

# Scham und Selbstwert

## Wechselwirkung von Denken und Fühlen

---

Ein positives Selbstwertgefühl stellt einen zentralen Indikator der psychischen Gesundheit dar. Fast alle psychischen Störungen gehen mit krankhaften Veränderungen des Selbstwertgefühls einher, meist im Sinn einer Erniedrigung in Form von Depressivität und Scham. Die Wiederherstellung eines ausgeglichenen Selbstwertgefühls ist deshalb ein zentrales Ziel einer jeden systemischen Beratung.

Der größte Teil der psychotherapeutischen Aktivitäten zielen auf eine Verbesserung der Selbstwertgefühle, oder genauer: auf eine Minderung von Gefühlen der Scham und Demütigung durch soziale Stigmatisierung, Ausgrenzung und Entwertung.

In meiner knapp zwanzigjährigen systemischen Arbeit hat sich gezeigt, dass Gefühle der Erniedrigung und Scham massive Energien für sich potenziell entwickelnde destruktive Konfliktkreisläufe gleichkommen, deren Wirkungen zu verhängnisvollen bio-psycho-sozialen Entwicklungen im Inneren und Äußeren führen können. Unter Umständen kann es über Jahrzehnte hin zu immer neuen Kaskaden von wechselseitigen Demütigungen kommen – und in deren Folge zu körperlichen und psychischen Störungen.

Dabei bestätigt die neuere Forschung aktuelle Erkenntnisse zu den Wechselwirkungen zwischen Fühlen und Denken:

- Gleichzeitig erlebte Emotionen (Fühlen und Affekt) und Kognitionen (Denken, und Logik) wirken in sämtlichen psychischen Leistungen unvermeidbar zusammen, verbinden sich zu affektiv-kognitiven Bezugssystemen und zu „Fühl-Denk-Verhaltensmuster“. Solche Affekt-Logik-Muster bilden die wesentlichen „Bausteine der Psyche“. Diese Affekt-Logik-Muster – emotional gefärbte Kognitionen – entwickeln sich zu einer scheinbar selbstverständlichen „Logik der Angst“, „Logik der Wut“, „Logik des Nichts-Sein“ uvm.
- Emotionen sind Energien: Basisemotionen wie Angst, Wut, Liebe oder Trauer entsprechen körperlich-seelischen Befindlichkeiten mit spezifischen Energieverbrauchsmustern, die mit körperlichen Handlungsweisen wie Kampf, Flucht oder Tot-Stell-Reflex gekoppelt sind.
- Kritisch erhöhte emotionale Spannungen können zu einem, plötzlichen globalen „Umschlag“ der vorherrschenden Fühl-, Denk- und Verhaltensmuster führen. Wichtige Beispiele sind der Ausbruch von Gewalttätigkeiten oder der Umschlag von einer Alltagslogik in eine psychotische Logik. Stress entsteht somit nicht aus äußeren Lebensumständen, sondern in erster Linie durch unsere subjektive Bewertung bzw. Gewissheit „So ist das“ und unserer anschließenden

biochemischen, psycho-physischen Beanspruchungs-Reaktionen – auf unsere innere Affekt-Logik!

- Eine dauerhaft erhöhte Affekt-Logik mit verbundenen hormonalen Energieverbrauchsmustern führt zu verminderter ATP-Bildung im Energiestoffwechsel und in Folge zu einer Vielzahl von Stoffwechselerkrankungen.

Hauptindikator einer guten psychischen Gesundheit ist, wie gesagt, ein ausgeglichenes Selbstwertgefühl. Eine Demütigung oder Kränkung führt in der Regel zu reduzierten Selbstwertgefühlen mit Depressivität, Scham und Angst vor neuen Verletzungen, die indes in der Folge nicht selten verdrängt werden. Untergründig aber können sich kompensatorische Wut-, Neid-, Hass- und Rachegefühle aufstauen, die bei kritisch steigender emotionaler Spannung zu plötzlichen „Ersatzleistungen“ zwecks Wiederherstellung der „verlorenen Ehre“ Anlass zu geben vermögen. Solche Ersatzleistungen schießen unter gewissen Bedingungen weit über ihr Ziel hinaus bis zu Arroganz und wahnhaften Größen-, Allmachts- oder Nichtigkeitsideen, die ihrerseits leicht zu neuen Demütigungen gegenüber Dritten und damit zur Auslösung von neuen Scham-Wut-Spiralen weiterführen. Grundsätzlich sind solche Dynamiken in Familienfehden, in Gruppen- und Paarkonflikten oder in paranoiden Individualentwicklungen etwa vom Michael Kohlhaas-Typus „Es soll Gerechtigkeit geschehen, und gehe auch die Welt daran zugrunde!“ zu beobachten.

Wichtig ist indessen, dass solche Konfliktkreisläufe keineswegs immer endlos weiterlaufen müssen, sondern unter günstigen Umständen an jeder Stelle unterbrochen werden können. Zu solchen günstigen Umständen zählen, neben spannungssenkenden Erkenntnissen um die „Ersatzleistungen“, nicht zuletzt auch die Anerkennung von eigener Schuld. Konkret: Um den Konfliktkreislauf von Scham und negativen Selbstwertgefühl zu durchbrechen, ist die Erkenntnis zu gewinnen, dass das Bedürfnis nach sozialen Bindungen selbst unterdrückt – und so gewissermaßen ein „Ideal der Individualität“ übertrieben eifrig vertreten wurde!

### Therapiemöglichkeiten

Als Alternative und Ergänzung zur medikamentösen Therapie hat sich inzwischen die systemisch-soziologische Kurzzeit-Therapie und Beratung etabliert. Sie ist besonders flexibel und kommt meist mit einzelnen oder wenigen Sitzungen aus. Oft reichen bei sogenannten „schweren“ oder „chronifizierten Krankheiten“ kleine Impulse aus, um emotionale Muster zu verstören, die die Störung aufrechterhalten haben. Die systemisch-soziale Beratung kann als Einzel-, Paar- oder Familientherapie durchgeführt werden.

### Persönliches Einzeltraining & Intensiv-Gesundheitstraining

*Persönliches Einzeltraining* für allgemeine Lebensnöte, wie Blockaden, berufliche wie finanzielle Misserfolge, einengende Verhaltens- und Lebensmuster und vieles mehr: 550 € ca. 3 Stunden.

*Intensiv-Gesundheitstraining* für chronische Erkrankungen, wie Allergien, Lebensmittel-Intoleranz, Migräne, ADHS, Panik, MS, Tumor, Angststörungen, und vieles mehr: 650 € ca. 4 Stunden

Termine und Informationen unter [www.simplepower.de](http://www.simplepower.de) oder rufen Sie mich an!