



IAP  
Institut für Angewandte  
Psychologie

# Scheitern, Scham, Selbstbild

8. November 2017

Anna Sieber-Ratti



# Scheitern, Scham, Selbstbild.

Vieles kann im Leben eines Menschen scheitern:

- ein Werk,
- eine Unternehmung,
- eine Ehe,
- eine Elternschaft,
- eine Laufbahn.

Scheitern tut weh. Es schmerzt, wenn ein gestecktes Ziel nicht erreicht wird, Scheitern setzt Handeln voraus, und Handeln strebt nach Erfolg.

# Scheitern, Scham, Selbstbild.

Vieles kann im Leben eines Menschen scheitern:

- ein Werk,
- eine Unternehmung,
- eine Ehe,
- eine Elternschaft,
- eine Laufbahn.

Scheitern tut weh. Es schmerzt, wenn ein gestecktes Ziel nicht erreicht wird, Scheitern setzt Handeln voraus, und Handeln strebt nach Erfolg.

# Scheitern, Scham, Selbstbild.

**Tiere** können nicht scheitern, weil ihr ganzes Tun von ihrem Instinkt diktiert wird: sie brauchen ihre Natur zu folgen, um nicht zu irren.



# Scheitern, Scham, Selbstbild.

**Menschen hingegen können scheitern.**

Durch unserer Irren und Scheitern manifestiert sich unsere menschliche Natur.

**Wir können scheitern weil wir Menschen sind und weil wir frei sind.**

- frei uns zu irren
- frei uns zu korrigieren
- frei uns weiterzuentwickeln.

# Scheitern, Scham, Selbstbild

Scheitern ist eine momentane Lage, es ist kein dauerhafter Zustand.



(C) WehooAri.com

# Selbstreflexion

Das Scheitern an sich  
bekommt viel zu wenig  
Aufmerksamkeit.







# Scheitern, **Scham**, Selbstbild.

## Die Grundemotionen

Arger, **Ekel**, Wut, Freude, Trauer und Neugier sind Grundemotionen , wir besitzen sie seit unserer Geburt.

Die Grundemotionen werden mit Erfahrungen zusammengeknüpft und somit emotional besetzt.

Seit vielen Jahren vermuten Forscher, dass, aus **Ekel** vor allem **Scham** sich entwickelt wie aus **Ärger** vor allem **Schuld** entsteht.

# Scheitern, **Scham**, Selbstbild.

Fast jeder Mensch hat seine persönliche Kränkungs-geschichte.

Sehr oft vermeiden Menschen, von solchen Kränkungen zu reden. Denn das Offenlegen kann **Scham** auslösen oder das Ansprechen weckt das Erfahrene wieder schmerzhaft auf.

**Für viele Menschen ist es besonders schwierig, Schamgefühle zu zeigen.**

# Scheitern, **Scham**, Selbstbild.

**Scham** zeigt sich dann nur indirekt:

- eher wortlos in Erröten und Wegschauen oder
- in einem Verhalten, das der Abwehr von Scham dient wie Rückzug und Schweigen
- oder in abruptem Themenwechsel.

# Scheitern, **Scham**, Selbstbild.

**Scham** ist zwar ein sich verbergendes Gefühl.

Es ist aber für die persönliche Entwicklung und die Gemeinschaftsbildung von grosser Bedeutung.

**Scham** dient zum einen der **Abgrenzung** eines inneren, privaten Raumes und eines intimen, zwischenmenschlichen Bereiches.

Scham ist eine Art "**Türhüter des Selbst**".

(Daniel Hell, Zeitschrift für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge, 21. Nr. 80, April 2016 S. 28-30)

# Scheitern, **Scham**, Selbstbild.

Stephan Marks unterscheidet zwischen „gesunder“ und „traumatischer“ Scham. Er spricht von vier Formen von Scham. Diese stehen eng in Zusammenhang mit den menschlichen Grundbedürfnisse.

Scham infolge von Verletzungen des Grundbedürfnisses nach **Anerkennung**  
**Verweigerung , nicht wahrgenommen werden, ignorieren**

Scham infolge von Verletzungen des Grundbedürfnisses nach **Schutz**  
**Intimitätssphäre wird nicht respektiert, Folter, Missbrauch, Vergewaltigung**

Scham infolge von Verletzungen des Grundbedürfnisses nach **Zugehörigkeit**  
als anderes markiert werden. **krank, arbeitslos, arm, alt, abhängig.**

Scham infolge von Verletzungen des Grundbedürfnisses nach **Integrität**  
Scham der Täter/ Gewissen-Scham der Scham der Zeuge von **Unrecht**

Marks, S.(2013) :Scham-die tabuisierte Emotion. Patmos

# Scheitern, **Scham**, Selbstbild.

# Scheitern, Scham, Selbstbild

## Scheitern als Kränkung und Scham als besondere Herausforderung

Der Unterschied von Kränkung und Scham lässt sich so zusammenfassen,

- im Gekränktheit stehen im Zentrum eher der Verlust von Anerkennung und das Unrecht, das jemandem angetan wurde
  - Als Gekränkter bin ich Objekt "Ich bin gekränkt", (passiv)
- während die Scham eine Grenzerfahrung darstellt, die die Spannung zwischen Innen und Aussen aufrecht erhält und das fremde Andere weder abspaltet noch ins Eigene aufgehen lässt.
  - wenn "ich mich schäme" (aktiv), bin ich auch Subjekt



# Scheitern, Scham, Selbstbild

## Scheitern als Kränkung und Scham als besondere Herausforderung

Diese Differenz kann erklären, weshalb **Kränkung** bzw. Gekränktsein **kaum** Entwicklungspotenzial hat, sondern den Menschen an Ort und Stelle festhält und isoliert (wenn nicht sogar zu aggressiven Taten provoziert),

während **Scham** für die menschliche Entwicklung von entscheidender Bedeutung ist, weil sie hilft, innere Vorstellungen und äussere Realität abzugleichen und ein narzisstisches **Selbstbild** zu korrigieren.



# Scheitern, Scham, **Selbstbild**

- Das **Selbstbild** ist die Vorstellung, die jemand von sich selbst hat
- Das Selbstbild beruht auf **Selbstwahrnehmung**
- Das Selbstbild entscheidet über unser **Selbstwertgefühl**

# Scheitern, Scham, **Selbstbild**

Sigmund Freud hat das Strukturmodell der Psyche mit **Ich, Über Ich, Es** dargestellt. Die drei Instanzen stehen eng in Verbindung und beeinflussen sich ständig gegenseitig.

Das Selbst ist nicht identisch wie das Ich!

Aus dem Selbst entsteht unserer Identität.

Das Selbst enthält den Knäulen, das rote Faden unseres Lebens

# Scheitern, Scham, **Selbstbild**

- **Das Selbst und seine Entfaltung**



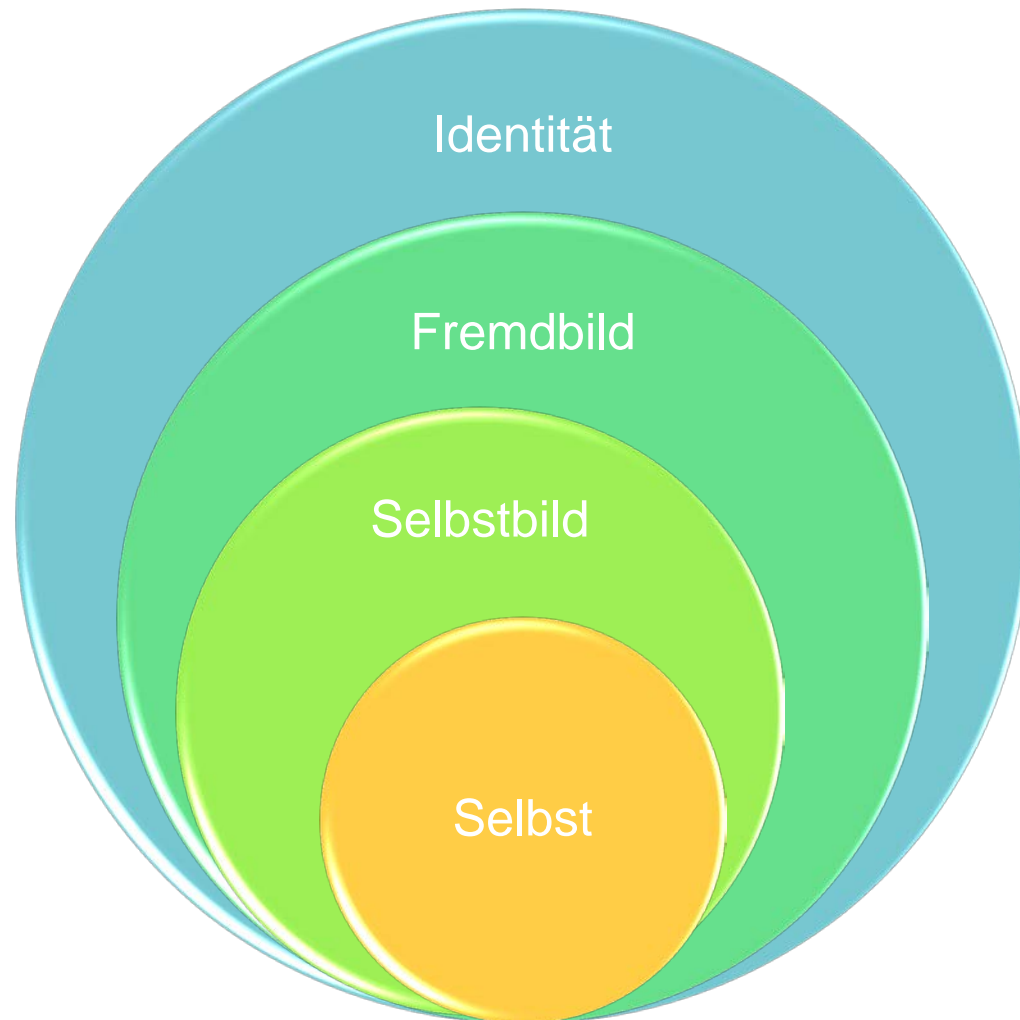
# Scheitern, Scham, **Selbstbild**

## Identität

Der Philosoph Jürgen Habermas beschreibt die Identität als einen komplexen Balanceakt zwischen persönlich-individueller Identität einerseits und sozialer Identität andererseits.



# Scheitern, Scham, **Selbstbild**







# Selbstreflexion

Das Scheitern an sich  
bekommt viel zu wenig  
Aufmerksamkeit.



# Scheitern, Scham, Selbstbild

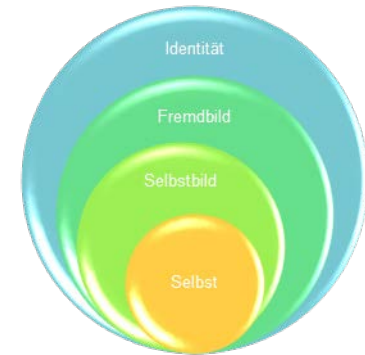
Scheitern ist eine momentane Lage, es ist kein dauerhafter Zustand



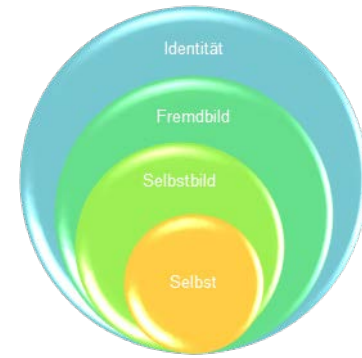
# Scheitern, Scham, Selbstbild.

## Scheitern in seiner Vielfalt

1. Scheitern als Krise
2. Scheitern festigt den Charakter
3. Scheitern lernt Demut
4. Scheitern als Wirklichkeitserfahrung
5. Scheitern als Chance zur Neuerfindung des Selbst



# Scheitern, Scham, Selbstbild.



## Scheitern in seiner Vielfalt

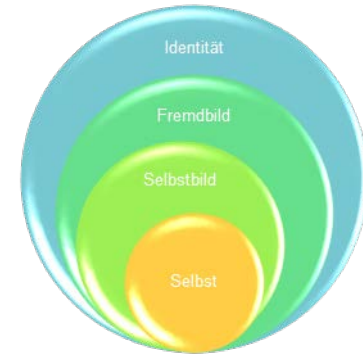
### 1. Scheitern als Krise

aus der Griechisch: „*krisis*“ Entscheidung, Meinung, Beurteilung, Zuspitzung, Nahtstelle mit einem Wendepunkt verknüpfte, Entscheidungssituation.

**Krise ist eine Chance (Piktogramm aus Chinesisch)**

2. Scheitern festigt den Charakter
3. Scheitern lernt Demut
4. Scheitern als Wirklichkeitserfahrung
5. Scheitern als Chance zur Neuerfindung des Selbst

# Scheitern, Scham, Selbstbild.



## Scheitern in seiner Vielfalt

1. Scheitern als Krise

### 2. **Scheitern festigt den Charakter :**

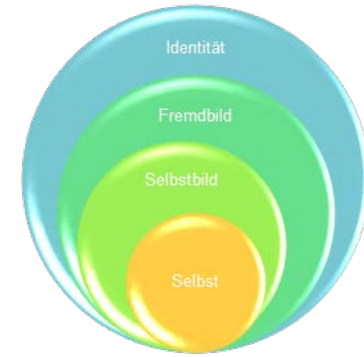
**Scheitern lässt den Menschen seinen Willen spüren und ihm unter Umständen klar werden dass diese stärker ist als die Widrigkeiten des Lebens.**

3. Scheitern lernt Demut

4. Scheitern als Wirklichkeitserfahrung

5. Scheitern als Chance zur Neuerfindung des Selbst

# Scheitern, Scham, Selbstbild.



## Scheitern in seiner Vielfalt

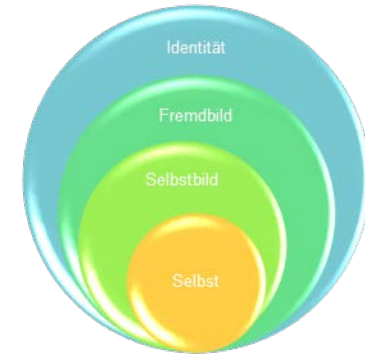
1. Scheitern als Krise
2. Scheitern festigt den Charakter

### 3. **Scheitern lernt Demut**

**(humilitas, aus humus, Erde, Erdboden) scheitern bedeutet nicht selten «auf der Boden, der Tatsachen zurückzukommen». Eine realistische Selbsteinschätzung.**

1. Scheitern als Wirklichkeitserfahrung
2. Scheitern als Chance zur Neuerfindung des Selbst

# Scheitern, Scham, Selbstbild.



## Scheitern in seiner Vielfalt

1. Scheitern als Krise
2. Scheitern festigt den Charakter
3. Scheitern lernt Demut
4. **Scheitern als Wirklichkeitserfahrung**

**Die Wirklichkeit umfasst sowohl die Dinge, die ich beeinflussen kann, als auch die Dinge, die ich NICHT beeinflussen kann (sonst wäre ich nicht gescheitert!)**

***So ist es!***

5. Scheitern als Chance zur Neuerfindung des Selbst

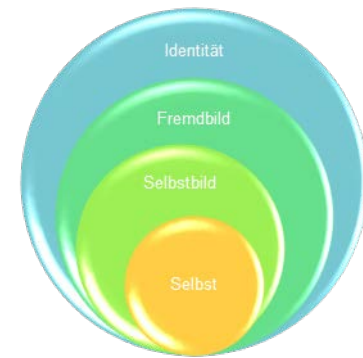
# Scheitern, Scham, Selbstbild.

## Scheitern in seiner Vielfalt

1. Scheitern als Krise
2. Scheitern festigt den Charakter
3. Scheitern lernt Demut
4. Scheitern als Wirklichkeitserfahrung

## 5. Scheitern als Chance zur Neuerfindung des Selbst

**Scheitern als Öffnung des Feldes der potentiellen Möglichkeiten. Werde wer du bist! Dazu gehören Abenteuergeist, Bewährungsproben, und der Mut den Hort der Gewohnheiten zu verlassen.**

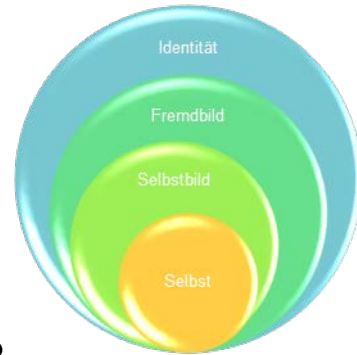




# Scheitern, Scham, Selbstbild.

## Scheitern in seiner Vielfalt

Was Sie als Scheitern erlebt haben, wie würden sie bezeichnen?



1. Scheitern als Krise
2. Scheitern hat meinen Charakter gefestigt
3. Scheitern lernt Demut
4. Scheitern als Wirklichkeitserfahrung
5. Scheitern als Chance zur Neuerfindung des Selbst

# Kontakt

**Anna Sieber-Ratti**

ZHAW Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften  
**IAP Institut für Angewandte  
Psychologie**

Pfingstweidstrasse 96  
Postfach 707  
CH-8037 Zürich  
Tel. +41 58 934 83 33  
Fax +41 58 935 83 33  
[www.zhaw.ch/iap](http://www.zhaw.ch/iap)



# Scheitern, Scham, **Selbstbild**

