesamte Selbst empfunden werden oder auch als
  - Gefühl einer großen Zufriedenheit mit anderen
  - Eine Hochachtung des eigenen Selbst
  - Kann zu Überheblichkeit und Abweisung führen
  - Daher Ursprung vieler Konflikte

Demut

- Beschrieben als die „Gesinnung dienlich zu sein“
- Einbeziehung und Hinnahme der äußeren Gegebenheiten
- Einsicht in die Notwendigkeit und Bereitschaft zur Akzeptanz dieser Gegebenheiten und eine sich darin begründende Ergebenheit
- Zurückstellen der eigenen Interessen und Persönlichkeit hinter „höheren Werten“
- Wird in vielen kulturellen Zusammenhängen als Tugend betrachtet

Mit negativen Gefühlen arbeiten

- Negative Gefühle können zu einer Ressource transformiert werden
- Perspektive der interkulturellen, positiven Psychologie
- Transformation negativer Emotionen als Ressource für:
  - Kreativität
  - Individuelle und soziale Entwicklung
  - Veränderungsprozesse
  - Mittel politischen Denkens und Handelns

Vom Schatten zum Licht

- Scham und Schuld sind Schattenaspekt und oftmals unbewusst und unterdrückt (Lewis, 1971)
- Verweisen auf:
  - die negative Aspekte der persönlichen Qualitäten im sozialen Kontext,
  - wenig entwickelte persönliche, individuelle Aspekte im Kontext sozialer Funktionen (Wharton, 1990)
- Transformation benötigt als persönliche, soziale und politische Weiterentwicklung

Wie transformieren wir negative Gefühle?

- Generelle Herangehensweisen in der Psychologie:
  - Bereitschaft, das als negativ Empfundene zu betrachten (Jung, 2009)
  - Mit dem Unbewussten arbeiten
  - Kindheit und Umwelt reflektieren (Jacoby, 1996)
  - Gegenwärtige Lebenssituation systemisch betrachten
  - Negative Erfahrungen erkennen, akzeptieren, empathisch betrachten
  - Willen, negative Erlebnisse und Erfahrungen zu bearbeiten

Individuelle Interventionen zur Transformation von Gefühlen

- Bewusstsein schaffen:
  - Das Negative erkennen und zulassen
  - Die positive Seite sehen und nutzen
    - Was entsteht aus dem Gefühl?
    - Welches Verhalten kann sich daraus ableiten lassen?
    - Welche Entwicklungsmöglichkeiten ergeben sich?
- Arbeit mit Träumen (Jung, 1976)
- Arbeit mit Symbolen (Jung, 2009)
  - Negative Emotionen und Selbstdestruktives Verhalten, Einstellungen verändern
  - Bedeutungen im Leben erkennen, Werte klären, mit der Seele verbinden (Jung, 2009)

Individuelle Interventionen zur Transformation von Gefühlen

- Demut und Stolz:
  - Respektieren des Selbst und der Anderen
  - Bewusstes Schätzen der Mitmenschen
  - Innere und äußere Sorge gegenüber der Umwelt
  - Anderen Vergeben
  - Bescheiden sein und leben

Fazit: Gefühle als Ressource

- Bewusstsein über Scham, Schuld, Stolz und Demut und den persönlichen und sozio-politischen Einfluss schaffen.
- Unterliegende Themen erkennen und bearbeiten.
- Unterschiedliche Interventionen zur Transformation erkennen, verstehen und ggf. anwenden:
  - An den Kontext individuell, kulturell und sozio-politisch anpassen

Ausblick

Ohne Emotionen kann man Dunkelheit nicht in Licht und Apathie nicht in Bewegung verwandeln.

Carl Gustav Jung

Amewu: Demut

Songtext