

Beziehungsdynamiken

Über die Wechselwirkungen von Scham, Macht, Empathie und Selbstwert als Regulativ in zwischenmenschlichen Beziehungen

Judith Kantor

Zusammenfassung

Ausgangspunkt ist die These, dass Scham, Macht, Empathie und Selbstwert in einer dynamischen und vielschichtigen Beziehung zueinander stehen und dass die Wechselwirkungen zwischen diesen vier Elementen eine Funktion als Regulativ in zwischenmenschlichen Beziehungen erfüllen. Die einzelnen Elemente werden zunächst skizziert und dann jeweils in Relation zueinander gestellt. Der Text zeigt auf, dass es für die psychotherapeutische Tätigkeit entscheidend ist, diesen Wechselwirkungen Beachtung zu schenken und vor allem deren Auswirkung als Regulativ innerhalb der therapeutischen Beziehung zu bedenken.

Schlüsselwörter: Scham, Macht, Empathie, Selbstwert, Regulativ, Wechselwirkungen, Beziehungen, Systemtheorie

Abstract

Relational dynamics – On reciprocal effects between shame, power, empathy and self-worth as a regulation within interpersonal relations

This article is based on the hypothesis that shame, power, empathy and self-worth exist within a dynamic and complex relation and in series that their interplay acts as a regulative function in interpersonal relations. First, these four elements are individually outlined. Accordingly, they are related to each other. This article demonstrates the necessity to recognize and reflect these reciprocal effects in psychotherapeutic practice.

Keywords: shame, power, empathy, self-worth, regulative, interdependence, reciprocal effect, relations

Einleitung

Grundlage dieses Textes ist die These, dass Scham, Macht, Empathie und Selbstwert in einer dynamischen und vielschichtigen Beziehung zueinander stehen und dass die Wechselwirkungen zwischen diesen vier Elementen eine Funktion als Regulativ¹ in zwischenmenschlichen Beziehungen erfüllen.

1) Unter dem Begriff „Regulativ“ ist eine Kraft zu verstehen, welche in einem System die jeweilige Wirkung von einzelnen Elementen austariert. Dies können von außen kommende Vorschriften und Regeln sein oder – wie in diesem Text thematisiert – innerhalb des Systems wirkende Kräfte beziehungsweise Wechselwirkungen (Duden 2019).

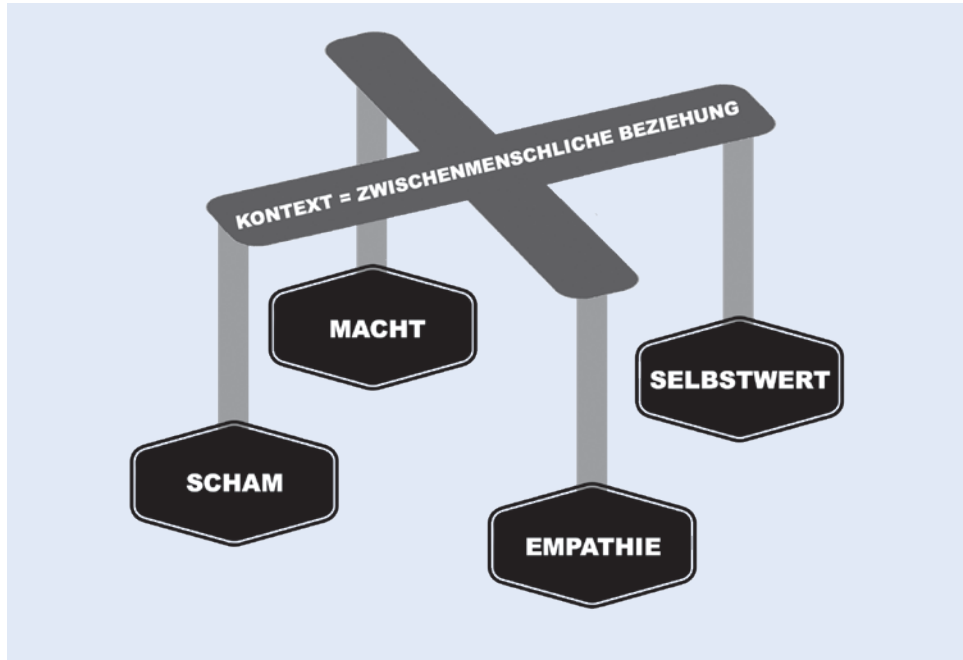


Abbildung 1: Vereinfachte Darstellung der Ausgangshypothese als „Mobile“

Die obige Abbildung stellt einen Versuch dar, die vorliegende These bildlich darzustellen und die beteiligten Elemente in Relation zueinander zu setzen. Dies ist nur bis zu einem gewissen Grad in dieser Form möglich und erfasst keinesfalls die tatsächliche Komplexität. Deshalb ist es unter anderem wichtig zu betonen, dass die hier gewählte Anordnung und Position der Elemente willkürlich sind und der visuellen Darstellung dienen. Vorauszuschicken ist auch, dass sich dieser Artikel auf zwischenmenschliche Beziehungen zweier Individuen im Allgemeinen bezieht, ohne im Detail auf mögliche spezifische Beziehungskonstellationen einzugehen. Zudem fokussiert er auf die zwischenmenschliche Komponente der vier Elemente. Dies hat zur Folge, dass damit verbundene innerpsychische Prozesse und Regulationsmechanismen hier bewusst ausgeklammert werden. Zugleich sei der guten Ordnung halber festgehalten, dass Gefühle (wie zum Beispiel Scham) freilich weder vollständig durch Dritte manipulierbar sind, noch dass ein Individuum ihnen gänzlich ohnmächtig ausgeliefert ist (Landweer 1999).

Als Metapher für die gegenständliche These sei das bekannte „Mobile“ vorgestellt. Dieses Spielzeug zeichnet sich durch mehrere frei schwingende Elemente aus, welche in Beziehung zueinanderstehen. Gibt es einen Impuls von außen, wie etwa einen Windstoß oder das händische Ziehen an einem Element, so wirkt dieser in

unvorhersagbarer Weise in den einzelnen Elementen und in der Gesamtheit des Mobiles weiter. Beispielsweise kann es zu unterschiedlich starken Schwingungen der einzelnen Elemente kommen, manche davon werden sich möglicherweise berühren und dabei erneute Impulse setzen, andere wiederum bleiben weitgehend unbewegt. Im Endeffekt tragen die Reaktionen der einzelnen Elemente dazu bei, das Gesamtsystem wieder in seinen bestmöglichen Zustand zu bringen – im Falle des Mobiles sei dazu der unbewegte, senkrecht bzw. waagrecht hängende Zustand angenommen. Die Wechselwirkungen der Elemente untereinander funktionieren somit als Regulativ innerhalb des Systems.

Übersetzt auf das Mobile äquivalieren die zwischenmenschlichen Beziehungen dem Mobile in seiner Gesamtheit als Spielzeug. Scham, Macht, Empathie sowie Selbstwert wären die jeweils an Fäden hängenden Figuren des Mobiles. Und die in weiterer Folge dargestellten Wechselwirkungen wären mit den Schwingungen gleichzusetzen, die das Mobile nutzt, um wieder in den bestmöglichen Systemzustand zu kommen.

Aus der bereits angeführten Ausgangshypothese leiten sich folgende Fragen ab:

- ▶ Welche Wechselwirkungen entstehen zwischen Scham, Macht, Empathie und Selbstwert in zwischenmenschlichen Beziehungen?
- ▶ Welche Bedeutung haben diese Wechselwirkungen in Folge für zwischenmenschliche Beziehungen aus einem systemisch-konstruktivistischen Blickwinkel?
- ▶ Welche Erkenntnisse können aus dieser Arbeit für die psychotherapeutische Tätigkeit abgeleitet werden?

Wechselwirkungen aus systemischer Perspektive

Die diesem Text zugrunde liegende Systemtheorie ist eine Metatheorie, welche versucht die Welt in ihrer Komplexität zu fassen, ohne sie normativ zu bewerten. Sie steht in Zusammenhang mit anderen Theorien und Konzepten, wie beispielsweise der Kybernetik (Wissenschaft der Steuerung und Regelung von Maschinen beziehungsweise im übertragenen Sinn von lebenden Organismen und Systemen) und der Autopoiesis (Prozess der Selbsterschaffung und -erhaltung eines Systems). Mit dem Wort „System“ kann zum Beispiel ein Mensch, ein Paar, eine Familie, eine Gruppe oder die Gesellschaft gemeint sein (Rophol 2012).

Im Mittelpunkt der Theorie steht demnach das Interesse, zu verstehen, wie Systeme „funktionieren“, sprich sich aufbauen, am Leben erhalten und weiterentwickeln. Am Beispiel des menschlichen Organismus wird deutlich, dass es hierbei nicht ausreicht, jedes einzelne Organ per se im Detail zu betrachten, sondern dass vor allem deren

Zusammenspiel von höchster Relevanz für das Fortbestehen und die Entwicklung des Menschen ist. Aufbauend auf Aristoteles' Überlegungen hält Ropohl (2012) dazu fest: „Das Ganze ist demnach ‚die Summe seiner Teile‘ und die ‚Summe der Beziehungen zwischen den Teilen‘“ (S. 36). Entgegen einem linearen Denken – basierend auf einem Ursache-Wirkungs-Prinzip – geht die Systemtheorie von einer Zirkularität in Systemen aus. Das bedeutet, dass komplexe Sachverhalte nicht mit einem einfachen „Warum?“ zu erfragen und mit einem „Weil...“ zu beantworten sind. Vielmehr geht es um Wechselwirkungen innerhalb der systemimmanenten Teile und auch in Bezug auf Impulse von außen, das heißt an den jeweiligen Systemgrenzen. Ein naheliegender, die Komplexität zwischenmenschlicher Beziehungen jedoch keineswegs erfassender, Vergleich hierzu wäre das Thermostat einer Raumheizung. Fällt der Ist-Wert der Raumtemperatur unter den Soll-Wert, springt die Heizung an und versucht auf diese Art, die Differenz der beiden Werte auszugleichen. Sie reagiert somit auf das „Feedback“ beziehungsweise die Information des Thermostats. Ziel dabei ist, eine möglichst gleichbleibende Zimmertemperatur zu erzeugen und das System somit in Homöostase (das heißt ins Gleichgewicht) zu bringen (ebd.).

Willemse und von Ameln (2018) identifizieren zwei Grundfragen des systemischen Ansatzes. Erstens „wie in einem komplexen, aus einer Vielzahl von Elementen zusammengesetzten und hochgradig interdependenten Gebilde auf der einen Seite (...) Stabilität erzeugt wird und wie das System auf der anderen Seite lernen und sich verändern kann“ und zweitens „wie das System einerseits mit seiner Umwelt interagiert und wie es sich andererseits als autonome Einheit gegenüber dieser Umwelt abgrenzt“ (S. 8). Frei formuliert bedeutet dies ein Kontinuum aus Stabilität eines Systems einerseits und Weiterentwicklung beziehungsweise Flexibilität des gleichen Systems andererseits. Und es geht hierbei auch um die „Grenzen“ eines Systems sowie deren Veränderungsmodi. Mit „Grenze“ ist hier ein größtenteils unsichtbares Konstrukt gemeint, welches implizit über die Zugehörigkeit eines Elementes zu einem System entscheidet. Beispielsweise können zwei von vier Kindern, die auf einem Spielplatz spielen, zu einer bestimmten Familie gehören, ohne dass dies für einen Beobachter gleich ersichtlich ist. Die Kinder und deren Eltern „wissen“ jedoch über diese „Systemgrenze“ Bescheid und werden dementsprechend handeln. Denn die Grenzen eines Systems bedeuten wiederum die Erschaffung von Unterschieden. Auf das konkrete Beispiel übersetzt bedeutet dies, dass sich die verbale und nonverbale Kommunikation der jeweiligen Eltern gegenüber den eigenen Kindern anders gestalten wird als gegenüber den „systemfremden“ Kindern. Ähnlich wird es sich mit dem Verantwortungsgefühl der Eltern verhalten. Hinzu kommen möglicherweise auch noch andere Systemebenen, da beispielsweise alle Menschen, die auf diesem fiktiven Spielplatz interagieren, im gleichen Land leben. Freilich können sie, zum Beispiel bedingt durch Migration, zugleich doch unterschiedliche kulturelle oder religiöse Hintergründe haben. Letztendlich unterliegen sie aber alle denselben Gesetzmäßigkeiten und soziokulturellen Normen des Wohnlandes. Somit befinden sie

sich auch gesamtheitlich in einem gesellschaftlichen System, welches durch seine Grenzen gegenüber anderen Systemen diverse Normen, Verhaltensideale und Werte definiert.

Gehen wir wieder auf eine „kleinere“ Ebene, so spielt auch das Individuum, als eigenes körperliches und psychisches System, eine große Rolle in der Gestaltung von menschlichen Interaktionen und Verhaltensabläufen. Auch innerhalb eines Familiensystems gibt es mehrere „Subsysteme“, wie im vorigen Beispiel die beiden Kinder als zwei Individuen, aber auch das gemeinsame Geschwister-System. Es liegt nahe, dass manche Situationen unter alleiniger Aktion eines Kindes anders ablaufen werden, als wenn beide Geschwister in Wechselwirkung zueinander über Verhaltensweisen und Kommunikation entscheiden (wobei „entscheiden“ hier nicht auf bewusster Ebene ablaufen muss). Mit diesen Beispielen soll veranschaulicht werden, dass alle Menschen in unterschiedliche Systeme eingebettet sind und vor allem auch selbst ein System darstellen (Willemse u. von Ameln 2018).

In diesem Zusammenhang sei der Begriff der Autopoiese erwähnt, welcher den Prozess der Selbstschaffung und -erhaltung eines Systems beschreibt (Ropohl 2012). Anders formuliert, strebt jedes System stets nach seinem „bestmöglichen“ Zustand. Dies umfasst jedes menschliche Individuum genauso wie wirtschaftliche oder gesellschaftliche Organisationsformen. Und hier knüpfen auch die zuvor erwähnten Fragen zu Stabilität und Veränderungs- sowie Weiterentwicklungsmöglichkeiten eines Systems an. Mit diesem Hintergrund wird Veränderung somit zur „Norm“ und Stabilität zur „Ausnahme“ in der Interaktion und Selbstorganisation von Systemen. Für die zugrunde liegende These ist es wichtig zu verstehen, dass aus einer systemischen Perspektive Wechselwirkungen zwischen Beteiligten und laufende Veränderungsprozesse kontinuierliche und oftmals sogar stabilitätsfördernde Vorgänge sind (Willemse u. von Ameln 2018).

Scham als öffentlichste und beziehungsorientierte Emotion

Scham setzt eine Vorstellung und Reflexion über das eigene Selbst voraus. Deutlich wird dieser Zusammenhang im Falle von Menschen, die beispielsweise eine schwere Psychose oder eine fortgeschrittene Demenzerkrankung zeigen und sich deshalb auch nicht mehr schämen (können). In Folge fehlt diesen Personen durch den Mangel an Scham auch eine wichtige Grenze im sozialen Miteinander, welche sowohl die Betroffenen als auch deren Umfeld vor sozial inadäquatem Verhalten schützt (Hell 2019).

Weinblatt (2016) bezeichnet Scham als die „öffentlichste aller Emotionen“ (S. 16). Er hält fest, dass Scham in realer oder imaginärer Gegenwart von Dritten am stärksten auftritt und dass andere Menschen zugleich unsere Scham lindern können (ebd.). Daraus lässt sich ableiten, dass Menschen gegenseitig das gewichtigste Regulativ

im Auf- und Abbau von Scham sind. Und es kann festgehalten werden, dass Scham per se eine äußerst beziehungsorientierte Emotion ist, die innerhalb zwischenmenschlicher Beziehungen erzeugt, aufrechterhalten, verstärkt oder vermindert werden kann.

Im Gegensatz zu Schuld, welche auf ein konkretes menschliches Verhalten bezogen ist, steht Scham in untrennbarer Verbindung zum eigenen „Ich“ und somit zur eigenen Identität. Bastian (1998) definiert Scham als „(...) affektives Äquivalent von Zurückweisung und Mißachtung [sic], die in einer Situation besonderer Bedürftigkeit erfahren wird und sich – wirklich oder vermeintlich – nicht auf Regelverstöße, sondern auf die gesamte, vom Individuum nicht willkürlich beeinflussbarer [sic] Eigenart seines Selbst bezieht (oder jedenfalls vom Individuum selbst auf dieses bezogen wird)“ (S. 50).

Aus diesen Definitionen lässt sich herauslesen, dass Scham eine äußerst intensive Emotion ist, die sowohl auf unsere Psyche, unsere Identität, unseren Körper (zum Beispiel durch Erröten, Schwitzen usw.) als auch auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen tiefgreifend wirkt. Scham kann lähmen, Scham kann unsere Identität hinterfragen und Scham kann sich exponentiell vergrößern – ähnlich wie bei Angst wirkt Scham durchaus „ansteckend“ auf Mitmenschen und kann zu parallelen Schamgefühlen (Stichwort „Fremdscham“) führen. Trotz dieser Tragweiten und der „Alltäglichkeit“ von Scham entsteht der Eindruck, als sei gerade diese Emotion eine Art „Stiefkind“ im gesellschaftlichen Diskurs. Es wirkt, als würde Scham ihrer „Unannehmlichkeiten“ wegen gerne außen vorgelassen werden, wenn über Emotionen, Affekte und das eigene Innenleben gesprochen wird. In jüngster Zeit – möglicherweise spielt auch hier der subjektive Fokus auf die Thematik die größte Rolle – scheint jedoch eine Art „Wiederentdeckung“ der Scham stattzufinden, welche sich in schwerpunktmäßigen Buchtiteln² oder Veranstaltungen (u. a. Fachtagung von pro mente 2020³) bemerkbar macht.

Die Macht der Macht

Robbins beschreibt Macht als „capacity that A has to influence the behavior of B, so that B does something, he or she would not otherwise do“ (Robbins 1994 in Havar und Simonovich 2012, S. 28). Aus dieser Definition wird deutlich, dass das Konzept von Macht eng mit der Einflussnahme auf das Verhalten anderer Personen verknüpft ist. Katzmaier und Mahrer gehen noch einen Schritt weiter und setzen Macht mit „machen können“ gleich (Katzmaier u. Mahrer 2011).

2) Beispiele für Buchtitel zum Thema Scham aus den letzten Jahren sind „Lob der Scham: Nur wer sich achtet, kann sich schämen“ (Hell 2019), „Scham: Gesichter eines Affekts.“ (Hilgers 2012) und „Die Nähe ist ganz nah! Scham und Verletzungen in Beziehungen überwinden“ (Weinblatt 2016).

3) Die pro mente Wien Fachtagung „beschämt & SCHAM“ fand am 16.01.2020 im Erste Campus in Wien statt.

Zusammenfassend ist Macht also mit der Möglichkeit zur Einflussnahme auf andere Menschen und mit dem eigenen Handlungsspielraum verwoben. Katzmaier und Mahrer (2011) weisen außerdem auf eine Besonderheit der Macht hin, welche in der „Machtvermutung“ liege: „Diese Person oder Institution könnte, wenn sie wollte [Macht ausüben]“ (S. 16). Somit geht es bei Macht nicht nur um jene, die tatsächlich ausgeübt wird und für Dritte zum Beispiel körperlich spürbar werden könnte. Sondern auch um die vorausgehende Annahme, dass eine bestimmte Person ihre Macht ausüben könnte. Macht ist also viel mehr als eine Handlung, nämlich ein soziales Konstrukt, dass durch entsprechende Verhaltensweisen (Machtdemonstrationen) und grundlegenden, beidseitigen Annahmen (Machtvermutung) perpetuiert wird.

Empathie zwischen Kompetenz und Buzzword

Das deutsche Wort Empathie hat seine Wurzeln im griechischen Begriff für „Leidenschaft“ und „intensive Gefühlsregung“. Heute beschreibt Empathie vor allem die Fähigkeit, sich in innerpsychische Prozesse von anderen Menschen hineinzufühlen (Haller 2019). Dieser Kompetenz vorausgehend wird die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung genannt. Daraus lässt sich ableiten, dass je intensiver und differenzierter wir unsere eigenen Emotionen, Gedanken und innerpsychische Vorgänge spüren können, umso besser gelingt es uns, empathisch gegenüber anderen Menschen zu sein (ebd.). Innerhalb des Empathie-Begriffes lassen sich konkretisierende Formen unterscheiden. Während die emotionale Empathie den Fokus auf das Spüren von Gefühlen des Gegenübers legt, bezieht sich die kognitive Empathie auf dessen Gedankengänge, Überlegungen und Motive. Die soziale Empathie zielt auf einen toleranten und weltoffenen Umgang mit anderen Menschen und auch Kulturen ab (ebd.).

Gerade in Bezug auf die privatwirtschaftliche (Büro-)Arbeitswelt kann beobachtet werden, dass Empathie immer mehr zu einem geflügelten Wort mutiert. Recruiter achten verstärkt auf diesen Soft Skill und wünschen sich Mitarbeiter*innen, die mit ihrer Empathie zu einer effizienten und effektiven Teamperformance beitragen. An dieser Stelle sei kritisch eingeworfen, dass Empathie als Begriff in diesem Kontext möglicherweise zu einem „Buzzword“⁴ verkommt, dessen sprachliche Brisanz in Folge abnimmt. Im Sinne von „Sprache schafft Wirklichkeit“ (Willemse u. von Ameln 2018, S. 57) würde weiters die Schlussfolgerung nahe liegen, dass letztendlich auch die inhaltliche Bedeutung von Empathie als wesentliches Fundament zwischenmenschlichen Handelns (am Arbeitsplatz oder in der Gesellschaft) abnimmt. Diese Anmerkung soll weniger das Bild einer pessimistischen Prognose abgeben, sondern vielmehr ein Plädoyer für die Wertschätzung von Empathie als menschliche Kernkompetenz und für deren Relevanz in unserem täglichen Miteinander sein.

4) Unter dem Begriff „Buzzword“ ist ein modisches Schlagwort zu verstehen (Duden 2019)

Der Wert des eigenen Selbst

Haller (2019) definiert Selbstwert als „Bewertung, die wir uns selbst zuschreiben“ (S. 46). Er setzt diese innerhalb eines Kontinuums beziehungsweise innerhalb von Polen fest, die zum Beispiel von Anerkennung bis hin zu Missbilligung reichen. Selbstwert beruht somit auf der Wertschätzung, die wir uns selbst entgegenbringen. Davon hängt die Art ab, wie wir selbst mit uns umgehen, wie liebevoll wir uns selbst behandeln und welche Verhaltensweisen von Dritten wir uns gegenüber zulassen. Ein Mensch, der sich selbst einen geringen Wert zuschreibt, geht wohl davon aus, dass sein Wert auch in den Augen von anderen niedrig ist. In Folge nimmt er vermutlich an, dass etwa eine abweisende Reaktion des Gegenübers „verdient“ ist beziehungsweise dem eigenen (subjektiv sehr niedrig empfundenen) Wert gerecht wird. Genauso ist anzunehmen, dass ein Mensch, der sich selbst mit Respekt und Wertschätzung begegnet, eben diese Verhaltensweisen ihm gegenüber auch von Dritten erwartet und einfordert.

Zudem zeigt Haller (ebd.) auf, dass sich der Selbstwert in engem Bezug auf das „Ich-Empfinden, auf die Erinnerung an die Rückmeldungen durch Bezugspersonen und auf die Reaktionen des sozialen Umfeldes“ entwickelt. Hier wird deutlich, dass unser Selbstwert zumindest durch Beziehungen zu anderen geprägt, wenn nicht sogar in manchen Fällen abhängig davon ist. Ein Modell zum Begriff Selbstwert basiert auf der Annahme, dass dieser auf vier Säulen beruht. Dazu zählen Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, die eigene soziale Kompetenz (vor allem im kommunikativen Kontext) und das soziale Netz im Sinne verlässlicher Beziehungen zu anderen (ebd.). Auch hier lässt sich beobachten, dass zumindest zwei der vier Komponenten an die Beziehung zu anderen Menschen gekoppelt sind.

Wechselwirkungen zwischen Empathie und Scham

Weinblatt (2016) hält fest, dass Empathie „eine mächtige Kraft zur Linderung von Scham“ ist (S. 12). Dazu sei ein Beispiel konstruiert: ein Mensch mit hoher empathischer Kompetenz (Person A) hat ein feines Sensorium für das Gefühlsleben seines Gegenübers (Person B). Die Empfindungen von Person B sind für Person A so nachvollziehbar, dass Person A diese selbst „spürt“. Tritt nun beispielsweise auf Grund eines bestimmten sprachlichen Inhalts oder einer Verhaltensweise bei Person B das Gefühl von Scham auf, wird Person A dies bemerken und auf sprachlicher oder behavioraler Ebene „gegensteuern“. In diesem konstruierten Beispiel mag dies ein inhaltlicher Themenwechsel, beschwichtigende Worte, eine selbstironische Anekdote oder eine örtliche Veränderung sein.

Wenn wir Person A jedoch jegliche empathische Kompetenz absprechen würden, so läge die Vermutung nahe, dass sie Person B in deren Scham kaum wahrnehmen würde oder wenn überhaupt nur in geringem Ausmaß „regulative“ Maßnahmen er-

greifen würde. Regulativ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass das Ausmaß der Scham bei Person B gemindert werden würde oder die Scham im bildlichen Sinn auf Person A und Person B „aufgeteilt“ werden würde. Dies könnte, wie zuvor schon exemplarisch angegeben, unter anderem durch Selbstironie von Person A erfolgen.

Darüber hinaus weist Weinblatt (2016) darauf hin, dass auch diese Wirkungsmöglichkeit von Empathie an Grenzen stößt, beziehungsweise sogar in eine gegenteilige Richtung führen kann. Beispielsweise zeigen oftmals Menschen, die sehr viel Scham spüren, vermeidende und defensive Reaktionen auf Komplimente. In Folge vergrößert sich ihre Scham zusätzlich, da sie sich auf Grund ihres Verhaltens schlecht oder gar undankbar fühlen (ebd.). Diese These trifft vor allem dann zu, wenn beide Individuen über eine hohe Empathie verfügen. Auch hier sei zur Veranschaulichung ein Beispiel konstruiert: Person A macht Person B ein Kompliment zu ihrem Äußeren oder zu einem Charakterzug (der konkrete Inhalt mag hier weniger relevant sein). Person B erkennt auf Grund ihrer emotionalen Kompetenz die positive Absicht von Person A dahinter (zum Beispiel Stärkung des Selbstwertgefühls von Person B), spürt zugleich jedoch auf emotionaler Ebene eine hohe Scham aufsteigen. Diese ist vielleicht auch noch von kognitiven Prozessen begleitet, welche die „Richtigkeit“ des Kompliments in Frage stellen, die eigene Person (sowie das Kompliment an diese) abwerten oder dem Gegenüber manipulative (hier im Sinne von „bösen“) Absichten unterstellen. Diese innerpsychischen Vorgänge in Person B führen dazu, dass zusätzlich zur Scham auch noch Schuld auf den Plan tritt, getrieben von Selbstvorwürfen, dass man nicht „angemessen“ (im Sinne von sozial erwünscht, der positiven Absicht gerecht werdend oder der eigenen Empathie folgend) auf das Kompliment reagiert. In diesem Beispiel wird deutlich, dass ein „zu viel“ an Empathie auf beiden Seiten (Person A und Person B) durchaus zu einem anfangs wohl unerwartetem Ausmaß von Scham führen kann.

In diesem Kontext lässt sich somit die These aufstellen, dass die Wechselwirkung zwischen Scham und Empathie keineswegs linear ist. Empathie kann sowohl sehr heilsam für Scham sein als auch die Scham verstärken. Die Wechselwirkung ist vom jeweiligen Ausmaß an Scham und Empathie abhängig sowie gewiss auch vom Kontext, das heißt der jeweiligen Beziehung.

Ebenso kann das Auftreten von Scham empathieförderlich sein. Auch hier sei ein Beispiel genannt: Person A zeigt zunächst ein kommunikatives Verhalten mit geringer empathischer Kompetenz gegenüber Person B. Dies sei hier u. a. anhand des Tonfalls oder der Wortwahl festgemacht. Bei Person B steigt die Scham auf, was zum Beispiel anhand ihres körpersprachlichen Verhaltens (etwa erhöhter Puls, rot gefärbtes Gesicht, gesenkter Blick) beobachtbar ist. Person A nimmt diese sichtbaren Symptome von Scham wahr und wird anhand dieser dazu angeregt, ihre Empathie zu erhöhen. In diesem Beispiel sei Person A unterstellt, dass sie über empathische Kompetenzen verfügt und nun darauf zugreifen kann. Möglicherweise ändert

sie durch die sichtbare Scham von Person B nun ihr kommunikatives Verhalten. Scham stellt hier somit eine gewisse Art von Schutz dar, welche in manchen Situationen beim Gegenüber Empathie begünstigen kann.

Wechselwirkungen zwischen Scham und Macht

Wie bereits dargestellt, ist Scham eine sehr „öffentliche“ und äußerst beziehungsorientierte Emotion. Menschen empfinden Scham vor allem in Gegenwart anderer oder wenn sie sich gedanklich in Beziehung zu anderen setzen. Zwischenmenschliche Beziehungen haben das Potenzial, Scham zu erzeugen, aufrechtzuerhalten, zu verstärken und abzubauen. Somit spielen das Gegenüber und die Beziehung zu dieser Person eine zentrale Rolle in der Regulation von Scham. Dies eröffnet dem Gegenüber die Möglichkeit, auf die Scham der anderen Person direkt und bewusst Einfluss zu nehmen. Hier kommt die aufgezeigte Relation von Einflussnahme und Macht ins Spiel – das Gegenüber hat die Möglichkeit, die Schamregulation zu beeinflussen und auf diese Art Macht auszuüben.

An dieser Stelle sei nochmals das erste Beispiel zu Scham und Empathie aufgegriffen. Person A nutzt ihre Empathie, um möglichst feinfühlig und zugleich regulierend auf die Scham von Person B einzuwirken. In diesem Beispiel übt Person A ihre Handlungsmacht aus, um Person B dabei zu unterstützen, deren Scham zu mindern. Ziel in diesem konstruierten Beispiel ist demnach, eine möglichst schamfreie Beziehungssituation herzustellen und beide Personen bildlich gesprochen auf Augenhöhe zu bringen. Hier kommt Macht insofern vor, als dass Person A mit Hilfe von Empathie und ihrem Verhaltensrepertoire Einfluss auf die Schamlinderung von Person B nehmen möchte.

Wenn wir nun Macht als hierarchisches Beziehungskonstrukt verstehen und in einer zweiten Variante des o. a. Beispiels Person A auch noch alternative Absichten unterstellen, können wir folgende Wechselwirkung von Scham und Macht beobachten: Person A hat Interesse daran, in der Beziehung mit Person B die „Oberhand“ zu bewahren. Damit sei gemeint, dass Person A größtmöglichen Einfluss auf Person B ausüben möchte, zum Beispiel in Bezug auf Entscheidungen, Verhaltensweisen und kommunikative Prozesse. Person A greift nun auf Scham als Regulativ der Beziehung und in Folge als „Mittel zum Machterhalt“ zurück. Konkret könnte dies auf Beziehungsebene so aussehen, dass Person A beispielsweise durch kommunikative Prozesse Person B wiederkehrend „beschämt“ und somit versucht, direkt auf die Identität (beziehungsweise den Selbstwert) von Person B Einfluss zu nehmen (Macht auszuüben). Hier lässt sich die Gleichung aufstellen, dass je größer die Scham von Person B wird (und vermutlich auch in Folge: umso geringer der Selbstwert von Person B wird), umso größer werden Macht und Einfluss von Person A.

Wechselwirkungen zwischen Selbstwert und Scham

Scham steht in Zusammenhang mit unserer Identität – wer sich schämt, stellt weniger sein Verhalten, sondern mehr sein ganzes „Ich-Sein“ in Frage. Hier begegnen wir der, zumindest auf theoretischen Ebenen sichtbaren, Schnittstelle zwischen Scham und Selbstwert. Diese von uns selbst erschaffene Bewertung über das eigene Sein wirkt sich sowohl auf unsere Identität als auch auf unser Denken, Verhalten sowie den Umgang mit unseren Emotionen aus.

Auch hier sei ein Beispiel zur Veranschaulichung möglicher Dynamiken gebracht: Person A weist einen hohen Selbstwert auf und vertraut in ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken. Wenn Person A nun in einer Situation Scham spürt, wird sie diesen „Angriff“ auf ihre Identität mit Hilfe ihres Selbstwertes „abwehren“ oder „kompensieren“. Zur bildlichen Darstellung sei hier eine metaphorische Waage hinzugezogen, welche durch Scham Gefahr läuft, einseitig nach unten zu hängen. Ein starker Selbstwert kann hier auf der anderen Seite der Waage das notwendige Gegengewicht bringen, um die Balance der Waage aufrechtzuerhalten.

Zum Vergleich: bei Person B ist der Selbstwert niedrig zu bewerten. Sie zweifelt von Haus aus an sich, hat einen großen „inneren Kritiker“ und stellt ihr eigenes Selbst oftmals in Frage. Wenn Person B nun Scham verspürt, fehlt hier das zuvor beschriebene Gegengewicht auf der Waage und die Balance lässt sich nicht mehr halten. Im Gegenteil – die Scham verstärkt die Selbstzweifel und schwächt den eigenen Selbstwert noch zusätzlich, indem sie dem inneren Kritiker zusätzliche Nährstoffe bietet.

Wechselwirkungen zwischen Empathie und Macht

Empathie ermöglicht es Menschen, ein tiefgehendes Verständnis füreinander zu entwickeln und metaphorisch gesprochen in den Schuhen des anderen zu gehen. Weitergedacht, können empathische Kompetenzen Aufschlüsse über Motive, Intentionen, Bedenken und Bedürfnisse des Gegenübers geben. Dies ermöglicht mitunter eine recht umfassende Psychografie eines Mitmenschen – womit auch die eigenen Spielräume der Einflussnahme steigen. Empathie kann die individuelle Handlungsmacht somit vergrößern und neue Türen im Kontakt mit dem Gegenüber öffnen. Zugleich ist es auch denkbar, dass gerade aus empathischen Kompetenzen heraus manche Türen bewusst geschlossen werden – beispielsweise um den anderen zu schützen, eigene und fremde Grenzen zu wahren oder die Heilung von wunden Punkten zu unterstützen.

Macht ohne Empathie äußert sich wohl sehr brachial. Wenn Person A Einfluss auf Person B nimmt, ohne dessen Innenleben zu berücksichtigen, bleiben Bedürfnisse unbefriedigt und der zwischenmenschliche Kontakt vermisst Tiefe. Diese fehlende „Verwurzelung“ legt die Schlussfolgerung nahe, dass die Beziehung wenig tragfähig

und somit anfällig für Brüche ist. Würde Person A hingegen ihre empathischen Kompetenzen nützen, um ihre Handlungsmacht auszuüben, das heißt Einfluss auf Person B zu nehmen, würden die Wechselwirkungen anders verlaufen. Person B könnte sich zum Beispiel verstanden sowie als Individuum und Mensch mit legitimen Bedürfnissen wahrgenommen und anerkannt fühlen. Auch wenn in beiden Beispielen das Resultat auf Verhaltensebene von Person B (nach erfolgter Einflussnahme von Person A) möglicherweise das Gleiche ist, so wäre das Resultat auf Beziehungsebene vermutlich unterschiedlich. In der zweiten Variante liegt es nahe, eine weitaus tragfähigere Beziehung zu verorten, da die empathische Komponente hinzukommt und eine Art der Verbundenheit schafft.

Wechselwirkungen zwischen Selbstwert und Empathie

Bisher wurde Empathie vor allem in Bezug auf das Gegenüber beschrieben. Doch die Fähigkeit zur Einfühlung kann genauso auf das eigene Selbst bezogen angewandt werden. Manche inneren Anteile, wie zum Beispiel der „innere Kritiker“, laden dazu ein, sich selbst abzuwerten und den eigenen Selbstwert kleinzuhalten. Empathie kann hier insofern gegensteuern, als dass sie ein besseres Verständnis für uns selbst schaffen und somit einen vertieften Kontakt mit uns selbst ermöglichen kann.

In der psychotherapeutischen Tätigkeit kommt es vor, dass sich Klient*innen für gewisse Verhaltens- oder Denkweisen sehr schnell selbst verurteilen. Dabei fallen Sätze und Fragen à la „Wie kann ich nur so blöd sein?“ oder „Ich weiß nicht, wieso ich das so getan habe!“. Empathie eröffnet hier Neugierde auf die eigenen Beweggründe und mögliche bisher ausgeblendete Motive. Dazu können Nachfragen wie „Wozu könnte es denn gut gewesen sein?“ oder „Welche positive Absicht könnten Sie sich denn selbst unterstellen?“ hilfreich sein. Auf diese Art können viele Menschen neue Perspektiven auf das eigene Verhalten oder Denken einnehmen und so einfühlsam(er) mit sich selbst werden. Wenn es so gelingt, ein neues (positives) Licht auf sich selbst zu bringen, beeinflusst dies auch den Selbstwert. Die bisherigen Abwertungsmechanismen greifen nicht mehr oder nicht mehr in der bisherigen Intensität. Stattdessen lernen die Menschen zu verstehen, dass sie möglicherweise doch einer guten Absicht folgten und somit – sehr abgekürzt übersetzt – auch selbst „gut“ sind.

Wechselwirkungen zwischen Macht und Selbstwert

Der Zusammenhang zwischen Macht und Einflussnahme auf das Verhalten anderer wurde bereits ausgeführt. Macht ist demnach eng mit der Ausweitung des eigenen Handlungsspielraumes verbunden. Je mehr Macht ein Mensch hat, umso mehr kann er gestalten oder zumindest beeinflussen. Im Zuge dessen erfährt er eine zunehmende Relevanz seiner Person, was wiederum Auswirkungen auf seinen Selbstwert haben kann. Es liegt nahe zu vermuten, dass je mehr Relevanz und in Folge vielleicht

auch Aufmerksamkeit und Wertschätzung einem Menschen von seinem Umfeld (innerhalb seines Handlungsspielraums) zugeschrieben wird, umso mehr wird der Mensch selbst von ebendieser Relevanz überzeugt sein. Dieses „Feedback“ befeuert den Selbstwert insofern, als dass der Mensch sich selbst immer mehr Wertschätzung entgegenbringt und diese letztendlich oftmals a priori von Dritten erwartet.

Bedeutungen für die psychotherapeutische Tätigkeit

Entlang der zu Beginn aufgeworfenen dritten Leitfrage werden nun abschließend mögliche Bedeutungen und Interpretationen für die psychotherapeutische Tätigkeit abgeleitet. Das psychotherapeutische Setting ist eine besondere Form zwischenmenschlicher Beziehungen. Basierend auf dem Menschenbild der Systemischen Therapie seien hier die Klient*innen als Expert*innen ihrer selbst und die Therapeut*innen als Expert*innen für den Prozess verstanden. Somit begegnen sich in der Therapie zwei Expert*innen, welche idealerweise ihre jeweiligen Kompetenzen in einem laufenden Feedback-Prozess zusammenführen und so Veränderung ermöglichen.

Für viele Klient*innen stellt der Beginn einer Psychotherapie eine große und schambesetzte Hürde dar (Bastian 1998). Der Schritt, Psychotherapeut*innen zu kontaktieren und sich im Erstgespräch wortwörtlich zu „zeigen“ beziehungsweise Hilfe von Jemandem anzunehmen, löst bei einigen Menschen den Eindruck aus, es „nicht (alleine) zu schaffen“ oder „schwach“ zu sein. Dies wirkt sich auf den Selbstwert und die eigene Identität aus, was sich unter anderem durch Schamgefühle offenbart. In der Annahme, selbst „schwach“ zu sein, liegt mitunter die Implikation, das „Starke“ in dem therapeutischen Gegenüber zu finden. Diese Ansicht über die eigene „Ohnmacht“ schreibt gleichermaßen Psychotherapeut*innen Macht zu und schafft ein Ungleichgewicht in der zwischenmenschlichen Begegnung. Auch wenn das therapeutische Setting an sich ein sehr spezielles Beziehungskonstrukt darstellt und durchaus zum Bild einer unausgewogenen, vielleicht sogar hierarchischen Beziehung einlädt, so ist es überaus wichtig, möglichst rasch die Wechselwirkungen von Scham, Macht, Empathie und Selbstwert ganz gezielt als Regulativ in der therapeutischen Beziehung einzusetzen. Diese Verantwortung obliegt ausschließlich den Therapeut*innen, da sie gerade zu Beginn einer Therapie für den Beziehungsaufbau Sorge tragen. Empathie sowie eine authentische und ehrliche Zuwendung der Therapeut*innen zu den Klient*innen können die Scham lindern und gezielte Interventionen (zum Beispiel Reframing, one-down⁵, positive Konnotationen) den Selbstwert der Klient*innen förderlich beeinflussen. Auf diese Art werden die möglicherweise starken „Schwingungen“ von Scham und Macht (vgl. Mobile-Metapher) austariert und die Wechselwirkungen regulieren, das heißt stabilisieren, die therapeutische Beziehung.

5) Als „one-down position“ wird die bewusst gewählte „untergeordnete“ Position der Therapeut*innen (im Sinne einer Intervention) verstanden (Neumann 2015).

Auch für den weiteren Verlauf der Therapie ist dieses Regulativ entscheidend. Hell (2019) betont, dass besonders das Element der Scham in der psychotherapeutischen Beziehungsgestaltung eine wesentliche Rolle spielt. Beispielsweise beeinflusst es, was in der Therapie zur Sprache kommt und was nicht. Deshalb konstatiert er, dass Scham in der Therapie ein „adäquates Echo“ benötige. Diese Feststellung sei durch die Notwendigkeit der regulierenden Wechselwirkungen von Scham, Macht, Empathie und Selbstwert erweitert. Wie diese Arbeit in ihrer Gesamtheit aufzeigt, steht Scham mit den anderen genannten Elementen in Verbindung und kann nicht als einzelne Emotion isoliert betrachtet werden. Entscheidend ist, dass die Wechselwirkungen der Elemente untereinander Beachtung erhalten und vor allem deren Auswirkung als Regulativ innerhalb der therapeutischen Beziehung beachtet wird. Um diese Beziehung tragfähig und stabil zu gestalten, braucht es regulierende Dynamiken zwischen den Elementen.

Für die psychotherapeutische Tätigkeit ist es somit wesentlich, immer wieder aufs Neue gedanklich zu überprüfen, wie die Elemente gerade in Schwingung sind und welche Impulse die Wechselwirkungen anregen oder verändern könnten. Therapeutische Methoden und Techniken aus der Systemischen Familientherapie können hierbei durchaus hilfreich sein, wie im vorigen Absatz rund um den Beginn einer Psychotherapie aufgezeigt. Wichtig ist auch die innere Haltung der Psychotherapeut*innen, die mit entsprechender Beziehungsgestaltung eine Begegnung auf Augenhöhe im therapeutischen Kontext ermöglichen sollten. Genau dazu können Wechselwirkungen zwischen Scham, Macht, Empathie und Selbstwert entscheidend beitragen.

Weiter ist es essenziell, allen Elementen sowie deren Wechselwirkungen im therapeutischen Prozess Raum zu bieten. Dabei seien sowohl Scham, Macht, Empathie als auch der Selbstwert-Aspekt ohnehin als therapieimmanent erachtet. In diesem Zusammenhang hält Hilgers (2012) fest, dass Psychotherapie eine „dosierte Abfolge maßvoller Schamerlebnisse“ sei (S. 156). Staemmler (2009) geht auf die Rolle von Empathie in der Psychotherapie ein und beschreibt sie als „Form des social referencing“, worin die „individuellen empathischen Fähigkeiten beider Beteiligten Eingang finden“ (S. 96). In Bezug auf Macht sei die Aussage gewagt, dass sie im therapeutischen Kontext vor allem auf Seiten der Therapeut*innen als ein Hilfsmittel zur Wahrung einer professionellen Distanz genutzt werden kann. Jedenfalls darf sie entlang eines ethischen Verständnisses nicht zur Erschaffung oder Aufrechterhaltung einer hierarchischen und für die Klient*innen beschämenden Beziehung genutzt werden.

Nach den bisherigen Erkenntnissen bahnt sich eine weitere, möglicherweise zusammenfassende Hypothese an: die Wechselwirkungen von Scham, Macht, Empathie und Selbstwert ermöglichen eine dem therapeutischen Setting angepasste und im Sinne einer Autopoiese laufend wandelbare Nähe-Distanz-Regulation. Es gleicht einem Tanz, welcher mit dem Zusammentreffen der Tanzpartner*innen beginnt, oftmals eine erste Phase des Sich-näher-Kommens und Aufeinander-Einstellens erfor-

dert und zum Schluss hin eine zunehmende Distanz im Sinne einer Verabschiedung innehat. Dazwischen liegen diverse Figuren und Tanzschritte, welche mal mehr und mal weniger Nähe beziehungsweise Distanz bedeuten. Gerade in einem so intimen Setting wie der Psychotherapie ist die Gestaltung von Nähe und Distanz wohl eine der wichtigsten und zugleich sensibelsten Elemente. Es ist ein Raum, in dem Sehnsüchte, unerfüllte Bedürfnisse, ein ehrlicher Kontakt mit sich selbst und mit einem interessierten Gegenüber Platz finden können. Das Anliegen dieses Artikels war, den Beitrag von Scham, Macht, Empathie und Selbstwert und vor allem von deren Wechselwirkungen als Regulativ im therapeutischen Prozess verständlich und aus einem systemisch-konstruktivistischen Blickwinkel aufzuzeigen.

Literatur

- Bastian T (1998) Der Blick, die Scham, das Gefühl: eine Anthropologie des Verkannten. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Duden (2019) Deutsches Universalwörterbuch. Dudenverlag, Berlin
- Haller R (2019) Das Wunder der Wertschätzung. Wie wir andere stark machen und dabei selbst stärker werden. Gräfe und Unzer Verlag, München
- Havar T, Simonovich D (2012) Organizational Behavior II: Managing Organizations. A Practical Self-Study Guide. Ibidem-Verlag, Stuttgart
- Hell D (2019) Lob der Scham: Nur wer sich achtet, kann sich schämen. Verlag Herder, Freiburg im Breisgau
- Hilgers M (2012) Scham: Gesichter eines Affekts. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Katzmair H, Mahrer H (2011) Die Formel der Macht. Ecowin Verlag, Salzburg
- Landweer H (1999) Scham und Macht: Phänomenologische Untersuchungen zur Sozialität eines Gefühls. Mohr Siebeck, Tübingen
- Neumann K (2015) Systemische Interventionen in der Familientherapie. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg
- Ropohl G (2012) Allgemeine Systemtheorie: Einführung in transdisziplinäres Denken. Edition Sigma, Berlin
- Staemmler FM (2009) Das Geheimnis des Anderen – Empathie in der Psychotherapie: wie Therapeuten und Klienten einander verstehen. Klett-Cotta, Stuttgart
- Weinblatt U (2016) Die Nähe ist ganz nah! Scham und Verletzungen in Beziehungen überwinden. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Willemse J, von Ameln F (2018) Theorie und Praxis des systemischen Ansatzes: Die Systemtheorie Watzlawicks und Luhmanns verständlich erklärt. Springer Verlag, Berlin

Judith Kantor

E-Mail: praxis@psychotherapie-kantor.at