

Inhalt

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU SCHAM UND SCHULD	1
1 Grundlagen	3
1.1 Scham und Schuld – allgemein	3
1.1.1 Funktionale Aspekte von Emotionen	3
1.1.2 Emotionale Netzwerke	4
1.1.3 Grundbedürfnisse und emotionales Erleben	5
1.1.4 Emotionsdreieck	6
1.2 Scham und Schuld bei psychischen Erkrankungen	9
1.2.1 Unikausal versus multikausal	10
1.2.2 Scham und Schuld mit Symptomcharakter	11
1.2.3 Frei von Scham und Schuld	20
1.2.4 Psychopathie	21
1.3 Gemeinsamkeiten von Scham und Schuld	22
1.3.1 Soziale, moralische Emotionen	23
1.3.2 Bedeutung und Begrenztheit von Kognitionen	24
1.3.3 Selbstreflexive Emotionen	25
1.3.4 Werte, Normen, Gesetze und Regeln	25
1.3.5 Motivation	26
1.3.6 Scham- und schuldassoziierte Themen	26
1.3.7 Einfluss von Stimmungen	27
1.3.8 Leidensdruck	27
1.4 Unterschiede zwischen Scham und Schuld	29
1.4.1 Ich bin Scham	30
1.4.2 Ich habe Schuld	30
1.4.3 Scham hat ein eindeutiges Gesicht	31
1.4.4 Schuld zeigt sich unterschiedlich	31
1.4.5 Erleben des Gegenübers	32
1.4.6 Entwicklung und Impulse	32
1.4.7 Soziale Besonderheiten	33

1.4.8	Geschlechtsspezifische Besonderheiten	33
1.4.9	Kulturelle Aspekte	34
1.5	Entwicklungspsychologische Betrachtungen	36
1.5.1	Geburt und die ersten Lebensjahre	37
1.5.2	Rund um die Adoleszenz	40
1.5.3	Scham und Schuld im Alter	42
1.6	Einflussfaktoren zur Entstehung von Scham und Schuld	43
1.7	Scham- und Schuldneigung	46
1.8	Rolle der Empathie	46
1.8.1	Glaube und gemeinschaftliche Orientierung	49
1.8.2	Empathische Validierung als ein Merkmal für die therapeutische Beziehungsgestaltung	49
1.9	Zusammenhang zwischen Selbstwert, Scham und Schuld	51
1.9.1	Selbstwertquellen	53
2	Resilienz, Scham und Schuld	55
3	Einordnung von Scham- und Schuld erleben im therapeutischen Alltag	59
3.1	Scham und Schuld als Emotion	60
3.2	Scham und Schuld als Zustand	62
3.3	Scham- und Schuld erleben im Rahmen von Prozessen	66
4	Therapie und Behandlungssetting	71
4.1	Scham und Schuld im therapeutischen Kontakt	71
4.1.1	Patienten abweisen »müssen«	72
5	Therapeutische Haltung	73
5.1	Basiskompetenzen gezielt nutzen	73
5.1.1	Schuld- und schaminduzierende Kommunikation	75
6	Methodenvielfalt	77

PSYCHOEDUKATION FÜR PATIENTEN	79
7 Patienteninformationen zu Scham und Schuld	81
7.1 Allgemeines zu Scham und Schuld	81
7.1.1 Scham und Schuld als quälender Zustand	82
7.1.2 Scham- und Schuldthemen	83
7.1.3 Gemeinsamkeiten	84
7.2 Informationen zu Scham	86
7.3 Informationen zu Schuld	88
7.3.1 Echte Schuld auf sich geladen?	90
7.4 Die Rolle der Empathie, des Mitgefühls und der Selbstfürsorge	91
7.4.1 Emotionsregulationsstrategien	92
7.4.2 Zuwendung	92
7.5 Was macht stark für Scham und Schuld?	93
7.5.1 Sich zuwenden	94
7.6 Wohin kann die Reise gehen?	94
7.7 Wichtig zu wissen	97
 THERAPIEANSÄTZE MIT ARBEITSBLÄTTERN	 99
8 Störungsmodell und Ziele	101
8.1 Ein Störungsmodell	104
9 Emotionsbezogenes Vorgehen	112
9.1 Emotionsaktivierende Methoden	114
9.2 Emotionsaktivierende und -prozessierende Techniken	117
9.3 Emotionsregulationsstrategien	121
9.3.1 Wissen und ein Bewusstsein über die eigenen Emotionen	121
9.3.2 Emotionale Kommunikation innerhalb von Beziehungen	125
9.3.3 Die Fähigkeit und Bereitschaft zur Empathie	128
9.3.4 Emotionen anderer Personen	131
9.3.5 Förderung sprachlicher Fähigkeiten zugunsten von Scham und Schuld (und anderer Emotionen)	132
9.3.6 Angemessene und hilfreiche Bewältigung von unangenehmen und belastenden Emotionen	139

10	Biographie-Arbeit und Bedürfnisse	143
10.1	Biographischen Bezug herstellen	144
10.1.1	Umgang mit frühkindlichen Scham- und/oder Schuldgefühlen	151
11	Selbstwertarbeit – Selbstentwicklung	153
11.1	Förderung der Identitätsentwicklung und der Individuations- prozesse	159
11.2	Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz	163
11.3	Selbstfürsorge und gesundheitsförderliches Verhalten	166
11.4	Selbstwirksamkeitserleben fördern	170
12	Verinnerlichte Regeln, Normen und Moralvorstellungen	172
13	Soziale Kompetenzen fördern	176
14	Scham und Schuld bei anderen, zugrunde liegenden Erkrankungen	180
15	Scham und Schuld als Zustand – Strategien	184
16	Erste-Hilfe-Ideen für Krisen	194
	Literatur	198
	Sachverzeichnis	205