Gspröchsstoff

Das Magazin des Zentrum für Soziales

Nr. 22, November 2026



Scham / Stigmatisierung

«Der Verlust von Scham ist das erste Zeichen des Schwachsinns.» Sigmund Freud

Vorwort des Präsidenten

Scham und Stigma



Alexander Lieb
Präsident Verbandsleitung

Ohne Scham würde unsere Gesellschaft wohl nicht funktionieren. Gewagt, diese Aussage.

Das Sozialverhalten, also unser Zusammenleben, wird vom Frontallappen im Gehirn gesteuert. So meine ich es wenigstens im Zusammenhang mit Demenz mitbekommen zu haben. Ohne Scham würden wir wohl immer wieder unser Gegenüber überfordern. So sind wir zurückhaltend, wenn wir jemanden als unmöglich oder als besonders sympathisch empfinden.

Und trotzdem – wir müssen, wollen und dürfen auch über unseren Schatten springen. Hier aber das gesunde Mass zu finden, ist im beruflichen, im privaten oder auch im sportlichen Umfeld nicht ganz so einfach. Unser Verhalten ist stark von den gesellschaftlichen Vorstellungen geprägt. Diese Vorstellungen wandeln sich. Vor hundert Jahren wäre es wohl nicht opportun gewesen, wenn eine Frau einem Mann einen Heiratsantrag gemacht hätte (übrigens ist mir ein Beispiel zu finden recht schwer gefallen, da im Moment gerade die Rollen/das Verhalten von Mann und Frau in starkem Wandel ist und man damit ganz schnell ins Fettnäpfchen trampen könnte).

> Ohne Scham würden wir wohl immer wieder unser Gegenüber überfordern.

Wenn nun jemand noch mit einem Stigma behaftet ist, wird das Selbstvertrauen meist kleiner sein, also die Hemmschwelle grösser. Wie soll man da das Stigma zum Thema machen können.

Und es ist doch so: Wenn ich über meine Schwächen reden kann, sind diese zwar nicht kleiner. Das Umfeld weiss, dass auch ich diese kenne (nicht nur das Umfeld) und damit ist doch der Umgang miteinander viel einfacher. Erst recht wäre dies bei einem Stigma der Fall. Wenn denn ein Stigma überhaupt sein müsste!

Hemmschwelle hin oder her. Wir sind im Umgang mit unserem Umfeld gefordert. Es muss das Ziel sein, tolerant mit den Mitmenschen umgehen zu können und trotzdem auch den Punkt zu setzen, wenn die Schwelle gehörig überschritten wird.

Viel Glück und viel Erfolg wünsche ich Dir. ■



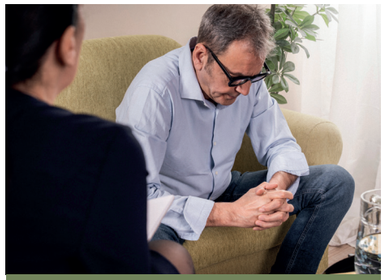
Inhaltsverzeichnis



4 KESB
Herausforderungen und Handlungsansätze im Kindes- und Erwachsenenschutz



6 Berufsbeistandschaft
Scham und Stigmatisierung in der Berufsbeistandschaft – ein Erfahrungsbericht



8 Sozialberatung
Wenn Hilfe beschämt – Scham und Stigmatisierung in der Sozialhilfe



10 Mütter- und Väterberatung
Die Entwicklung des Schamgefühls in der frühen Kindheit



12 Suchtberatung
Ich schäme mich



14 Schulsozialarbeit
Wenn Wut vor Scham schützt: Den unsichtbaren Gefühlen im Schulalltag auf der Spur

KESB
Herausforderungen und Handlungsansätze im Kindes- und Erwachsenenschutz 4

Berufsbeistandschaft
Scham und Stigmatisierung in der Berufsbeistandschaft – ein Erfahrungsbericht 6

Sozialberatung
Wenn Hilfe beschämt – Scham und Stigmatisierung in der Sozialhilfe 8

Mütter- und Väterberatung
Die Entwicklung des Schamgefühls in der frühen Kindheit 10

Suchtberatung
Ich schäme mich 12

Schulsozialarbeit
Wenn Wut vor Scham schützt: Unsichtbaren Gefühlen im Schulalltag auf der Spur 14

Partnerorganisation
Wenn Scham still macht 16

Partnerorganisation
«Nicht meine Geschichte macht mir Scham, sondern die Reaktionen Anderer». 18

Schlusspunkt des Geschäftsführers 20

Scham im Kontext der KESB: Herausforderungen und Handlungsansätze im Kindes- und Erwachsenenschutz

Marion Ludwig, Behördenmitglied

Wer kennt es nicht – das berühmte Märchen von Hans Christian Andersen, des Kaisers neue Kleider: Der Kaiser engagiert Weber, die ihm die schönsten Kleider versprechen und deren Feinheiten bis ins kleinste Detail beschreiben – obwohl die Stoffe offensichtlich nicht da sind. Aus Scham, sich als dumm zu offenbaren, rühmen der Kaiser und seine Minister die nicht vorhandenen Kleider. Dies geht so weit, dass der Kaiser die nicht vorhandenen Kleider zu einer Parade trägt (Andersen, 2007).

Was ist Scham?

Scham ist gemäss Dorsch, dem Lexikon der Psychologie, «eine negative Emotion, die entsteht, wenn man das Gefühl hat, bestimmten Werten, Normen, Regeln oder Ansprüchen nicht gerecht geworden zu sein (Prof. Dr. Puca, 2025).»

Die KESB und die Scham

Scham ist auch ein wiederkehrendes Thema bei der Arbeit der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB. Man hat es nicht geschafft, selbst für sich oder die Kinder zu sorgen, ist überfordert mit einer Situation.

Fallbeispiel 1: Eine 70-jährige Frau X meldet sich selbständig am Schalter der KESB. Sie wisse nicht weiter, auf dringendes Anraten ihrer Enkelin müsse sie Hilfe suchen. Sie sehe ein, dass es so nicht weitergehen könne. Sie schäme sich aber furchtbar und es gehe ihr deshalb schlecht. Weinend erklärt sie, dass sie viel Geld verloren habe und nicht mehr weiter wisse. Sie hat zudem grosse Angst, dass ihr Umfeld erfährt, was ihr passiert ist.

Im Gespräch kann Frau X abgeholt werden, indem Verständnis gezeigt wird und betont wird, dass jeder in eine Situation kommen kann, in der er oder sie Unterstützung benötigt. Für Frau X war es zudem wichtig zu hören, dass ihre Angaben absolut vertraulich behandelt werden. Es zeigt sich, dass Frau X Opfer eines Trickbetrugs wurde und es für sie (nach wie vor) schwierig einzuschätzen ist, ob sie auf weitere Forderungen reagieren muss. Sie ist überzeugt davon, den Tätern weiterhin viel Geld zu schulden. Frau X berichtet von ihren Sorgen, die im Gespräch ernst genommen, paraphrasiert und in einen fachlichen Kontext gesetzt werden. Ihr kann das konkrete Vorgehen und die Möglichkeiten der KESB erläutert werden. Ebenfalls kann aufgezeigt werden, dass sie kein weiteres Geld schuldet. Schlussendlich konnte sie zur abklärenden Person Vertrauen aufbauen und Hilfe annehmen.

Maren Lammers, Psychotherapeutin und Autorin, erklärt in einem Interview, dass Scham ein wichtiges und richtiges Gefühl ist. Es sorgt dafür, dass wir uns an die sozialen Normen halten, weil wir dieses unangenehme Gefühl vermeiden möchten. Wir wissen, dass es von den Mitmenschen nicht gutgeheissen wird, wenn wir gegen Normen verstossen. Entsprechend schämen wir uns, wenn wir eine Regel verletzen oder Ansprüchen nicht gerecht werden. Allerdings sollte ein Schamgefühl auch wieder abnehmen, es sollte kein Dauerzustand werden (Lammers, 2024). Problematisch wird Scham auch dann, wenn man sich deshalb keine Hilfe holt und Probleme immer grösser werden.

> Scham ist ein wichtiges und richtiges Gefühl. Es sorgt dafür, dass wir uns an die sozialen Normen halten, weil wir dieses unangenehme Gefühl vermeiden möchten.

Fallbeispiel 2: Eine Mutter zweier Kinder ruft an und fragt nach dem Vorgehen bei einer Trennung. Sie und ihr Expartner könnten nicht zusammensitzen und eine Vereinbarung über Betreuung und Unterhalt treffen. Sie schäme sich, dass sie beide dies nicht ohne Hilfe schaffen würden, sondern die KESB um Unterstützung bitten müssten. Die Trennung sei schlimm genug.

Ihr wird in der Folge der Ablauf erklärt, wie der Unterhalt berechnet wird und wie es zu einer verbindlichen Regelung kommen kann. Die Erklärung, dass eine behördliche Regelung Sinn mache, weil sie damit auch verbindlich ist, kann die Mutter gut annehmen. Ebenfalls war es wichtig zu betonen, dass ihr Fall zwar individuell behandelt und betrachtet wird – die Problematik selbst aber kein Einzelfall ist und vor allem nicht bewertet wird. Eine Fachstelle kann helfen, einen neutralen Aussenblick zu geben, sodass sich wieder Lösungswege aufzeigen.

Gemäss Wurmser empfindet man Scham, wenn man versagt hat oder sich selbst als mangelhaft empfindet. Wir haben ein Idealbild von uns selbst, woran wir uns und unsere Handlungen messen. Wird eine Abweichung deutlich sichtbar, kommt es zum Schamerlebnis (Wurmser, 1998, S. 150).



Das Ziel ist, das Schamgefühl der Betroffenen zu reduzieren, um eine Vertrauensbasis schaffen zu können, sodass sie Hilfe annehmen können.

Fallbeispiel 3: Die Hausverwaltung meldet, dass die Wohnung von Herrn Z vermüllt sei, eine Thematik, die oftmals mit grosser Scham behaftet ist. Es wird daraufhin ein Abklärungsverfahren gestartet. Die Abklärende nimmt telefonisch Kontakt mit dem Klienten auf und holt seine Einwilligung ab, ihn zuhause zu besuchen. Zudem wird erklärt, was die KESB ist und was das Ziel der Abklärung ist. Herr Z beschreibt, dass es ihm aufgrund einer schweren Erkrankung in letzter Zeit nicht mehr möglich war, die Wohnung zu reinigen. Früher sei dies nie ein Problem gewesen. Er schäme sich sehr für den aktuellen Zustand der Wohnung.

Im vorliegenden Fall konnte mit viel Einfühlungsvermögen und Empathie mit Herr Z eine Reinigung der Wohnung organisiert werden. Die Abklärende sprach ihm nicht ab, dass er generell ordentlich ist. Vielmehr wurde betont, dass die Verunreinigung aufgrund der Krankheit entstanden ist und Herr Z nach einer Genesung auch wieder selbst in der Lage sein wird, selbst für Ordnung und Sauberkeit zu sorgen. Schliesslich hatte dies vor der Erkrankung funktioniert. Herr Z konnte akzeptieren, dass er momentan nicht genügend Kraft besass und sich mit einer Unterstützung viel besser auf seine Genesung konzentrieren konnte.

Wichtig ist es, die Betroffenen, 'ihre Schwierigkeiten und ihre Selbstbestimmung ernst zu nehmen. Trotzdem soll angesprochen werden, welche Probleme von aussen ge- sehen vorliegen und welche Lösungen erkennbar sind. Absolut kontraproduktiv wäre es jedoch, die Person nicht ernst zu nehmen, ihr Anliegen herabzusetzen oder gar lächerlich zu machen, wie die Sozialarbeiterin und Psychologin Brené Brown erklärt (Brown, 2007, S. 2). Hilfe von aussen ist oftmals notwendig und richtig, soll aber keinesfalls zu mehr Scham führen.

Fazit

Aufklärung über die Arbeit und die Möglichkeiten der KESB sollen helfen, dass eine Kontaktaufnahme gar nicht erst mit Scham in Verbindung gebracht wird. Es ist wichtig, dass den Betroffenen Verständnis für ihre schwierige Situation entgegengebracht wird, ihre Befürchtungen ernst genommen werden und aufgezeigt wird, dass es in Ordnung ist, wenn man sich in einer Situation Hilfe sucht. Niemand muss sich für die (vorübergehende) Hilflosigkeit schämen. Das Ziel ist, das Schamgefühl der Betroffenen zu reduzieren, um eine Vertrauensbasis schaffen zu können, sodass sie Hilfe annehmen können. Den Betroffenen soll es dadurch ermöglicht werden, sich zu öffnen, mit den Abklärenden oder dem Behördenmitglied zusammenzuarbeiten, relevante Informationen zur Verfügung zu stellen und so an der eigenen Situation zielführend arbeiten zu können. ■

Literaturverzeichnis:

- Andersen, H. C. (2007). Des Kaisers neue Kleider und andere Märchen. Berlin: Insel Verlag.
- Brown, B. (2007). I thought it was just me (but it isn't). New York: Penguin Random House LLC.
- Lammers, M. (16. September 2024). SRF. Von https://www.srf.ch/wissen/mensch/schaem-dich-ein-plaedoyer-fuer-die-scham abgerufen
- Prof. Dr. Puca, R. M. (16. Dezember 2025). https://dorsch.hogrefe.com/. Von https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/scham abgerufen
- Wurmser, L. (1998). Die Maske der Scham. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.

Scham und Stigmatisierung in der Berufsbeistandschaft – ein Erfahrungsbericht



Barbara Leu, Berufsbeiständin

Als Berufsbeistandspersonen erleben wir in unserem Alltag wiederkehrend, dass die Errichtung einer Massnahme durch die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde für die Betroffenen mit viel Scham verbunden ist, da sie oft einen massiven Einschnitt in die eigene Privatsphäre bedeutet. Sie erhalten, oft unfreiwillig, Unterstützung in Lebensbereichen wie Administration, Finanzen oder Erziehungsfragen, die sie bisher allein bewältigt haben.

Es entsteht für die Betroffenen der Eindruck, dass sie nicht fähig sind «ihr Büro» zu meistern oder ihre Kinder zu erziehen, obwohl sie dies gefühlt bereits «ein Leben lang» gemacht haben. Für die Professionellen eine schwierige Situation, die mit dem Gefühl der verbeiständeten Person einhergeht, der Situation ausgeliefert zu sein. Sie ringen mit dem Eingeständnis versagt zu haben, etwas falsch gemacht zu haben, nicht gut genug oder unwissend zu sein.

Erschwerend kommt hinzu, dass viele Betroffene bei Themen im Alltag auch mit gesellschaftlichen Stigmata zu kämpfen haben. Als Beistandspersonen erleben wir dies vor allem bei Handlungen, die das alltägliche Leben betreffen:

- Ein neues Bankkonto eröffnen. Darf dies eine Person mit Beistandschaft?
- Das Schulzeugnis des Kindes unterschreiben. Können dies die Eltern eines verbeiständeten Kindes?
- Einen Mietvertrag selbstständig unter schreiben. Geht dies, wenn eine Massnahme besteht?
- Die Anmeldung für einen Sportverein oder die Musikschule tätigen. Dürfen dies Eltern eines verbeiständeten Kindes?
- Beistandschaft = Sozialhilfebezug?

Solche und ähnliche Fragen begegnen den Beistandspersonen während ihrer täglichen Arbeit oft und machen deutlich, wie einschneidend eine Massnahme für Betroffene sein kann. Aufgrund von Stigmatisierung und unangenehmen Fragen des Gegenübers ist es daher verständlich, dass sie beim Ausfüllen eines Formulars bewusst die Beistandsperson nicht angeben.

Den Umgang der Gesellschaft mit Personen, die von der KESB eine Massnahme erhalten haben, erleben Beistandspersonen unterschiedlich. Es gibt Menschen, die über das im Jahr 2013 in Kraft getretene Kindes- und Erwachsenenschutzrecht gut informiert und orientiert sind.

Und es gibt immer noch viele Personen, denen bspw. nicht klar ist, dass jemand, der eine Beistandsperson zur Seite hat, nicht automatisch in seiner Handlungsfähigkeit eingeschränkt ist.

Die Massnahmen werden von der Behörde unterschiedlich bzw. massgeschneidert ausgestaltet und orientieren sich am Schwächezustand und am Schutzbedarf der betroffenen Person. Sie tragen dem Umstand Rechnung, dass jede Person Bereiche hat, wo sie selbstständig handeln, mitwirken und mitbestimmen kann. Beistandspersonen handeln begleitend und/oder vertretend. Die Handlungsfähigkeit der verbeiständeten Person wird nicht automatisch eingeschränkt. In wenigen Ausnahmefällen wird die Handlungsfähigkeit ganz oder massgeschneidert eingeschränkt. So kann es sein, dass jemand keine Online-Einkäufe tätigen darf, aber einen Mietvertrag für eine Wohnung unterschreiben kann.

Das Thema Scham und Stigmatisierung beeinflusst die Arbeit der Beistandspersonen sehr und ist insbesondere zu Beginn einer Massnahme eine der grossen Herausforderungen. Zentral für die Zusammenarbeit mit der betroffenen Person ist daher eine umfassende Auftrags- und Rollenklärung zu Beginn. Es geht bspw. darum, der verbeiständeten Person anhand von praktischen Beispielen zu erklären, was genau die Aufgaben einer Beistandsperson sind und was nicht dazu gehört. Weiter gilt es aufzuzeigen, wo und in welchem Rahmen sie selbstständig handeln und/oder mitwirken kann und soll. Dabei stehen die Hilfe zur Selbsthilfe und eine möglichst grosse Selbstbestimmung im Vordergrund. Die betroffene Person kommt sich so weniger ausgeliefert vor und erlebt sich selbstwirksam, was das Schamgefühl minimiert. Zudem wird durch diese kooperative Arbeit das Selbstvertrauen gestärkt.

> Als Beistandsperson geht es darum, Stigmatisierungen zu benennen und andere Personen sowie die Politik etc. dafür zu sensibilisieren.

Was tun Beistandspersonen aktiv für das Thema oder was können sie tun?

Die Arbeit einer Beistandsperson mit sozialarbeiterischer Ausbildung orientiert sich an der Theorie des Tripelmandats. Dieses prägt das professionelle Selbstverständnis der Sozialen Arbeit.

Als sozialarbeitende Person geht es darum, Hilfe für Adressat/innen zu leisten und dem Auftrag der gesellschaftlichen Instanzen, repräsentiert durch Akteure und Träger des Sozialwesens, nachzukommen (berufliches Doppelmandat). Wird dieses berufliche Doppelmandat durch ethische Aspekte ergänzt, ergibt sich das sogenannte Tripelmandat (Staub-Bernasconi, 2007, S.198-202).

Letzteres bezieht sich auf die UNO-Menschenrechte. Die Menschenrechte sind für die Soziale Arbeit eine essenzielle, allgemein verbindliche Grundlage, weil sie die Menschen vor staatlicher Willkür schützen und Minimalstandards für ein menschenwürdiges Leben definieren (Berufscodex, S.10). Professionelle der Sozialen Arbeit sollen die Integrität einer jeden Person schützen und sich für einen respektvollen Umgang untereinander einsetzen. Dabei nimmt Soziale Arbeit auch gesellschaftliche Strukturen in den Fokus, die Menschen oder Gruppen diskriminieren (ebd.).

> Beistandspersonen sollten schambehaftete Situationen erkennen und mit der nötigen Professionalität zu Gunsten der betroffenen Person bearbeiten bzw. auflösen.

Als Beistandsperson geht es also darum, Stigmatisierungen zu benennen und andere Personen sowie die Politik etc. dafür zu sensibilisieren. Beistandspersonen sollten schambehaftete Situationen erkennen und mit der nötigen Professionalität zugunsten der betroffenen Person bearbeiten bzw. auflösen. Ebenfalls gehört eine aufklärende Rolle der Sozialarbeitenden im gesellschaftlichen Bereich dazu, wie zum Beispiel das Schreiben dieses Textes. Professionelle sollten politisch aktiv sein und an Strukturen, welche durch die Politik vorgegeben werden, mitwirken. Es geht darum, die Expertise der Sozialen Arbeit als Handlungswissenschaft einzubringen und konkretes Fachwissen zur Verfügung zu stellen.

Die Handlungen der Beistandsperson sollen sich am Auftrag der KESB orientieren. In der Praxis werden kleine und konkrete Schritte zusammen mit der verbeiständeten Person unternommen, um der Person bzw. dem Auftrag bestmöglich gerecht zu werden. Im Idealfall bilden Beistandsperson und betroffene Person ein Team und begegnen sich auf Augenhöhe. Es sollte kein Machtgefälle vorhanden sein. Damit Beistandspersonen professionell handeln können, benötigen sie entsprechende Zeitressourcen (Vorgaben Konferenz für Kindes- und Erwachsenenschutz KOKES) und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Wie kann ich bzw. die Gesellschaft positiv für das Thema wirken?

Aus Sicht der Berufsbeistandschaft ist es wichtig, sich dafür einzusetzen, dass Personen mit einer Kindes- oder Erwachsenenschutzmassnahme nicht stigmatisiert werden. Die Personen sollen so akzeptiert werden, wie sie sind: Handlungsfähige Menschen unserer GesellSchaft. Zudem ist es wichtig, dass über die positiven Effekte des neuen Kindes- und Erwachsenenschutzrechts im Vergleich zum früheren Vormundschaftsrecht berichtet wird. ■

Quellen:

- Staub-Bernasconi, Silvia (2007). Soziale Arbeit als Handlungswissenschaft. Systemtheoretische Grundlagen und professionelle Praxis – Ein Lehrbuch (S. 198 – 202). Bern: Haupt Verlag.
- Avenir Social. (2026). Berufscodex Soziale Arbeit Schweiz. Ein Argumentarium für die Praxis (S.10). Bern: Avenir Social.

Wenn Hilfe beschämt – Scham und Stigmatisierung in der Sozialhilfe

Fenja Holm, Sozialarbeiterin

Herr Meier, 52 Jahre alt, kommt zum ersten Gespräch auf den Sozialdienst. Er wirkt angespannt und hat einen Stapel Unterlagen dabei. Gleich zu Beginn sagt er: «Ich weiss ehrlich gesagt nicht, was ich hier soll. Ich habe immer gearbeitet.»

Herr Meier war viele Jahre berufstätig. Nach einer Kündigung findet er zunächst noch einzelne temporäre Einsätze. Doch irgendwann werden es weniger, während Miete, Krankenkassenprämien und andere Rechnungen weiterlaufen. Er versucht, die Situation möglichst lange selbst zu überbrücken. Einen Antrag auf Sozialhilfe wollte er eigentlich vermeiden.

Als er schliesslich keine andere Möglichkeit mehr sieht, meldet er sich beim Sozialdienst. Im Gespräch wird deutlich, dass ihm dieser Schritt nicht leichtfällt. Er sagt: «Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal hier lande.»

Seine Situation macht deutlich, dass ein Sozialhilfebezug mehr bedeuten kann als eine Veränderung der finanziellen Situation. Für Herrn Meier berührt er auch sein bisheriges Selbstbild: jemand zu sein, der arbeitet, seine Rechnungen bezahlt und für sich selbst sorgen kann.

Scham entsteht nicht im luftleeren Raum

Scham ist zunächst eine menschliche Emotion. Sie entsteht häufig dann, wenn wir den Eindruck haben, den Erwartungen anderer oder unseren eigenen Vorstellungen nicht zu entsprechen. Armut kann deshalb besonders schambesetzt sein: In einer Gesellschaft, in der Selbstständigkeit, Leistungsfähigkeit und finanzielle Unabhängigkeit einen hohen Stellenwert haben, kann der Bezug von Sozialhilfe als persönliches Versagen interpretiert werden.



> Wir können Scham nicht verhindern. Aber wir können dazu beitragen, dass Menschen in einer schwierigen Lebenssituation respektvoll, transparent und auf Augenhöhe begegnet und begleitet werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschen in Armut nicht nur mit tatsächlicher Abwertung konfrontiert sein können. Sie können auch erwarten, dass andere sie negativ beurteilen, oder gesellschaftliche Vorurteile selbst übernehmen. Die Forschung spricht unter anderem von erlebtem, erwartetem und internalisiertem Stigma. Erlebtes Stigma bedeutet, dass eine Person tatsächlich abgewertet oder diskriminiert wird. Erwartetes Stigma beschreibt die Angst oder Erwartung, von anderen negativ beurteilt zu werden, während internalisiertes Stigma entsteht, wenn gesellschaftliche Vorurteile übernommen und gegen sich selbst gerichtet werden – etwa in Form von Gedanken wie: «Ich bin selbst schuld, dass ich Sozialhilfe brauche». Eine aktuelle Übersichtsarbeit von Inglis et al. (2023), die über 22 internationale Studien zusammenfasst, zeigt Zusammenhänge zwischen Armutsstigma, Scham, geringerem Selbstwert, sozialem Rückzug und psychischer Belastung.

Wenn aus einer Situation ein Etikett wird

Stigmatisierung entsteht dort, wo aus einem einzelnen Merkmal eine vereinfachende Zuschreibung wird. Aus einer Person, die momentan Sozialhilfe benötigt, wird in der öffentlichen Wahrnehmung schnell «ein Sozialhilfebeziehender». Damit kann – bewusst oder unbewusst – ein ganzes Bündel an Vorstellungen verbunden sein: nicht arbeiten wollen, sich nicht genug anstrengen, auf Kosten anderer leben oder selbst schuld an der Situation sein.

Dabei zeigt bereits ein Blick auf die Zahlen, wie vielfältig die Lebenslagen sind: 2024 bezogen in der Schweiz rund 256 000 Menschen wirtschaftliche Sozialhilfe. Die Sozialhilfequote lag bei 2,9 Prozent. Hinter dieser Zahl stehen sehr unterschiedliche Lebensgeschichten: Arbeitslosigkeit, gesundheitliche oder familiäre Krisen, Trennung, geringe Erwerbseinkommen, fehlende Absicherung oder andere Situationen, in denen das Einkommen für den Lebensunterhalt nicht ausreicht.

Sozialhilfe ist deshalb kein persönliches Etikett. Sie ist eine gesellschaftliche Antwort auf Situationen, in denen Menschen ihren Lebensunterhalt vorübergehend oder längerfristig nicht aus eigenen Mitteln sichern können.



Zwischen Unterstützung und Abklärung

Der Gang zur Sozialberatung ist für viele Menschen ein grosser Schritt. Wer Sozialhilfe beantragt, befindet sich häufig bereits in einer belastenden Lebenssituation und muss gleichzeitig persönliche und finanzielle Verhältnisse offenlegen. Einkommen, Ausgaben, Kontoauszüge, Wohnsituation oder familiäre Umstände werden Teil eines professionellen Abklärungsprozesses.

Für die Fachpersonen sind diese Informationen notwendig, um den Anspruch auf Unterstützung zu klären und gemeinsam mit den Klient/innen die weitere Situation zu planen. Für die betroffene Person kann es sich trotzdem ungewohnt oder unangenehm anfühlen, die eigene Lebenssituation in dieser Form darzulegen.

Gerade hier zeigt sich ein besonderes Spannungsfeld der Sozialhilfe: Sie ist Unterstützung und gleichzeitig an gesetzliche Rahmenbedingungen und Mitwirkungspflichten gebunden. Diese beiden Seiten gehören zur professionellen Arbeit und lassen sich nicht vollständig voneinander trennen.

Was können wir als Fachpersonen tun?

Scham lässt sich nicht einfach «wegberaten». Aber wir können Bedingungen schaffen, unter denen sie weniger Raum bekommt.
Dazu gehören beispielsweise:

- respektvolle und wertschätzende Sprache
- Ressourcen sichtbar machen
- Transparenz schaffen
- Wahlmöglichkeiten ermöglichen: dort, wo es der Rahmen zulässt, Mitbestimmung und Selbstwirksamkeit fördern
- eigene Vorannahmen reflektieren
- strukturelle Ursachen mitdenken

> Scham und Stigmatisierung sind nicht nur Themen der Sozialberatung. Sie entstehen auch in der Gesellschaft.

Und was können wir als Gesellschaft tun?

Scham und Stigmatisierung sind nicht nur Themen der Sozialberatung. Sie entstehen auch in der Gesellschaft.

Wie sprechen wir über Menschen, die Sozialhilfe beziehen? Welche Bilder verbinden wir mit Armut? Und wie schnell beurteilen wir eine finanzielle Situation, ohne die Geschichte dahinter zu kennen?

Die SKOS weist darauf hin, dass Armut nicht nur mit fehlenden finanziellen Mitteln verbunden ist, sondern auch die gesellschaftliche Teilhabe erschweren kann. Wenn Menschen beispielsweise Freizeitaktivitäten, Vereinsbeiträge oder Einladungen nicht finanzieren können, kann daraus soziale Distanz entstehen.

Damit wird deutlich: Armut betrifft nicht nur das Portemonnaie. Sie kann auch beeinflussen, wie Menschen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen – und wie sie sich selbst darin erleben.

Wir können Scham nicht verhindern. Wir können auch nicht alle gesellschaftlichen Vorstellungen über Armut verändern.

Aber wir können dazu beitragen, dass Menschen in einer schwierigen Lebenssituation respektvoll, transparent und auf Augenhöhe begegnet und begleitet werden.

Quellen:
- **Inglis et al. (2023):** Poverty stigma, mental health, and well-being: A rapid review and synthesis of quantitative and qualitative research.
- **Aiello & Lorenz (2024), ZHAW:** Armut und Scham – eine qualitative Studie zur Dynamik von Scham im Kontext sozialer Ungleichheit. Besonders interessant für euren Schweizer Kontext.
- **Bundesamt für Statistik (2025/2026):** aktuelle Zahlen zu Sozialhilfebezug und Armut in der Schweiz.
- **SKOS:** zur sozialen Ausgrenzung und zur Bedeutung von Menschenwürde und existenzsichernden Leistungen.

Die Entwicklung des Schamgefühls in der frühen Kindheit



Fabienne Schweizer, Beraterin Frühe Kindheit

Scham ist eine der komplexesten Emotionen, die Menschen bereits in der frühen Kindheit entwickeln. Die Fähigkeit, Scham zu empfinden, ist angeboren. Das Gefühl von Scham jedoch reift schrittweise heran, geprägt durch biologische Reifung, soziale Erfahrungen und kulturelle Einflüsse. Während Säuglinge noch keine Scham empfinden können, wird dieses Gefühl im Kleinkindalter zu einem zentralen Baustein der Persönlichkeitsentwicklung. Es hilft Kindern, sich in der Welt zurechtzufinden, eigene Grenzen zu erkennen und sich in die Gemeinschaft einzufügen. Gleichzeitig kann Scham aber auch belastend wirken, wenn sie zu stark ausgeprägt ist oder falsch vermittelt wird.

Die psychologischen Grundlagen des Schamgefühls

Scham ist mehr als nur ein flüchtiges Gefühl der Verlegenheit. Sie ist eng mit dem Selbstbewusstsein verbunden und entsteht, wenn ein Kind das Gefühl hat, den Erwartungen anderer nicht zu entsprechen. Im Gegensatz zu Schuld, die sich auf eine bestimmte Handlung bezieht, richtet sich Scham auf das gesamte Selbst. Ein Kind, das Schuld empfindet, denkt: «Ich habe etwas falsch gemacht.» Ein Kind, das Scham empfindet, denkt dagegen: «Ich bin falsch.» Diese Unterscheidung erklärt, warum Scham so tiefgreifende Auswirkungen haben kann. Scham ist auch eng mit dem Bedürfnis nach sozialer Akzeptanz verknüpft. Kinder lernen früh, dass bestimmte Verhaltensweisen oder Eigenschaften von anderen abgelehnt werden könnten. Dieses Wissen prägt ihr Handeln und ihre Selbstwahrnehmung. Während Schuld dazu motiviert, Fehler wieder gutzumachen, kann Scham zu Rückzug, Selbstzweifeln oder sogar aggressivem Verhalten führen.

Die Entwicklungsphasen des Schamgefühls

Die Entstehung von Scham ist eng mit der kognitiven und emotionalen Entwicklung eines Kindes verknüpft. Sie durchläuft mehrere Phasen, die sich über die ersten Lebensjahre erstrecken.

Die Phase vor der Scham (0 – 18 Monate)

In den ersten Lebensmonaten haben Kinder noch kein Schamgefühl, da ihnen ein stabiles Selbstkonzept fehlt. Sie erkennen sich selbst noch nicht als eigenständige Person und können daher auch nicht bewerten, ob sie den Erwartungen anderer entsprechen. Allerdings zeigen sie bereits erste Vorläufer von Scham, wie zum Beispiel Fremdeln. Wenn ein unbekanntes Gesicht auftaucht, reagieren Babys oft mit Angst oder Unbehagen. Dieses Verhalten deutet darauf hin, dass sie soziale Erwartungen wahrnehmen, auch wenn sie diese noch nicht bewusst verarbeiten können.

Ein wichtiger Meilenstein in dieser Phase ist die Selbsterkennung. Im Verlauf des 2. Lebensjahres beginnen Kinder, sich im Spiegel zu erkennen. Dies ist ein erster Schritt zur Entwicklung eines Selbstbewusstseins, reicht aber noch nicht aus, um Scham im eigentlichen Sinne zu empfinden.

> Eltern und Bezugspersonen sollten empathisch reagieren und Scham normalisieren, indem sie zeigen, dass Fehler zum Lernen dazugehören.

Die Entstehung der ersten Schamreaktionen (18 – 36 Monate)

Zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr entwickelt das Kind ein stabiles Selbstkonzept und versteht, dass es eine eigenständige Person ist, die von anderen beobachtet wird. In dieser Phase treten die ersten echten Schamreaktionen auf. Typische Auslöser sind Kritik, Blossstellung oder das Gefühl, eine soziale Norm verletzt zu haben. Wenn ein Kind etwas kaputt macht und die Eltern enttäuscht reagieren, kann dies Scham auslösen.

Wenn das Kind früher fröhlich «Hallo» gesagt hat und nun beim Begrüssen von Freunden und Bekannten kein Wort mehr herausbringt, hängt dies auch mit dem Gefühl von Scham zusammen. Eltern sollen dies nicht als unhöflich aufnehmen, sondern stattdessen als eine Phase, die vorübergeht. Eltern dürfen dann das «Hallo» für das Kind übernehmen, ohne schlechtes Gewissen.
Das Schamgefühl ist in dieser Phase noch instabil. Kinder schwanken zwischen Trotz und Rückzug, weil ihr Selbstbewusstsein noch nicht vollständig ausgereift ist und sie ihre Emotionen noch nicht vollständig regulieren können.

> Scham ist mehr als nur ein flüchtiges Gefühl der Verlegenheit. Sie ist eng mit dem Selbstbewusstsein verbunden und entsteht, wenn ein Kind das Gefühl hat, den Erwartungen anderer nicht zu entsprechen.

Die Vertiefung des Schamgefühls (3 – 6 Jahre)

Ab dem dritten Lebensjahr wird das Schamgefühl komplexer. Kinder entwickeln eine Theory of Mind, das heisst, sie verstehen, dass andere Menschen eigene Gedanken und Erwartungen haben. Dies ermöglicht es ihnen, Scham nicht nur in direkten sozialen Interaktionen zu empfinden, sondern auch in Situationen, in denen sie sich vorstellen, wie andere sie wahrnehmen könnten.

In diesem Alter wird Scham auch stärker mit moralischen Werten verknüpft. Kinder empfinden Scham nicht nur bei körperlicher Blossstellung, sondern auch bei Regelverstössen wie Lügen oder Stehlen. Dies zeigt, dass Scham nicht mehr nur eine Reaktion auf äussere Kritik ist, sondern auch eine innere Instanz, die das Verhalten steuert.

Kulturelle Prägung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Kinder lernen, welche Verhaltensweisen in ihrer Kultur akzeptabel sind und welche nicht. Sie entwickeln ein Gespür dafür, was «normal» ist, und passen ihr Verhalten entsprechend an.

Quellen:

- https://www.eltern.de/familie-urlaub/familienleben/schamgefuehle-bei-kindern--darum-sind-sie-wichtig-14082910.html
- https://praxis-kita.com/3-mythen-thema_scham/
- https://www.fritzundfraenzi.ch/wir-sollten-kinder-darin-unterstuetzen-scham-zu-spueren-und-ihr-zu-folgen

Faktoren, die das Schamgefühl beeinflussen

Scham entsteht durch das Zusammenspiel verschiedener Einflüsse. Entscheidend sind dabei vor allem die Eltern und Bezugspersonen, die durch ihren Erziehungsstil und ihre Sprache prägen, wie ein Kind Scham erlebt. Ein autoritärer Stil mit häufiger Kritik kann zu übermässiger Scham führen, während ein permissiver Stil das Schamgefühl unterdrücken kann. Ein ausgewogener, einfühlsamer Erziehungsstil fördert dagegen ein gesundes Mass an Scham.

Auch die soziale Umgebung spielt eine grosse Rolle. Im Kindergarten oder in der Schule lernen Kinder, was in ihrer Peer-Group akzeptiert wird.

Wie man mit Scham umgeht

Scham ist ein natürlicher Teil der Entwicklung, aber es ist wichtig, sie richtig zu begleiten. Eltern und Bezugspersonen sollten empathisch reagieren und Scham normalisieren, indem sie zeigen, dass Fehler zum Lernen dazugehören. Kinder sollten verstehen, dass Scham ein normales Gefühl ist, das jeder kennt. Es ist hilfreich, gemeinsam Lösungen zu finden, wenn ein Kind sich schämt, statt es zu kritisieren oder blosszustellen.

Kinder können lernen, mit Scham umzugehen, indem sie über ihre Gefühle sprechen und verstehen, dass sie nicht perfekt sein müssen. Wichtig ist, dass Kinder lernen, zwischen gesunder Scham, die ihr Verhalten reflektiert, und ungesunder Scham, die zu Selbstablehnung führt, zu unterscheiden.

Fazit: Scham als Wegweiser für die Entwicklung

Scham ist ein zentraler Bestandteil der emotionalen und sozialen Entwicklung eines Kindes. Sie hilft Kindern, sich in der Welt zurechtzufinden, eigene Grenzen zu erkennen und sich in die Gemeinschaft einzufügen. Gleichzeitig kann Scham belastend wirken, wenn sie zu stark ausgeprägt ist oder falsch vermittelt wird.

Ein gesundes Schamgefühl entsteht, wenn Kinder Empathie, Wertschätzung und klare Grenzen erfahren. Es hilft ihnen, sich zu verantwortungsbewussten und einfühlsamen Menschen zu entwickeln. Scham ist kein Gefühl, das man vermeiden sollte, sondern eines, das man verstehen und begleiten muss. Indem wir Kindern helfen, ein gesundes Verhältnis zu Scham zu entwickeln, geben wir ihnen ein Werkzeug an die Hand, mit dem sie ihr Leben lang umgehen können. ■

Ich schäme mich

Lara Bachmann, Sozialarbeiterin

Süchtig zu sein und das damit einhergehende Gefühl, die Kontrolle über den eigenen Konsum oder das eigene Verhalten verloren zu haben, kann bei Betroffenen häufig Scham auslösen. Dies ist vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Vorstellungen und Erwartungen an das Individuum nicht weiter verwunderlich. Denn nach wie vor gehen psychische Erkrankungen und damit auch Suchterkrankungen mit einer gesellschaftlichen Stigmatisierung einher. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) klassifiziert Suchterkrankungen im ICD-11 unter anderem als Störungen durch Substanzgebrauch sowie als Verhaltenssüchte (World Health Organization, 2026). Trotz der medizinischen und wissenschaftlichen Anerkennung von Sucht als Erkrankung sind damit in der Gesellschaft nach wie vor bestimmte negative Zuschreibungen und Vorurteile verbunden.

Stigmatisierung bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Menschen aufgrund eines bestimmten Merkmals oder einer bestimmten Eigenschaft mit einer negativen Zuschreibung versehen und dadurch von Personen unterschieden werden, die dieses Merkmal nicht aufweisen (De Col et al., 2004, S. 862). Eine Suchterkrankung wird somit nicht nur als gesundheitliches Problem betrachtet, sondern kann zugleich zu einem sozialen Merkmal werden, über welches beurteilt wird. Das Stigma kann dabei mit negativen Einstellungen und Bewertungen einhergehen und die Wahrnehmung der eigenen Person beeinflussen. Die Gefahr besteht, dass sich die betroffene Person zunehmend über ihre Sucht definiert und andere Facetten der eigenen Persönlichkeit in den Hintergrund treten. Aus einem Menschen mit vielfältigen Eigenschaften, Fähigkeiten, Beziehungen und Lebensbereichen wird dadurch beispielsweise «die Person mit einem Alkoholproblem» oder «die Person, die ihr Kaufverhalten nicht unter Kontrolle hat».

Dabei besteht die Gefahr, dass die Ressourcen der betroffenen Personen und jene Lebensbereiche, die gut funktionieren, zunehmend in den Hintergrund treten. Stattdessen rückt die Suchterkrankung in den Mittelpunkt der Wahrnehmung. Grundlage für diese Stigmatisierung ist ein gesellschaftlich geteiltes Normverständnis darüber, wie eine Person zu sein und sich zu verhalten hat und welche Eigenschaften sie erfüllen muss, um als gleichwertiges Mitglied der Gesellschaft wahrgenommen zu werden (Aydin & Fritsch, 2015, S. 247). Für Menschen mit einer legalen Suchterkrankung kann dies eine besondere Herausforderung darstellen. Verzichten sie beispielsweise auf Alkohol, sehen sie sich häufig mit Nachfragen konfrontiert und müssen ihr Verhalten rechtfertigen. Konsumieren sie hingegen zu viel oder zu regelmässig, besteht die Gefahr, als Person wahrgenommen zu werden, die ihren Konsum nicht mehr kontrollieren kann. Die damit verbundene Stigmatisierung kann sich auf die Selbstwahrnehmung auswirken und einen kognitiven Prozess auslösen, der Scham begünstigt (Von Schlippe & Schweizer, 2016, S. 148). Scham entsteht dabei aus dem Gefühl, den gesellschaftlichen Erwartungen nicht zu entsprechen. Gleichzeitig sind Stigmata nicht statisch, sondern verändern sich mit gesellschaftlichen und kulturellen Normen (Aydin & Fritsch, 2015, S. 246–247). Dies zeigt sich auch im gesellschaftlichen Umgang mit Tabakkonsum: Während die R. J. Reynolds Tobacco Company 1946 mit dem Slogan «More Doctors Smoke Camels than any other cigarette!» für Zigaretten warb, wird 2026 mit Kampagnen wie dem «Rauchfreien Monat» im November zum Verzicht auf das Rauchen aufgerufen, an welchem auch das Zentrum für Soziales teilnimmt.

> Die Fachpersonen und Institutionen haben die Möglichkeit, sich an Entstigmatisierungskampagnen zu beteiligen und dadurch einen Beitrag zur Reduktion von Scham zu leisten.

> Scham entsteht aus dem Gefühl, den gesellschaftlichen Erwartungen nicht zu entsprechen. Gleichzeitig sind Stigmata nicht statisch, sondern verändern sich mit gesellschaftlichen Normen.

Funktion und Folgen von Scham

Scham entsteht, wenn Betroffene aufgrund des «Süchtigseins» negativ betrachtet werden. Jedoch hat das Schamgefühl dabei eine Funktion und einen wichtigen Nutzen (Pany, 2020, 04:00–06:30). Der Mensch ist ein soziales Wesen und auf andere Menschen angewiesen. Genau hier erfüllt Scham eine wichtige soziale Funktion. Diese liegt darin, Menschen innerhalb einer Gruppe zu halten. Denn durch ein normabweichendes Verhalten kann ein sozialer Ausschluss drohen. Die Scham kann in diesem Zusammenhang als Warnsignal verstanden werden, das die betroffene Person auf die mögliche Gefahr des Ausschlusses aufmerksam macht. Sie weist somit darauf hin, dass das eigene Verhalten möglicherweise nicht den Erwartungen und Normen der sozialen Gruppe entspricht. Die Scham warnt die Betroffenen jedoch nicht nur, sondern ist zugleich lähmend und erschwert es, über das Thema der Sucht zu sprechen. Betroffene ziehen sich teils sozial zurück, um das unangenehme Gefühl der Scham zu vermeiden. Dieser Rückzug erschwert es wiederum, das Suchtverhalten zu verändern und die eigene Situation zu verbessern, da eine Auseinandersetzung mit dem eigentlich problematisierten Verhalten ausbleibt. Dadurch bleibt die Scham bestehen und kann sich weiter verfestigen, wodurch ein Kreislauf entstehen kann.



An dieser Stelle sind die Handlungsmöglichkeiten von Beratungspersonen begrenzt, denn Betroffene zögern häufig, überhaupt eine Beratung in Anspruch zu nehmen. Die Scham kann somit bereits den ersten Schritt hin zu einer professionellen Unterstützung erschweren, wodurch professionelle Unterstützung erst spät oder gar nicht aufgesucht wird. Um den Beratungszugang mit bestehender Scham zu erleichtern, bietet das Zenso eine Online-Suchtberatung an.

Fazit

Die Fachpersonen und Institutionen haben die Möglichkeit, sich an Entstigmatisierungskampagnen zu beteiligen und dadurch einen Beitrag zur Reduktion von Scham zu leisten. Entscheiden sich Betroffene dazu, sich bei einer Fachstelle zu melden und sich gegenüber den Fachpersonen zu öffnen, ist dieser Schritt jederzeit wertzuschätzen und zu würdigen. Allein die Bereitschaft, über die eigene Situation und die damit verbundenen Schwierigkeiten zu sprechen, kann für die betroffene Person eine grosse Herausforderung darstellen. In der Beratung kann die Scham reduziert werden, wenn den Betroffenen vermittelt wird, dass die Suchtproblematik nicht ihre Schuld ist. Gleichzeitig scheint es wichtig, zu vermitteln, dass sie selbst aktiv werden müssen, um ihre Situation zu verändern. Dadurch kann vermieden werden, dass sie sich in einer ohnmächtigen Rolle wiederfinden und das Gefühl entwickeln, keinen Einfluss auf die eigene Situation zu haben. Besonders wichtig ist es deshalb, dass Beratende schambehaftete Themen aktiv anzusprechen und gemeinsam mit den Betroffenen zu besprechen. Dadurch erhalten diese die Möglichkeit, ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken, ohne dass die Scham unausgesprochen bestehen bleibt. Es kann eine Weile dauern, bis dies möglich ist. Gleichzeitig rücken die Beratenden die vorhandenen Ressourcen und positiven Eigenschaften der Personen bewusst in den Vordergrund. So kann verhindert werden, dass die Betroffenen auf ihre Sucht reduziert werden. Der Blick richtet sich dadurch nicht ausschliesslich auf «das Süchtigsein», sondern wieder auf die Person als Ganzes und auf ihre individuellen Fähigkeiten, Ressourcen und Lebensbereiche. ■

Literaturverzeichnis:

- Aydin, N., & Fritsch, K. (2015). Stigma und Stigmatisierung von psychischen Krankheiten. Psychotherapeut, 60(3), 245–257. https://doi.org/10.1007/s00278-015-0024-9
- De Col, C., Seewald, & Meise, U. (2004). Individuelle Bewältigung von Stigmatisierung und Diskriminierung. In W. Rössler (Hrsg.), Psychiatrische Rehabilitation. Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-18823-7_67
- Pany, M. (Produzent). (2020, Mai 16). Hoffnung hilft heilen Scham, Selbststigmatisierung & Recovery—Im Gespräch mit Andreas Knuf [54]. https://podtail.com/de/podcast/hoffnung-hilft-heilen/scham-selbststigmatisierung-recovery-im-gesprach-m/
- von Schlippe, A., & Schweitzer, J. (2016). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Das Grundlagenwissen (3., unveränderte Auflage).
- Weltgesundheitsorganisation. (2026). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. https://icd.who.int/browse/2026-01/mms/en

Wenn Wut vor Scham schützt: Den unsichtbaren Gefühlen im Schulalltag auf der Spur



Stéphanie Hurni, Schulsozialarbeiterin

Im schulischen Kontext ist Scham ein zentrales, oft unsichtbares Gefühl, das den Alltag von Kindern massiv beeinflussen kann. Da die Schule ein Ort des ständigen sozialen Vergleichs und der Leistungsbewertung ist, sind Kinder in verschiedenen Bereichen besonders anfällig für Scham und Stigmatisierung.

Wie mächtig diese Auswirkungen sein können, erlebe ich in meinem Büro fast täglich in unterschiedlicher Form.

Wenn der eigene Körper zur Last wird: Fallbeispiel Judith

Da ist zum Beispiel die 10-jährige Judith (Name geändert). Sie fällt auf, indem sie regelmässig von den Eltern krankgemeldet wird, wenn der Schwimmunterricht stattfinden würde. Bauchschmerzen und Übelkeit machten für sie eine Teilnahme nicht möglich. Nach wiederholter Abmeldung ist die Klassenlehrperson auf mich zugekommen. Wir haben besprochen, dass es sinnvoll sein könnte, wenn Judith für Einzeltermine zu mir kommt. Langsam konnte sich Judith mir gegenüber öffnen und ihre Sorgen mitteilen. Sie schämte sich vor den anderen Mitschüler/innen im Badekleid zu sein. Im Vergleich zu den anderen hat sie mehr Körpergewicht und ist in der körperlichen Entwicklung viel weiter. Da sie auch ausserhalb des Schwimmens schon mit Sprüchen konfrontiert wurde, hat sie sich geschämt, in den Schwimmunterricht zu gehen. Dieses Beispiel verdeutlicht das grösste Problem von Scham im Schulkontext. Sie tarnt sich als Aggression, Desinteresse, sozialer Rückzug oder wie in diesem Beispiel als Bauchschmerzen.

> Für mich in der Schulsozialarbeit zeigt sich hier täglich die schmerzhafte Verknüpfung von «Leistung» und «Selbstwert».

Neben der körperlichen Entwicklung und dem äusseren Erscheinungsbild ist der Leistungsbereich der zweite grosse Bereich für Schamgefühle im Schulalltag. Schule selektiert und bewertet und wo bewertet wird, entsteht fast zwangsläufig die Angst, ungenügend zu sein. Für mich in der Schulsozialarbeit zeigt sich hier täglich die schmerzhafte Verknüpfung von «Leistung» und «Selbstwert». Wenn die Note 3,5 nur als Rückmeldung auf die Mathekompetenzen verstanden wird, sondern als Urteil über die eigene Person, wird Lernen angst- und schambesetzt. Wie sich diese Leistungsscham tarnt, erlebe ich oft in Form von Verweigerungen oder Verhaltensauffälligkeiten.

> Lehrpersonen müssen dafür sensibilisiert werden, dass das «schwierige» Kind oft das tief verletzte Kind ist.

Lieber Störenfried als Versager: Fallbeispiel Noah

Der 9-jährige Noah (Name geändert) ist ein prägnantes Beispiel aus meiner Praxis. Noah fiel im Unterricht zunehmend durch permanentes Stören, Zwischenrufe und eine fast schon aggressive Verweigerungshaltung bei Einzel- und Gruppenarbeiten auf. Die Klassenlehrperson war immer mehr gefordert und zunehmend auch überfordert mit der Situation. Erschwerend kam hinzu, dass sich die ersten Eltern von Mitschüler/innen meldeten, mit der Forderung nach Massnahmen gegen das störende Verhalten von Noah. Als Noah schliesslich bei mir im Büro sass, zeigte sich hinter der Fassade des «Störenfrieds» ein verunsicherter Junge. Noah hat eine diagnostizierte Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS). Seine Aggressionen, Verweigerungsverhalten und die störenden Zwischenrufe, waren nichts anderes als sein «Schutzschild». Er steuerte die Situation lieber aktiv so, dass er für sein Verhalten gescholten wurde, anstatt zu riskieren, dass die gesamte Klasse merkt, wie schwer es für ihn ist einen Text zu verstehen, selbst zu schreiben oder vorzulesen. Er wählte die Wut, um die Scham nicht fühlen zu müssen. Für ihn war es einfacher zum Aushalten, dass es nun schon wieder ein Telefon nach Hause gibt oder einen Eintrag, anstatt dessen, dass die ganze Klasse ihn auslachen könnte, wenn er stockend vorliest oder einen schriftlichen Auftrag nicht richtig versteht.

> Es liegt an uns Erwachsenen im System Schule, Schutzräume zu schaffen, damit Kinder ihre Schutzschilde aus Wut, Unlust, Resignation und Rückzug ablegen können.

Fazit

Diese Beispiele von Judith und Noah zeigen mir tagtäglich, dass Scham im Schulkontext nicht als individuelles Problem der Kinder verstanden werden darf, sondern als systemische Herausforderung. Das System Schule muss sich fragen, wie sie bewertet, wie sie vergleicht und wie sie mit Vielfalt umgeht. Solange eine Note oder ein Entwicklungsfortschritt den Wert eines Kindes bestimmt, werden Scham, Stigmatisierung und damit verbundene Minderwertigkeitsgefühle zu prägenden Begleitern vieler Kinder im schulischen Kontext bleiben. Unsere Aufgabe als Schulsozialarbeiter/innen ist es, die Lehrpersonen dafür sensibilisieren, dass das «schwierige» Kind oft das verletzte Kind ist. Unser Schulsystem möchte die Kinder fördern und in ihrer Entwicklung unterstützen. Gerade deshalb braucht es eine Fehler- und Vielfaltskultur, in der Schwächen und Andersartigkeit kein Grund zur Ausgrenzung sind. Ein wertvolles Gefäss dafür sind auch Präventionslektionen mit der ganzen Schulklasse. In diesem Gefäss sollen die Kinder für das Thema Vielfältigkeit im Klassenzimmer sensibilisiert werden. Sie sollen mit einer grossen Selbstverständlichkeit aufwachsen, dass Andersartigkeit in einer Gruppe dazugehört und auch eine grosse Chance ist. Jeder ist wichtig für die Gesellschaft!

Lehrpersonen müssen dafür sensibilisiert werden, dass das «schwierige» Kind oft das tief verletzte Kind ist. Manchmal reichen kleine Änderungen der pädagogischen Praktiken, z. B. die Art des Lernsettings oder der Gruppeneinteilung ändern, dass niemand blossgestellt wird, kann bereits eine grosse Erleichterung bringen. Wir brauchen eine Fehler- und Vielfaltskultur, in der Schwächen kein Grund zur Ausgrenzung sind. Es liegt an uns Erwachsenen im System Schule, Schutzräume zu schaffen, damit Kinder ihre Schutzschilde aus Wut, Unlust, Resignation und Rückzug ablegen können.

Die Aufgabe der Schulsozialarbeitenden nimmt dabei schon bald Detektivcharakter an. Es geht um eine Art Detektivarbeit – nicht mit einer grossen Lupe, sondern mit umso mehr Empathie und systemischem Blick. ■



Wenn Scham still macht

Wie Stigmatisierung Menschen prägt – und was Sozialinstitutionen verändern können

Dr.rer.nat. Florian Juen, Leitender Psychologe / Team- und Stellenleiter der lups
M.Sc. Vanessa Costa Lobo, Leitende Psychologin / Teamleiterin der lups

Psychische Erkrankungen können jeden Menschen in jedem Alter betreffen. Dennoch sind sie häufig mit Scham, Vorurteilen und gesellschaftlicher Stigmatisierung verbunden. Psychische Erkrankungen werden meist nicht selbstverständlich als gesundheitliche Einschränkungen anerkannt. Gesellschaftlich werden sie meist als persönliche Schwäche, als Resultat mangelnder Belastbarkeit oder als Andersartigkeit betrachtet. Für Betroffene kann dies eine zusätzliche Belastung darstellen und somit den Zugang zur benötigten Unterstützung erschweren und bei Kindern und Jugendlichen die Entwicklungschancen verengen.



Die Weltgesundheitsorganisation weist darauf hin, dass die Versorgungslücke bei psychiatrischen Erkrankungen nicht ausschliesslich durch fehlende oder unzugängliche Angebote entsteht, sondern dass Stigma bereits Menschen davon abhalten kann, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (WHO, 2024). Für Menschen in psychischen Belastungssituationen ist der Schritt, professionelle Hilfe anzunehmen, oft eine hohe Hürde. Umso wichtiger ist es, dass Beschämung kein akzeptierter Teil von Erziehung, Betreuung oder Beratung wird, sondern Räume geschaffen werden, in denen Würde, Zugehörigkeit und Mitsprache gefördert und gelebt werden. Unterstützungssysteme tragen deshalb eine besondere Verantwortung: Jede Begegnung kann entweder die Schwelle für weitere Hilfe erhöhen oder eine korrigierende, vertrauensbildende Erfahrung ermöglichen.

> Es ist wichtig, dass Beschämung kein akzeptierter Teil von Erziehung, Betreuung oder Beratung wird, sondern Räume geschaffen werden, in denen Würde, Zugehörigkeit und Mitsprache gefördert und gelebt werden.

Das Wechselspiel von Scham und Stigma.

Scham gehört zum menschlichen Gefühlsleben dazu. Sie zeigt uns unsere Spielräume in Beziehungen an, reguliert unseren Selbstwert und gibt uns Rückmeldung auf unsere Wirkung auf andere. Sobald allerdings aus dem situativen Gefühl eine identitätsprägende Grundüberzeugung wird («Ich bin falsch»), wird Scham problematisch. Chronische Scham richtet sich gegen die ganze Person, gegen das eigene Selbst. Sie führt zu einem Verstecken und Verschwinden wollen, zu Schweigen und zu Isolation. Scham wirkt von innen, während Stigma von aussen wirkt. Stigma verbindet ein Merkmal mit einem negativen Stereotyp, teilt Menschen in Gruppen ein, in ein Wir und die Anderen. Sie rechtfertigt Distanz, Benachteiligung und Ausschluss. Oft offen als Beleidigung, manchmal aber auch subtiler, in Witzen, mit Blicken, aber auch in Diagnosen oder Regeln, die für alle gleich klingen, aber manche systematisch stärker belasten. Scham und Stigma verstärken sich gegenseitig. Eine Person erlebt eine Abwertung, schämt sich, zieht sich zurück, verschweigt ihre innere Belastung und bekommt dadurch auch weniger Aufmerksamkeit und erst verspätet oder gar keine Hilfe. Dadurch wird das ursprüngliche Vorurteil und das Gefühl von Minderwertigkeit bestätigt und aus einzelnen Bemerkungen entsteht ein gefährlicher Kreislauf.

Die besondere Verletzlichkeit von Kindern.

Kinder sind vulnerabel und von ihren Bezugspersonen abhängig. Diese Erfahrungen legen das Fundament der psychischen Entwicklung und beeinflussen das Selbstbild und damit den Aufbau einer stabilen Identität. Zuschreibungen durch Eltern, Lehr- oder andere Drittpersonen haben deshalb besonderes Gewicht. Was eine Person beiläufig sagt, kann für ein Kind wie ein Urteil über seine Zukunft klingen. Die daraus entstehende Befürchtung und später auch feste Erwartung ausgelacht, bestraft, nicht ernst genommen oder ausgeschlossen zu werden führt zu Schweigen. Kinder und Jugendliche sprechen dann seltener über Angst, Gewalt, psychische Not oder Überforderung und seelische Belastungen bleiben verborgen. Schweigen nimmt dabei verschiedene Formen an: Manche Kinder ziehen sich zurück, andere werden laut, kontrollierend oder aggressiv. Wieder andere passen sich übermässig an oder lügen – alles Versuche, ihre Not sichtbar zu machen. Wiederholte Abwertung werden dabei verinnerlicht und führen zu Selbststigmatisierung. Urteile werden zu Überzeugungen und man wird nicht mehr von anderen für schwierig gehalten, sondern ist überzeugt, selbst schwierig zu sein. Dieser Schritt verringert das Gefühl von Selbstwirksamkeit und die erhöhte Selbstkontrolle, die aus der Scham entsteht, verringert Zugehörigkeit, Neugier und Lernbereitschaft. Langfristig können dadurch Beziehungen, schulische Teilhabe und psychische Gesundheit leiden. Entscheidend ist dabei nicht ein einzelner peinlicher Moment, sondern das Muster: Wiederholt sich Beschämung, gibt es keine verlässliche Bezugsperson und fehlen Möglichkeiten zur Korrektur, wird sie zur Entwicklungsbedingung.

Herausforderungen für Unterstützungssysteme.

Kinder und Familien, die Hilfe benötigen sind meist besonders vulnerabel und haben bereits Stigmatisierung erfahren. Muster verfestigen sich dabei und auch Unterstützungssysteme können diese Stigmatisierung unbeabsichtigt durch lange Wartezeiten, offene Kategorisierungen und fehlende Transparenz verstärken. Junge Menschen und Familien suchen eher Hilfe, wenn sie sich respektiert, angehört und nicht beurteilt fühlen. Dies ist auch bei Kindern zu berücksichtigen, bei denen unklare Schweigepflicht, wechselnde Fachpersonen oder Gespräche über statt mit dem Kind genau diesem Gefühl entgegenwirken. Auch Sprache kann beschämend wirken, was sich beispielsweise in Begriffe wie «unkooperativ», «manipulativ», «bildungsfern» oder «Problemfamilie» zeigt. Sie reduzieren Menschen auf Etiketten und werden der Komplexität von Situationen nicht gerecht. Solche Kategorien mögen intern die Arbeit vereinfachen, doch sie dürfen nie den Blick auf das **einzelne Kind** und die **konkrete Familie** verstellen.

> Ein besonders sensibler Bereich entsteht, wenn Schutz und Kontrolle vermischt werden.

Ein besonders sensibler Bereich entsteht, wenn Schutz und Kontrolle vermischt werden. Kinder müssen wissen, was vertraulich bleibt, wann Erwachsene wegen einer Gefährdung handeln müssen und wer welche Informationen erhält. Fehlt diese Klarheit, kann jede Frage wie eine Prüfung wirken. Transparenz nimmt nicht jedes Risiko, aber sie gibt dem Kind Orientierung.

Was man tun kann.

Stigmatisierung abzubauen erfordert kontinuierliche Arbeit an Sprache und Strukturen. Sprache sollte sachlich, situationsbezogen und wertfrei sein. Gleichzeitig müssen Hilfsangebote so gestaltet sein, dass Familien sie diskret erreichen können, mit niederschwelligen Zugängen und verständlichen Informationen. Auch Erfahrungsaustausch kann Vorurteile abbauen, wenn er freiwillig, geschützt und respektvoll stattfindet. Gerade in der Arbeit mit Kindern ist es wichtig, dass sie nicht nur gehört werden. Sie brauchen Gewissheit, dass ihre Meinung zählt. Das bedeutet verständliche Erklärungen, echte Wahlmöglichkeiten und klare Rückmeldungen, wie ihre Perspektive in die Entscheidung einfliesst. Die UN-Kinderrechtskonvention verpflichtet dazu, die Meinung von Kindern in allen sie betreffenden Angelegenheiten angemessen zu berücksichtigen.

> Soziale Einrichtungen müssen ihren Blickwinkel ändern: Nicht Familien müssen sich anpassen, sondern die Institutionen schaffen den Rahmen für eine Begegnung auf Augenhöhe, einen Raum, der Sicherheit und Zugehörigkeit vermittelt.

Viele Eltern tragen eine unsichtbare Last etwa wie Armut, Erschöpfung, psychische Erkrankung oder die Angst, als schlechte Eltern zu gelten. Wer Unterstützung an moralische Bewährung knüpft, verstärkt das Verbergen. Ressourcenorientierte Gespräche benennen Schwierigkeiten klar und würdigen zugleich, was Familien bereits leisten.

Doch nicht nur Eltern verbergen ihre Not – auch Fachpersonen verschweigen Fehler oder Überforderung, wenn die Organisationskultur mit Schuld statt mit Lernbereitschaft reagiert.

Dann wird Scham nach unten weitergegeben. Supervision und lernorientierte Führung sind daher kein Luxus, sondern Kinderschutz. Soziale Einrichtungen stehen hier in einer besonderen Verantwortung. Sie müssen ihren Blickwinkel ändern: Nicht Familien müssen sich anpassen, sondern die Institutionen schaffen den Rahmen für eine Begegnung auf Augenhöhe, einen Raum, der Sicherheit und Zugehörigkeit vermittelt. Dazu gehören so genannte Antistigma-Ziele in Strategie, Qualitätsentwicklung und Personalführung integriert.

Institutionen können dazu erfassen, wer Angebote abbricht, wer besonders lange wartet, welche Gruppen häufig sanktioniert werden und ob Kinder wissen, an wen sie sich vertraulich wenden können. Solche Daten müssen datensparsam und sicher erhoben werden. Sie dienen nicht der Etikettierung, sondern der Frage, ob Regeln für unterschiedliche Kinder tatsächlich fair wirken. Auch die WHO weist darauf hin, dass Lebensbedingungen, Ausschluss und Diskriminierung das Risiko psychischer Belastungen bei Jugendlichen deutlich erhöhen können.

Scham verliert ihre zerstörerische Kraft nicht dadurch, dass Erwachsene sie verbieten. Sie verliert sie, wenn ein Kind erlebt: Ich kann etwas Schwieriges zeigen, ohne meinen Wert zu verlieren. Stigma verschwindet nicht durch die Aufforderung, toleranter zu sein. Es nimmt ab, wenn Sprache, Beziehungen, Verfahren und Ressourcen Zugehörigkeit praktisch möglich machen. Sozialinstitutionen haben dafür eine besondere Verantwortung – und eine besondere Chance. Sie begegnen Kindern oft genau dort, wo Verletzlichkeit sichtbar wird. Jede Begegnung kann ein Etikett verstärken. Oder sie kann eine neue Erfahrung anbieten: **Du bist mehr als das, was dir passiert ist. Du darfst mitreden. Du musst dich nicht erst klein machen, um Hilfe zu verdienen.** ■

Quellen:

- UNICEF. (2021, October). The State of the World›s Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health.
- United Nations. (1989, November 20). Convention on the Rights of the Child. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights (OHCHR).
- World Health Organization. (2024, March 11). WHO launches new manual to support delivery of psychological interventions.

«Nicht meine Geschichte macht mir Scham, sondern die Reaktionen anderer Menschen.»

Was Careleaver/innen über Scham, Stigmatisierung und gelingende Begegnungen erzählen

Miriam Halter
Netzwerkleiterin Careleaver Netzwerk Region Zentralschweiz

Junge Menschen, die einen Teil ihrer Kindheit oder Jugend in einer Pflegefamilie, einem Heim oder einer anderen Form der ausserfamiliären Unterbringung verbracht haben, werden als Careleaver/innen bezeichnet. Mit dem Austritt aus der Kinder- und Jugendhilfe beginnt für sie ein neuer Lebensabschnitt – der Übergang in ein eigenständiges Leben.

> «Wenn ich nichts sage, fühlt es sich an, als würde ich etwas Wichtiges verschweigen. Erzähle ich davon, wird es schnell sehr persönlich.»

Das Careleaver Netzwerk Region Zentralschweiz ist eines von aktuell fünf regionalen Netzwerken, welche unter dem Verein Careleaver Schweiz geführt werden. Wir begleiten, beraten, vernetzen und schaffen Begegnungsorte für Careleaver/innen, an denen Erfahrungen geteilt werden können.

Wir sind eine Betroffenenorganisation. Das bedeutet: Die Menschen, die im Vorstand sind, unsere Netzwerke leiten und mitgestalten, sind selbst Careleaver/innen. Wir kennen viele Herausforderungen aus eigener Erfahrung. Unsere Erfahrungen ersetzen keine Fachlichkeit, sie ergänzen sie. Sie ermöglichen Begegnungen auf Augenhöhe, schaffen Vertrauen und können auch als «Übersetzung» von Betroffenen zu Fachstellen hilfreich sein.

Scham entsteht oft erst durch die Reaktionen anderer

Seit der Gründung des Vereins und unseres regionalen Netzwerks im Jahr 2021 begleiten uns ähnliche Rückmeldungen. In Beratungen, an Netzwerktreffen und im persönlichen Austausch erzählen Careleaver/innen immer wieder von Situationen, in denen sie sich erklären oder rechtfertigen mussten.

Um besser zu verstehen, ob sich diese Erfahrungen auch über unser regionales Netzwerk hinaus widerspiegeln, haben wir unsere schweizweite Community eingeladen, ihre Erlebnisse mit Scham und Stigmatisierung mit uns zu teilen. Die Rückmeldungen bestätigten unsere Erfahrungen aus den vergangenen fünf Jahren und machten zugleich einmal mehr sichtbar, wie unterschiedlich Careleaver/innen mit ihrer Geschichte umgehen.

Ein Satz aus unserer Community hat uns besonders berührt:
«Nicht meine Geschichte macht mir Scham – sondern die Reaktionen anderer Menschen.»

Nicht die ausserfamiliäre Unterbringung löst Scham aus. Häufig entstehen Scham und Stigmatisierung erst durch Fragen oder Aussagen, die Careleaver/innen das Gefühl geben, ihre Lebensgeschichte erklären oder rechtfertigen zu müssen.

Viele berichteten von Fragen wie:
«Warum bist du nicht bei deinen Eltern geblieben?»
«Was hast du denn gemacht, dass du ins Heim gekommen bist?»
oder von Aussagen wie:
«Du siehst gar nicht aus wie ein Heimkind.»
«Es hat dich sicher stark gemacht.»

Die meisten dieser Fragen und Bemerkungen sind vermutlich nicht verletzend gemeint. Trotzdem können sie dazu führen, dass Careleaver/innen Verantwortung für Entscheidungen zugeschrieben wird, auf die sie als Kinder keinen Einfluss hatten.

Viele beschrieben, dass nicht einzelne Aussagen verletzend sind, sondern deren Wiederholung. Immer wieder dieselben Fragen beantworten zu müssen, führt dazu, dass die eigene Geschichte zu etwas wird, das ständig erklärt oder sogar gerechtfertigt werden muss. Besonders häufig erleben Careleaver/innen solche Situationen dort, wo sie sich eigentlich auf ihre Zukunft konzentrieren möchten: in der Schule oder Ausbildung, bei Bewerbungen, am Arbeitsplatz, bei Behörden, im Gesundheitswesen oder bei der Wohnungssuche.

Zwischen Offenheit und Selbstschutz

Die Rückmeldungen zeigen, dass es nicht die eine Careleaver-Erfahrung gibt. Einige sprechen heute offen über ihre Geschichte und erleben dies als entlastend. Andere erzählen bewusst nur ausgewählten Menschen davon. Viele entscheiden je nach Situation. Gemeinsam ist ihnen der Wunsch, selbst bestimmen zu können, **ob, wann** und **wem** sie ihre Geschichte erzählen.



Eine Person schrieb:

«Ich bin oft unsicher, was ich erzählen soll und was bereits Oversharing ist. Wenn ich nichts sage, fühlt es sich an, als würde ich etwas Wichtiges verschweigen. Erzähle ich davon, wird es schnell sehr persönlich.»

Scham verändert sich zudem im Laufe des Lebens. Einige beschrieben, dass ihre Geschichte früher eng mit Scham verbunden war. Heute blicken sie mit Stolz auf ihren Weg zurück. Andere erleben bis heute Unsicherheit oder Angst vor Ablehnung. Careleaver/innen können stolz auf das sein, was sie erreicht haben, und gleichzeitig unter den Folgen ihrer Kindheit leiden.

Was wir uns von Fachpersonen wünschen

Die Rückmeldungen aus unserem Netzwerk zeigen, dass Fachpersonen einen grossen Einfluss darauf haben, ob Begegnungen als stärkend oder beschämend erlebt werden. Careleaver/innen wünschen sich keine Sonderbehandlung. Sie wünschen sich, dass ihre Geschichte nicht automatisch mit Defiziten verbunden wird. Dass Fragen zu ihrer Vergangenheit nur dann gestellt werden, wenn sie für die aktuelle Situation wirklich relevant sind. Und dass sie als Menschen mit Ressourcen, Fähigkeiten und Zukunft wahrgenommen werden, nicht nur über ihre Biografie.

Auch gut gemeinte Aussagen können unbeabsichtigt verletzen. Wenn jemand hört: «Das hat dich sicher stark gemacht», bleibt oft wenig Raum für Trauer, Wut oder die Frage, wie das eigene Leben ohne diese Erfahrungen verlaufen wäre.
Vielleicht beginnt ein sensibler Umgang deshalb mit einer anderen Frage.
Nicht: «Warum bist du im Heim aufgewachsen?»
Sondern: «Was ist für deine aktuelle Situation wichtig, damit ich dich gut unterstützen kann?»
Diese Frage richtet den Blick auf den Menschen im Hier und Jetzt. Sie gibt Careleaver/innen die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, welche Teile ihrer Geschichte sie teilen möchten.

Eine Rückmeldung aus der Umfrage bringt diesen Wunsch besonders treffend zum Ausdruck: «Careleaver/innen sind nicht kaputt. Wir haben gelernt, mit Herausforderungen zu leben, uns immer wieder aufzurichten und unseren eigenen Weg zu finden. Was wir uns wünschen, ist nicht Mitleid, sondern Verständnis, Empathie und die Chance, gesehen zu werden – nicht für das, was uns passiert ist, sondern für die Menschen, die wir geworden sind.»

Warum wir darüber sprechen

Als Betroffenenorganisation erleben wir täglich, wie entlastend es ist, wenn Careleaver/innen Menschen begegnen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. In unseren Netzwerken dürfen Lebensgeschichten erzählt werden, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen.

Diese Stimmen möchten wir nicht nur in die Fachwelt tragen, sondern in die breite Gesellschaft. Nicht, um Schuld zuzuweisen. Sondern um gemeinsam dazu beizutragen, dass weniger Scham entsteht und mehr Verständnis wächst.

Denn Careleaver/innen wünschen sich kein Mitleid. Sie möchten mit Respekt, Offenheit und auf Augenhöhe begegnet werden. Nicht ihre Geschichte sollte beschämend sein. Sondern die Vorstellung, dass sich junge Menschen für ihre Kindheit rechtfertigen müssen. ■

Kontakt | Vernetzung | Unterstützung
zentralschweiz@careleaver.ch
https://www.careleaver.ch/region/zentralschweiz

Wenn Menschen nicht in unsere Erwartungen passen



Jim Wolanin
Geschäftsführer

Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sind natürlich ausgenommen. Aber ganz allgemein lässt sich feststellen: Menschen sind nicht perfekt.

Wir sind widersprüchlich, haben Vorurteile und lassen uns von unserer Tagesform beeinflussen. Wir treffen Entscheidungen, bei denen Faktoren eine Rolle spielen, die mit der eigentlichen Sache wenig oder nichts zu tun haben. Das ist keine blosse Binsenwahrheit, sondern wissenschaftlich gut dokumentiert. In einer Untersuchung zu identischen Strafrechtsfällen reichten die von 208 US-Bundesrichter/innen vorgeschlagenen Strafen von wenigen Tagen bis zu 15 Jahren. Auch die Tagesform kann eine Rolle spielen, nach der Mittagspause werden, so eine Untersuchung, tendenziell mildere Urteile gefällt. Eine Studie über fast 700 000 Hausarztkonsultationen bringt hervor, dass am Ende eines langen Arbeitstags häufiger Opioide und Antibiotika verschrieben wurden. All dies, und viele weitere eindrückliche Beispiele legt Nobelpreisträger Daniel Kahneman in seinem Buch «Noise» dar.

> Menschen beurteilen nicht nur andere Menschen, sondern vergleichen sie auch mit ihren Vorstellungen, wie jemand sein sollte.

Unsere Intuition sagt uns eigentlich etwas anderes. Wir erwarten von Fachpersonen, dass sie professionell, rational und möglichst objektiv entscheiden. Die Forschung zeigt jedoch: Ganz ausschalten lassen sich sachfremde Einflüsse nicht. Menschen beurteilen nicht nur andere Menschen, sondern vergleichen sie auch mit ihren Vorstellungen, wie jemand sein sollte. Dies könnte sein: Eine Mutter soll fürsorglich sein, ein Vater Verantwortung übernehmen, wer Hilfe benötigt, dankbar sein und wer krank ist, sich um seine Genesung bemühen.

Problematisch wird es, wenn aus einer Erwartung ein Massstab für den Wert eines Menschen wird. Genau hier beginnt das Thema Stigma. Stigma entsteht nicht allein durch Anderssein, sondern durch die Verbindung einer Eigenschaft mit gesellschaftlichen Erwartungen. Wenn wir jemanden als «faul», «süchtig» oder «schwierig» bezeichnen, beschreiben wir nicht mehr nur ein Verhalten oder eine Situation. Wir reduzieren einen Menschen auf ein Merkmal. Gerade in sozialen und gesundheitlichen Arbeitsfeldern ist das bedeutsam. Wer Sozialhilfe bezieht, eine Suchtproblematik hat oder als Elternteil Unterstützung benötigt, entspricht möglicherweise nicht gesellschaftlichen Vorstellungen von Selbstständigkeit, Selbstkontrolle oder guter Elternschaft. Die Gefahr besteht darin, dass aus der Beschreibung einer Situation eine Bewertung der Person wird. Und damit schliesst sich der Kreis zu unserem Ausgangspunkt.

Wenn schon hochqualifizierte Fachpersonen nicht vollständig frei von Zufälligkeiten, Vorurteilen und situativen Einflüssen urteilen, wie viel weniger dürfen wir davon ausgehen, dass wir bei unserer Arbeit objektiv und neutral sind. Und tappen wir nicht auch bisweilen in die Stigmatisierungsfalle? Hier kommt die professionelle Haltung ins Spiel. Sie zeigt sich nicht darin, frei von Vorurteilen und Fehlurteilen zu sein. Entscheidend ist vielmehr die Bereitschaft, die eigenen Erwartungen wahrzunehmen, das eigene Urteil kritisch zu hinterfragen und es nötigenfalls zu korrigieren.

Das eigene Urteil zu revidieren, wird mitunter als Schwäche und mangelnde Klarheit verstanden. In Wirklichkeit kann es Ausdruck besonderer Professionalität sein. Denn professionelles Handeln bedeutet nicht, immer sofort richtig zu liegen. Es bedeutet auch, die eigenen Grenzen zu erkennen, andere Perspektiven einzubeziehen und den Mut zu haben, eine zunächst gefasste Meinung zu überdenken. Also, liebe Leserin, lieber Leser: Sollte ich mit meiner eingangs gemachten Annahme über Sie falsch liegen, entschuldige ich mich. Und ich hoffe, dass auch Sie den Mut haben, Ihre eigenen Urteile immer wieder kritisch zu hinterfragen. ■

Zentrum für Soziales
Zentrale Dienste
Bankstrasse 3b
6280 Hochdorf

T 041 914 31 31
zd@zenso.ch

www.zenso.ch

Zentrum für Soziales
KESB
Baldeggstrasse 20
6280 Hochdorf

T 041 914 62 00
kesb@zenso.ch

www.zenso.ch

Zentrum für Soziales
Standort Hochdorf
Bankstrasse 3b
6280 Hochdorf

T 041 914 31 31
hochdorf@zenso.ch

www.zenso.ch

Zentrum für Soziales
Standort Sursee
Christoph-Schnyder-Strasse 4b
6210 Sursee

T 041 925 18 25
sursee@zenso.ch

www.zenso.ch