



Fink-Lamotte • Stierle

Scham

Emotionsarbeit in der Psychotherapie



BELTZ

Prof. Dr. Jakob Fink-Lamotte
Universität Potsdam
Department Psychologie
Klinische Psychologie
Karl-Liebknecht-Str. 24–25
14476 Potsdam

Prof. Dr. Christian Stierle
Hochschule Fresenius
Psychology School
Alte Rabenstr. 1
20148 Hamburg

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29244-3 Print
ISBN 978-3-621-29245-0 E-Book (PDF)

1. Auflage 2026
© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Daniela Waßmer
Umschlagbild: dan4 (getty images)
Herstellung: Marah Ehret
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
I Grundlagen	
1 Bedeutung der Scham in der Psychotherapie	13
2 Grundlagen der Scham	17
II Umgang mit Scham in der Psychotherapie	
3 Scham im therapeutischen Kontext	39
4 Interventionen und Therapieansätze	57
5 Fallbeispiele und praktische Anleitungen	95
Schlusswort	115
Anhang	
Literatur	119
Sachwortverzeichnis	123

Inhalt

Vorwort

9

I Grundlagen

1	Bedeutung der Scham in der Psychotherapie	13
1.1	Was ist Scham?	13
1.2	Chronische oder pathologische Scham in der Psychotherapie	13
1.3	Relevanz und Ziele des Buchs	15
2	Grundlagen der Scham	17
2.1	Definition von Scham	17
2.2	Funktionalität	19
2.3	Ebenen des Schamerlebens	23
2.4	Produktive versus destruktive Scham	27
2.5	Ein multimodales Modell von Scham als Ätiologiefaktor psychischer Erkrankungen	29
2.6	Psychodynamische Modellbildung	33
2.7	Besondere Kontexte von Scham	34
2.8	Politik, Gesellschaft und Scham	36

II Umgang mit Scham in der Psychotherapie

3	Scham im therapeutischen Kontext	39
3.1	Diagnostik von Scham	39
3.1.1	Selbstbeurteilungsfragebögen	40
3.1.2	Standardisierte Interviews und qualitative Verfahren	43
3.2	Scham bei verschiedenen psychischen Störungen	45
3.3	Scham in der therapeutischen Beziehung	53
4	Interventionen und Therapieansätze	57
4.1	Modul 1: Analyse des Schamnetzwerks und Fallformulierung	59
4.2	Modul 2: Stabilisierung und Schamregulation	62
4.3	Modul 3: Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) bei Scham: kognitive und narrative Rekonstruktion	65
4.3.1	(Fremd-)Normen identifizieren: »Woher kommen meine Regeln?«	66
4.3.2	Schemata hinterfragen und Neubewerten: »Sind meine Gedanken Fakten?«	67
4.3.3	Ressourcen aktivieren: »Was stärkt mein Selbstwertgefühl?«	71

4.4	Modul 4: Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) bei Scham	72
4.4.1	Scham akzeptieren: »Ich darf fühlen, was ich fühle«	73
4.4.2	Normen hinterfragen: »Wessen Regeln lebe ich?«	74
4.4.3	Eigene Werte klären: Exploration und Diskrepanzanalyse	75
4.4.4	Committed Action (wertebasierte Handlungsziele)	76
4.4.5	Zusammenfassung	77
4.5	Modul 5: Compassion Focused Therapy (CFT) bei Scham	77
4.5.1	Psychoedukative Grundlagen: Scham und Selbstmitgefühl verstehen	78
4.5.2	Schritt-für-Schritt: Selbstmitgefühl üben	79
4.6	Modul 6: Imagery Rescripting (ImRs) bei Scham	83
4.6.1	Schritt 1: Schamherkunft erkennen und hinterfragen	84
4.6.2	Schritt 2: Selbstmitgefühl durch ImRs aufbauen	84
4.6.3	Umgang mit Schamblockaden und Widerstand	87
4.7	Modul 7: Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) bei Scham: Exposition und Verhaltensexperimente	88
4.7.1	Schritt 1: Werte klären – »Wofür lohnt es sich, Scham zu überwinden?«	88
4.7.2	Schritt 2: Verhaltensexperimente – »Was passiert wirklich?«	88
4.7.3	Schritt 3: Exposition – »Scham aushalten lernen«	89
4.7.4	Schritt 4: Wertebasierte Handlungen – »Trotz Scham das Richtige tun«	91
4.8	Wissenschaftliche Einordnung der modularen Sequenz zur Behandlung von Scham	92
5	Fallbeispiele und praktische Anleitungen	95
5.1	Fallbeispiele	95
5.1.1	Fallbeispiel: Frau P. (Fokus: KVT- und ACT-orientierte Behandlung)	95
5.1.2	Fallbeispiel: Herr R. (Fokus: Compassion Focused Therapy)	98
5.1.3	Fallbeispiel: Frau E. (Fokus: Imagery Rescripting)	101
5.2	Schritt-für-Schritt-Anleitungen	104
5.2.1	Anleitung: Soothing Rhythm Breathing (Modul 2)	104
5.2.2	Anleitung: Kognitive Neubewertung (Modul 3)	106
5.2.3	Anleitung: Imaginatives Selbstmitgefühl (Modul 5)	108
5.2.4	Anleitung: Aktivierung des Mitgefühlssystems (Modul 5)	110
5.2.5	Anleitung: Mitfühlender Begleiter (Modul 5)	111
5.2.6	Anleitung: Imaginatives Umschreiben (Imagery Rescripting; Modul 6)	112
	Schlusswort	115
	Anhang	
	Literatur	119
	Sachwortverzeichnis	123

Vorwort

Warum noch ein Buch über Scham? Scham ist eine machtvolle Emotion: Denken Sie einmal an eine Situation in der Vergangenheit, für die Sie sich sehr schämen – nun stellen Sie sich vor, diese Situation würde in den sozialen Medien über Sie verbreitet. Mit hoher Wahrscheinlichkeit würden Sie die volle Wucht von Scham spüren, nahezu so intensiv wie damals. Scham begleitet Menschen oft über ihr gesamtes Leben hinweg und kann erhebliches Leid und Einschränkungen verursachen. Sie ist daher eine der zentralen Emotionen in der Psychotherapie. Dennoch wurde sie lange therapeutisch vernachlässigt und häufig nur implizit mitgedacht: als Bestandteil von Selbstwertproblemen, als Folge belastender Beziehungserfahrungen oder als Begleiterscheinung psychischer Störungen. Dabei zeigt sich zunehmend, dass Scham selbst ein zentraler Wirkmechanismus ist – transdiagnostisch, tiefgreifend und klinisch hochrelevant.

Ein neues verhaltenstherapeutisch-integratives Buch erscheint uns sinnvoll, weil Scham in der Praxis häufig übersehen wird: Sie versteckt sich hinter Rückzug, Selbstkritik, Perfektionismus, Abhängigkeit oder Aggression. Wer Scham erkennt und gezielt bearbeitet, kann die therapeutische Beziehung vertiefen, dysfunktionale Muster schneller verstehen und nachhaltige Veränderungsprozesse fördern. Gleichzeitig stellt Scham Therapeut:innen vor besondere Herausforderungen: Sie drängt ins Vermeiden, macht sprachlos und kann durch bloßes »Darüber reden« sogar kurzfristig stärker werden. Umso wichtiger ist ein Vorgehen, das Sicherheit schafft, Orientierung bietet und Schritt für Schritt aus der Schamspirale herausführt.

Genau dafür stellt dieses Buch ein praxisnahes Fünf-Phasen-Modell vor, das wir konsequent durchdeklinieren und mit Interventionen aus unterschiedlichen evidenzbasierten Ansätzen anreichern:

- (1) Scham erkennen und benennen
- (2) Herkunft der Fremdnormen und Schemata prüfen und infrage stellen
- (3) eigene Werte formulieren
- (4) Selbstmitgefühl üben
- (5) kleine, wertebasierte Handlungen wagen

So wird aus einem schwer zugänglichen Gefühl ein bearbeitbarer Prozess: verstehbar, strukturiert und in den Alltag übertragbar.

Dieses Buch lädt dazu ein, Scham nicht nur als Symptom oder Begleitphänomen zu betrachten, sondern als Kern emotionaler Verletzlichkeit und zugleich als Chance für Wachstum, Mitgefühl und persönliche Entwicklung.

Potsdam und Hamburg, im Sommer 2026

*Jakob Fink-Lamotte
Christian Stierle*



Grundlagen

- 1 Bedeutung der Scham in der Psychotherapie
- 2 Grundlagen der Scham

1 Bedeutung der Scham in der Psychotherapie

1.1 Was ist Scham?

1.2 Chronische oder pathologische Scham in der Psychotherapie

1.3 Relevanz und Ziele des Buchs

»What matters is the sense of personal unattractiveness – being in the social world as an undesired self; a self one does not wish to be. Shame is an involuntary response to an awareness that one has lost status and is devalued.«

(Gilbert, 1998, S. 22)

1.1 Was ist Scham?

Scham entsteht oft, wenn Menschen das Gefühl haben, bestehenden Werten, Normen oder Ansprüchen nicht gerecht zu werden. Damit verbunden ist häufig, wie im Zitat von Gilbert (1998) beschrieben, ein Erleben von persönlicher Unattraktivität, Abwertung und Statusverlust. Auch wenn Scham stets unangenehm ist, ist diese Emotion nicht immer schädlich, sondern meist Teil eines gesunden Erlebens. Scham ist ein wichtiger Mechanismus, der dabei hilft, Selbstkonzepte sowie die Beziehung zur sozialen Umwelt zu regulieren und zu hinterfragen (Hilgers, 2012). Oft begegnet uns Scham in Form des Blicks der anderen, als Blick unserer Gesellschaft auf uns (Kreienbrink, 2025).

Zur Familie der Schamgefühle zählen auch Peinlichkeit, Verlegenheit und Schüchternheit (Hilgers, 2012). Scham lässt sich von anderen Gefühlen, insbesondere von Schuld unterscheiden. Während Schuld meist entsteht, wenn man anderen Unrecht getan hat, betrifft Scham vor allem das eigene Selbst. Menschen empfinden Scham, wenn sie sich selbst als fehlerhaft, unzulänglich oder nicht passend erleben (Wurmser, 2017).

1.2 Chronische oder pathologische Scham in der Psychotherapie

Schädliche (toxische), chronische oder pathologische Scham entsteht häufig durch wiederholte belastende Erfahrungen im Laufe des Lebens. Dabei spielen negative Erlebnisse mit wichtigen Bezugspersonen, etwa den Eltern, oft eine entscheidende Rolle. Solche Erfahrungen prägen, wie Menschen sich selbst sehen bzw. welche Konzepte sie über sich entwickeln. Oft zeigen sich diese inneren Vorstellungen in Form von mentalen Bildern des eigenen Selbst im Kontakt mit anderen. Diese inneren Bilder können unbewusst beeinflussen, worauf Menschen achten, wie sie denken, was sie fühlen und wie sie sich verhalten.

Aus psychodynamischer Sicht spielt Scham eine zentrale Rolle bei der Entstehung psychischer Beschwerden. Wurmser (2017) beschreibt sie als »maskiertes« Affektgeschehen, das sich hinter anderen Gefühlen oder Symptomen verbergen kann. Gleichzeitig neigt Scham dazu, sich selbst zu verstecken: Sie kann Menschen sprachlos machen, ihren Ausdruck hemmen und somit verhindern, dass offen über sie gesprochen wird. Anders als bei manchen anderen Gefühlen führt das Sprechen über Scham nicht immer zu einer Entlastung. Im Gegenteil: Es kann das Schamgefühl sogar verstärken. Kreienbrink (2025, S. 23) schreibt: »die Scham kann sich also wortwörtlich in unser Gehirn fressen«. Gemeint ist damit, dass Scham sich selbst verstärken kann. Wenn sie nicht behutsam reguliert und in einem sicheren zwischenmenschlichen Rahmen aufgefangen wird, kann sie sich tief einprägen und das Denken, Erinnern und die Sicht auf sich selbst langfristig beeinflussen.

Pathologische Scham belastet Beziehungen zu anderen Menschen, fördert sozialen Rückzug und hängt eng mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Suizidalität zusammen. Gleichzeitig kann sie dazu führen, dass Betroffene sich keine Hilfe suchen oder Behandlungen nicht in Anspruch nehmen (Scheel et al., 2013).

In der Psychotherapie ist die Behandlung von Scham besonders wichtig, da sie oft mit tiefsitzenden negativen Überzeugungen über die eigene Person verbunden ist. Besonders Patient:innen mit Traumata, Depression oder Angststörungen sind betroffen. Ein sicherer und nicht wertender therapeutischer Rahmen kann dabei helfen, Schamgefühle offen anzusprechen. Therapeutische Ansätze wie die Compassion Focused Therapy (CFT) fördern Mitgefühl und einen wohlwollenden Umgang mit sich selbst. Ebenso kann die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) helfen, negative Denkmuster zu erkennen und zu durchbrechen, die Scham verstärken.

Der Umgang mit Scham stellt Therapeut:innen vor besondere Herausforderungen, da die Emotion oft mit Schweigen und Vermeidung einhergeht. Patient:innen haben häufig Angst, ihre Scham zu offenbaren, aus Furcht, abgelehnt oder verurteilt zu werden. Daher ist es entscheidend, dass Therapeut:innen eine Atmosphäre des Vertrauens und der Empathie schaffen. Nonverbale Signale wie Augenkontakt, eine offene Körpersprache und ein einfühlsamer Tonfall können dabei helfen, Scham zu entschärfen. Noch wichtiger ist jedoch, gemeinsam neue Perspektiven auf die Scham zu entwickeln und einen hilfreichen Umgang mit ihr zu finden (Kreienbrink, 2025).

Fallbeispiel • Patientin mit sozialer Angst und chronischer Scham

Anna (31 Jahre) stellt sich aufgrund ihrer langjährigen sozialen Ängste zur Therapie vor. Sie beschreibt sich selbst als zurückhaltend und vermeidet oft jegliche soziale Interaktion, insbesondere in größeren Gruppen oder in Situationen, in denen sie im Mittelpunkt stehen könnte. Ihre schüchterne Haltung wird durch eine tiefe, anhaltende Scham begleitet, die sie als ständigen Schatten in ihrem Leben empfindet.

Anna berichtet, dass sie in ihrer Kindheit oft das Gefühl gehabt habe, von ihren Eltern nicht ausreichend anerkannt zu werden. Besonders ihre Versuche, Liebe und Anerkennung durch ihre Eltern zu erlangen, seien häufig in Enttäuschung geendet.

Ihre Mutter sei sehr anspruchsvoll gewesen und habe wenig emotionale Wärme gezeigt, was Anna das Gefühl vermittelt habe, immer etwas falsch zu machen. Diese negativen Erfahrungen hätten sich tief in ihrem Inneren mit einem Bild von sich selbst als »nicht gut genug« verknüpft – ein Bild, das sie auch als Erwachsene nicht ablegen können.

In der Therapie zeigt sich, dass Annas chronische Scham nicht nur durch soziale Ängste bedingt ist, sondern tief in ihrem Selbstkonzept verwurzelt ist. Ihre Scham manifestiert sich in der Vorstellung, dass sie grundsätzlich nicht in der Lage ist, soziale Erwartungen zu erfüllen und dass ihre bloße Existenz nicht akzeptabel ist. Diese negativen mentalen Bilder ihrer sozialen Beziehungen steuern ihre Wahrnehmung, ihre Emotionen und ihr Verhalten. In sozialen Situationen zieht sie sich häufig zurück, vermeidet den Blickkontakt und fühlt sich zunehmend »unsichtbar«.

Ihr Therapeut erkennt, dass Annas Scham ein zentrales Hindernis für den Therapieprozess darstellt. Ihre ständige Selbstabwertung blockiert nicht nur ihre Fähigkeit, sich selbst zu akzeptieren, sondern auch ihr Vertrauen in die therapeutische Beziehung. Sie fühlt sich oft, als sei sie »falsch« oder »mangelhaft«, was es ihr schwer macht, sich zu öffnen und ihre Ängste in der Therapie zu thematisieren. Das Gefühl der Scham durchdringt ihre Gedanken und beeinträchtigt ihre Fähigkeit, positive Veränderungen zuzulassen.

1.3 Relevanz und Ziele des Buchs

Dieses Buch hat das Ziel, Scham als häufig verdeckten, aber klinisch hochwirksamen Prozess in der Psychotherapie sichtbar, verstehbar und praktisch behandelbar zu machen. Scham fungiert in vielen Störungsbildern als »Klebstoff« für Vermeidung, Selbstkritik und soziale Rückzugsdynamiken und stellt zugleich eine besondere Hürde dar, weil sie das Sprechen erschwert und sich durch bloßes Thematisieren mitunter verstärken kann. Vor diesem Hintergrund bietet das Buch ein transdiagnostisches, praxisnahes Vorgehen, das theoretisch in zentralen Schammodellen (u. a. soziale Rang-/Statusperspektiven, Selbst- und Ideal-Selbst-Diskrepanzen, internalisierte Normen und Beziehungsbilder) verankert ist und empirisch gestützte Wirkfaktoren integriert. Kern ist ein konsequent »durchdekliniertes« fünfphasiges Behandlungsmodell:

- (1) Scham erkennen und benennen
- (2) Herkunft der Fremdnormen und Schemata prüfen und infrage stellen
- (3) eigene Werte formulieren
- (4) Selbstmitgefühl üben
- (5) kleine, wertebasierte Handlungen wagen

Damit verbindet das Buch Forschung, Theorie und konkrete Interventionen zu einem strukturierten Rahmen, der Therapeut:innen Orientierung gibt und Patient:innen hilft, Scham nicht nur zu verstehen, sondern nachhaltig in Richtung Zugehörigkeit, Selbstachtung und einer handlungsfähigen Lebensgestaltung zu verändern.