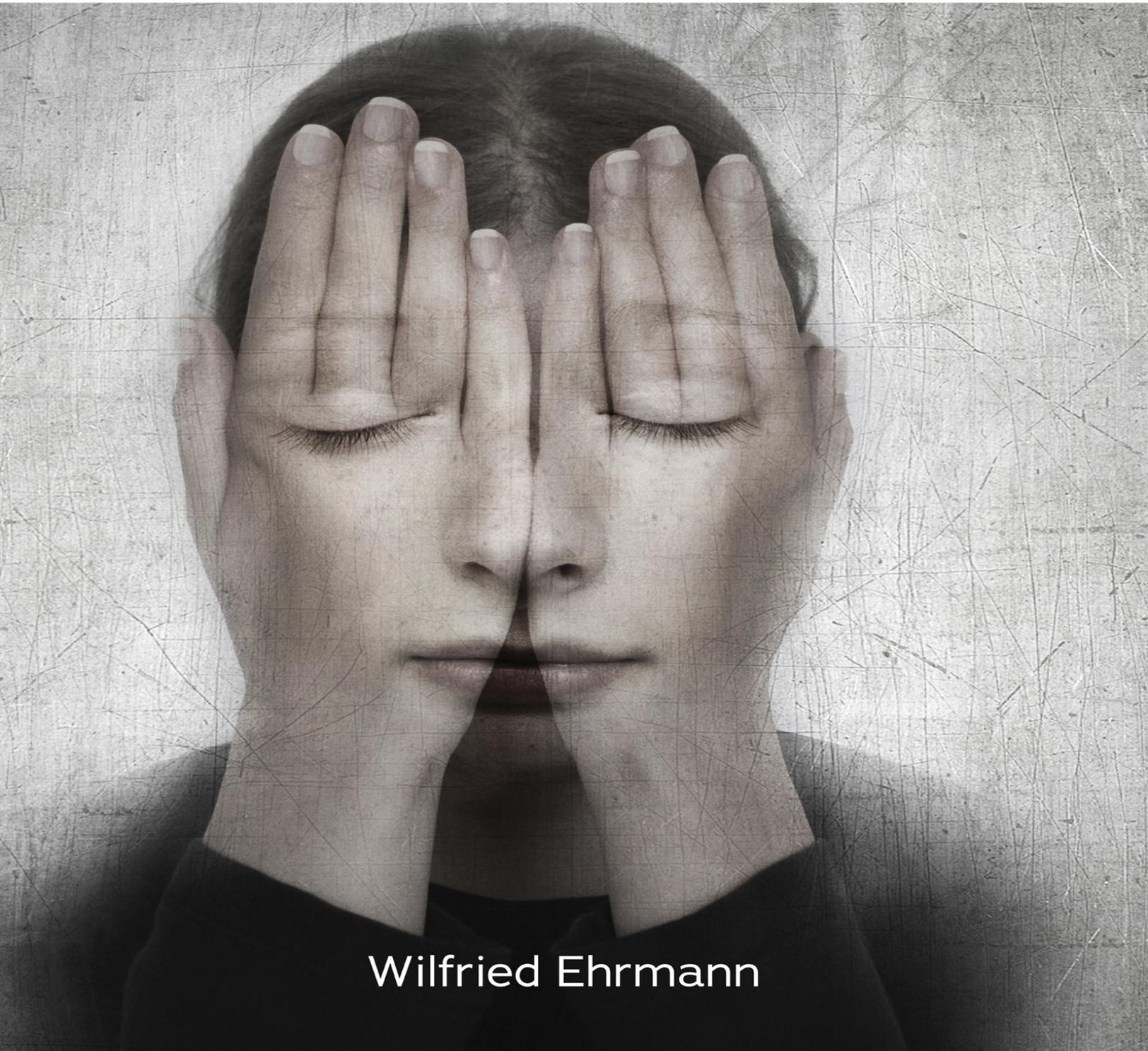


Aus dem weiten Land der Seele Band 1

Die Scham

Das geheimnisvolle Gefühl



Wilfried Ehrmann

Wilfried Ehrmann

Die Scham

Das geheimnisvolle Gefühl

Im weiten Land der Seele Band 1

Tredition 2020

Impressum:

Autor: Dr. Wilfried Ehrmann

Verlag: Tredition Hamburg

Erscheinungsjahr: 2020

Lektorat: Dr. Ingeborg Scheer

Umschlaggestaltung: Alexandra della Toffola

Umschlaggrafik: Fotolia 78389539

ISBN: 978-3-347-10606-2 (Paperback)

ISBN: 978-3-347-10607-9 (Hardcover)

ISBN: 978-3-347-10608-6 (e-Book)

©2020 Wilfried Ehrmann

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Einleitende Worte (Martin Gartner)

Vorwort

Anthropologische und psychologische Grundannahmen

1. Die Scham – das geheimnisvolle Gefühl

Die Scham und ihr emotionaler Umkreis

2. Scham und Gesellschaft

Ausgrenzung und Scham

Scham und Ehre

Scham und Würde

Die Konsumscham

Scham, Schuld und die Coronakrise

3. Die Physiologie der Scham

Die inneren Vorgänge bei der Scham

Die Polyvagaltheorie

4. Häufige Scham-Themen

Schamauslöser

Geschlechtsspezifische Schamauslöser Die männliche und die weibliche Scham

Wofür schämen sich Männer?

Wofür schämen sich Frauen?

5. Ursprünge und Gestalten der Scham

Die Urscham

Die Scham für Bedürfnisse

Die Abhängigkeitsscham

Die Ausgeschlossenheitsscham

Die Intimitätsscham

Die Kompetenzscham

Die Idealitätsscham
Die depressive Scham
Die Scham als Wächterin

6. Die zyklische Scham

Schamspiralen
Die ansteckende Scham
Das Fremdschämen
Die Weitergabe von Scham
Die Scham und Grenzerfahrungen
Scham in der Kommunikation
Beziehungsende und Scham

7. Die vielen Geschwister der Scham

Scham und Angst
Scham, Schmerz und Traurigkeit
Scham und Wut
Scham und Ekel
Scham und Schuld
Scham und Stolz
Identitätsbildung durch Scham und Stolz
Scham und Gier
Scham und Geiz
Scham und Neid
Scham und Eifersucht
Zusammenfassung: Die Geschwister der Scham

8. Abwehrformen gegen die Scham

Die Projektion
Scham als Reaktionsbildung
Die Verachtung
Der Zynismus
Der Negativismus
Die Arroganz
Die Heuchelei
Die Unverschämtheit
Die emotionale Kälte
Exhibitionismus und Voyeurismus

9. Die Innenseite der Scham

Anpassung
Disziplin
Ehrgeiz
Scham und Geheimnisse
Wie Scham zu Selbstgesprächen führt
Zusammenfassung

10. Die Schamresilienz

Das Netz der Scham

11. Wie Schamprägungen entstehen Die interaktive Affektregulation

Die Dissoziation

12. Die frühen Wurzeln der Scham

Die Keimzellen und ihre Geschichte
Die Empfängnis
Die erste Zellteilung
Die Einnistung
Die Plazenta und die Nabelschnur
Die Nachricht von der Schwangerschaft
Das falsche Geschlecht
Die überlebte Abtreibung
Pränatale Entwicklungstraumatisierungen
Frühabgänge und Fehlgeburten
Der überlebende Zwilling
Die Komplementarität von Vater und Mutter
Die Geburt und die Scham
Scham in der Babyzeit
Bindung und Distanzierung

13. Scham in der Kindheit

Die schwarze Pädagogik und die Scham
Der Raub des Selbst
Scham und Familiendynamik
Eine angemessene Begleitung durch die Scham
Scham in der Schulzeit

14. Mit unserer Scham in Frieden kommen

Erste Schritte zur Schamlösung im zwischenmenschlichen Bereich
Erste Schritte zur Schamlösung in uns selbst

Akuthilfe bei einer Schamüberreaktion
Selbstannahme statt Scham
Die Gegenmittel zur Scham
Schamheilung über die Augen
Die Schamresilienz stärken

15. Die Kur der Abwehrformen und Schamgeschwister

Die Projektion
Die Verachtung
Der Zynismus
Der Negativismus
Die Arroganz
Die Heuchelei
Die Unverschämtheit
Die emotionale Kälte
Exhibitionismus und Voyeurismus
Der Neid
Die Schuld
Der Stolz
Die Gier
Der Geiz
Die Eifersucht
Die Fremdscham

16. Die Wiedergewinnung des Selbst

Die Empathie

17. Die Scham in der Psychotherapie

Spezielle pränatale Themen

Literarischer Exkurs: Fräulein Else

18. Von der Scham zur Würde Zum Ausklang

Literaturverzeichnis

Einleitende Worte

Ein Buch in dieser Ausführlichkeit und elaborierten Ganzheitlichkeit über die Scham war mir bisher noch nicht bekannt. Nicht einmal Sigmund Freud hat sich dazu ausführlich geäußert. Gerade aus psychoanalytischer Sicht erscheint mir dieses Gefühl von grundlegender Bedeutung in Bezug auf unser Verhalten und unser Handeln zu sein. Die Scham ist Mitauslöser und Ursache vieler sozialer Ängste.

Dem Autor des Buches „Vom Mut zu wachsen“ (ein interessantes und ebenfalls sehr lesenswertes Konzept zur Entwicklung unseres soziokulturellen gewachsenen Bewusstseins) ist mit diesem Werk ein weiterer Schritt gelungen, den Menschen in seiner psychologischen Entwicklung zu verstehen, indem er dieses wichtige Thema der Scham aufgreift, das viele Autorinnen und Autoren (*vielleicht aus Scham?*) in diesem Umfang und in dieser Ausführlichkeit bisher umgangen haben.

Es ist sehr spannend, wie mutig, differenziert, authentisch und umfassend Wilfried Ehrmann dieses Thema beschreibt, bearbeitet, erweitert, analysiert und somit verständlich macht. Die leichte Lesbarkeit und die vielen Fallbeispiele lösen beim Lesen nicht nur Aha-Erlebnisse aus, sondern führen zu vielen Einsichten, die ihm helfen zu „verstehen“. Aufgrund des Ansprechens von Erfahrungen und Verletzungen, die wir ja alle in irgendeiner Form zu diesem Thema erlitten haben, ist Heilung durch Erkennen und Verstehen möglich. Das macht dieses Buch so wertvoll!

In meiner 38-jährigen Tätigkeit als Psychotherapeut hat mir dieses Buch überraschend viele neue Einsichten zu mir selbst und somit Licht in eigene, unbewusste Schattenanteile gebracht. Daher ordne ich den therapeutischen Stellenwert dieses Buches über die Scham als besonders bedeutungsvoll ein und freue mich, wesentliche Erkenntnisse daraus in meine Arbeit mit Klienten einfließen zu lassen.

In einer Zeit, in der soziale Ängste im Zunehmen sind und der Mensch in seiner Autonomie gefährdet erscheint, kommt diesem Buch eine besondere Bedeutung zu, weil es uns hilft, Ursachen von persönlichem Leid tief an der Wurzel (die sogar weit in pränatale Bereiche ragen) zu erkennen und somit zu heilen.

Die ehrliche Selbstreflexion des von einem humanistischen Weltbild geprägten Autors, der in aller Sachlichkeit und großer Empfindsamkeit immer wieder auf die Einzigartigkeit des Menschen hinweist, ist sehr berührend und unterstreicht das Anliegen dieses Buches wenn er schreibt: „Dort, wo die Scham zurücktritt, nimmt die Menschenwürde wieder ihren gebührenden Platz ein.“

Ich bin dankbar, dass dieses Buch geschrieben wurde, und würde mich freuen, wenn auch andere beim Lesen dieses Buches die Erlösung alter Schamgefühle erfahren. Dieses Buch lässt sich nur schwer weglegen.

*Dr. Martin Gartner, Klinischer und Gesundheitspsychologe,
Psychotherapeut*

Vorwort

Lange Zeit wurde dem Gefühl der Scham nur eine beiläufige und nebensächliche Aufmerksamkeit gewidmet. In vielen Aufzählungen der Grundgefühle kommt es gar nicht vor (z.B. Gieler et al. 2010, S. 30). Sowohl die psychologische Forschung als auch die therapeutische Praxis mit ihren vielfältigen Methoden konzentrierten sich sehr stark auf die Emotionen Angst und Aggression, und zu beiden Themen gibt es eine große Zahl von Untersuchungen, Fachpublikationen und populären Büchern, während die Scham lange Zeit auf eine „schamvolle“ Nebenrolle beschränkt blieb. Im großen Werk von Sigmund Freud finden sich nur ein paar verstreute Bemerkungen zu diesem Gefühl, und auch deshalb führte es im Bereich der Psychoanalyse lange Zeit nur ein Schattendasein.

Erst in den letzten Jahrzehnten rückt die Scham mehr ins Zentrum des Interesses sowohl in der Forschung als auch in der praktischen therapeutischen Arbeit. Manche Forscher beschreiben inzwischen die Scham als die Hauptemotion des täglichen Lebens und die vorherrschende Ursache für emotionalen Stress, mit wesentlich stärkeren Wirkungen auf das seelische Ungleichgewicht als Wut, Trauer und Angst.

Die US-amerikanische Scham- und Verletzlichkeitsforscherin Brené Brown sagte einmal in einem Interview: „Wenn ich auf einer Party gefragt werde, was ich tue, und ich will mich weiter mit der Person unterhalten, antworte ich: Ich bin Verletzlichkeitsforscherin. Nach fünf Minuten vertrauen mir die Leute in der Regel ihre Lebensgeschichte an. Wenn ich keine Lust habe,

mich weiter zu unterhalten, sage ich Scham-Forscherin. So wird man jemanden ganz schnell los.“

Die Scham: Ein Thema zum Davonlaufen? Das ist verständlich, weil es sich um ein derartig unangenehmes Gefühl handelt, an das niemand auf einer Party erinnert werden möchte. Warum also sollte man freiwillig ein Buch darüber lesen? Auch wenn die Scham kein nettes und erfreuliches Gefühl ist, spielt sie eine ganz wichtige Rolle in unserem Leben, mit uns selbst, in unseren Beziehungen und in der Gesellschaft, in der wir leben. Sie zeigt sich in vielen Facetten und mischt sich in viele Erfahrungen ein. Sie bleibt häufig im Hintergrund und wird leicht übersehen. Sie mischt sich in unser Alltagsleben ein, bestimmt unsere Handlungen und beeinflusst unsere Stimmung, oft ohne dass wir es merken.

Deshalb ist es sinnvoll, die Scham näher kennenzulernen und besser zu verstehen. Schließlich ist sie unsere Begleiterin von ganz früh an, und es kann uns nicht schaden, wenn wir mit ihr bekannt werden und eventuell auch Freundschaft schließen. Wir können unsere Neugier nutzen, um beim Lesen dieses Buches viele der Geheimnisse der Scham zu lüften. Sie darf allerdings auch noch in den Schleier des Mysteriums gehüllt bleiben, wenn wir das Buch beiseitelegen.

Warum nun ein Buch über dieses schwer fassbare Thema schreiben?

Das Schreiben dieses Buches war für mich ein doppelt interessanter Prozess. Das Schreiben ist für mich immer spannend, gleich über welches Thema, mit der Begeisterung, der Frustration, den Durchbrüchen und Schreibblockaden, den Gefühlen des kreativen Wachstums und des Stillstandes und schließlich dem erhebenden Gefühl, das fertige Werk in Händen zu halten. Dazu kommen aber bei dem Thema Scham spezielle Herausforderungen. Denn sie spielt im Schreibprozess dauernd mit und produziert Paradoxa am laufenden Band: Die Scham ist ein Gefühl, das uns zum Rückzug aus der Öffentlichkeit zwingen möchte. Wer sich schämt,

würde sich am liebsten verstecken. Ein Buch zu schreiben ist das genaue Gegenteil davon: Es zerrt den Autor mit all seinen Stärken und Schwächen und sein Thema mit allen Facetten ins Rampenlicht der Öffentlichkeit.

Dazu kommt, dass die Aufgabe, etwas, das von sich aus scheu ist, öffentlich zu machen, fortlaufend mit Schamgefühlen in Kontakt bringt: Wer bin ich, ein Buch darüber zu schreiben? Da gibt es doch schon viel bessere Schreiber und Autorinnen, die sich an diesem Thema versucht haben. Was halten die Leser und Leserinnen von jemandem, der so viel über Scham schreibt? Welchen Anteil habe ich selber an diesem und jenem der vielen Aspekte der Scham? Wird es gelingen, dieses umfassende Thema umfassend darzustellen oder werde ich scheitern? Schreibe ich konkret und erfahrungsnahe genug und werde ich den Ansprüchen eines vorgebildeten Fachpublikums gerecht? Werde ich inhaltliche oder typografische Fehler übersehen, die mir nachträglich vorgeworfen werden? Hat das Buch Längen oder unverständliche Passagen, die die Leserin nerven werden? Habe ich wesentliche Aspekte des Themas übersehen? Und so weiter.

Die Scham ist ein wichtiger Teil unseres Innenlebens, der viel Beachtung verdient. Doch sollte sie nie so mächtig sein, um uns bei unseren konstruktiven und kreativen Projekten zu behindern, so lautet eine der zentralen Botschaften dieses Buches. Damit wir in dem geheimnisvollen Land der Scham Klarheit und Sicherheit gewinnen, braucht es eine tiefgründige und konsequente Beschäftigung mit dem Thema. Das war eine meiner Motivationen zum Schreiben über und wider die Scham. Und deshalb bin ich überzeugt, dass dieses Buch seine Veröffentlichung und seine Leserschaft verdient.

Die ca. 60 Fallbeispiele in diesem Buch, die aus meiner therapeutischen Arbeit mit Klienten und Klientinnen stammen, sind in Details verändert, sodass die betreffenden Personen nicht identifiziert werden können. Allen Personen, die mir als Therapeuten und Gruppenleiter im Lauf der vielen

Jahre meiner Arbeit ihr Vertrauen geschenkt haben, gelten mein Dank und meine Anerkennung für all das, was sie mich im gemeinsamen Erforschen gelehrt haben. Meinen eigenen Therapeutinnen und Supervisoren danke ich für das, was ich mit ihrer Unterstützung über mich lernen konnte.

Die Scham ist ein ernstes Thema, ziemlich weit entfernt von Spaß und Leichtigkeit. Mit Humor ist sie allerdings oft schnell und leicht zu kurieren. Zur Auflockerung habe ich deshalb in diesem Buch ein paar Witze eingestreut. In unserem Schämen sind wir sehr menschlich, und dazu gehört, dass wir uns selber immer wieder auf die Schaufel nehmen können.

Wegen der flüssigen Lesbarkeit verzichte ich auf konsequentes Gendern und wechsle die Zuordnungen immer wieder. Bei allgemeinen Textteilen sind Männer mitgemeint, wenn weibliche Endungen gewählt wurden und umgekehrt. Für alle Übungen habe ich die Du-Form gewählt, weil sie jeder Leser, jede Leserin für sich selber oder mit Freunden anwenden kann.

Sehr viel an diesem Buch verdanke ich den großen Schamforschern, v.a. Léon Wurmser, Stephan Marks, Misha Hilgers und Jens Tiedemann sowie auch allen anderen Autoren, die Wichtiges zu den Erörterungen in dem weiten Themenrahmen beigetragen haben. Ich habe das ausgedehnte Feld der Scham mit meinen eigenen sprachlichen Möglichkeiten aufbereitet und mit den Erfahrungen aus meinem Leben sowie aus der therapeutischen Arbeit gestaltet. Im Verlauf des Schreibens wurde mir erst bewusst, wie weit verzweigt die Scham in unserem Leben mitwirkt – auf der individuellen wie auf der kollektiven Ebene. Deshalb gibt es einige Abschnitte in diesem Buch, die sich eher wie Einleitungen zu eigenen Publikationen lesen, weil für eine eingehende Untersuchung der Platz fehlt. Es werden also einige der Unterthemen nur angerissen (z.B. die Rolle der Scham in der Gesellschaft, in der Kommunikation, im Erwachsenenalter), um zumindest Einblicke in die jeweiligen Bereiche zu öffnen. Auch die einzelnen Abschnitte in der Entwicklungsgeschichte der Scham verdienen

wesentlich mehr Raum und Ausführlichkeit. An solchen Punkten gilt die Anregung, selbständig weiterzudenken und andere Quellen zu nutzen.

Ein besonderer Schwerpunkt dieser Darstellung des Schamthemas liegt auf der pränatalen Entwicklung – ein Neuland in der Schamforschung. Seit vielen Jahren beschäftige ich mit der frühen Phase unseres individuellen Lebens mit seinen vielen spannenden Aspekten und bin immer wieder fasziniert über die Einsichten, die wir hier gewinnen können. Sie weisen uns auf die hohe Verletzlichkeit und auf die Wunder und überstandenen Herausforderungen aus dieser Zeit hin, die in ihren Auswirkungen auf unser Leben verstanden werden wollen.

Mein Wunsch an die Leserinnen und Leser ist, mehr Bewusstheit über die Einflüsse der Scham auf das eigene Empfinden, auf die zwischenmenschlichen Abläufe und auf die gesellschaftlichen Zusammenhänge zu gewinnen. Möge es uns gelingen, mehr und mehr zu einer beschämungsfreien Welt beizutragen. Dort, wo die Scham zurücktritt, nimmt die Menschenwürde ihren gebührenden Platz ein. Menschen, die im Bewusstsein ihrer Würde leben, sind die besten Garanten für eine offene und lernfähige Gesellschaft.

Das Erkennen und Verstehen unserer Gefühlsreaktionen lässt uns Wege aus den Schutzzuständen zur Energie des Wachstums und der Kreativität finden. In diesem Buch geht es darum, mehr von der Scham zu verstehen, um konstruktive Formen des Umgangs mit ihr zu entwickeln, sodass sie uns im Leben weiterhilft, statt uns zu blockieren.

Anthropologische und psychologische Grundannahmen

Ich möchte anfangs mein Menschenbild, meine anthropologischen und psychologischen Vorannahmen skizzieren, damit klar ist, von welchem Hintergrund diese Ausführungen geprägt sind. Nicht jede Leserin muss sich diesen Auffassungen anschließen, und die vorgestellten Ideen und Einsichten können auch dann interessant und hilfreich sein, wenn jemand ein anderes Modell des Menschen vorzieht.

Ich sehe den Menschen als leib-seelische Einheit, nicht als Zusammenfügung von zwei grundsätzlich voneinander getrennten Entitäten. Das Körperliche ist geistig, das Geistige ist körperlich. Stimmungen, die wir erleben, sind zugleich hormonelle Prozesse in unserem Körper, die wiederum durch seelische Vorgänge beeinflusst und verändert werden können. Es gibt keinen Geist ohne Körper und keinen Körper ohne Geist.

Jeder Mensch ist einzigartig. Die Natur ist nicht in der Lage, identische Formen und Gestalten hervorzubringen: Kein Regentropfen und keine Schneeflocke, kein Vogelgezwitscher und kein Grashalm gleicht dem anderen; warum also sollte ein Mensch identisch sein mit einem anderen? Dazu kommt, dass wir keine festgeschriebenen und definierten Wesen sind, sondern solche, die sich beständig verändern, lernen, wachsen und sich anpassen. Das ist es auch, was wir am meisten brauchen – Anerkennung für diese Einzigartigkeit.

Wir sind dicht beschriebene Blätter mit leeren Stellen, wir sind fragil, weil uns vieles leicht aus dem Gleichgewicht bringen kann, und wir verfügen über unendliche Kreativität und Plastizität, sodass wir so viele missliche Situationen, in die wir geraten, bewältigen können. Zerbrechlichkeit und Kraft, Verletzbarkeit und Heilungsfähigkeit sind die Pole, zwischen denen sich die menschliche Existenz bewegt.

Menschen sind soziale Wesen, immer Teil von sozialen Einheiten, in ständiger Wechselwirkung zu anderen Menschen, Einzelpersonen, Gruppen und größeren Gemeinschaften. Deshalb ist die soziale Dimension in jede leib-seelische Einheit hineingeflochten, die ohne sie nicht verständlich ist. Sozial heißt auch politisch, ökonomisch und ökologisch – wir sind eingebunden in das Schicksal der Menschen, die uns nahestehen, und auch jener, die wir gar nicht kennen, den Nächsten und den Fernsten. Wir sind Teil von Entscheidungsprozessen, die die Richtungen festlegen, in die unsere Gesellschaft und die Menschheit als Ganze gehen. Wir bestimmen mit, ob es die Menschheit und die Vielfalt der Natur in absehbarer Zukunft weiter geben wird oder nicht, und wir werden in dieser und vielen anderen Fragen bestimmt durch die entsprechenden Entscheidungen aller anderen Menschen.

Wir sind Projekte im Werden, niemals fertig und niemals endgültig, so wie die Welt um uns herum, an die wir uns beständig neu anpassen müssen und die wir durch unsere Anpassungsprozesse wiederum verändern. Unsere innere Entwicklung hat eine Logik, sie ist also von einem Sinn getragen, den wir im Lauf dieser Entwicklung mehr und mehr zu verstehen lernen. Damit ist die spirituelle Dimension angesprochen, die ich zum Grundbestand des Menschseins zähle. Spiritualität ist nach meinem Verständnis keine abgehobene oder elitäre Erfahrungsebene, keine bestimmte Religionsform oder Selbstüberhöhungstäuschung, sondern zeigt sich im Ganz-zu-sich-selber-Finden. Die spirituelle Berufung besteht darin, möglichst umfassend zu dem Menschen zu werden, der wir sind. Es

bedeutet, Menschlichkeit im höchstmöglichen Maß in sich zu verwirklichen und diese Aufgabe bei unseren Mitmenschen zu unterstützen.

Diese Grundannahmen beanspruchen nicht den Rang von absoluten Wahrheiten, vielmehr handelt es sich um Modelle, die sich für mich selbst und für meine Arbeit mit Menschen als praktikabel und sinnstiftend erwiesen haben. Sie decken sich weitgehend mit unseren Alltagserfahrungen und unserem naiven, also nicht theoretisch durchreflektierten Selbstverständnis. Wir tun in unserem Verhalten in fast allen Fällen so, als wären diese oben formulierten Grundannahmen in Geltung. Nur wenn wir über sie reden, also auf einer Meta-Ebene, können wir sie in Frage stellen und in Zweifel ziehen. Doch die verzweigten Themen, die sich aus solchen Metareflexionen ergeben, sind nicht der Gegenstand dieses Buches.

Gefühle

Wir Menschen sind fühlende Wesen. Alles, was wir im Äußeren und von außen erleben, alle visuellen, akustischen und haptischen Reize werden in inneres Erleben übersetzt und verbunden mit einem bestimmten Selbstgefühl. Wir sehen einen blauen Himmel und fühlen uns anders als wenn der Himmel grau ist. Wir hören ein Lied und fühlen uns traurig, und ein anderes Mal angenehm berührt. Wir wachen schlecht gelaunt auf, und weder das strahlende Wetter noch das schönste Gedicht können uns umstimmen. Unsere Innenwelt ist genauso reichhaltig wie unsere Außenwelt, und beide tanzen in jedem Moment miteinander, mal führt die eine, mal die andere.

Gefühle sind Informationsvermittler. Sie geben uns Auskunft über unseren inneren Zustand, immer auch in Bezug auf die gerade aktuellen äußeren Einflüsse. Wir brauchen nur unsere Aufmerksamkeit nach innen richten (weg von den Sachen, die uns gerade interessieren), und schon zeigt sich, wie es uns, d.h. wie es unserem Organismus gerade geht. Sind wir wach

oder müde? Sind wir im Gleichgewicht oder verspannt? Hängen wir an etwas Früherem oder Zukünftigem, das uns nicht ganz hier sein lässt und unsere Stimmung trübt?

Wenn wir mehr Erfahrung mit der Achtsamkeit auf unser Fühlen gesammelt haben, gelingt es uns, diesen Informationskanal noch besser zu nutzen. Wir können uns fragen, was uns das gerade spürbare Gefühl sagen möchte, was seine Botschaft ist. Damit verwenden wir unseren inneren Sinn, um in Übereinstimmung mit uns selbst zu kommen, wenn wir uns selbst verloren haben, um ein Ungleichgewicht, das wir bemerken, wieder in Gleichklang zu verwandeln.

Wir können auch noch einen Schritt weiter gehen und nach dem Hintergrund und der Herkunft unserer Gefühle zu fragen. Unser Körper verfügt über ein weit zurückreichendes, wenn auch nicht exaktes Gedächtnis und kann auch Informationen über unsere Anfänge liefern. Es lohnt sich allemal, diese Quelle zur Selbsterkenntnis zu nutzen. Warum tritt dieses Gefühl gerade jetzt auf, was hat es ausgelöst und woher kenne ich das schon?

Die Achtsamkeit auf den Atem ist bei jeder Wendung nach innen von besonderer Bedeutung. An unserer Atmung können wir erkennen, ob wir entspannt oder gestresst sind, ob wir uns wohl fühlen oder an etwas leiden. Die Atembewusstheit bringt uns ganz in den Moment.

Ein Modell für unsere Gefühlslandschaft

Wollen wir lernen, im Reich unserer Gefühle besser zu navigieren, ist eine Landkarte von großem Vorteil. Wir kennen eine große Anzahl von verschiedenen Gefühlen, stärkere und schwächere, hellere und dunklere, klarere und verschwommene, angenehmere und unangenehmere. Unser Gefühlserleben ist reich an Facetten und Nuancen. Je mehr Aufmerksamkeit wir auf unser Innenerleben richten, desto mehr Spielarten

des Gestimmtseins lernen wir kennen und desto sinnvoller ist eine Orientierungshilfe.

Ich nutze gerne das folgende Modell zur Einteilung der Gefühle, das mit der Polyvagaltheorie kompatibel ist, die im 3. Kapitel dargestellt wird. Ich gehe von zwei unterschiedlichen Grundzuständen unserer inneren Verfasstheit und unseres Nervensystems aus. Der eine ist gegeben, wenn wir uns im Außen sicher und im Inneren mit unseren Ressourcen verbunden fühlen. Ich nenne ihn den Wachstumszustand, weil wir in solchen Situationen unsere Reserven stärken und zugleich produktiv und kreativ sein können.

Der andere Zustand herrscht, wenn wir uns von außen bedroht fühlen. Er wird Schutzzustand genannt. Wir verteidigen unser Überleben, das (real oder eingebildet) in Gefahr steht, mit den Reflexen des Kampf-Fluchtverhaltens. Dazu müssen wir auf unsere Reserven zurückgreifen und sie auf maximale und optimale Weise mobilisieren. Andere Funktionen, wie z.B. die empathische Kommunikation, werden zurückgestellt.

Mit dem Wachstumszustand sind Gefühle wie Freude, Lust, Neugierde und Interesse verbunden, also vor allem angenehme Gefühle. Der Schutzzustand aktiviert Gefühle wie Angst, Schmerz, Wut, Scham und Ekel, die wir als unangenehm erleben. Diese Gefühle sollen uns dazu motivieren, die Situation, die sie auslöst, möglichst rasch zum Besseren zu wenden. Im Grund wollen wir also immer von einem Schutzzustand in einen Wachstumszustand gelangen.

Dieses Modell hat gegenüber anderen Gefühlseinteilungen, die z.B. vier oder mehr Grundgefühle (Angst, Freude, Traurigkeit, Wut usw.) unterscheiden, den Vorteil, dass es die Gefühle funktional zuordnet. Es macht auch die intuitive Gegenüberstellung von „guten“ und „schlechten“ Gefühlen verständlich. Zwar haben alle Gefühle ihren Sinn, es gibt also keine unnötigen Gefühle, denn sie helfen uns, dass wir uns an

unterschiedliche Situationen besser anpassen und unsere Handlungsfähigkeit unter wechselnden Umständen bewahren können. Aber wir messen diesen Grundemotionen verschiedene Wertigkeiten bei: Die Wachstumsgefühle wollen wir vermehren und die Schutzgefühle verringern. So sehen die meisten Menschen den Weg zu einem erfüllten Leben: Es soll mir gut gehen, d.h. es sollen die Wachstumszustände vorherrschen.

Das Modell kann uns auch verdeutlichen, wann wir ohne angemessenen Anlass in einen Schutzmodus geraten. Dieser Vorgang ist mit seinen vielen Varianten verantwortlich für die meisten Störungen, unter denen wir leiden und mit denen wir anderen Menschen Leiden zufügen, und wird uns in diesem Buch immer wieder begegnen.

Grundgefühle werden auch manchmal von Ersatzgefühlen oder oberflächlichen oder gemischten Gefühlen unterschieden. Solchen Klassifikationen kann ich insofern viel abgewinnen, als wir davon ausgehen können, dass wir unser Leben mit einem einfacheren Gefühlsrepertoire beginnen, das sich mit der Zeit des Aufwachsens mehr und mehr differenziert. Im Zug der Entwicklung der kognitiven Kompetenzen durch die Entwicklung der Großhirnregionen erwerben Kinder ein komplexeres Gefühlsleben, das sie benötigen, um sich in der Welt der Erwachsenen gut bewegen zu können. Sekundäre oder gemischte Gefühle enthalten demnach immer auch kognitive Komponenten und sind dadurch stärker mit dem Denken verbunden. In diesem Buch werden sowohl die Grundgefühle als auch eine Reihe von sekundären Gefühlen im Zusammenhang mit der Scham besprochen.

Auch als Erwachsene merken wir, dass wir in Stresssituationen von der Komplexität wieder zurück auf die Einfachheit der Grundemotionen geworfen werden. Denn bei solchen Gelegenheiten treten die höheren Gehirnfunktionen in den Hintergrund, und unsere Reaktionsweisen werden primitiver. Diese Beobachtung passt dazu, dass Stress mit

Überlebensgefährdung assoziiert ist. Um uns in Extremsituationen abzusichern, bringt uns unser evolutionäres Erbe dazu, auf das umständliche Denken zu verzichten und unsere Handlungen allein von Gefühlen leiten zu lassen. Wo eine wirkliche Gefahr vorliegt, kann uns diese Strategie das Leben retten; wo wir uns aber nur einbilden, dass eine Gefahr besteht, kann sie viel Schaden anrichten. Unsere Reaktionen schießen übers Ziel und unterbrechen die Sozialbeziehungen.

Die Rückkehr aus dem Schutzzustand in den Wachstumszustand ist eine wichtige Aufgabe für alle von uns. Dieses Buch hilft dabei, die Schamthemen zu erkennen, die uns daran hindern, zu einem ausgeglichenen Selbstgefühl und zur flexiblen Sozialkompetenz zurückzukehren. Es zeigt auch Wege auf, wie wir immer wieder den Weg von der Scham zur Würde finden.

Im weiten Land der Seele

Jetzt beginnt die Reise ins weite Land der Seele am Leitfaden der Scham. Sie war schon eine treue Begleiterin von unseren Uranfängen an, durch alle Phasen unseres Lebens, und sie wird weiter bei uns sein, bis ans Ende. Die Reise erfordert ein Stück Überwindung und Mut, weil sie uns auch auf Schattenseiten unserer Seele aufmerksam macht. Jede Schritt in seelisches Neuland lohnt sich, weil er uns offener und weiter macht.

Wenn wir in der Folge die verschiedenen Formen der Scham, ihre Abwehrstrategien, ihre zyklische Natur, die Netze, die sie ausspannt, das Gift, das sie einflößen kann und die Hinweise, die wir ihr verdanken, kennenlernen, sollten wir uns immer eine einfache Sichtweise vergegenwärtigen. Wir sind, wie es der römische Dichter Terenz formuliert hat, Menschen und uns ist deshalb nichts Menschliche fremd. Wir kennen also all die Gestalten der Scham, so wie wir auch alle der eben erörterten Gefühle in uns haben. Auch wenn uns vielleicht einige der Schattenbereiche, die in diesem Buch besprochen werden, auf den ersten

Blick abstoßend und verdammungswürdig erscheinen mögen, sollten wir uns ehrlich darauf besinnen, ob wir nicht doch auch Spuren dieser Haltungen in uns tragen. Es könnte ein Schamgefühl sein, das uns davon abhält, unsere eigenen Neigungen und Tendenzen in diese Richtungen zuzugeben.

Bevor wir also mit dem Finger auf andere deuten mit der entrüsteten Geste: „So kann man aber wirklich nicht sein!“, vergegenwärtigen wir uns deshalb lieber immer wieder: Unsere Mitmenschen sind auch nur Menschen, genauso wie wir selber. Je mehr von unseren dunklen Seiten wir in uns aufhellen und umarmen können, desto offener begegnen wir uns selbst und die Menschen um uns herum.

1. Die Scham – das geheimnisvolle Gefühl

Zur Einführung

Die Scham existiert überall, wo es ein ‚Mysterium‘ gibt. (Friedrich Nietzsche)

Die Scham ist ein komplexes Gefühl, das sich durch unsere Seele wie ein feines Netz zieht, mit sensiblen Sensoren, die beständig unsere Umgebung nach möglichen Anlässen für eine Verunsicherung abtasten und jedes Ungleichgewicht nach innen melden. Meistens schleicht sie sich unbemerkt in unser Erleben, und sie irritiert und verwirrt uns. Für viele ist sie eine ständige Begleiterin, für andere kaum wahrnehmbar oder wirksam verdrängt. Immer, wenn sie aktiv wird, leiden wir unter ihr und wissen oft nicht, wie wir mit ihr umgehen sollten oder wie wir uns von ihr befreien könnten.

Wir werden uns deshalb auf den folgenden Kapiteln näher mit den verschiedenen Aspekten dieses rätselhaften und vieldeutigen Gefühls beschäftigen. Was wir in uns selber erforschen, hilft uns, im Alltag herauszufinden, wann uns die Scham als Hindernis in die Quere kommt. Wir werden schließlich auch Wege kennenlernen, auf denen wir uns aus den Fängen der übermäßigen Scham befreien können.

Wenn wir von Grundgefühlen reden, fallen uns zumeist eine Handvoll von ihnen ein: Freude, Angst, Zorn, Traurigkeit, Ekel. Die Scham kommt auf dieser Liste in der Regel nicht vor. In einer vergleichenden Studie zur Wichtigkeit von Gefühlen landete sie bei kalifornischen Befragungsteilnehmern auf der abgeschlagenen 32. Stelle. Für viele ist die Scham das unangenehmste Gefühl, eben weil es beschämend ist, sich zu schämen. Deshalb wird sie auch so gerne übersehen, geleugnet, ignoriert und verdrängt. Wir wissen, dass der Ärger verraucht, dass die Traurigkeit irgendwann abebbt, dass wir Ängste überwinden können und dass der Ekel mit dem verschwindet, was ihn auslöst. Aber wir wissen nicht wirklich, wie wir die Scham wieder loswerden, wenn sie uns einmal im Griff hat.

Das Erleben der Scham ist unangenehm, weil wir uns kleiner, schwächer und verletzbarer fühlen. Die Scham ist mit der Befürchtung von Schmerz verbunden, der uns zugefügt werden könnte. Deshalb steckt im Deutschen im Wort „Peinlichkeit“ die Pein, die Qual, die wir erleiden.

Und wenn die Scham stärker und mächtiger wird, kann sie uns ordentlich durcheinanderbringen und uns sogar in den Grundfesten erschüttern. Wir erleben, dass wir vor Scham im Erdboden versinken wollen oder den Boden unter den Füßen verlieren. Die Scham kann uns mit einem übermächtigen und zerstörerischen Grauen konfrontieren. Wir können vor Scham erstarren, in Lähmung verfallen und handlungsunfähig werden. Schließlich hat massive und andauernde Scham schon viele Menschen krank gemacht und sogar in den Selbstmord getrieben.

Beispiele:

Ein Kind hört von seiner Mama: „Du singst aber falsch.“ Das Kind schämt sich und beschließt, nie wieder zu singen. Selbst als viel später der Erwachsenen Komplimente wegen ihrer schönen Stimme gemacht werden, scheut sie sich davor, vor anderen zu singen. Die

beschämenden Worte der Mutter hindern sie noch immer, ihr kreatives Talent zu entfalten.

Bei einer Übungsgruppe wird gefragt, wer am meisten Themen mit der vorher erklärten Methode bearbeiten konnte. Es meldet sich ein Mann, der offensichtlich den Rekord erzielt hat. Erst später stellt sich heraus, dass eine Frau noch besser war, aber ein Schamgefühl hatte es ihr verboten, Männer zu übertrumpfen. Sie hatte das von ihren Eltern und der Kultur, in der sie aufgewachsen ist, übernommen, und diese Prägung stellt sich in den Weg, als es darum geht, zu ihrer eigenen Leistung zu stehen.

Georg hat Eltern, die beide ganz durchschnittliche Leben führen. Keiner von ihnen hat studiert, die Mutter ist als Hausfrau und der Vater in einer einfachen Angestelltenposition tätig. Georg fragt sich, warum er mit seinen Begabungen nicht an die Öffentlichkeit treten konnte, um Anerkennung und Erfolg zu ernten. Es stellt sich heraus, dass ihn die Scham darin blockiert, mehr zu erreichen als seine Eltern.

Lukas ist ein kommunikativer und kontaktfreudiger Mensch. Doch wenn er mit alten Freunden Wandern geht, fühlt er sich unwohl und redet wenig. Er fühlt sich den anderen gegenüber unterlegen, weil er eine Arbeit hat, bei der er wenig verdient und die nicht sehr angesehen ist, während seine Freunde besser bezahlte und prestigeträchtigere Jobs haben. Er überlegt, bei den gemeinsamen Wanderungen nicht mehr mitzugehen, fürchtet aber, dass er darunter leiden würde und sich noch zusätzlich für seine Feigheit schämen würde.

Sabina ist Opernsängerin mit einer wunderbaren Stimme und hoher Musikalität. Sie bemüht sich bei verschiedenen Opernhäusern um ein Engagement. Sie reist dort an, und bekommt ein paar Minuten zum Vorsingen. Immer wieder erlebt sie, dass sie auf der Bühne steht und ihr Bestes gibt, während die maßgeblichen Leute unten sitzen, sich

unterhalten, rein- und rausgehen und ihre Telefone bedienen. Sie weiß, ihre berufliche Laufbahn ist von diesen Menschen abhängig, und sie merkt, wie wenig sie und ihr Einsatz ihnen bedeutet. Sie fühlt sich unterschätzt, frustriert und beschämt.

Katharina ist eine fleißige Schülerin und geht gerne zur Schule. Nur der erste Schultag fällt ihr jedes Jahr schwer: Die Mitschülerinnen erzählen von ihren Ferienerlebnissen und sie muss schweigen, weil sich ihre Mutter keinen Urlaub leisten kann.

Franz ist intelligent und umfassend gebildet. Er weiß vieles, was andere nicht wissen. Und doch redet er in Gesellschaft kaum mit, gilt als schüchtern und wird häufig unterschätzt. Er hat den Eindruck, dass ihn niemand interessant findet. Als Kind hat er oft gehört, dass er nicht so blöde Fragen stellen solle und dass er den Mund halten solle, wenn die Erwachsenen reden. Bis heute hat er deshalb die Angst, als dumm dazustehen, wenn er etwas sagt. Er geriet immer wieder ins Stottern, wenn er etwas erzählte, während er die Angst hatte, missverstanden oder für dumm gehalten zu werden. Das Stottern war ihm umso mehr peinlich, und die Angst davor machte ihn noch schweigsamer. Es ist die Beschränkung unserer kognitiven und emotionalen Leistungsfähigkeit durch die Scham, die zu solchen Hemmnissen führt.

Das ist einer der typischen Teufelskreise bei der Scham, die uns immer wieder begegnen werden: Das Gefühl behindert sinnvolle und notwendige Handlungen, und die Unterlassung dieser Aktionen führt zu Selbstvorwürfen und verstärkt wiederum die Scham. Sie schränkt unsere Fähigkeiten ein, und die Einschränkung ist ein weiterer Anlass zum Schämen. Deshalb erleben viele Menschen die Scham wie ein Gefängnis, aus dem es kein Entrinnen gibt, bei dem jeder Versuch, auszubrechen, die Gefangenschaft nur noch weiter verschlimmert.

Die Scham

und ihr emotionaler Umkreis

In der Umgebung der Scham finden wir eine Reihe verwandter und ähnlicher Gefühle, Gefühlsbezeichnungen und innerer Zustände: Peinlichkeit, Schüchternheit, Schmach, Schande, Verlegenheit, Kränkung, Minderwertigkeit, Bloßstellung und Gedeemütigtsein.

Die **Verlegenheit** gilt als eine Vorstufe zur Scham und zur Peinlichkeit. Sie ist der Ausdruck einer inneren Unsicherheit in einer sozialen Situation. Wir wissen nicht, ob die Art unserer Handlung oder Wortmeldung beim Gegenüber gut ankommt und befinden uns in einer Warteposition. Erst wenn wir sehen, dass die andere Person neutral oder positiv reagiert, können wir entspannen. Häufig tritt die Verlegenheit gegenüber hierarchisch höher gestellten Personen auf. Auch Menschen, denen wir mehr Macht, Einfluss und Bildung zubilligen als uns selbst, können Verlegenheitsgefühle auslösen. Natürlich hat jede Verlegenheit auch eine biografische Wurzel, in der eine Verunsicherung stattgefunden hat, die in der aktuellen Situation wiederbelebt wird.

Wir alle kennen die Pein der **Peinlichkeit**: Kleinere oder größere Fehlleistungen (Übersehen, Vergessen, Versprecher, Hoppalass...), die uns mit einem stark unangenehmen Gefühl zu Bewusstsein kommen, sobald sie jemandem auffallen – vom offenen Hosenzipp auf der Straße bis zum Patzer beim Eröffnungswalzer des Opernballs. Wir kommen auf eine Party und sind zu früh oder zu spät, over- oder underdressed, das Gastgeschenk ist zu teuer oder zu billig, wir reden zu viel, zu wenig oder etwas Unwillkommenes – die Möglichkeiten für Peinlichkeiten sind unbegrenzt. Jeder Fehler, jedes Aus-der-Rolle-Fallen kann Anlass dafür bieten, je nachdem wie die Erwartungen unseres sozialen Umfeldes gerade beschaffen sind.

Die Peinlichkeiten, die uns unterlaufen, zeigen uns, wie sehr wir unsere Identität an Rollenbilder anhängen, für die wir die Bestätigung und Anerkennung von unseren Mitmenschen brauchen. Wenn wir diesem Bild einer ordentlichen, rechtschaffenen, freundlichen und umsichtigen Person nicht entsprechen, befürchten wir, die Anerkennung zu verlieren, und das Gefühl der Peinlichkeit erinnert uns daran, unser Verhalten zu korrigieren, damit wir wieder entsprechen.

Die Grenze zwischen Peinlichkeit und Scham ist fließend und durchlässig. Peinlichkeiten können sich zur Scham steigern, abhängig von der Reaktion der Umgebung. Sieht jemand großzügig oder humorvoll über unseren Schnitzer hinweg, vergessen wir schnell, was passiert ist. Macht sich hingegen jemand lustig über uns oder kritisiert uns unfreundlich in dieser Angelegenheit, dann meldet sich die Scham mit der Frage, ob unsere Zugehörigkeit zur sozialen Umgebung nun auf dem Spiel steht. Sobald die Peinlichkeit im Bund mit Selbstzweifeln zum Kern unserer Identität vordringt, wird sie dort zur Scham.

Ein wertvolles soziales Gefühl

Die Scham ist ihrem Wesen nach ein soziales Gefühl. (Serge Tisseron)

So unangenehm wir das Beschämtsein erleben, so notwendig und wichtig ist dieses Gefühl. Die Scham tritt auf, wenn es zu Störungen in Beziehungen kommt und signalisiert eine Verletzung im Gefüge des sozialen Netzes. Die innere Reaktion besteht darin, auf sich selbst zurückgeworfen zu werden – das drückt auch die reflexive sprachliche Form aus: „Ich schäme *mich*“: Ich tue mir selbst dieses Gefühl an. Deshalb fühlen wir uns in der Scham alleine, im Stich gelassen und verloren. Es kann so weit gehen, dass wir uns fühlen, als ob uns die Existenzberechtigung abhandengekommen wäre und wir nicht mehr wissen, wo wir sie finden. Wir wünschen uns, im Erdboden zu versinken, und mit uns soll verschwinden, was gerade passiert ist. Wir erleben in solchen Momenten einen äußerst bedrohlichen Zustand und

sind ganz auf uns selber und unsere fundamentale Unsicherheit zurückgeworfen.

Da wir uns im Umgang mit der Scham so schwertun, wollen wir sie am liebsten gar nicht zur Kenntnis nehmen und irgendwo in den hintersten Winkel unserer Seele verbannen. Allerdings gehen uns dann auch die konstruktiven und förderlichen Aspekte dieses Gefühls verloren, denn das Gefühl zeigt uns, dass wir uns aus einem sozialen Ordnungsgefüge herausbewegt haben, dass eine Normverletzung passiert ist und dass es Schritte braucht, um diesen Schaden zu reparieren.

Die Scham ist ein paradoxes Gefühl. Trotz des Eindrucks, von den anderen abgeschnitten, verlassen und isoliert zu sein, wenn wir uns schämen, ist die Scham ein Gefühl, das gerade aus der Verbundenheit mit anderen entsteht. Obwohl wir den Eindruck haben, in der Scham den Selbstbezug zu verlieren, hilft sie uns dabei, unsere Würde zu wahren: unsere eigene und die unserer Mitmenschen. Sie sorgt dafür, dass die Regeln eingehalten werden, die dafür notwendig sind.

Mit unseren eigenen Schamgrenzen markieren wir die Grenzen unserer Integrität, und das Schamgefühl macht uns darauf aufmerksam, dass diese Grenzen nicht geachtet wurden – von uns selber oder von anderen: Wir haben unsere Grenzen zu weit ausgedehnt oder jemand anderer hat sie zu sehr eingeengt.

Die Scham hält uns zur Disziplin an, zur Zügelung und Kontrolle unserer triebhaften Impulse und Affekte und zur Abstimmung und Rücksichtnahme in Hinblick auf die Erwartungen und Bedürfnisse unserer Mitmenschen. Sie macht verlässlich auf jede asoziale oder egoistische Regung aufmerksam. Sie mäßigt unsere Aggressionen und schränkt unsere Gier und unseren Geiz ein.

Die Scham agiert als Wächterin für das soziale Zusammenleben. Für dessen Aufrechterhaltung muss sich jedes Mitglied in Rücksichtnahme und

Abstimmung üben, was auch beinhaltet, Abstriche an den eigenen Interessen und Bestrebungen vorzunehmen. Die maßvolle Scham achtet sorgsam darauf, dass alle Mitglieder einer Gemeinschaft gleichermaßen geachtet und respektiert werden. Sie hält die fragilen Grenzziehungen zwischen den Menschen aufrecht und sorgt für deren Schutz. Sie ist also auch die Wächterin für die Integrität und Würde der Individuen.

Die Scham wirkt wie ein eingebautes Korrektiv, das dann aktiv wird, wenn wir die Grenzen anderer überschreiten oder wenn uns jemand anderer zu nahe tritt. Sie meldet sich, wenn Regeln missachtet oder übersehen werden, z.B. wenn wir in einer Personengruppe ein Thema ansprechen, das in dieser Gruppe tabu ist, ohne dass wir davon wissen. „Plötzlich herrscht ein betretenes Schweigen“, und an dem Schamgefühl, das aufsteigt, merken wir, dass wir einen Regelverstoß begangen haben. Die anderen erkennen an unserem Beschämtsein, dass wir verstanden haben, was geschehen ist, und dass wir jetzt die Regel akzeptieren, und die Konversation kann weitergehen. Unsere Scham gibt also den anderen das Signal: Wir haben die Standards der Gruppe zur Kenntnis genommen und möchten sie befolgen. Damit zeigen wir, dass wir uns einordnen und mit der Gruppe konform gehen. Die Ängste in der Gruppe schwinden, das Vertrauen wächst.

Würde uns das Schamgefühl fehlen, würden wir nichts dabei empfinden, wenn wir andere verletzen oder missbrauchen. Wir würden skrupellos über die Grenzen anderer Menschen gehen und uns ohne Wimpernzucken nehmen, was wir haben wollen. Es ist klar, dass eine menschliche Gemeinschaft schnell zerfallen würde, wenn sich die meisten ihrer Mitglieder so verhielten. Die Scham wirkt also wie eine Art Schmiermittel im sozialen Getriebe, indem sie die verschiedenen Zugkräfte, die aus den individuellen Bestrebungen stammen, ausgleicht. Sie springt dort ein, wo sich ein individueller Raum auf Kosten anderer zu weit ausdehnt, aber auch dort, wo ein Raum zugunsten anderer zu sehr schrumpft.