

Laurence Heller

Angelika Doerne

Befreiung von Scham und Schuld

Alte Überlebensstrategien
auflösen und Lebenskraft
gewinnen

Das
Neuroaffektive
Beziehungsmodell
NARM™



Kösel

Das Buch

Scham und Schuld sind tiefsitzende, oftmals unbewusste Empfindungen, die das Lebensgefühl nachhaltig beeinflussen. Der renommierte Psychotherapeut und Begründer des NARMTM - Ansatzes Laurence Heller und die Therapeutin Angelika Doerne erläutern die vielfältigen Erscheinungsformen und Folgen dieser negativen Selbstwahrnehmungen. Sie zeigen deren Entstehung anhand acht exemplarischer Charaktere auf und eröffnen Wege zur Befreiung und Heilung. Dabei spielt das gesamte persönliche Erleben eine wichtige Rolle: Durch tiefes Verstehen, Annehmen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse sowie Mitgefühl mit sich selbst können fest verwurzelte Scham und Schuld gelockert werden. Dann können sich Lebenskraft, Freude, Liebesfähigkeit und Zufriedenheit entfalten! In diesem grundlegenden Werk zum NARMTM-Ansatz liefern Heller und Doerne dem Leser anschaulich Wege und Prinzipien, um sich dauerhaft von Scham und Schuld zu befreien und sich selbst neu zu finden.

Die Autoren

Laurence Heller ist psychologischer Psychotherapeut mit über 40 Jahren Praxiserfahrung, Mitbegründer des Gestalttherapie Institutes Denver und erster autorisierter Lehrer für Somatic Experiencing® in Deutschland. Der Begründer des Neuro Affective Relational ModelTM (NARMTM) hat Tausende Fachkräfte ausgebildet und wird als Experte weltweit konsultiert.

Angelika Doerne, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl.-Pädagogin, seit 15 Jahren psychotherapeutisch tätig, ist Assistentin bei NARMTrainings, gibt Ausbildungen und Seminare, ist Gestalttherapeutin, Somatic Experiencing®-Practitioner und Familienaufstellerin in eigener Praxis sowie Yoga- und Meditationslehrerin.

Laurence Heller • Angelika Doerne

Befreiung von Scham und Schuld

Alte Überlebensstrategien
auflösen und Lebenskraft
gewinnen

Das Neuroaffektive Beziehungsmodell NARM™

Kösel

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Covergestaltung: Weiss Werkstatt, München
Covermotiv: © Vladimirkarp/shutterstock.com
E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering
ISBN 978-3-641-22642-8
V005
www.koesel.de

»Die Scham, die du fühlst,
hat nichts mit dir selbst zu tun.«

Laurence Heller

Inhalt

Die Entstehung dieses Buches und unser Dank
Einführung

TEIL 1: Was sind Scham- und Schuldgefühle?

Gesunde versus giftige Scham und Schuld

Giftige Scham kostet einen hohen Preis

Acht Charaktere als Beispiele für Scham und Schuld

TEIL 2: Wie Scham und Schuld entstehen

Die Bedeutung der Bindung bei der Entstehung von Scham

Die Bedeutung der Bedürfnisse bei der Entstehung von Scham

Drei Entstehungsweisen der Scham

Die Entstehung von Scham bei Missbrauch

Weitere Aspekte bei der Entwicklung von Scham

Exkurs: Die Wechselwirkungen zwischen Scham, Stress und Nervensystem

Exkurs: Unser Gehirn – willentlich können wir nicht auf unsere Überlebensstrategien
einwirken

Die Weitergabe von Scham und Schuld über die Generationen

Scham und Religion

Schuld ist Ausdruck von Scham

TEIL 3: Die fünf NARM-Überlebensstile

Die Kontakt-Überlebensstruktur: »Ich bin nicht willkommen.«

Die Einstimmungs-Überlebensstruktur: »Ich bekomme nicht das, was ich
brauche.«

Die Vertrauens-Überlebensstruktur: »Ich vertraue niemandem.«

Die Autonomie-Überlebensstruktur: »Ich bin loyal und zuverlässig, indem

ich mich zurücknehme und Konflikte vermeide.«

Die Liebe-Sexualität-Überlebensstruktur: »Ich muss Leistung oder

Attraktivität zeigen, um geliebt zu werden.«

Exkurs: Scham hält uns in destruktiven Beziehungen

TEIL 4: NARM-Prinzipien der Heilung und des Wachsens

NARM-Heilungsprinzip: Willenskraft und Verstand allein reichen nicht

NARM-Heilungsprinzip: Offenes, achtsames Erkunden

Exkurs: Unser Gehirn – mithilfe spürenden Gewahrseins können wir auf unsere

Überlebensstrategien einwirken

NARM-Heilungsprinzip: Verstehen, Selbstannahme und Selbstmitgefühl

NARM-Heilungsprinzip: Anerkennen unserer grundlegenden Natur

NARM-Heilungsprinzip: Gefühle und Empfindungen wollen

etwas Wichtiges mitteilen

NARM-Heilungsprinzip: Die Fähigkeit entwickeln, unsere Bedürfnisse

zuzulassen

NARM-Heilungsprinzip: Aggression als lebensbejahende Kraft anerkennen

NARM-Heilungsprinzip: Dem eigenen Körper vertrauen

NARM-Heilungsprinzip: Kontakt vertrauen

NARM-Heilungsprinzip: Anerkennen einer Lebenskraft, die nach

Verbindung strebt

NARM-Heilungsprinzip: Achtsames Gewahrsein zulassen und Vertrauen

ins Hier und Jetzt

NARM-Heilungsprinzip: Identifikationen lösen und offene Fragen zulassen

Wachstums- und Heilungswege der Charaktere

Schlusswort

Anhang

Literaturverzeichnis

Anmerkungen

Register

Die Entstehung dieses Buches und unser Dank

Es mag ungewöhnlich erscheinen, dass ein Amerikaner und eine Deutsche gemeinsam ein psychologisches Buch schreiben. Deshalb möchten wir Sie als Leser an der Entstehungsgeschichte dieses Buches ein wenig teilhaben lassen:

Ich, Laurence Heller, habe den NARM-Ansatz in den letzten fünfzehn Jahren entwickelt. Dabei fließen meine über vierzigjährigen Erfahrungen in der Arbeit mit Klienten ein, ebenso meine über zwanzig Jahre andauernde Lehrtätigkeit in den verschiedensten Ländern Europas und in den USA. Da mein vorheriges Buch *Entwicklungstrauma heilen* mittlerweile sehr erfolgreich ist, trat der Kösel-Verlag vor einiger Zeit mit der Frage an mich heran, ob es ein wichtiges Thema gäbe, über das ich ein weiteres Buch schreiben wolle. Ich war interessiert und ließ mich auch bei der Arbeit an diesem Werk weiter von meinem starken Interesse daran führen, Menschen in der Tiefe zu verstehen.

Ich, Angelika Doerne, arbeite seit fünfzehn Jahren psychotherapeutisch. Meine Neugierde und mein Interesse, den Menschen in seiner Ganzheit zu erfassen und zu verstehen, hat mich zu einer Vielzahl von Aus- und Weiterbildungen sowie Auslandsaufenthalten gebracht. Dabei bin ich auch auf Larry, also Laurence Heller, gestoßen, dem ich bald darauf in seinen Trainings zu assistieren begann. Zur selben Zeit, als der Kösel-Verlag an Larry herantrat, habe auch ich begonnen, mit dem Verlag über ein Buchprojekt zu sprechen. Dabei kam die damalige Programmleiterin Usha Swamy auf die Idee, ob ich nicht ein NARM-Übungsbuch schreiben wolle, um diesen Ansatz noch greifbarer zu machen. Ich fand die Idee reizvoll und wandte mich an Larry, der ebenfalls angetan davon war. Zugleich schlug er vor, den inhaltlichen Schwerpunkt dabei auf Scham und Schuld zu richten

und selbst am Buch mitzuwirken. Wir vereinbarten, dass wir die Inhalte gemeinsam entwickeln und ich das Buch schreibe. Das Buchprojekt *Befreiung von Scham und Schuld* war damit geboren! Wir beide waren von dieser Synchronizität beeindruckt – und freuen uns, dass dieses Buch nun vorliegt.

Obwohl ich, Larry, relativ gut Deutsch spreche, hatte ich Respekt vor der Herausforderung, ein Buch auf Deutsch zu verfassen und es erst danach ins Englische zu übersetzen. Doch ich fand die Idee vielversprechend, und zugleich war es für mich ein Experiment, weil ich Angelika bisher nur als Assistentin aus meinen Trainings kannte. Unsere Zusammenarbeit gestaltete sich sehr fruchtbar. We found ourselves sometimes speaking Deutsch, sometimes English, sometimes me saying something in English and Angelika antwortete in German und manchmal even vice versa, all in all quite bi-lingual.

Anfangs wusste ich noch nicht, was für eine talentierte Schriftstellerin Angelika ist. Meistens haben wir unsere Treffen über das Internet abgehalten, und manchmal hatten wir die Möglichkeit, miteinander in Angelikas schönem Garten in Seeshaupt zu arbeiten.

Besonders freue ich mich über die Charaktere in diesem Buch, die wir gemeinsam entwickelt haben, und die Prinzipien der Heilung, weil durch sie beide der Geist des NARM-Ansatzes spürbar und erlebbar wird. Angelika hat im Dschungel diesen komplexen Themas nie den Überblick verloren und war gleichzeitig unendlich kreativ, die verschiedenen Pfade zusammenzubringen und in einfacher und verständlicher Weise zu vermitteln. Je länger wir gemeinsam an dem Buch arbeiteten, desto beeindruckter war ich von ihrer klaren Wahrnehmung und ihrem tiefen Verständnis vom menschlichen Sein.

Dabei wurde mir auch deutlich, dass sie dabei aus den verschiedensten Ansätzen schöpft, die sie in sich selbst integriert, und dass sie auch

persönlich sehr erfahren ist. Für mich war und ist es immer ein großes Vergnügen, mit ihr zusammenzuarbeiten. Und schließlich danke ich Angelika von Herzen für ihre unendliche Mühe und Geduld, das Buch geschrieben zu haben.

Für mich, Angelika, fühlte es sich zunächst ebenfalls wie ein Experiment an, mich mit Larry auf dieses Buchprojekt einzulassen. Unsere Zusammenarbeit habe ich von Anfang an als sehr offen, ehrlich, leicht und gleichzeitig tiefgründig erlebt. Bei unseren Treffen habe ich das gemeinsame, kreative Basteln an den Inhalten sehr genossen. Zugleich hat mich der Austausch mit Larry sehr inspiriert. Ich erlebte ihn immer als zugewandt und respektvoll, mit einer gleichzeitigen Lust, auch gemeinsam um die Inhalte zu ringen und den ein oder anderen Aspekt länger auszudiskutieren. Mit der Zeit wurde der Text sehr viel länger als ursprünglich geplant. Erst da wurde uns bewusst, wie umfangreich und komplex das Thema Scham und Schuld ist und wie lohnenswert es ist, Licht in diesen oftmals vernachlässigten und missverstandenen Bereich zu bringen. Auch wenn das Buch zwischenzeitlich ins Unendliche zu wachsen schien, zweifelte ich nie an seiner Fertigstellung.

Schließlich waren wir beide sehr zufrieden mit dem, was wir erschaffen hatten. Ich möchte Larry von Herzen für seine Offenheit, sein Vertrauen, seine Wertschätzung und sein Engagement danken, sich auf mich und unser gemeinsames Projekt eingelassen zu haben. Dabei schätze ich sehr sein tiefgründiges, feines und auch spürendes Verstehen des Menschseins, seine Fähigkeit, Zusammenhänge klar, respektvoll, einfach und unspektakulär auszudrücken, gepaart mit seiner Faszination für die unendliche Kreativität menschlicher Fähigkeiten, auf schwierige Situationen zu antworten, in der sich für mich seine Liebe und sein tiefes Vertrauen zum Menschsein an sich ausdrückt.

Wir möchten dem Kösel-Verlag für die Initialzündung und die wunderbare

Unterstützung danken. Außerdem danke ich, Angelika, all meinen Klienten und Teilnehmern von Herzen, die mich durch ihr Vertrauen und ihre Offenheit den menschlichen Geist haben tiefer verstehen lassen, sowie meiner Familie und meinen Freunden, von denen ich viel Unterstützung erfahren habe.

Laurence Heller und Angelika Doerne

Oktober 2020

Einführung

Scham und Schuld sind heikle Themen. Sie führen in unserem Leben eine Art Schattendasein. Es ist unangenehm, sie zu fühlen und anzusprechen. Zugleich wirken sie oft unmerklich im Unterbewusstsein. Wir bemühen uns ständig, Scham und Schuldgefühle zu vermeiden. Und dennoch: Sie wirken in uns und alle Bereiche unseres Lebens! Durch Scham und Schuld behindern wir unsere Lebenskraft, unsere Lebensfreude, unsere Liebesfähigkeit und unsere Klarheit. Dann bleiben wir, meist unzufrieden, hinter dem zurück, was in unserem Leben möglich wäre. Außerdem ist es uns unangenehm, wenn sich ein anderer in unserer Nähe schämt oder schuldig fühlt. Das ruft ein peinliches Berührtsein hervor. Zurück bleibt eine Sprachlosigkeit und oftmals ein Nichtwissen, wie wir mit Scham und Schuld bei uns selbst und bei anderen umgehen können.

In der psychologischen Fachliteratur wie auch in diversen Selbsthilferatgebern tauchen die Themen Scham und Schuld kaum auf. Auch das ist Ausdruck der Sprachlosigkeit und des Nichtwissens, mit ihnen zurechtzukommen. Doch Scham und Schuld gehören zu unserem Alltag, auch wenn wir uns dieser Gefühle oft nicht bewusst sind.

Aus all diesen Gründen haben wir uns entschieden, ein Buch über Scham und Schuld zu schreiben. Insbesondere deshalb, weil es Wege gibt, sie aufzulösen, ohne dabei in einen Kampf gegen sich selbst treten zu müssen. Wir wollen dieses Thema aus seinem Schattendasein herausholen und eine klare, verständliche Landkarte zeichnen, wie Scham und Schuld entstehen und wie wir uns davon befreien können. Dabei ist es uns ein tiefes Anliegen aufzuzeigen, dass kein Mensch mit Scham und Schuld geboren wird, auch wenn es sich oft so anfühlt. Es ist vielmehr so, dass wir Scham- und Schuldgefühle aufgrund der Botschaften unserer Eltern und unserer

Umwelt übernehmen und entwickeln, um emotional und physisch zu überleben.

Damit Sie sich als Leserin und Leser in diesem Thema selbst wiederfinden können, haben wir verschiedene Charaktere entwickelt, die sich durch das gesamte Buch ziehen. Anhand dieser Charaktere verdeutlichen wir, wie stark unsere bewussten und unbewussten Scham- und Schuldgefühle das eigene Leben einschränken können und wie sie entstehen. Schließlich zeigen wir anhand der Charaktere auf, wie es möglich ist, sich von Scham- und Schuldgefühlen zu befreien. Wir erläutern unsere NARM-Heilungsprinzipien und stellen praktische Übungen vor, die dazu beitragen können, dass das eigene Leben erfüllender, leichter und lebendiger werden kann. Die Charaktere haben wir vor dem Hintergrund unserer jahrzehntelangen praktischen Erfahrung entwickelt. Ähnlichkeiten mit existierenden Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Dieses Buch richtet sich zum einen an interessierte Leserinnen und Leser,¹ die das Thema Scham und Schuld tiefer verstehen und erkunden möchten. Zum anderen wenden wir uns an soziale, pädagogische und psychologische Fachkräfte, die durch dieses Buch ein tieferes Verständnis für ihre Schüler, Klientinnen und Patienten entwickeln und die hier beschriebenen Übungen in ihre Arbeit einbringen können.

Wie Sie bereits gemerkt haben, schreiben wir immer wieder in der Wir-Form, wie beispielsweise im Satz »Wir bemühen uns ständig, Scham und Schuldgefühle zu vermeiden«. Dadurch wollen wir verdeutlichen, dass die Mechanismen, die wir beschreiben, für alle Menschen gelten, einschließlich uns selbst. Darüber hinaus wollen wir Sie mit der Wir-Form einladen, immer wieder den eigenen, persönlichen Bezug zum Thema herzustellen.

Der NARM-Ansatz

NARM ist die Abkürzung für Neuro Affective Relational Model™ beziehungsweise Neuroaffektives Beziehungsmodell, ein auf somatischen

Grundlagen basierender psychotherapeutischer Ansatz, der den Menschen umfassend und ganzheitlich erfasst. NARM zeigt auf, wie der Körper, einschließlich des Gehirns und des Nervensystems, die Gefühle und die Beziehung zu sich selbst und zu anderen wechselseitig aufeinander einwirken und uns zu dem Menschen machen, der wir sind. Im NARM beziehen wir moderne wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, der Traumaforschung sowie der Bindungsforschung mit ein. Dadurch können psychische und körperliche Phänomene erklärt werden, die von Betroffenen bis dahin oft nur als selbstverschuldet und Ausdruck ihres mangelnden Bemühens angesehen wurden. Dies kann zu einer großen Erleichterung führen. Festsitzende Schamgefühle wie zum Beispiel »Ich kriege es sowieso nicht hin, auch wenn ich mich noch so anstrenge« können anfangen sich zu lösen.

In den NARM-Ansatz fließen Elemente verschiedener Ansätze ein: aus der humanistischen Psychotherapie Elemente, wie die Gestalttherapie und die Tiefenpsychologie (Psychodynamik), dazu verschiedene körperpsychotherapeutische Ansätze wie die Bioenergetik nach Alexander Lowen. Schließlich ist Achtsamkeit im Sinne eines bewussten, ganzheitlichen Gewahrseins ein zentrales Element.

Ein weiteres Merkmal des NARM-Ansatzes ist sein positives Menschenbild. Dabei geht es nicht um eine harmonieorientierte, rosarote Verklärung, sondern um das tiefe Wissen, dass jeder Mensch aus subjektiv guten Gründen handelt, weil er leben und überleben will. Dies kann manchmal durchaus aggressive und zerstörerische Formen annehmen. Aber die Grundmotivation ist immer die, leben und überleben zu wollen.

Weiterhin gehen wir im NARM-Ansatz davon aus, dass in jedem von uns die Fähigkeit zu Entwicklung und Wachstum liegt und ebenso das Potenzial, glücklich und frei zu sein und lieben zu können. Unsere inneren Blockaden und destruktiven Verhaltensweisen entwickeln wir nicht

deshalb, weil wir unfähig oder gar böse sind, sondern weil wir den Drang haben, zu leben und zu überleben. Und weil wir uns bestimmte Strategien und Selbstbilder im Laufe unseres Lebens angeeignet haben, können wir uns genauso gut auch wieder von ihnen lösen; wir sind nicht mit ihnen geboren!

Im NARM-Ansatz richten wir den Fokus auf die gegenwärtige Erfahrung, auf das Erleben, das jetzt, in der Gegenwart, stattfindet. Es geht also nicht darum, unsere Vergangenheit in all ihren Details wie aus einem trockenen und staubigen Geschichtsbuch heraus zu erzählen und aufzuarbeiten, sondern um das, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht, zum Beispiel wenn wir uns *jetzt gerade* an die Vergangenheit erinnern.

Viele der heutigen Ansätze arbeiten in erster Linie mit dem Willen. In unserer Kultur der fast schon wahnhaften Selbstoptimierung wird uns suggeriert, dass wir, wenn wir es nur richtig wollen und bereit sind, uns wirklich anzustrengen, jedes Ziel der Selbstveränderung erreichen können. Und falls es uns nicht gelingt, so liege es an uns, weil wir uns eben nicht genug Mühe geben würden. Dass der Hauptmotor für unsere Selbstoptimierung Scham- und Schuldgefühle sind (»Ich bin nicht gut genug«), bleibt dabei verborgen, und die Selbstoptimierungsindustrie fährt unbeirrt hohe Gewinne ein. Manchmal taucht eine leise Ahnung in uns auf, dass wir die Selbstzufriedenheit, die Selbstannahme und die Selbstliebe, nach der wir uns so sehr sehnen, auf diese Weise nie erreichen können, dass der Teufelskreis der Selbstoptimierung ein Fass ohne Boden ist. Aber mangels Alternativen lassen wir uns meist leicht resigniert weiter auf das anstrengende Spiel ein.

Im NARM-Ansatz sind wir der Auffassung, dass reiner Wille zur Veränderung nicht ausreicht. Im Gegenteil, er kann unsere Situation noch aussichtsloser machen, uns in einen Teufelskreis bringen, der von Scham- und Schuldgefühlen durchdrungen ist, und uns noch mehr von unserer Lebendigkeit, unserer Lebensfreude und unserem Glücklichen

abschneiden. Wir sind überzeugt, dass es für Veränderungen vor allem den Kontakt und die Verbindung zu uns selbst braucht, indem wir lernen, uns zu spüren und zu fühlen und den Mut aufbringen, uns ehrlich und offen auf uns selbst einzulassen.

Der NARM-Ansatz versteht sich somit als eine Alternative zu unserer auf Leistung, Schönheit und Höher-Weiter-Schneller aufbauenden Kultur, als eine Alternative, die menschlicher, klarer und liebevoller ist. Durch das Einbeziehen von Achtsamkeit – kurz gesagt: nicht bewertendes, spürendes Beobachten – wird es möglich, unsere Empfindungen, Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken wahrzunehmen und tiefer zu verstehen. Durch das offene, achtsame Gewahrsein können wir unsere tief sitzenden schambasierten Identifikationen, die der Motor für unsere unbewussten Muster und Verhaltensweisen sind, tiefer verstehen und verändern. Das Anliegen des NARM-Ansatzes ist es, Menschen dahingehend zu unterstützen, dass sie ihre Fähigkeiten und Potenziale in ihrem Leben verwirklichen und Lebenskraft und Lebensfreude entwickeln, sodass das Leben für sie erfüllend und lebenswert wird.

Zentral im NARM-Ansatz sind fünf Überlebensstrukturen, die sich, wie auch die beispielhaften Charaktere, als roter Faden durch das gesamte Buch ziehen.

Zum Aufbau des Buches

Da das Thema Scham und Schuld komplex ist, wollen wir dafür sorgen, dass Sie nicht den Faden verlieren. Deshalb werden wir Ihnen jeweils am Anfang der einzelnen Kapitel eine Orientierung geben, was Sie in diesem jeweiligen Kapitel erwartet. Was uns beiden Autoren an diesem Buch das Wichtigste ist: Wir wollen Ihnen ein tieferes Verständnis für die Entwicklung von Scham und Schuld und für die Möglichkeiten der Befreiung daraus vermitteln und dies mit eigenen persönlichen und professionellen Erfahrungen verbinden. So wird diese Thematik für Sie

lebendig und erlebbar und kann Sie möglicherweise auch berühren. Das bedeutet, dass es in diesem Buch theoretische wie auch praktische Teile gibt. Da wir im NARM-Ansatz die verschiedenen Ebenen, die zugleich unterschiedliche Perspektiven darstellen, einbeziehen und miteinander verknüpfen – Gefühle, Bedürfnisse, Körper, Psyche, Nervensystem, Beziehung, Psychodynamik, Gegenwartsorientierung –, ist allein der theoretische Teil ziemlich komplex. Und weil diese verschiedenen Ebenen jeweils ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten haben und gleichzeitig ineinanderwirken, können wir uns die Theorie eher wie verschiedene Kreise oder Spiralen vorstellen, die aufgrund gemeinsamer Berührungspunkte ineinanderwirken. Das bringt mit sich, dass wir bestimmte Aspekte im Buch öfter aufgreifen, sie dann aber jeweils aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten. Das heißt, es gibt Wiederholungen, die bei genauerer Betrachtung aber jeweils eine weitere Perspektive ausdrücken.

Der praktische Teil in Form der acht Charaktere findet an drei Stellen im Buch seinen Platz: Am Anfang stellen wir die jeweils aktuelle Lebenssituation der einzelnen Charaktere vor und erläutern, inwiefern sich Scham und Schuld in ihrem Leben ausdrücken. In der Mitte beschreiben wir jeweils die Biografie der Charaktere und erläutern, wie sie jeweils ihre giftigen Scham- und Schuldgefühle entwickelt haben. Am Ende des Buches begleiten wir die einzelnen Charaktere in ihren Wachstumsprozessen und zeigen, wie sie sich von giftiger Scham und Schuld befreien, welche Auswirkungen das auf ihr Leben und ihren Alltag hat und inwiefern die NARM-Prinzipien der Heilung dazu beigetragen haben. Dieser letzte Teil ist gewissermaßen das Finale des Buches: Dort kommen die komplexe Theorie, der lebensnahe Bezug zum Alltag wie auch die sich daraus ergebenden Heilungs- und Wachstumswege zusammen.

Wir haben die Seiten, in denen es um die Charaktere geht, jeweils am unteren Seitenrand mit einer breiten grauen Streifen und dem jeweiligen

Namen im Kolumnentitel gekennzeichnet, sodass Sie sie leicht finden können.

Im Überblick:

- In Teil 1 klären wir, was Scham und Schuld eigentlich sind, und führen die Charaktere als Beispiele ein.
- In Teil 2 erläutern wir die drei verschiedenen Mechanismen, nach denen giftige Scham dadurch entsteht, dass unsere Bedürfnisse als Kind nicht ausreichend erfüllt werden. Dabei beziehen wir Bindungsdynamiken, die Psychodynamik, die Neurowissenschaft wie auch das konkrete gegenwärtige innere Erleben mit ein. Außerdem stellen wir anhand von Teufelskreisspiralen die verschiedenen Entstehungsdynamiken von Scham dar und geben bereits einen ersten Ausblick auf die daraus resultierenden Heilungskreisspiralen. Weiterhin erläutern wir einige spezielle Dynamiken zwischen giftiger Scham und Missbrauchserfahrungen sowie gehemmter Aggressionen, generationsübergreifende Scham, die Beziehung zum eigenen Körper, die Bedeutung der Religion und der sekundären Scham.
- In Teil 3 erläutern wir ausführlich die NARM-Überlebensstrategien, die aufgrund der bisherigen Erläuterungen nun tiefer verstanden werden können. Hier begegnen uns auch die beispielhaften Charaktere wieder. In Exkursen gehen wir zudem auf zwei Themenfelder ein, mit denen wir als Erwachsene oft zu tun haben, nämlich wie giftige Scham und Stress miteinander in Verbindung stehen und wie sich giftige Scham in Partnerschaften auswirken kann.
- In Teil 4 erläutern wir die von uns entwickelten NARM-Heilungsprinzipien, die nun in ihrer ganzen Tragweite verstanden

werden können. Wir stellen konkrete Erkundungsübungen vor. Schließlich werden die NARM-Heilungsprinzipien in den Wachstumswegen der Charaktere sichtbar und konkret erfahrbar.

Sie können dieses Buch chronologisch, also vom Anfang bis zum Ende lesen. Sie können aber auch erst die Charaktere, ihre aktuelle Lebenssituationen, ihre Biografien und ihre Wachstumsprozesse lesen und sich dann der Theorie zuwenden. Oder Sie lesen zuerst nur die Theorie und beschäftigen sich dann mit den Charakteren. Je nachdem, wie weit Sie sich selbst auf eine persönliche Erkundungsreise einlassen möchten, kann dieses Buch auch zu einem Reiseführer zu Ihnen selbst werden. Wir wünschen Ihnen in jedem Fall wertvolle Erkenntnisse und viel Freude mit diesem Buch.

TEIL 1:

Was sind Scham- und Schuldgefühle?

Scham- und Schuldgefühle sind unangenehm. Wir versuchen, sie zu meiden und zu vermeiden. Doch Scham und Schuld kennen wir alle. Sie sind menschlich. Scham und Schuld können nützlich sein und sie können uns schaden.

Schuldgefühle tauchen auf, wenn wir uns schuldig fühlen. Das passiert, wenn wir jemanden verletzt haben, wenn wir die Erwartungen eines anderen Menschen enttäuschen oder eine Zusage nicht einhalten.

Schamgefühle tauchen auf, wenn wir uns schämen. Das passiert, wenn wir den Eindruck haben, dass wir nicht gut genug sind, oder wenn wir das Gefühl haben, unfähig zu sein. Scham ist die Empfindung, dass *wir* falsch sind. Wenn wir uns schämen, würden wir am liebsten im Erdboden verschwinden oder uns auflösen. Manchmal schießt uns das Blut in den Kopf, die Situation ist uns sehr peinlich. Wir empfinden uns als Zumutung und bekommen mitunter kein Wort mehr heraus. Wir wünschen uns nichts sehnlicher, als dass die Situation endlich vorbei ginge. Innerlich ziehen wir uns zusammen, machen uns klein und werden leise. Am liebsten würden wir im Erdboden verschwinden.

Manchmal versuchen wir, unsere Scham geschickt zu überspielen, indem wir uns als besonders toll, als besonders intelligent, cool oder lässig, als besonders sozial oder spirituell inszenieren. Wir tun das, um uns selbst und anderen von unserer Richtigkeit und Unangreifbarkeit zu überzeugen.

Wenn wir uns schämen, stellen wir uns als Person, also unser Recht auf Dasein, komplett infrage. Wir verurteilen uns selbst in Grund und Boden und entziehen uns selbst unsere Existenzberechtigung und damit die Basis für unser Leben. Wenn wir uns dagegen schuldig fühlen, so verurteilen wir

nur unser Verhalten, nicht aber unsere Person an sich. Wir haben den Eindruck, ein bestimmtes Verhalten, ein Wunsch oder ein Gefühl von uns sei inakzeptabel und falsch. Wir glauben, wir seien zu egoistisch, zu anspruchsvoll, zu individuell oder zu kompliziert.

Schuld können wir in gewisser Weise *wiedergutmachen*. Wir können uns entschuldigen, wenn wir beispielsweise aus Versehen jemandem auf den Fuß getreten sind. Wir können unsere Schuld wieder ausgleichen, indem wir den anderen zum Beispiel zum Abendessen einladen. Scham hingegen lässt sich nicht ausgleichen: weil Scham sich nicht nur auf unser Handeln, sondern auf uns als gesamte Person bezieht. Das heißt, wenn wir sie ausgleichen wollten, müssten wir uns als gesamte Person austauschen – was nicht möglich ist! Scham stellt unsere gesamte Existenz infrage, und genau das macht es so schwierig, mit ihr umzugehen. Deshalb versuchen wir, sie soweit es geht zu vermeiden und Situationen von vornherein aus dem Weg zu gehen, in denen Schamgefühle auftauchen könnten.

Scham und Schuld sind wie Eisberge: Nur eine kleine Spitze ragt aus dem Wasser empor. Nur ein kleiner Teil unserer Scham und Schuld ist uns bewusst. Ein großer Teil hingegen verbirgt sich unter der Wasseroberfläche – er wirkt im Unbewussten. Doch unsere bewusste wie auch unbewusste Scham und Schuld haben Auswirkungen auf sämtliche Bereiche unseres Lebens und hindern uns daran, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Schließlich ist es wichtig, zwischen gesunder und giftiger Scham und Schuld zu unterscheiden. Wir brauchen eine gesunde Scham und Schuld, um respektvoll und aufrichtig mit uns selbst und anderen umgehen zu können. Mit giftiger Scham und Schuld wiederum verletzen wir uns selbst und andere.

Gesunde versus giftige Scham und Schuld

Wenn wir nicht in der Lage wären, Scham und Schuld zu empfinden, dann wären wir Psychopathen. Gesunde Scham und Schuld hilft uns, miteinander in Beziehung zu gehen. Sie sind ein nützlicher Seismograf, wenn wir einen anderen Menschen verletzt haben: wenn wir jemandem auf den Fuß getreten sind, wenn wir eine Verabredung nicht eingehalten haben oder wenn wir den Ärger auf unseren Chef an unserem Partner ausgelassen haben. Wenn dann Scham oder Schuld in uns auftauchen, können wir das als Anlass nehmen, uns zu entschuldigen. Diese Entschuldigung ist angemessen und gesund, weil wir dadurch den Respekt und die Aufrichtigkeit dem anderen gegenüber wiederherstellen. Scham und Schuld sind dann Ausdruck unserer Fähigkeit, uns in den anderen hineinzusetzen, seine Perspektive einzunehmen und die Wirkung, die unser Verhalten auf ihn hat, zu sehen und anzuerkennen.

Ebenso ist es gesund, dass wir uns schämen würden, wenn wir nackt durch die Innenstadt laufen würden. Scham ist auch Ausdruck unserer natürlichen Intimitätsgrenze. In unserer Intimität sind wir körperlich und emotional verletzlich, aus Respekt uns selbst gegenüber ist es daher richtig und gesund, uns zu schämen. Scham drückt aus, dass wir den Respekt vor uns selbst und unserer Verletzlichkeit zu verlieren drohen. Durch eine gesunde Schuld und Scham sind wir in der Lage, Verantwortung zu übernehmen, uns selbst und andere vor Verletzung zu schützen und Würde, Respekt und Aufrichtigkeit gegebenenfalls wiederherzustellen.

Wenn wir uns aber nachhaltig selbst beschimpfen, kritisieren und verurteilen, weil wir jemand anderen verletzt haben (wofür wir uns schon längst entschuldigt haben), dann handelt es sich um toxische Scham und toxische Schuld. Dann verletzen wir uns selbst und das ist weder gesund noch heilsam. Giftige Scham und Schuld kommen zum Ausdruck, wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse ständig zugunsten von anderen zurückstellen, wenn es uns schwerfällt Nein zu sagen oder andere in ihren

Erwartungen zu enttäuschen. Giftige Scham und Schuld zeigen sich in der Schwierigkeit, für uns einzustehen und uns zu zeigen, ebenso in Perfektionismus und Vermeidungsverhalten. Giftige Scham und Schuld können in Ängsten wie auch in Wutausbrüchen zum Ausdruck kommen. Sie sind oftmals der unbewusste Motor für das Gefühl, ständig etwas ausgleichen zu müssen, für Harmonie und Frieden sorgen oder sich permanent anstrengen oder verbessern zu wollen.

Giftige Scham und Schuld sind die Ursache für übermäßige Selbstkritik, Selbstzweifel und Selbstablehnung sowie für ständiges inneres Grübeln und Selbstkommentierung, aber auch für Resignation, Hoffnungslosigkeit und Selbsthass. Schließlich bilden giftige Scham und Schuld den Kern von sämtlichen negativen Glaubenssätzen und Überlebensstrategien und können zu diversen körperlichen und psychischen Symptomen führen.

Mit giftiger Scham und Schuld verletzen wir nicht nur uns selbst, sondern auch andere, indem wir ihnen unsere Wahrheit nicht zumuten. Wir machen sie zu kleinen, schwachen Kindern, denen wir nicht zutrauen, uns so zu nehmen, wie wir sind. Das heißt, unsere Selbstverletzung führt gleichzeitig zu einer indirekten Arroganz gegenüber anderen.

In diesem Buch richten wir den Fokus auf giftige Scham und Schuld und untersuchen, wie sie entstehen und wie wir uns von ihnen befreien können.

Giftige Scham als Kern eines negativen Selbstbildes

Giftige Scham ist der Kern unserer schambasierten Identifikation, wie sie sich beispielsweise in Glaubenssätzen wie »Ich bin nicht liebenswert«, »Ich genüge nicht«, »Ich bin irgendwie falsch« zeigen, ebenso wie in unseren Überlebensstrategien, wie beispielsweise der, immer die Erwartungen von anderen erfüllen zu wollen. Als Kind entwickeln wir schambasierte Identifikationen und Überlebensstrategien, um emotional zu überleben. Als

Erwachsenen stehen sie uns dann aber oftmals im Weg und hindern uns daran, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Auch unsere giftigen Schuldgefühle sind ein Teil unserer Überlebensstrategien, die Ausdruck unserer giftigen Scham sind. Das bedeutet, dass die giftige Scham die Ursache und somit der Motor für unsere giftigen Schuldgefühle ist.

Weiterhin sind das unbewusste Wegdrücken bestimmter Gefühle und Bedürfnisse Teil unserer Überlebensstrategien, ebenso diverse Verhaltens- und Reaktionsmuster, die wir uns im Laufe unseres Lebens angeeignet haben. Sogar psychische und körperliche Symptome können Ausdruck unserer Überlebensstrategien sein.

Das bedeutet, dass im Kern sämtlicher Überlebensstrategien giftige Scham sitzt, in Form von schambasierten Identifikationen. Diese sind der Motor sämtlicher bewusster und unbewusster Verhaltens-, Reaktions- und Erlebensmuster. Wenn wir also die Überlebensstrategien, die uns als Erwachsenen im Weg stehen, verändern wollen, müssen wir unsere schambasierten Identifikationen und somit unsere giftige Scham adressieren und erkunden.

Positives Denken hilft nicht

Giftige Scham und Schuld sind das zentrale Kernhindernis für persönliche Entwicklung und Wachstum. Der schamhafte Eindruck, dass mit uns grundsätzlich etwas nicht stimmt, ist das *wesentliche* Hindernis für alle echten persönlichen wie auch spirituellen Wachstumsprozesse. Mittlerweile gibt es auf dem psychologischen und spirituellen Markt ein großes Angebot von Methoden, beispielsweise mit positivem Denken negative Glaubenssätze aufzulösen. Oftmals versuchen Menschen, sich selbst durch positive Affirmationen davon zu überzeugen, dass sie richtig seien. Allerdings können positive Gedanken und Sätze tief liegende gegenteilige Glaubenssätze nicht auflösen. Das ist der Grund, warum durch

reinen Willen und Disziplin, durch gute Vorsätze und durch noch so viele positive Affirmationen keine nachhaltigen Veränderungen erzielt werden können – weil das Kernhindernis dabei nicht aufgelöst wird! An diesem Punkt verzweifeln viele Menschen, Therapeuten und Berater, nachdem sie sich so sehr bemüht haben, sich selbst oder andere »richtig zu machen«.

Wir können unser negatives Selbstbild mit einer inneren Festplatte vergleichen, auf die neue Programme aufgespielt werden. Wenn die Festplatte jedoch eine negative Haltung uns selbst gegenüber eingespeichert bekommen hat, können die aufgespielten Programme noch so ausgereift und intelligent sein, ihre positive Wirkung wird sofort von der negativen Einstellung der Festplatte »geschluckt«. Ebenso verhält es sich mit unserer Scham, die eine negative Haltung uns selbst gegenüber ausdrückt, und den Versuchen, positive Veränderungen in unserem Leben zu erzielen. Bildlich gesprochen: Wenn wir einen Apfel orange anmalen, dann wird er *trotz allem* nicht zu einer Orange, sondern bleibt im Kern ein Apfel.

Unsere jahrzehntelange Erfahrung in der psychologischen Arbeit hat uns gezeigt, dass sich negative Glaubenssätze nur dann auflösen lassen, wenn wir bis zum Kern vordringen, nämlich zu unserer unbewussten Scham. Wenn wir wachsen wollen, sind wir gefordert, unsere Schuld- und Schamgefühle offen und interessiert zu erkunden, sonst ist viele Mühe einfach umsonst und wir geben irgendwann frustriert auf und verurteilen uns selbst dafür, dass wir es nicht hingekriegt haben – als Betroffene und Unterstützende.

Der gute innere Kern

Wenn Kinder in einer sicheren, geborgenen, verständnisvollen und liebevollen Umgebung aufwachsen, entwickeln sie auf ganz natürliche Weise ein positives Verhältnis zu sich selbst. Sie empfinden es als selbstverständlich, dass sie so, wie sie sind, richtig und liebenswert sind, dass sie einen ihnen angemessenen Platz in der Welt einnehmen, dass sie

ihren Stärken und indem man den Betroffenen hilft, sich auch angesichts der Schwierigkeiten in ihrem heutigen Leben als selbst handelnd und handlungsfähig erleben zu können. Auch wenn Psychotherapeuten in der Lage sein müssen, Klienten beim Durchleben auftauchender schwieriger Affekte zu begleiten, unterstützt die NARM-Therapie, um eine Regression zu vermeiden, immer ein achtsames *zweigleisiges (duales) Gewährsein* von Vergangenheit und Gegenwart. Bei NARM befördert die stetige Verankerung im körperlichen Erleben des gegenwärtigen Moments die bewusste Differenzierung zwischen dem, was damals war, und dem, was heute ist. Im Mittelpunkt steht weniger die Frage, *warum* Menschen so sind, wie sie sind. Vielmehr geht es um die Auseinandersetzung damit, *wie* in der Vergangenheit ausgebildete Überlebensstrukturen ihre heutigen Erfahrungen und ihr heutiges Leben verzerren. Durch ein zweigleisiges Gewährsein umgeht NARM die Falle, die Vergangenheit wichtiger zu machen als die Gegenwart: Während in der Vergangenheit entstandene kognitive, emotionale und physiologische Muster erkundet werden, wird das Gewährsein gleichzeitig auf den gegenwärtigen Moment gelenkt und dort verankert. Der NARM-Ansatz, das Hauptgewicht darauf zu legen, wie sich Überlebensstrukturen im Hier und Jetzt ausdrücken, statt auf die Vorgeschichte von Klienten, ist ein vielschichtiger Prozess, auf den in Kapitel 10 noch näher eingegangen wird.

Die Arbeit mit dem NARM-Ansatz stärkt zunehmend den Kontakt von Klienten zu sich selbst im gegenwärtigen Moment. Der Einsatz ressourcenorientierter Techniken, die darauf hinwirken, subtile Veränderungen im Nervensystem zu erkennen, verstärkt signifikant die Wirksamkeit der Interventionen. Das eigene Erleben hier und jetzt im Nervensystem zu verfolgen ist grundlegend, wenn es darum geht, die Neigung des Gehirns zu bremsen,

Künftiges vorwegzunehmen. Aufmerksames Beobachten von Kontaktaufnahme und Herausgehen aus dem Kontakt, von Regulierung und Dysregulation in der Gegenwart hilft, uns stärker als aktiv Handelnde zu erleben und uns weniger unseren Kindheitserfahrungen ausgeliefert zu fühlen. Vor allem unterstützt es die Regulierung unseres Nervensystems. Durch In-Kontakt-sein mit unserem Körper und in der Beziehung zu anderen wird Heilung möglich.

Übertragungsdynamiken

Psychodynamisch orientierte Therapieansätze befürworten oft, Übertragungsbeziehungen zu nutzen, um die Heilung von Bindungswunden zu erleichtern. Davon ausgehend, dass die ursprünglich erlebte Beziehungsdynamik intrinsisch im therapeutischen Prozess angelegt sei, ermutigen psychodynamisch arbeitende Psychotherapeuten ihre Klienten implizit dazu, sie im Rahmen der Übertragungsbeziehung noch einmal zu erfahren.

Übertragungsdynamiken zu erkennen, ist durchaus auch ein wichtiger Aspekt des NARM-Ansatzes. Die zusätzliche Perspektive bei NARM jedoch, die des Nervensystems, bereichert die Arbeit mit Übertragungsprozessen um wichtige klinische Interventionsmöglichkeiten. Schließlich haben wir es in der frühen Bindungsdynamik, beim Säugling, zunächst einmal mit einer impliziten Entwicklung des Nervensystems zu tun: Sein Nervensystem reagiert auf das gesunde Nervensystem der Mutter und wird von diesem reguliert. Da die Entstehung von Bindung zunächst einmal nach einer bestimmten Abfolge von Entwicklungsschritten abläuft, die auf dem Nervensystem basieren, ist es, wenn die Selbstregulierung durch frühe Traumata stark beeinträchtigt oder unterbrochen wurde, verfrüht, den Fokus gleich auf Übertragungsdynamiken zu richten. Zuerst heißt es, den Defiziten bei der Organisation des Nervensystems Rechnung zu tragen. Für mein

Empfinden könnte es gut sein, dass viele der problematischen Übertragungsreaktionen, die Analytiker und Psychotherapeuten schildern, womöglich unnötig kompliziert ablaufen oder sogar beängstigen, da die Therapeutin oder der Therapeut nicht berücksichtigt hat, dass die elementare Voraussetzung noch gar nicht gegeben ist: ein organisiertes und regulierungsfähiges Nervensystem. Ein therapeutisches Vorgehen, das beim Nervensystem ansetzt, kann die retraumatisierenden Abreaktionen und Regressionen vermeiden, die eintreten, wenn Übertragung schon als primäres therapeutisches Medium eingesetzt wird, bevor der Klient eine ausreichende neuronale Organisation entwickelt hat. Den Fokus zu früh auf die Übertragungsbeziehung zu lenken, kann sehr schnell in Desorganisation und große seelische Bedrängnis stürzen. Die Beschäftigung mit der Basis des Ganzen, der Organisation des Nervensystems, ist ein fundamentales Element der Arbeit mit Übertragungsprozessen, das es in etablierte klinische Interventionen zu integrieren gilt.

Die NARM-Arbeit befasst sich mit den verletzlichen präverbalen und nonverbalen Facetten von Menschen, die frühe Schock-, Entwicklungs- oder Bindungstraumen erfahren haben. Bewältigt werden frühe Traumata dieser Art durch Ausbildung der Kontakt-Überlebensstruktur. Wenn Klienten mit dieser Überlebensstrategie in Therapie kommen, machen ihnen gewöhnlich die regredierten Aspekte ihrer Persönlichkeit und Selbstbilder zu schaffen, die sie als Reaktion auf Fehler und Versäumnisse in ihrem frühen Lebensumfeld entwickelt haben. Sie brauchen Hilfe beim Erlernen von Selbstregulierung. Eine Therapie kann Menschen mit Kontakt-Überlebensstruktur retraumatisieren, wenn sie nicht kleinschrittig (titriert) oder ressourcenorientiert genug erfolgt. Auf der Identitätsebene kann der Rückgriff auf die Übertragungsbeziehung als primäres Organisationsprinzip

der Therapie die Identifizierung mit regredierte Selbstaspekten sogar noch verstärken, anstatt sie aufzulösen. Zur Regulierung des Nervensystems ist es effektiver, durchgängig mit den organisierten »erwachsenen«Selbstaspekten zu arbeiten, um die desorganisierten, regredierte »kindlichen«Anteile zu integrieren. Durch Unterstützung eines zweigleisigen Gewährseins, das fest in der organisierenden Erfahrung im Hier und Jetzt verankert ist und die auf der Ebene des Spürbewusstseins (*Felt Sense*)abläuft, können wir in der Kindheit entstandene adaptive Überlebensstrukturen ausloten und dabei schmerzhaft Regression und Abreaktionen vermeiden, ohne in die Falle zu tappen, der Vergangenheit mehr Gewicht zu geben als der Gegenwart.

...

Ende der Leseprobe

MIT EINEM KLICK BESTELLEN

[Mit einem Klick bestellen](#)