

Scham und Beschämung

Annäherung an ein tabuisiertes Gefühl

2. Konferenz der Deutschen Gesellschaft für emotionale Kompetenz
Bad Grönenbach Juni 2011

Martin Däumling : Diplom-Psychologe, Psychotherapeut

Nach eineinhalb Jahren Abstand zur unmittelbaren, mehr als drei Jahrzehnte umfassenden Arbeit mit suchtkranken Männern und Frauen, beschäftigen mich zuweilen Nachwirkungen, manchmal auch späte Einsichten zu Herausforderungen, Haltungen und Aufgaben in dieser Zeit.

Darüber hinaus gibt es zwei weitere Erfahrungshintergründe, die mich zur Auseinandersetzung mit dem Thema geführt haben.

- Die Kenntnisse und Erfahrungen aus der Präventionstätigkeit zu Grenzüberschreitungen, sexuellen Übergriffen und sexualisierter Gewalt an Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Ich führe seit eineinhalb Jahren – nach Beendigung meiner Tätigkeit in der Suchtkrankenhilfe – im Rahmen eines Präventionsprojektes des Erzbistums München-Freising für Mitarbeiter der katholischen Kirche und Leitungsteams in sozialen Einrichtungen der Kirche Fortbildungen und Seminare durch.

- Ein Vortrag von Dr. Stephan Marks, einem Soziologen am Freiburger Institut für Menschenrechtspädagogik im Oktober 2010 in München zum Thema:
„Hüterin der menschlichen Würde:
Die gesellschaftliche Bedeutung von Scham“

Bevor ich versuchen möchte, meinem Thema aus psychologischer Sicht näher zu kommen, zunächst ein paar Bilder und Szenen aus der Bibel, in denen Scham und die Verarbeitung, die Folgen der Scham wesentliche Bedeutung zukommt.

zum Paradiesmythos:

„Beide, der Mensch und seine Frau, waren nackt, aber sie schämten sich nicht voreinander.“ (Genesis 2,24). Nachdem sie verbotenerweise vom Baum der Erkenntnis gegessen hatten „da gingen beiden die Augen auf und sie erkannten, dass sie nackt waren. Sie hefteten Feigenblätter zusammen und machten sich einen Schurz.“ (Genesis 3,7). Als sie Gott, den Herrn im Garten einherschreiten hörten, versteckten sich der Mensch und seine Frau vor Gott dem Herrn unter den Bäumen des Gartens.“ (Genesis ebd.)

In der Schöpfungsspiritualität straft Gott die Übertretung des Gebotes, nicht vom „Baum der Erkenntnis“ zu essen, aber er beschämt Adam und Eva nicht.

Der Baum der Erkenntnis verweist auf die notwendige kognitive Entwicklung als Voraussetzung der Scham. Adam und Eva werden sich ihrer selbst bewußt, sie erlangen die Fähigkeit sich selbst gegenüberzutreten, sich zu sich selbst ins Verhältnis zu setzen. Der Preis hierfür ist die Vertreibung aus dem Paradies der „Einheitserfahrung“.

Hinweis zur Folie:

das schwarz-weiß Gemälde schuf Julius Schnoor von Carolsfeld, ein Maler der deutschen Romantik. Er war ein bedeutender Bibelillustrator des 19. Jahrhunderts. Schwerpunktmäßig ist das Verbergen nach dem Sündenfall dargestellt.

Die farbige Darstellung rechts wurde von Masaccio erstellt, einem italienischen Maler des 14. Jahrhunderts, der eher Verzweiflung und die Entzweiung des Selbst in der Scham darstellt.

Petrus und der Hahn



Bekannt ist in der christlichen Überlieferung die Stelle aus der Leidensgeschichte Christi.

Die Verleugnung von Jesus durch **Petrus**.

Aus Angst als Jünger erkannt zu werden sagt Petrus:
„Ich kenne diesen Menschen nicht“.

Hinweis zur Folie:

Die Scham von Petrus in Verbindung mit der Prophezeiung „und ehe der Hahn dreimal kräht ...“ ist hier in einem Bild des Malers Otto Dix (1958) wiedergegeben. Otto Dix hat in der Zeit zwischen den beiden Weltkriegen viele Porträts, die Elend und Armut bezeugen, dargestellt.

Maria Magdalena, eine im Neuen Testament beschriebene Frau.

Maria Magdalena, eine Besessene, in heutigen Lebenszusammenhängen wahrscheinlich eine drogenabhängige Prostituierte, gibt ihrem Leben eine Wendung, wagt sich in die Stadt, geht zu Jesus, bereut, beweint und schließt sich den Jüngern an. (Sie benetzt seine Füße mit ihren Tränen und trocknet diese mit ihren Haaren).

Der Sohn Gottes in seiner zugleich menschlichen Existenz gibt ausgegrenzten, verachteten Männern und Frauen (Aussätzigen, Armen und Gesetzesbrechern) ihre Würde wiedergegeben.

Beschämung und Erniedrigung werden unterbunden, Vergebung und Umkehr werden möglich.

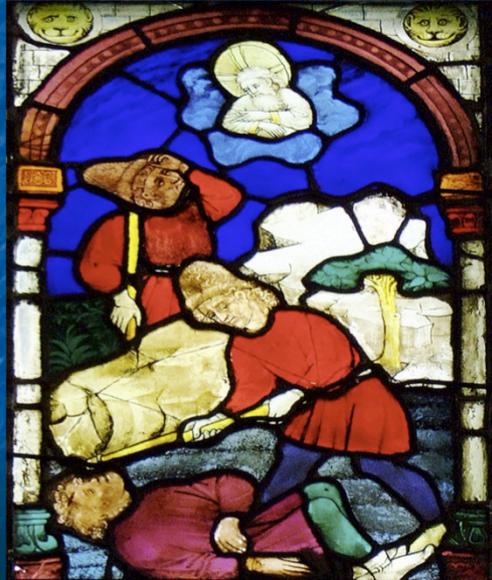
Es würde hier zu weit führen, den unterschiedlichen Darstellungen der Maria Magdalena in den Evangelien, in Legenden und Deutungen zu folgen. Von der Apostelgleichen in den koptischen Schriften der Gnosis bis zur Prostituierten in der Auslegung der Sünderin seit Papst Gregor im Mittelalter; Maria Magdalena hat immer eine große Faszination ausgeübt, Vor einigen Jahren ist ihre Person in dem reißerischen, etwas abwegigen Film von Dan Brown: das Sakrileg dargestellt worden.

Hinweis zu Folie:

Maria Magdalena ist in vielen Gemälden und Skulpturen künstlerisch wiedergegeben worden. Ich habe eine Skulptur von Donatello ausgewählt, einem florentinischen Bildhauer aus dem 15. Jahrhundert.

Auffallend der maskuline Körperbau und das von Leid geprägte Gesicht.

Der Brudermord: Kain und Abel



Dem Brudermord von Kain (Genesis 4.1 – 4.8.) sind in der Entstehung der schuldhaften Tat, der Ermordung des Bruders vernichtende Schamgefühle vorausgegangen. Der Gott im Alten Testament Jahwe weist das Opfer von Kain im Gegensatz zum Opfer seines Bruders Abel, schroff und ohne jede Begründung zurück.

Die Übersetzung der entsprechende Stelle des Alten Testaments aus dem Hebräischen von Martin Buber (1987) lautet:

„ ER achtete auf Habel und seine Spende, auf Kain und seine Spende achtete er nicht. Das entflammte Kain, und sein Antlitz fiel. „

Hinweis zur Folie:

Die Darstellung des Brudermordes ist hier auf einem Glasfenster im Ulmer Münster zu sehen.

Lucretia



Der Suizid von Lucretia, einer besonders schönen und tugendhaften römischen Frau im 5. Jahrhundert v. Ch., die sich aus Scham nach einer Vergewaltigung erdolchte, ist oft dargestellt worden.

Wegen ihr soll die Königsherrschaft in Rom beendet worden sein und die Römische Republik begonnen haben. Lucretia war verheiratet. Während einer Belagerung war sie die einzige Frau die nicht auf eine Feier gegangen war sondern lieber zu Hause blieb als der Königssohn Sextus Tarquinius bei ihr zu Gast war. Nachts vergewaltigte er sie. Am nächsten Morgen erzählte sie ihrem Ehemann und ihrem Vater davon. Diese glaubten ihr. Dennoch brachte sie sich um. In der Römische Republik und Kaiserzeit galt sie als ethisch moralisch vorbildliche Frau. Zahlreiche literarische Belege zeigen die weite Verbreitung der Legende. William Shakespeare widmete ihr eines seiner Gedichte.

Hinweis zur Folie:

Es gibt berühmte Gemälde von Lucretia u.a. von Boticelli, Tizian u.a. Das obige Bild ist von Rembrandt van Rijn aus dem Jahr 1664.

Scham, ein vernachlässigtes Gefühl

1. Was ist Scham ?
2. Die Funktion der Scham
3. Gesunde versus pathologische Scham
4. Beschämung und Schamabwehr
5. Anmerkungen zu Schuld und Scham
6. Zur Bedeutung des Schamgefühls in der therapeutischen Arbeit mit Suchtkranken
7. eigenen Schamgeschichte
8. das konstruktive Potential der Scham

1. Was ist Scham ?

- eine Maske, hinter der sich ein Schutzmechanismus verbirgt, eine Abwehr vor Verletzungen durch Demütigungen und Kontaktverlust?
- eine Form der Angst ?
- eine Reaktion auf das aktuelle Verhalten einer anderen Person ?
- eine Haltung, die durch ein vegetatives Reaktionsmuster auf bestimmte Schlüsselreize gekennzeichnet ist ?
- ein angeborener Affekt, eine Emotion, ein Gefühl ?
- eine Kombination innerpsychischer Prozesse, die Gefühle, Glaubenssysteme und Abwehrprozesse einschließt ?

Wahrscheinlich von allem etwas ! Ich will versuchen mich dem zu nähern.

Scham, eine „tabuisierte Emotion“ so der Titel eines Buchs von Stephan Marks aus dem Jahr 2009 ist in der psychologischen und psychotherapeutischen Fachliteratur wenig präsent. Es gibt zwar einige psychoanalytisch orientierte Autoren, die den Begriff der Scham diskutiert haben, so u.a. **E. Erikson** (1965), **Till Bastian und Micha Hilgers** (1990), aber erst seit der bahnbrechenden Arbeit von Leon **Wurmser** (1990) ist das Thema langsam stärker in den Vordergrund geraten. Es bleibt erstaunlich, wie häufig die Analyse und Wirkkraft dieses Gefühls in der wissenschaftlichen Diskussion ausgeblendet bleibt. Nach Carl Goldberg (1991) bestand bis in die 1980er Jahre auch unter Psychoanalytikern und Psychotherapeuten eine Scham darüber, sich mit Scham auseinanderzusetzen.

L.Wurmser verglich die Bedeutung der Auseinandersetzung mit Scham in der Psychologie mit der Rolle von Aschenputtel im Märchen.

Sowohl bei Daniel Golemann (1997) als auch bei Paul Ekman (2010), Verfassern von Standardwerken zur emotionalen Intelligenz bzw. zur Erforschung von Emotionen spielen die Darstellung des Gefühls der Scham wenn überhaupt eine untergeordnete, randständige Rolle.

In der psychotherapeutischen Arbeit habe ich immer wieder festgestellt, wie bedeutsam die Wahrnehmung und Mitteilung dieses schwer erträglichen Gefühls im Einzel- und Gruppenkontakt ist und wie destruktiv und verhängnisvoll die radikale Abwehr von Scham und Beschämung in Gewalttaten und devianten Verhaltensmustern werden kann.

Ich möchte versuchen den Charakter, die Funktion und Eigenheiten des Gefühls der Scham zu beleuchten und Erfahrungen mit der Verarbeitung von Scham und Beschämung zu vermitteln.

Scham ist ein sehr peinigendes Gefühl, das universell bei Menschen aller Kulturen auftritt. Über Scham redet man nicht, man zeigt sie nicht, man hält sie geheim. **Scham scheut Kontakt, macht einsam und schweigsam.**

Hier möchte ich auf die **Skala der emotionalen Bewußtheit von Claude Steiner** hinweisen, in der die Scham zumeist unterhalb der Grenze der sprachlichen Vermittlung angesiedelt sein dürfte.

Der oder die Schämende möchte sich hinter einer Maske verstecken, senkt den Blick und hofft, dass die Situation sich ändert. Ein Bild hierzu: „das großes Auge“. E.Erikson meint hierzu: „Der sich Schämende meint, daß er rundherum allen Augen ausgesetzt ist, er fühlt sich unsicher und befangen. Er ist den Blicken der Welt noch dazu höchst unvorbereitet ausgesetzt“ (Erikson interpretiert Scham als eine gegen das Ich gekehrte Aggression, da die Zerstörung der Augen der Betrachtenden nicht möglich ist).

Bezeichnend für die „auf sich Wendung“ in der Scham ist auch der sprachliche Ausdruck: man schämt sich. (Scham wird in psychoanalytischer Terminologie als „verhüllte Begleiterin des Narzissmus“ gekennzeichnet)

Alle Menschen kennen Scham, wenn auch in unterschiedlichen Ausprägungen, je nach Kulturzugehörigkeit. Sie ist verschieden für Männer und Frauen. Gemeinsam ist die dramatische Grundtönung des Schamerlebens in seiner Unentrinnbarkeit. Scham ist sehr stark mit einer körperlich, vegetativen Komponente verbunden: Erröten ; versteinern; (Extremform: Erythromanie). Ein Forschungsteam in Los Angeles hat herausgefunden, dass beim Auslösen von Schamgefühlen Botenstoffe im Körper gebildet oder verstärkt werden, die eine Entzündungsreaktion anzeigen. (Tumor-Nekrose Faktor alpha).

Zur Scham gehört die Öffentlichkeit anderer Menschen, zumindest die gedachte oder vermutete Öffentlichkeit. Zum Erleben der Scham gehört die Spaltung, der Eindruck des Halbiertseins. In der Sprache des Existentialismus: wer sich schämt ist zugleich bei sich und außer sich. Mitten im Gefühl der Scham ist ein ambivalentes Verlangen nach Wiedervereinigung mit demjenigen, der uns beschämt hat. Richard **Erskine** vermutet im Gefühl der Scham den Ausdruck einer unbewußten Hoffnung nach Wiedergutmachung

Scham kann von innen (als Versagen vor dem Ich –Ideal oder der Gewissens- Scham) oder von außen (Beschämung) kommen.

Es gibt *empathische oder Resonanzscham* (Neurobiologie: Spiegelneuronen) und *Gruppenscham*, die beispielsweise die eigene Familie oder die die eigene Gruppe betrifft. (ein aktuelles Beispiel, das meine Überschrift vom tabuisierten Phänomen, zumindest teilweise in Frage stellt, ist die Überschrift in der SZ vom 23.November 2011: **Bundestag beschämt über Neo-Nazi Morde.**

In der Sportöffentlichkeit heftig diskutiert worden ist auch der Platzverweis von Zinedine Zidane, einem der seinerzeit weltbesten Fußballspieler, nach wiederholter Provokation (Beschämung) durch den italienischen Gegenspieler Materazzi beim -nach dem Platzverweis mit 10 Spielern verlorenem- Endspiel der Franzosen um die Fußball WM 2006; Gruppenscham hier abhängig von der entsprechenden Gruppenzugehörigkeit als Franzose oder Italiener.

Begriff des **Fremdschämens**, angeblich von Harald Schmidt 2005 in seiner Show „eingeführt“, hat einen gewissen Bekanntheitsgrad erreicht durch Casting shows im TV, in denen peinliche Auftritte nicht selten sind.

2. Die Funktion der Scham

- Scham als Wächterin des intimen Raumes

intimer Raum meint den körperlichen, emotionalen und geistigen Raum des Menschen; dieser ist in hohem Grade kulturabhängig z. B. der Gesichtsschleier der Tuareg Männer. Man schämt sich vor Entblößung; der Junge, das Mädchen wegen des Eintritts in die Pubertät, der Greis z.B. wegen der benötigten Hilfe beim Waschen.

- Scham als Wächterin der Zugehörigkeit

Scham reguliert unser Verhalten mit anderen Menschen und deren Erwartungen, Normen und Werten;

diese Erwartungen, Normen und Werte sind zeitgeschichtlich bedingt und können auch sinnlos und brutal sein; Abweichung wird oft als Schande bezeichnet.

So ist die Scham bei Gebrechlichkeit, dem Alter, einer Krankheit, sehr wirksam, wenn auch andere dieses Gefühl oft verharmlosen.

Im Adventskalender der Süddeutschen Zeitung wurde vor einigen Tagen die Lebens- und Armutsgeschichte eines alten Mannes geschildert. Die Überschrift zu diesem Artikel lautete:

„Wenn die Scham größer ist als der Hunger“

„Dafür brauchst du dich doch nicht zu schämen.“ (Ein wenig hilfreicher, eher Beschämung verstärkender Satz, der häufig gebraucht wird.).

Oft ist Scham verbunden mit der Unfähigkeit ein Gefühl, einen Ablauf nicht kontrollieren zu können. Scham entsteht und verbindet sich mit der Ohnmacht.

- Scham als Wächterin der Integrität

Dies ist die Scham über eine Tat oder der Unterlassung einer Tat; häufig vermengt mit dem Erleben von Schuld

Scham stellt sich ein, wenn ich den eigenen Ansprüchen und meinen ethischen Werten nicht genüge. Ich kann nicht mehr in den Spiegel schauen. Ich bin meiner Verantwortung nicht gerecht geworden.

Man spricht auch von Gewissens – Scham, die dafür sorgt, dass das menschliche Grundbedürfnis nach Integrität, Unversehrtheit erhalten bleibt

Scham als Wächterin der Intimität und Integrität kann in dieser Verbindung als Hüterin der menschlichen Würde vorgestellt werden

3. Gesunde versus pathologische Scham

Gesunde oder natürliche Scham ist oft situationsgebunden und kurzlebig. Sie setzt voraus, dass Menschen eine Wahlmöglichkeit im Handeln und reagieren haben. Das Mitteilen von Schamgefühlen kann sehr gesundende Kräfte freisetzen. Es gibt eine Schönheit, eine Kostbarkeit der Scham. „Verlegenheit und Scham sind auch ständige Begleiter von Veränderungsprozessen“ (**U. und G. Baer**),

Ein häufig zu hörender sprachlicher Ausdruck bei gesunder, schnell vorübergehender Scham ist der Satz : „Das war echt peinlich“ ; oder „das tut ja weh, sich das anzuschauen“ . In diesem Kontext ist das Gefühl der Scham noch relativ einfach verbalisierbar.

Pathologische Scham ist zumeist Folge schwerer Beschämung, Demütigung, von körperlicher und/oder sexueller Gewalt.

traumatische oder auch existentielle Scham ist entwicklungsgeschichtlich mit früher Ablehnung der Existenz des Kindes (nicht willkommen in dieser Welt) und seiner Autonomie verbunden. E. ERIKSON hat in seinem faszinierenden Werk: Identität und Lebenszyklus eine Analyse des Grundkonfliktes Autonomie versus Scham, Zweifel bei Kind im zweiten Lebensjahr entwickelt.

4. Beschämung und Schamabwehr

Beschämt werden kommt von außen.

Häufige Beschämungen, Kränkungen machen krank.

Massive Beschämung kann terrorisieren, Beschämung kann vernichten.

„Demütigung ist schlimmer als körperlicher Schmerz“

Andere Menschen missachten die Grenzen des intimen Raumes.

Alltägliche Formen des Beschämtwerdens sind Auslachen, in bezug auf Empfindlichkeit beschämt werden, wegen des Aussehens, der Körperlichkeit, des Zeigens von Gefühlen beschämt werden, wegen einer nicht zeitgerechten Erledigung vorgeführt werden (nachdrücklich in Erinnerung ist mir die in der „Tagesschau“ der ARD seinerzeit ausgestrahlte Sequenz zwischen dem Bundesminister Wolfgang Schäuble und seinem Pressesprecher Michael Offer. In Folge der öffentlichen Demütigung legte der Pressesprecher kurz danach sein Amt nieder).

Chronifizierte, massive und traumatische Beschämungen und Demütigungen werden oft mit der Wirkung von Gift verglichen.

Sie führen zu schwersten körperlichen und seelischen Erkrankungen.

Sie können töten, führen oft zu Suizid, Abhängigkeitserkrankungen, dissozialen Verhaltensmustern und anderen psychogenen Reaktionen.

Ein Übermaß an Beschämung wird oft **abgewehrt**. Opfer von Entwürdigungen werden später nicht selten zu Tätern, wie unter anderem aus der derzeitigen Offenlegung von sexueller Gewalt in der Kirche, an Schulen und Internaten deutlich wird.

Reaktionsbildung (jetzt wird der Spieß umgedreht), Verachtung anderer (Antisemitismus, Ausländerfeindlichkeit, Diskriminierung Homosexueller), emotionale Erstarrung (Alexithymie), Projektion (du Schwächling), Zynismus und Arroganz sind einige häufig anzutreffende Abwehrmechanismen, die ein Erleben von Scham verhindern.

Entscheidend ist, dass das passive Gefühl der Scham aktiv umgedreht wird. **Man ist lieber ein Täter als ein Nichts**. Eine der schlimmsten Demütigungen eines im Justivollzug einsitzenden Täters ist als **Opfer** tituliert zu werden. Der Betreffende ist in der Knasthierarchie ganz unten. Er hat keine Wandlungsmöglichkeiten von Ohnmacht zu (vermeintlicher) Macht entwickelt.

Bekannt ist auch die Begründung von Schlägereien bei Jugendlichen, die mit dem Satz, „**der hat mich so komisch angeschaut**“, eine empfundene Beschämung kurzerhand abwehren.

5. Anmerkungen zu Schuld und Scham

Schuld und Scham werden oft in einem Atemzug genannt, wobei der Ausdruck Schuldgefühle in der Regel auf andere Gefühle verweist.

Schuld bezieht sich immer auf eine Tat oder Unterlassung einer Tat. Schuld kann angenommen, auf sich genommen oder zurückgewiesen werden.

Entwicklungspsychologisch ist sie eine spätere Errungenschaft als die Scham.

Die ursprüngliche Empfindung der Scham und ihre Verwandlung in Schuld wird oft nicht wirklich beachtet. „In unserer Kultur geht die Scham so früh und so leicht im Schuldgefühl unter“ (E. Erikson 1982)

Oft ist erst Platz für die Würdigung von Schuld, wenn das Gefühl der Scham anerkannt und mitgeteilt werden kann. Schuld, die anerkannt wird, kann bereut werden, kann gesühnt, kann wiedergutmacht werden.

Schuld ist dialogisch, die Kontrollinstanz ist innen. Das entsprechende Sinnesorgan ist das Ohr, die Stimme des Gewissens. Die Folgen der Schuld sind Gewissensbisse, sie beziehen sich auf einen Fehler, den ich gemacht habe. Im Training emotionaler Kompetenz ist die Verantwortung für mein Verhalten ein zentrales Moment. Eine Kultur der Reue, des Entschuldigens wird eingeübt und gefördert.

Scham ist *monologisch*, die Kontrollinstanz ist der Blick der anderen. Das entsprechende Sinnesorgan ist das *Auge*. Die Folgen der Scham sind *Schamgefühle*, die durch Beschämung von außen verstärkt werden können.

Sie beziehen sich nicht auf einen bestimmten Fehler sondern ergreifen mich umfassend in der Pein: „**Ich bin ein Fehler**“; **ich bin unmöglich**

Es gilt in einem therapeutischen Prozeß zu differenzieren:

Schuld anzuerkennen oder zurückzuweisen, Scham sichtbar werden zu lassen, mitzuteilen und als Begleiterin, zu akzeptieren, „eher mahndend und die Erinnerung daran wach haltend, die Würde der anderen ebenso zu respektieren wie die eigene“.(U. und G. Baer)

Interessant ist in diesem Zusammenhang die kulturhistorische Unterscheidung von **Scham- (Osten; Islam; Japan) und Schuldkulturen** (christliches Abendland) Ruth Benedikt (1946) und Norbert Elias (1939) über den Prozeß der Zivilisation. Von der Fremdkontrolle zur Selbstkontrolle eine faszinierende kulturhistorische Studie.

Interessant ist auch die Erklärung der Scham, die Sigmund FREUD in „Das Unbehagen in der Kultur“ gegeben hat. Phylogenetisch haben wir uns vom Boden erhoben (vom Vierfüßler zum Zweibeiner). Die aufrechte Haltung begünstigt (onto-und phylogenetisch) die Loslösung von der unmittelbaren Umgebung und damit auch einen Prozeß der Emanzipation bei gleichzeitiger Entfremdung von der Natur. Scham kann so verstanden werden als Motor der Zivilisationsentwicklung.

6. Zur Bedeutung des Schamgefühls in der therapeutischen Arbeit mit Suchtkranken

- Sowohl das Erkennen des Phänomens der Scham als auch die Benutzung des Wortes und damit verbunden ein Verständnis der Scham ist - aus meiner Erinnerung der therapeutischen Arbeit in der Suchtkrankenhilfe – zumindest sehr im Hintergrund. Dies gilt selbstverständlich auch für mich in der Zeit meiner alltäglichen Einbindung in Geschehnisse und Prozesse der Fachklinik.
- Für Patientinnen und Patienten ist aus meiner Erinnerung die Benennung des Gefühls der Scham sehr selten. Das Gefühl ist zwar bekannt, der Ausdruck, das Wort hingegen klingen fremd und antiquiert.
- in einer Scham auslösenden Situation, in der Erinnerung oder auch in einer Vorahnung das Gefühl der Scham zu zeigen, zu benennen ist zumindest in einer Gruppensituation sehr selten.
- Die Bedeutung von Schamgefühlen bei Rückfällen ist oft versteckt hinter der Angst vor disziplinarischer Entlassung. Scham infolge des Erlebens von Versagen und Scheitern sind zumeist nur in einer sehr geschützten Atmosphäre des therapeutischen Kontaktes erlebbar .
- Das Wiederentdecken seelischen Schmerzes, der Scham und der Schuld sind wesentliche Eckpfeiler der therapeutischen Arbeit
- Drogenabhängige brauchen therapeutische Unterstützung um Scham aushalten zu können und möglicherweise nicht mehr vorhandene Schamgrenzen wieder aufzubauen zu können.
Suchttherapeuten kennen das Phänomen der Preisgabe des intimen Raumes in der Öffentlichkeit beim „outing“ der Lebensgeschichte von Patienten vor Besuchern; in starkem Kontrast steht hierzu die Zurückhaltung bei der Äußerung der Zugehörigkeit der Betroffenen zur Gruppe der „unauffälligen ex-user“, die wieder einen Schutzwall der Scham errichtet haben)
- Hilfreich war zu meiner aktiven Zeit im Rahmen eines psychoedukativen Curriculums gemeinsam mit Patienten über Gefühle, deren Entstehung, deren Ausdruck und Kontrollmöglichkeiten zu informieren und diskutieren.
- In meiner eigenen Schamgeschichte ist das Zulassen demütigender und beschämender Rituale und Sanktionen als Leiter in der Anfangszeit des Aufbaus therapeutischer Gemeinschaften ein mahnender Begleiter. Bin dankbar für einen einfühlsamen Kollegen, der über die Notwendigkeit von Struktur, Regeln und Sanktionen hinausgeblickt hat.
- Das Eingestehen von Fehlern der Mitarbeiter, die sich von einem Patienten/Patientin manipulativ haben einwickeln lassen, z.B. dessen Drogenkonsum während der Therapie nicht wahrhaben wollten, kann auch ein Gefühl von Scham über mangelnde professionelle Kompetenz bei Mitarbeitern entstehen lassen. Inwieweit so ein Gefühl auf Teamebene angedeutet werden kann, hängt auch wohl sehr von der Kultur und der Kohärenz im Mitarbeiterteam ab.

7. Eigene Schamgeschichte

Ich bin davon überzeugt, dass es für das Verständnis und die therapeutisch kompetente Begleitung von Frauen und Männern wesentlich ist, die eigene Schamgeschichte zu erkunden und zu reflektieren.

Für mich selbst gibt es einige (prägende) Erlebnisse, in denen Scham eine mehr oder weniger bedeutende Rolle gespielt hat. Einige offenbare ich hier: Andere Erlebnisse, die mit Scham verbunden sind, werde ich allerdings nicht erzählen, da es mir wichtig ist, meinen intimen Raum zu schützen.

8. Das konstruktive Potential der Scham

8. Zum konstruktiven Umgang mit Scham

- Sich die versteckte Scham zu eigen zu machen ist der Weg, das Leiden an der Scham zu verringern
- In der je gegebenen Situation zu unterscheiden, ob Scham einen natürlicher Schutz darstellt oder Ausdruck von Beschämungserfahrungen ist, ist hilfreich
- Lebendiger Kontakt tilgt Scham
- In einer Kultur der Achtsamkeit und Anerkennung kann Frau/Mann einen Weg finden zwischen den beiden Extremen:
in der Scham zu versinken oder sich der Scham ganz entledigen zu wollen

9. Literaturhinweise:

- Baer Udo und Gabriele: Vom Schämen und Beschämtwerden; Beltz Verlag, Weinheim 2008
- Benedict Ruth: Chrysantheme und Schwert. Formen der japanischen Kultur, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main, 1946
- Bastian Till und Hilgers Micha: Kain. Die Trennung von Scham und Schuld am Beispiel der Genesis, Zeitschrift Psyche Nr. 12, 1990
- Erikson Erik H.: Identität und Lebenszyklus; Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. Main 1966
- Erskine Richard: Scham und Selbstgerechtigkeit: Transaktionsanalytische Sichtweisen und klinische Interventionen in Zeitschrift für Transaktionsanalyse, Jahrgang 12, Heft 1-2, Junfermann Verlag, Paderborn 1995
- Marks Stephan : Scham, die tabuisierte Emotion; Patmos Verlag, Düsseldorf 2009 (2)
- Marks Stephan: Warum folgten sie Hitler ? Die Psychologie des Nationalsozialismus, Patmos Verlag Düsseldorf 2007
- Nagel Norbert: Beziehung als Schlüssel zum Lernen in Zeitschrift für Transaktionsanalyse, Heft 2, 2009
- Schorn Ariane: Scham und Entfremdung in Journal für Psychologie, 6. Jahrgang, Heft 1, 1996
- Wurmser Leon : Die Maske der Scham; Klotz Verlag, Magdeburg 2010 (6)