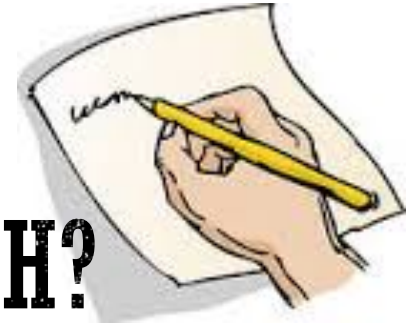
# SCHÄM DICH!

## Vom mutigen und wohlwollenden Umgang mit der Scham in der therapeutischen Beziehung

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

now
future
past



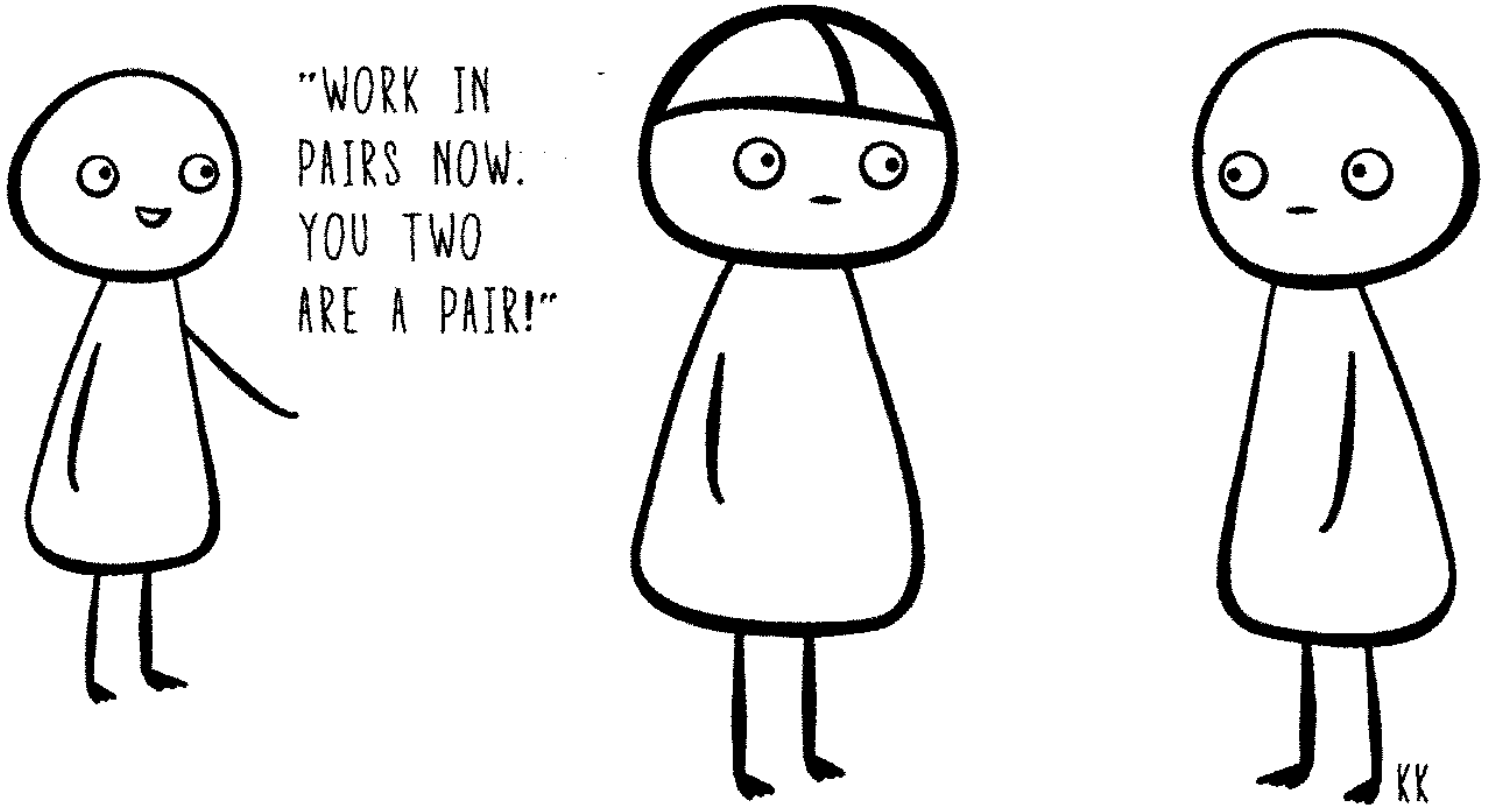
# WAS SPRICHT MEIN HERZ ÜBER MICH?

Ein Satz oder ein Wort, ein Gedanke,

- der aus meinem Herzen kommt und etwas über mich jetzt und hier aussagt
- der vielleicht schwierig ist zu zeigen
- mich aber nicht überfordert (self care zone)

auf ein Blatt gut lesbar schreiben.

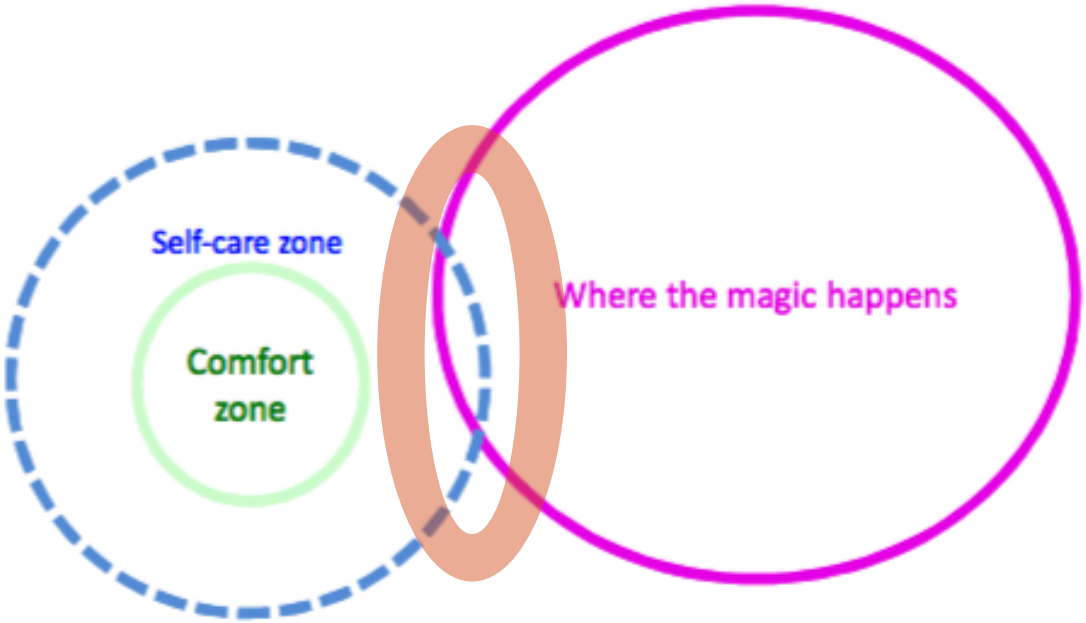
Dann werden wir uns mit dem Blatt vor der Brust begegnen und vorstellen.




WHEN YOU GET PAIRED WITH SOMEONE THAT YOU DON'T KNOW.

# ARBEITEN IM SCHNITTFELD

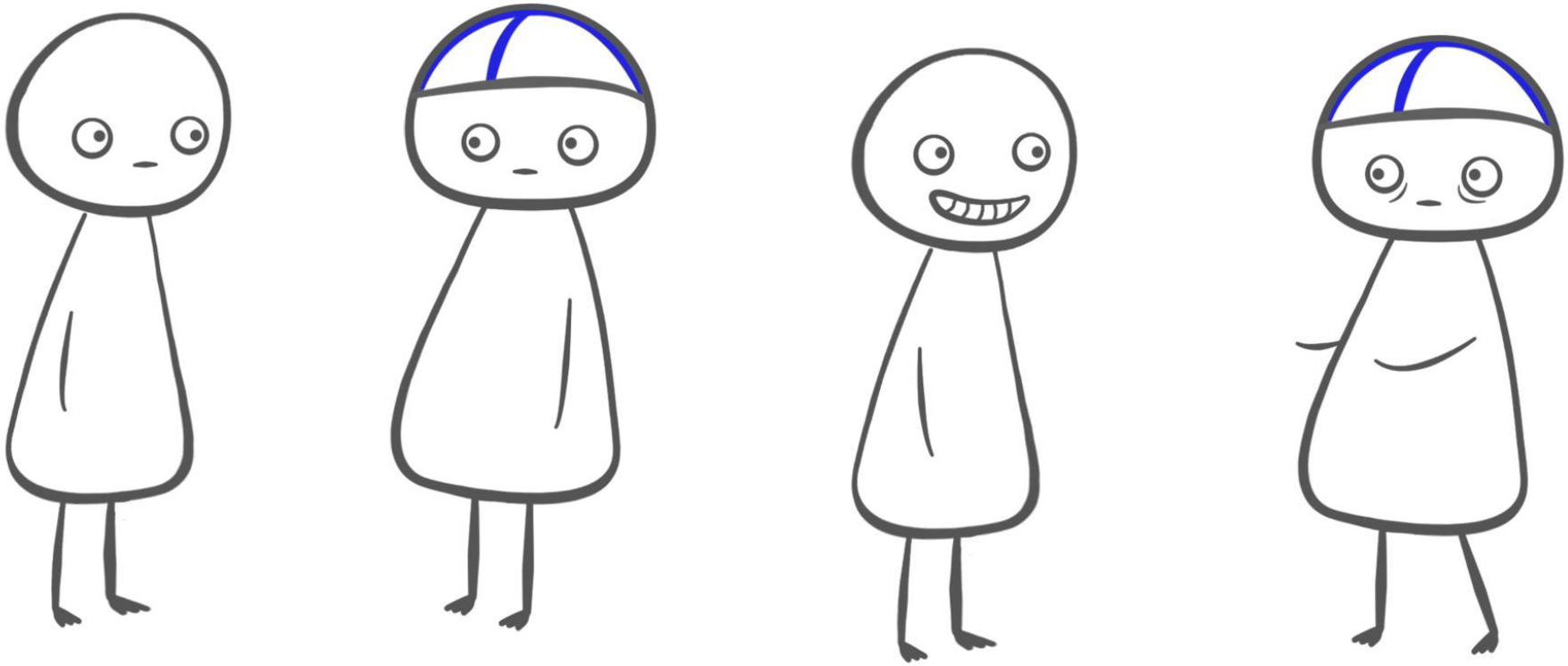
3 zones



# 2 MIN. SELBSTOFFENBARUNG

- Woher komme ich?
- Warum bin ich in diesem Scham-Seminar?
- Woran könnt Ihr meine *Hin-Bewegung* erkennen?
- Woran könnt Ihr meine *Weg-Bewegung* erkennen?
- Stimme ich zu?:
  Ihr dürft mich unterbrechen oder darauf hinweisen, wenn Ihr meine Weg-Bewegung erkennt.

# FINNISH NIGHTMARES



WHEN A STRANGER LOOKS YOU IN THE EYES

AND SMILES

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

# „SCHAM“ - ETYMOLOGIE

- Germanische Wurzel *skam/skem* für Schande, Beschämung
- Die germanische Wurzel geht wiederum zurück auf die indogermanische Wurzel:

*kam/kem*: zudecken, verbergen und
*s-*: reflexive Bedeutung,

also: sich zudecken, sich verbergen

# WORTFELD „SCHAM“

Verlegenheit

Gehemmtheit

Scham

Betretenheit

Sich-Zieren

Peinlichkeit

Sich-Genieren

Schüchternheit

Blöße

Befangenheit

Scheu

Blamage

Schuld

Schmach

Schande

# SCHAM, PEINLICHKEIT UND VERLEGENHEIT

- Verlegenheit, Peinlichkeit, Schüchternheit etc. sind weniger intensiv, führen nicht zu Sprach- oder Denkblockaden.
- Peinlichkeit ist oft mit Humor verbunden und wird auch oft öffentlich zugegeben („Das ist mir jetzt peinlich“) – im Gegensatz zur Scham.
- Schüchternheit weist auf soziale Ängste hin, und ist oft auch mit Vermeidung verbunden.

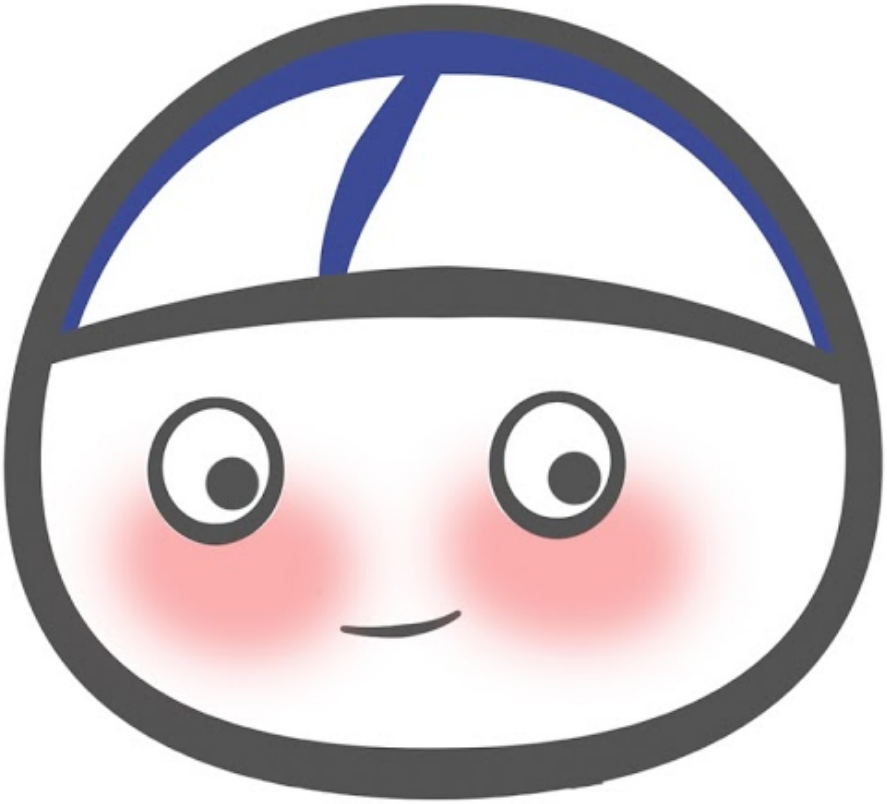
# SCHAM – ARBEITSDEFINITION

- intensiv schmerzhafte, alltägliche Emotion.
- entsteht nach eigenem Fehlverhalten, bei Verletzung der eigenen Grenzen, nach Ausgrenzung oder Missachtung.
- ist selbstbezogen, andererseits schämt man sich immer vor anderen, zumindest gedanklich.

# SCHAM – EINE WICHTIGE EMOTION

- als Hüterin der Würde (Intimsphäre),
- sie dient der sozialen Anpassung
- hilft Verbindung wieder herzustellen
- Wichtig für die eigene Entwicklung (Individualität, Integrität, Verbindung zu den eigenen Werten).

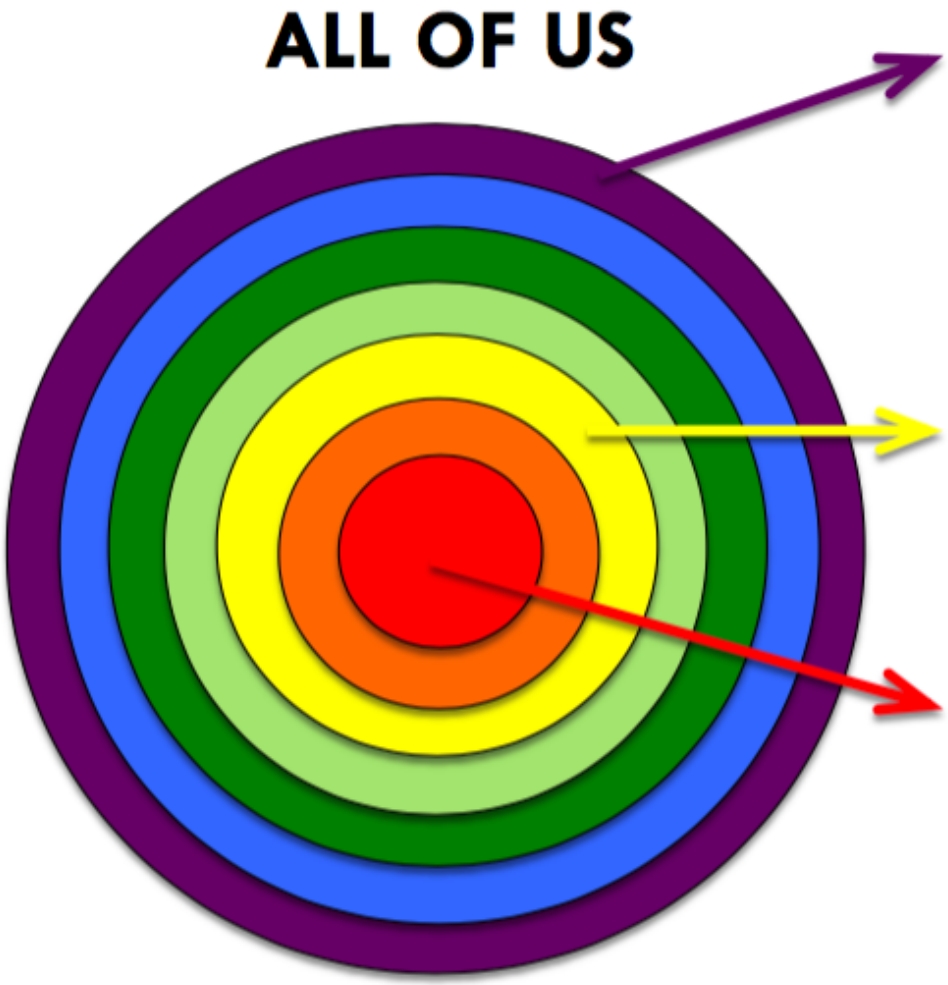
# FINNISH SMILE



RARE AND GENUINE

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

# FEEDBACK AUS DEM HERZEN




Mary Loudon, 2015

**Bewertendes R+**

**"Sehr gut gemacht"**

**Natürliches R+**

**Persönlich, ehrlich, aber intellektuell. Nur Worte.**

**Verletzliches R+**

**Aus dem Herzen, authentisch, verletzlich,individuell, auf den Klienten zugeschnitten**

# HERBERT UND RALF

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

# IN VERBINDUNG SEIN

- Kannst du mir in die Augen sehen? Was siehst du in meinen Augen?
- Kannst du merken, welche körperlichen Empfindungen gerade da sind? Versucht dein Körper gerade sich zu verbergen?
- Kannst du diese Empfindungen merken und mit ihnen da sein, sitzen mit dem, was gerade ist?
- Können wir zusammen damit da sein und in Verbindung bleiben?
- Kannst du dich mit dem Teil, der sich verstecken will zeigen? Können wir mit Mitgefühl und Zärtlichkeit für all deine Empfindungen da sein?

# ICH SCHREIBE AUF

## Eine Situation in meinem Leben, die für mich heute noch peinlich oder schambesetzt ist

- ruhig spontan intuitiv schreiben
- möglicherweise eher in Stichworten als in gut ausformulierten Sätzen
- nicht lange überlegen, nicht hinterfragen, einfach die Hand schreiben lassen

# DIE SCHAMKUGEL

## Übung frei nach Jason Luoma

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

# SHARING, FRAGEN, ANMERKUNGEN

# KLEINE PAUSE (15 MIN)

# SCHAM DER SCHAM

- Manchmal wird das Zeigen von Scham oder Peinlichkeit als schamvoller erlebt als das eigentliche Schamerleben
- Die Pein, sich verschämt, „verklemmt“ etc. zu zeigen, verstärkt die Neigung zur Vermeidung
- Das gilt auch für die therapeutische Beziehung, und zwar für den Klienten wie für den Therapeuten.

# SCHAM UND SCHULD

Es gibt einen fundamentalen Unterschied (Helen Block Lewis, 1971):

- Schuld hat den Aufmerksamkeitsfokus auf das Verhalten (*ich habe etwas Schlechtes getan*), Tendenz zur Wiedergutmachung
- Scham legt den Fokus auf Rückschlüssen auf das Selbst (*ich bin schlecht*), Tendenz des Versteckens und Abwertung der eigenen Identität

Schuld ist leichter auszuhalten als Scham.

# SCHAM UND BESCHÄMUNG

- Beschämung kommt von jemand anderem.
- Wichtiger Bestandteil der „schwarzen Pädagogik“
- In Familien häufig Folge verdrängter Scham der Eltern, die sich distanzieren.
- Formen: anprangern, beschimpfen, abwerten, auslachen, demütigen, ausgrenzen, bloßstellen, distanzieren
- Die wichtigste Hilfe gegen die Beschämung besteht darin, das resultierende Schamgefühl zu benennen anstatt es zu verbergen

# WORTFELD „SCHAM“ – „BESCHÄMUNG“

Auslachen

Gehemmtheit

Scham

Verlegenheit

Betretenheit

Sich-Zieren

Peinlichkeit

Erniedrigung

Sich-Genieren

Schüchternheit

Beschämung

Blöße

Taktlosigkeit

Befangenheit

Demütigung

Bloßstellen

Scheu

Blamage

Schuld

Schande

Schmach

# SCHAMVERMEIDUNG

- Beschämung anderer, Projektion
- Arroganz, Zynismus, Abwertung, Skepsis
- Untaten zur Wiederherstellung der Ehre (Krieg, Ehrenmord …)
- Anpassung, Selbstaufgabe
- Rechtfertigen, Ausreden, Lügen
- Perfektionismus, Ehrgeiz
- Emotionale Erstarrung, Beziehungsabbruch
- Wut, Trotz, Gewalt
- Schamlosigkeit, Sucht

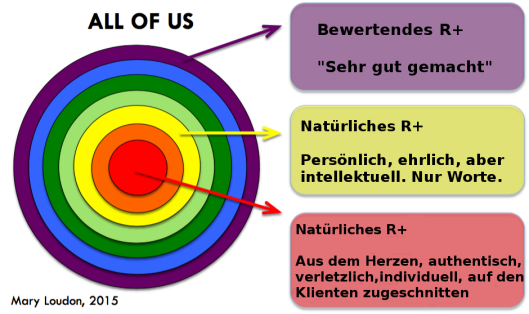
now
future
past

# SHAME RELEASE EXERCISE

## Übung nach Mavis Tsai und Robert J. Kohlenberg

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

# SHAME RELEASE



3 min A erzählt seine Schamgeschichte

2 min (je) B,C,D geben Feedback aus dem Herzen

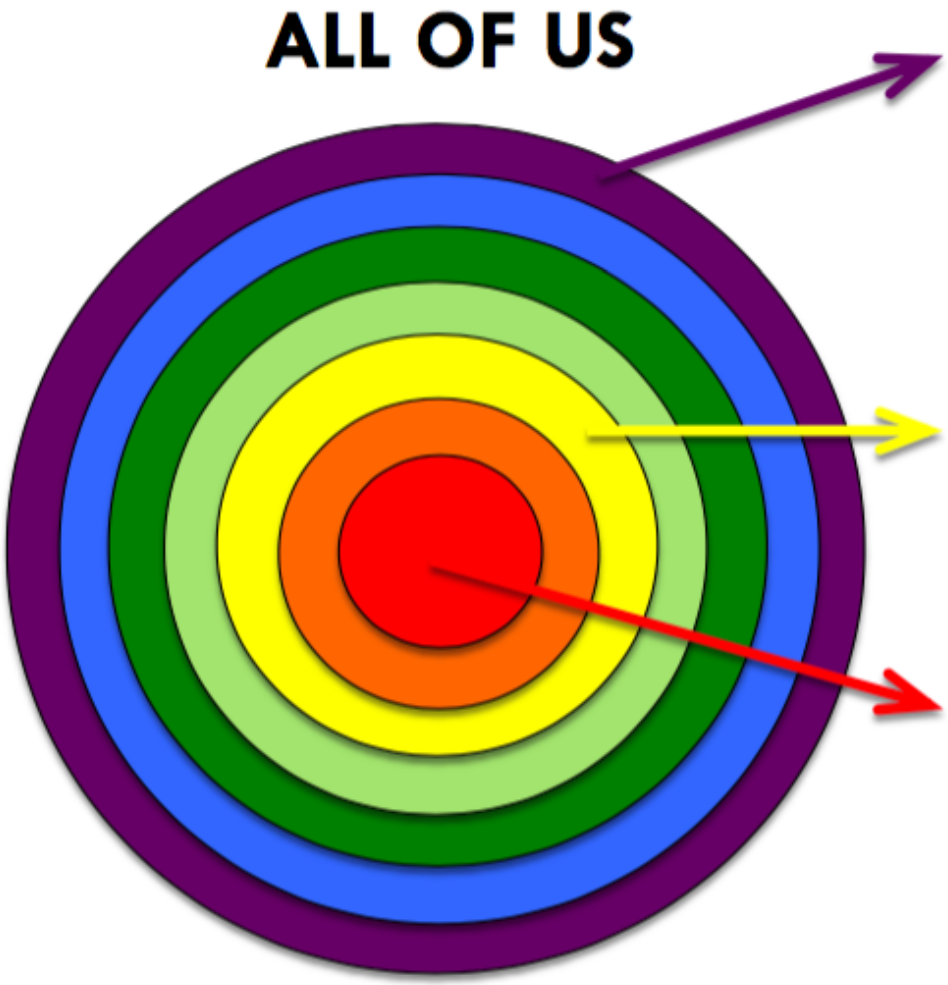
1 min A erzählt, was das bewirkt hat

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

# KLEINGRUPPE AUSTAUSCH

- 3 min Erzählen der Schamgeschichte
  2 min (je) Feedback von allen anderen
  1 min Wie war das? (10 min / Person)
- Jeweils für alle in der Gruppe (4x)
- Kurzer Austausch in der Gruppe über die gemeinsame Erfahrung

# FEEDBACK AUS DEM HERZEN




Mary Loudon, 2015

**Bewertendes R+**

**"Sehr gut gemacht"**

**Natürliches R+**

**Persönlich, ehrlich, aber intellektuell. Nur Worte.**

**Verletzliches R+**

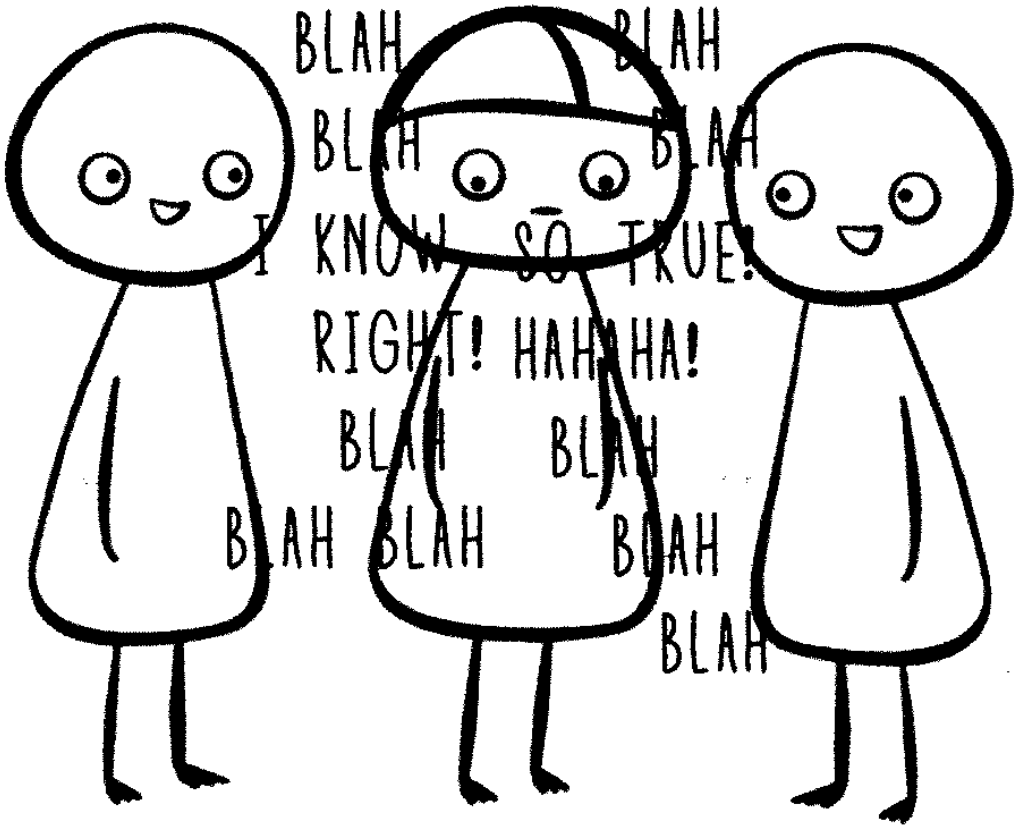
**Aus dem Herzen, authentisch, verletzlich,individuell, auf den Klienten zugeschnitten**

# IN VERBINDUNG SEIN

- Kannst du mir in die Augen sehen? Was siehst du in meinen Augen?
- Kannst du merken, welche körperlichen Empfindungen gerade da sind? Versucht dein Körper gerade sich zu verbergen?
- Kannst du diese Empfindungen merken und mit ihnen da sein, sitzen mit dem, was gerade ist?
- Können wir zusammen damit da sein und in Verbindung bleiben?
- Kannst du dich mit dem Teil, der sich verstecken will zeigen? Können wir mit Mitgefühl und Zärtlichkeit für all deine Empfindungen da sein?

| *MUT DER OFFENBARUNG* | *WERTSCHÄTZENDE ANTWORT* |
|---|---|
| Verletzbarkeit,<br>Gefühl zeigen | Sicherheit,<br>Akzeptanz geben |
| Erfahrung berichten | Verständnis, Empathie,<br>Bestätigung |
| Bedürfnis zeigen nach: | Reagieren mit: |
| - Nähe | - Nähe |
| - Grenzen, Abgrenzung | - Respekt, Entschuldigung,<br>Versprechen |
| - Unterstützung | - Unterstützung |
| - Wertschätzung | - Wertschätzung |
| Immer auch: | Reziproke Offenheit und<br>Verletzbarkeit |

# WELCHE ERFAHRUNGEN WURDEN GEMACHT




WAITING PATIENTLY FOR YOUR TURN TO SPEAK.

# GUTEN APPETIT

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

# FÜHLE MIT DIR!

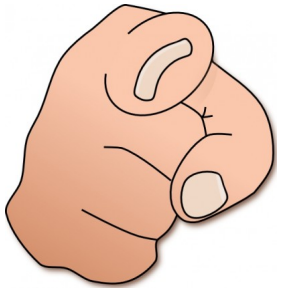
## (Selbst-)Mitgefühl in der Therapie

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

# *Begegnung mit dem inneren Kritiker*

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

# INNERER KRITIKER



Wie sieht mein innerer Kritiker aus?

Was sagt der zu mir?

Wie spricht er zu mir?

Wie fühlt der sich?

Welches Gefühl löst das bei mir aus?

# SELBST-MITGEFÜHL NACH NEFF

Kristin Neff, Prof. Psychologie, Univ. Texas, Austin

1. **Achtsamkeit** (mindfulness)
   statt Überidentifikation
2. **Gemeinsames Menschsein** (common humanity)
   statt Isolation
3. **Selbstfreundlichkeit** (self-kindness)
   statt Selbstkritik/Selbst-Abwertung

# ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL

Christopher Germer, Psychotherapeut,
Harvard Medical School

Wahrnehmen des Leidens und des Haderns mit dem Leiden, mit sich selbst

Die eigene Verletzlichkeit (tenderness) anerkennen und Zartheit zulassen (bewusste Wahl)

Das erlaubt dem Herzen weich zu werden (melt)

und damit in der Hitze des Leidens den Widerstand und die Vermeidung aufzuweichen.

# DEFINITION

Mitfühlen bedeutet sich vom Leid anderer oder dem eigenen Leid berühren zu lassen, mit der klaren Absicht und dem engagierten Wunsch, es aktiv zu lindern und ihm vorzubeugen.

**Compassion comes out of tears of sadness** *(Die Legende sagt, Avalokiteshvara weinte, als er die Qual der Welt beobachtete. Seine Tränen bildeten eine See und ein Lotus erstand in ihm. Aus diesem Lotus erwuchs die weibliche Göttin Bodhisattva Tara)*

# Ausdruck in → Stimme/Ton, Blick, Geste, Berührung

# KÄTZCHEN NR. 5

Eine Metapher von Benji Schoendorff
(mother cat exercise)

## Was macht eine Katzenmutter?

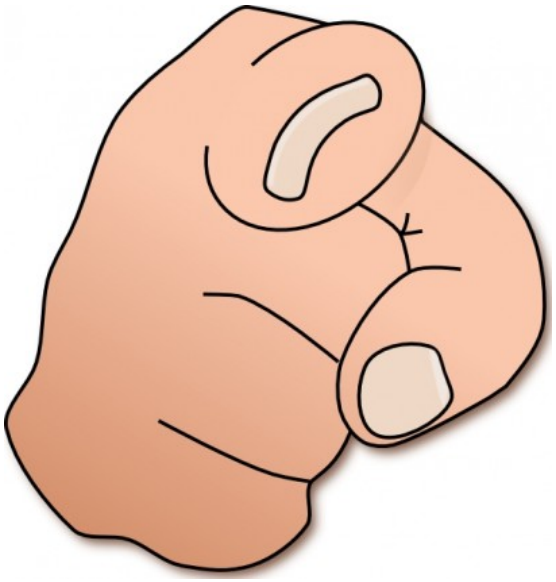
# KÄTZCHEN NR. 5

## Was machen Menschen evtl.?

- „ich bin gerade beschäftigt“
- Helfen und eine Erklärung verlangen
- „Oh unser Held, gar nicht mehr so mutig“
- „Hör auf zu jammern, Du hast keinen Grund dazu“
- “Wenn Du nicht aufhörst zu weinen, gebe ich Dir einen Grund dazu“
- Ignorieren oder Weggehen
- Ohren zuhalten: „Ich halte das nicht mehr aus“
- „Ohne Dich hätte ich ein schönes Leben“

# SELBST-ERFAHRUNG MIT (-) GEFÜHL

- An eine Erfahrung oder (häufige) Situation denken, an der ich mich

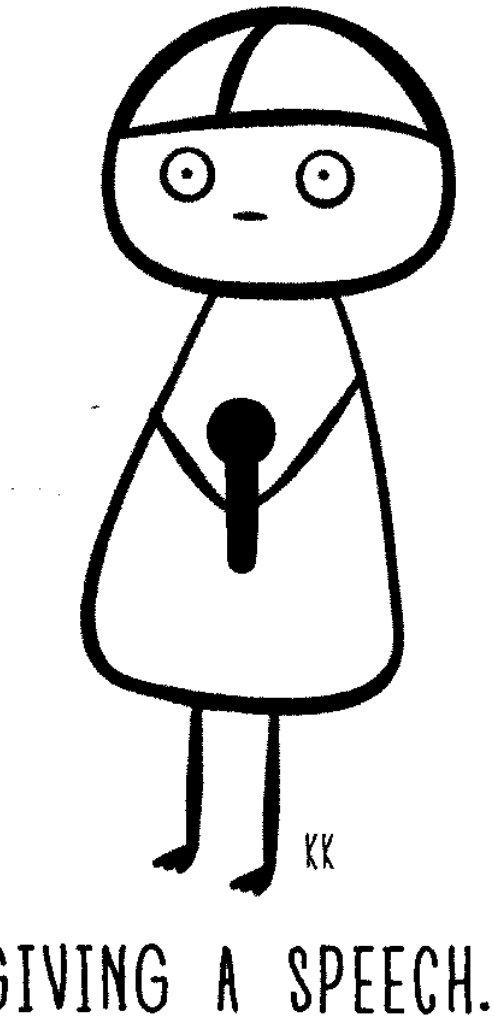


- stark kritisiere
- abwerte
- nicht leiden kann
- schäme
- verurteile

*Wie fühle ich mich jetzt?*

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

# WAS HABEN WIR ERLEBT?

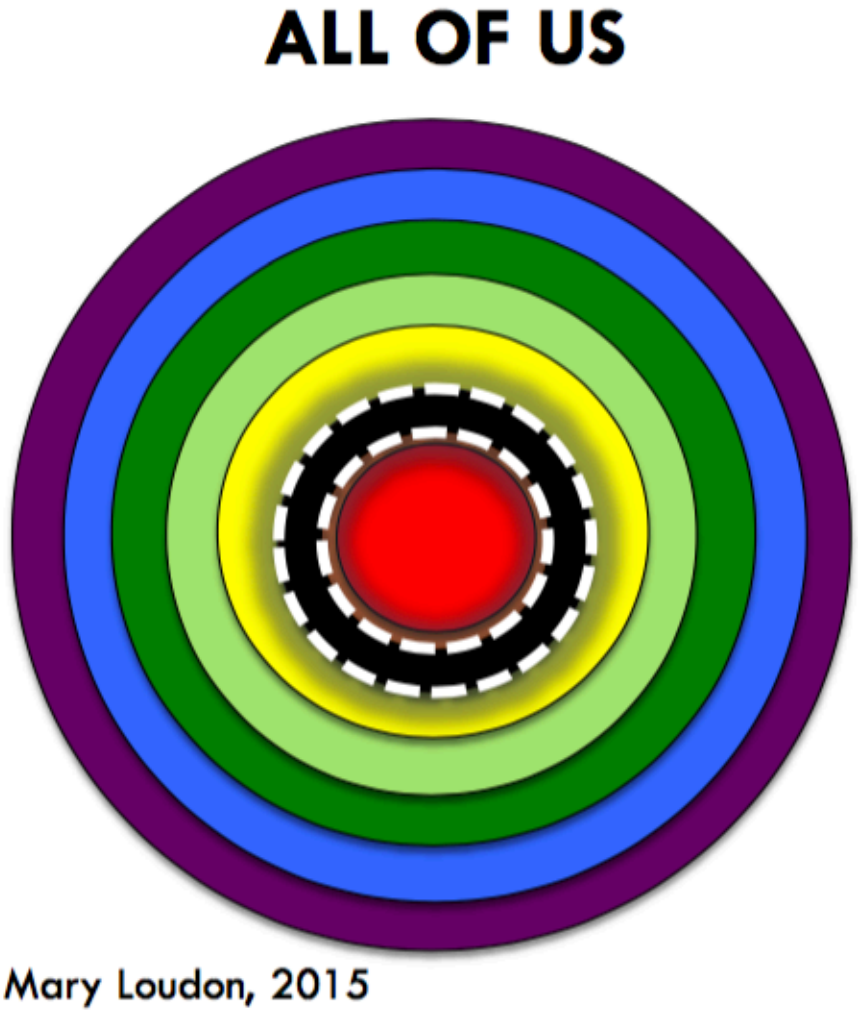


# Die therapeutische Haltung

# SCHAM IN DER THERAPEUTISCHEN BEZIEHUNG

- Exposition „in-session“ als zentrale Behandlungskomponente
- Lernen, Scham zu erfahren, dafür Raum zu schaffen (Akzeptanz); da sein können mit dem Erleben ohne Emotion zu unterdrücken.
- Nonverbale Zeichen beachten, verlangsamen, Fokussierung auf gegenwärtiges (Körper-)Erleben
- Kosten der Vermeidung von Scham im Kontext der Werte erkennen
- Mitfühlende Perspektive aufbauen und verletzliches Selbst stärken

# BLOCKADEN




- Scham
- Vermeidung von Verletzbarkeit und Gefühl
- Professionalität
- Keine Antwort haben

# DIE ACHTSAMKEITS-DYADE

- Was siehst Du gerade?
- Was hörst Du gerade?
- Was denkst Du gerade?
- Was spürst Du gerade?
- Was fühlst Du gerade?
- Was brauchst Du gerade?

# KLEINE PAUSE (15 MIN)

# ACT MIT SELBSTMITGEFÜHL

## Vorführung (real play)

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

# ACT MIT SELBSTMITGEFÜHL

Übung: A arbeitet mit B

C beobachtet die ACT Kernprozesse

D achtet auf Selbstmitgefühl und die Beziehung

# SHARING, FRAGEN, ANMERKUNGEN

# COMMITMENT

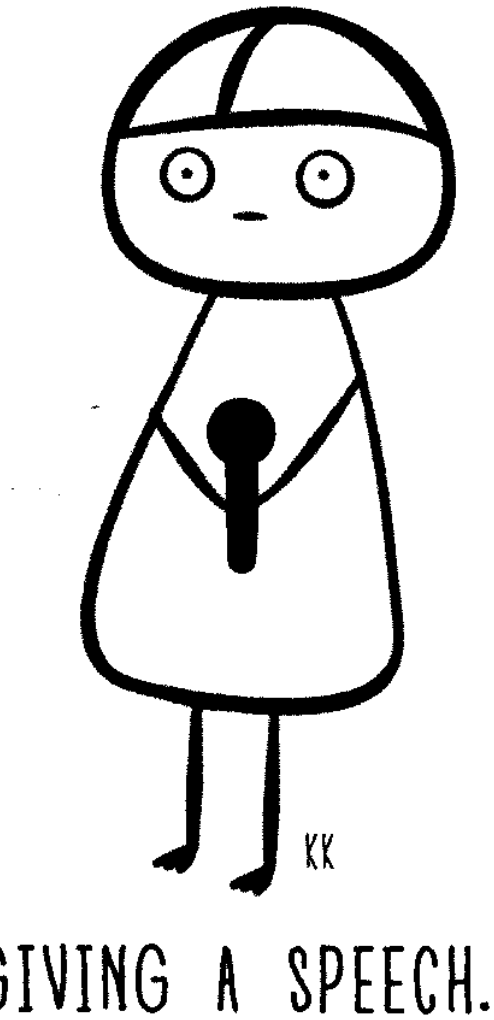
*Was nehme ich mir vor?*

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

# COMMITMENT

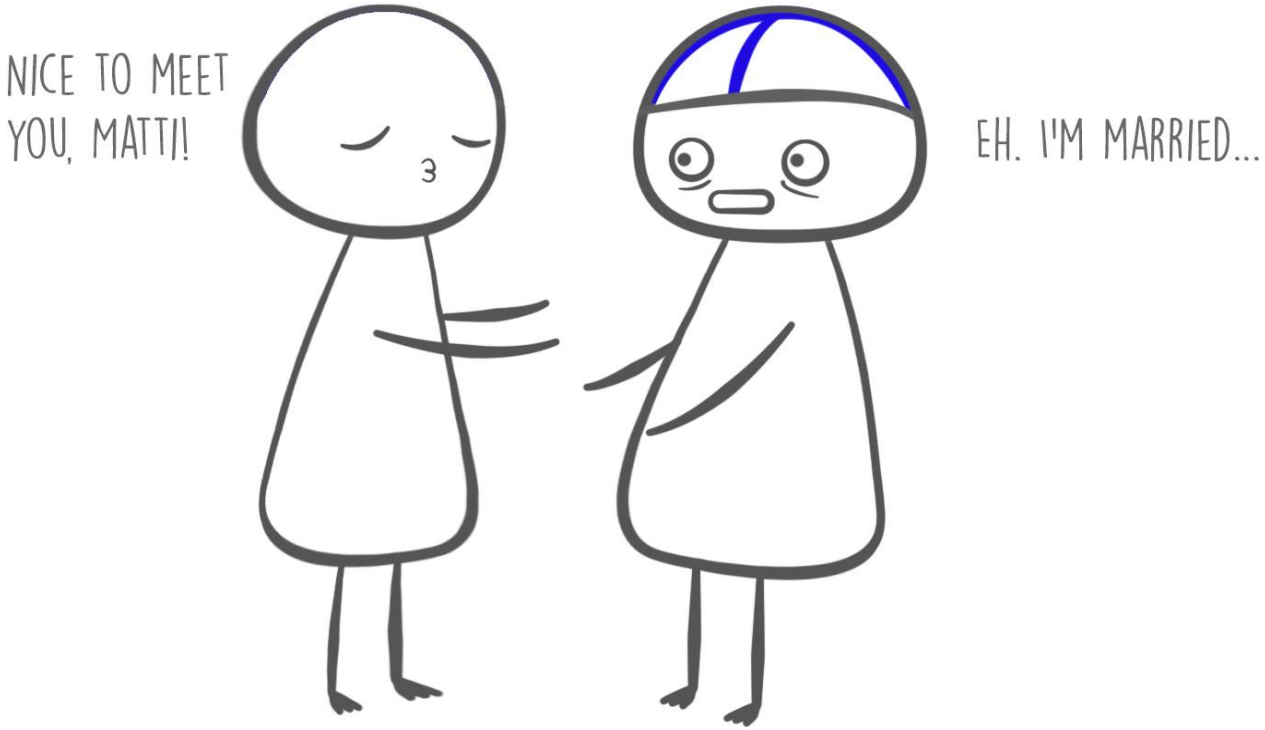
1. **Wofür?**
2. **Welche Richtung will ich einschlagen?**
3. **Was genau will ich tun? Wann?**
4. **Was werde ich dabei erleben?**
5. **Wie will ich damit umgehen?**
   **Was brauche ich dafür?**
6. **Entscheiden: Will ich es wirklich tun?**

# WAS HABEN WIR HEUTE ERLEBT?



# WIR NEHMEN ABSCHIED

## FINNISH NIGHTMARES




SOMEONE YOU DON'T KNOW WELL TRIES TO GREET YOU BY KISSING OR HUGGING

Dr. med. Herbert Assaloni

+41 78 878 44 83

herbertassaloni@bluewin.ch

www.zumbeherztenleben.ch

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

+49 30 852 44 04

steinkopff@web.de

www.steinkopff.info

www.epizentrum.info


# HERBERT

# UND

# RALF