

Wie Kränkung, Scham und Selbstwert einander bedingen

WENN SCHAM DAS

Kaum ein anderes Gefühl überkommt uns so plötzlich wie Scham und Peinlichkeit. Wir sind sprachlos, verlegen und würden am liebsten im Boden versinken, stattdessen treibt es uns die Röte ins Gesicht. Jeder von uns kennt dieses Gefühl, wobei es für manche von uns lebensbestimmend ist.

Scham ist ein Gefühl, das direkt mit dem Person-Sein verbunden ist und dem Schutz der Intimität dient. Scham dient dem Grenzschutz, denn jeder ist sich selbst anvertraut, und es gehört zur Selbstbestimmung, wem man sich und wie viel man von sich zeigt. Außerdem schützt die Scham auch den öffentlichen Pol der Person, wo sie ein Gesicht vor anderen hat, das ver-



Dr. Angelika Klammer
Psychologin, Psychotherapeutin,
Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin
www.angelika-klammer.it
E-Mail: info@angelika-klammer.it

letzt wird, wenn ihm nicht mit Achtung und Respekt begegnet wird. Die Scham hat die Funktion, die Würde und das Ansehen der Person zu schützen. Man schämt sich, wenn man sich in der Würde der eigenen Person verletzt fühlt. Es ist ein Gefühl von Erniedrigung, Unzulänglichkeit und Demütigung. Das Sichschämen bezieht sich auf eine Blöße, einen Makel, eine Schande, ein Versagen oder eine Schwäche. Scham erfährt man auch, wenn die soziale Gruppe auf einen herabschaut oder man dies befürchtet. Scham kann sowohl den Täter als auch das Opfer befallen. Als Opfer schäme ich mich, da ich mich verletzt, bloßgestellt, entwürdigt und benützt fühle. Gegen Scham kann man nichts tun, man fühlt sich unentrinnbar ausgeliefert, was mit starker Ohnmacht und Hilflosigkeit verbunden ist. Scham geht immer mit einem Gefühl des Selbstwertverlustes einher, denn so möchte ich von anderen nicht gesehen werden. Sie berührt das Identitätsgefühl der Person im negativen Sinn und bewirkt Minderwertigkeitsgefühle. Scham kann auch entstehen, wenn wir etwas nicht können, von dem wir und die anderen erwarten, dass wir es können müssten. Viele Leute schämen sich, wenn sie ihren hohen Ansprüchen und Idealvorstellun-

gen nicht entsprechen können. Je höher diese Ansprüche sind, umso mehr werden sie davon abweichen und sich dafür schämen, sich schuldig und minderwertig fühlen. *Wann wird Scham jedoch zu einem lebensbestimmenden Gefühl?* Scham entwickelt sich einmal durch frühe Kindheitserlebnisse der Beschämung. Die Geschichte schamvoller Menschen ist geprägt von Abwertungen, Erniedrigungen, Manipulationen oder gar Verachtung und Gewalt. Das geschieht beispielsweise, wenn Kinder häufig kritisiert werden, wenn sie das Gefühl haben, nichts richtig machen zu können oder anders sein zu müssen, als sie tatsächlich sind. Auch kommt Scham auf, wenn sie in der Vorstellung der Eltern etwas verwirklichen sollen, das ihnen nicht wirklich entspricht und sie nicht fühlen dürfen, was sie fühlen – oder wenn sie aufgrund ihres Geschlechts weniger angenommen und geliebt werden. So kann sich die Akzeptanz gegenüber der eigenen Person nicht entwickeln. Es fehlen der Zugang und das Vertrauen zu sich und in die eigenen Gefühle. Um Beschämung zu vermeiden, sieht sich das Kind genötigt, unerwünschte Eigenschaften zu unterdrücken bzw. zu verdrängen. Je stärker man als Kind beschämt wurde, umso stär-

ker neigt man als Erwachsener zu Unsicherheit, Scham- und Schuldgefühlen. Die Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki spricht von sogenannten schamorientierten Familiensystemen im Unterschied zu respektvollen Familien, wobei die Schamorientierten durch ein ausgeprägtes Kontrollverhalten versuchen, die Scham zu unterdrücken, was oft direkt in ein Suchtverhalten mündet. Scham ist dann nicht mehr nur ein Problem des Einzelnen, sondern ein Familienmuster, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Sie beschreibt diesen Schamzyklus, aus zwei Phasen bestehend, nämlich aus der Phase der Kontrolle und der Phase des Ausagierens. Das Ausagieren entspricht dem Kontrollverlust durch die Sucht, durch unkontrolliertes Essen und Erbrechen oder eben Alkoholmissbrauch, Drogensucht und sexuelle Grenzenlosigkeit. Das reduziert die Spannungen und vermittelt dadurch vorübergehende Erleichterung. Nach dem Ausagieren setzt jedoch wieder die Scham über dieses zügellose Verhalten ein und zwingt wieder zur Kontrolle. Eltern schämen sich, wenn das eigene Kind nicht so „gelingen“ ist, weil es eben ein solches Suchtverhalten hat, sie fühlen sich dadurch beschämt und gekränkt. Die Kränkung liegt in der Enttäuschung, selbst versagt zu haben, denn sonst würde das Kind ja besser funktionieren. Kränkungsreaktionen, Scham und Selbstwertgefühl sind unmittelbar miteinander verbunden. Menschen mit einem verminderten Selbstwert sind

„Scham dient dem Grenzschutz, denn jeder ist sich selbst anvertraut, und es gehört zur Selbstbestimmung, wem man sich und wie viel man von sich zeigt.“

LEBEN DOMINIERT

leichter kränkbar und leiden verstärkt unter Schamgefühlen. Bärbel Wardetzki beschreibt die Entstehung von Scham jedoch auch durch die Verheimlichung früher begangener Schuld oder verheimlichter Schuld, oft über Generationen hinweg, wo sogenannte Familiengeheimnisse weiter bestehen. Verheimlichung soll die Scham ungeschehen machen, was jedoch eine Form der Verdrängung ist und somit nicht befreit. Wenn über Geheimnisse nicht gesprochen wird, spüren das Kinder. Es fallen dabei oft Sätze wie: „Ach das ist alles so lange her, das habe ich alles schon vergessen.“ Unter dem Schweigen leiden Kinder oft mehr als unter der Wahrheit und können dadurch psychische Auffälligkeiten entwickeln. Solche Geheimnisse können in Familiensystemen eine sehr negative Wirkung auf Familienmitglieder oder auf spätere Generationen ausüben, wenn die damit verbundene Schuld und Scham unbewusst weitergegeben wird und von ihnen gesühnt wird. Das kann zu schweren Krankheiten, Misserfolgen, Versagen, Ängsten und Suizid führen. In solchen Fällen reagiert ein Mensch unwissentlich auf eine vergangene Schuldhandlung, obwohl er gar nichts mit diesem Ereignis zu tun hat. Auf diese Weise wird Scham von Generation zu Generation vererbt und wirkt weiter.

Familiengeheimnisse betreffen meist frühere Beziehungen wie uneheliche Kinder, Gewalttaten, Suizid, Unfälle und sexuellen Missbrauch, aber auch die eigene politische Vergangenheit, beispielsweise im Nationalsozialismus als Täter oder Opfer. Familiengeheimnisse werden mit viel Energie gehütet, wobei der destruktive Mechanismus von Scham und Schuld nur mit der Aufdeckung durchbrochen werden kann. Dann können die mit diesem Ereignis verbundenen Gefühle wie Schmerz, Schrecken und Trauer freigesetzt und verarbeitet werden. Wir haben alle schon erfahren, dass Scham- und Schuldgefühle uns mehr trennen und isolieren, wohin gegen wir bei Trauer und Schmerz mehr Verbundenheit erleben. Wir können Traumata verheimlichen, ungeschehen machen wir sie damit leider nicht.

„Scham ist oft nicht mehr nur ein Problem des Einzelnen, sondern ein Familienmuster, das von Generation zu Generation weitergegeben wird.“

Scham entwickelt sich oft schon sehr früh und ist eng mit dem Selbstwertgefühl verbunden. Foto: Shutterstock

