

Diplomarbeit Michael Beer

zum Thema Scham und beschämt werden

März 2021

**Kurzfassung des Theoretischen Teils
zur Veröffentlichung auf der Homepage michaelbeeratung.com**

Der schlechte Ruf der Scham

Die Scham gehört wohl nicht zu den beliebtesten Emotionen. Die Eigenschaften, die der Scham im Allgemeinen zugeschrieben werden, verschaffen ihr kein gutes Image. Das Schamgefühl soll, so liest man in Ratgebern, einen Menschen entwerten, deprimieren, hemmen, verängstigen und bei übermäßigem Ausmaß zu psychischen Erkrankungen führen, unter anderem zu Depressionen. Die Bibel bringt die Scham in Zusammenhang mit dem Sündenfall. Ja die Scham ist ein besonders unangenehmes Gefühl, das oft schwer auszuhalten ist. Doch das eigentliche Wesen der Scham ist damit nicht erfasst. Denn grundsätzlich hat die Scham eine wichtige Alarm- und Schutzfunktion, ähnlich der Angst. Problematisch wird sie erst, wenn der Umgang mit ihr zu psychischen Störungen führt. Ansonsten hat sie eine wichtige Bedeutung für die menschliche Entwicklung und das Zusammenleben.

Schamgefühl kann etwa bei der Anpassung an soziale Normen hilfreich sein oder dazu verhelfen, problematisches Verhalten einzudämmen. Dieser soziale Gewinn, steht allerdings in Verdacht, soziale Anpassung und Verlust von Authentizität mit sich zu bringen. Der Vorwurf lautet, es diene mehr der Gesellschaft als dem Einzelnen. Die Scham stehe somit der Entwicklung und der Autonomie des Individuums entgegen. Es basiere auf Angst und Unterwürfigkeit und liefere dem Blick und Urteil der anderen Menschen aus. Abhängigkeiten würden so gefördert. So verstandene Scham wäre wohl ein Zeichen der Schwäche, ein unreifes Gefühl, das vielleicht Kindern zustehe, aber von Erwachsenen überwunden werden sollte.

Dem ist entgegen zuhalten, dass Scham meist mit Schande bzw. mit Beschämung verwechselt wird. Vieles was gegen die Scham spricht, betrifft bei genauerem Hinsehen nicht die Scham, sondern das Erleben von Kränkung und Beschämung. Zwischen Scham und Beschämung besteht jedoch ein ebenso großer Unterschied, wie zwischen Demut und Demütigung. Die sich schämende Person muss nicht zwangsweise in eine passive Opferrolle flüchten oder sich in narzisstischem Gekränkt-sein suhlen. Wer sich schämt, wird durch sie herausgefordert, sich mit sich selbst, einem persönlichen oder zwischenmenschlichen Problem auseinanderzusetzen. Das macht das Schamgefühl ähnlich unbeliebt, wie einen Boten, der eine schlechte Botschaft überbringt.

Die Scham kann z. B. helfen, die narzisstische Abhängigkeit von anhaltender Fremdbestätigung zu überwinden. Ein Mensch ohne Selbstachtung, kann sich wohl schwer schämen. Scham kann das Selbstbewusstsein und die Selbsterkenntnis fördern. Scham setzt eigene Werte voraus. Erst wenn der Mensch entgegen dieser Werte handelt, entsteht das Gefühl der Scham. Das Schamgefühl verweist also auf eine Art Identitätskrise. Sie stellt damit ein emotionales Gegengewicht zur kognitiven Entleerung des Selbst dar. So ist es wichtig, in der Beratung den Blick auf die positiven Seiten der Scham zu richten. Die Botschaft kann lauten: Scham hat mit Würde zu tun und wir können sie als „Türhüterin des Selbst“ schätzen lernen.

Entwicklungspsychologische Aspekte von Scham

Das Wort Scham wird vom indogermanischen „(s)kem“ abgeleitet, was sinngemäß „bedecken, verschleiern“ bedeutet. Die ersten Erfahrung mit Scham werden naturgemäß mit den primären Bezugspersonen gemacht. In diesen ersten Jahren wird die kindliche Scham vor allem in Situationen geformt, wo sich das Kleinkind nicht beachtet fühlt oder unkontrolliertes plötzlich Sichtbarwerden geschieht. Bereits bei einem drei Monate alten Säugling lässt sich eine plötzlich verminderte Spannung in den Nackenmuskeln und ein gleichzeitig verspannter Oberkörper feststellen, wenn der Augenkontakt zu einer wichtigen Bezugsperson abbricht.

Der Anreiz, Aufgaben zu meistern und den Eltern zu gefallen, prägt die Verwandlung von Scham in Stolz, oder lässt sie verkümmern. Die Entwicklung von Selbstbewusstsein ist für die Ausprägung von Scham entscheidend. Das eine ist ohne das andere nicht möglich. Das Selbstbewusstsein hat mit der neugewonnenen Perspektive auf sich selbst zu tun, die Scham mit meinem oder dem Blick des anderen der mich beurteilt. Grenzen werden nun deutlich erkannt und Beziehungsverhältnisse werden neu geregelt. Sind wir uns einmal selbst bewusst, verändert sich auch das Verhältnis zu uns und zwischen den Menschen. Aus einer frühkindlichen Verbundenheit wird mehr und mehr ein Mit- und Nebeneinander. Selbständigkeit und Abhängigkeit müssen immer wieder neu in ein Gleichgewicht gebracht werden. Der bewusste Mensch empfindet sich als Einzelner in der Gemeinschaft. Nachdem Kleinkinder zunächst in einer fast unbegrenzten Verbundenheit mit der Mutter leben, entwickeln sie nach einsetzendem Selbstbewusstsein und sich abgrenzender Scham ein privates und intimes Innenleben.

Die große menschliche Herausforderung ist, Individualität und Sozietät immer wieder miteinander auszubalancieren. Kein anderes Gefühl erfasst Nähe und Distanz so sensibel wie das Schamgefühl. Es zeigt an, wenn jemand die Gemeinschaft und sich selbst durch sein Verhalten gefährdet. Einerseits warnt es vor der Gefahr des Bruches mit der Gemeinschaft. Andererseits schützt es gleichzeitig vor einem Bruch mit der eigenen Identität.

Wie ein Mensch diesen Spagat meistert, wird in seiner Entwicklung bereits sehr früh grundgelegt. Die Art und das Ausmaß von Scham-Erfahrungen in der Kindheit beeinflussen enorm den späteren Umgang mit Scham-Konflikten. Werden Bloßstellungen oder Demütigungen als Mittel der Erziehung eingesetzt, kann dies Scham-Verhalten belastend verstärken. Entscheidend ist auch, welche Bewältigungsstrategien Eltern ihren Kindern vorleben. Werden Innovationen, Phantasien und kreatives Spiel begrüßt oder belächelt?

Erziehungsstile können Beschämungen und Beschuldigungen als Reaktionen von kindlichen Fehlverhalten, wie auch Belohnungen bei erwünschten Verhaltensweisen beinhalten. Starke Scham blockiert erheblich den Lernprozess, denn sie ist eine Art kognitiver Schock. Es ist schwer, klar zu denken, je intensiver wir uns schämen. Menschen zu beschämen, ist deshalb kein geeigneter Weg, um ihnen dabei zu helfen, ihr Verhalten zu ändern. Die Angst davor, sich erneut schämen zu müssen, bremst so die Lust auf ernstgemeintes Engagement. Scham macht dann eher passiv als aktiv. Es ist kaum möglich, sich zu konzentrieren. Schulen und Lehrkräfte, die mit gezielt Schamgefühlen arbeiten, werden mit ihren Lernprozessen keinen nachhaltigen Erfolg haben. Wird auf Beschämungen verzichtet und statt dessen Bestätigungen als Mittel der Verhaltensmodifikation genutzt, fördert dies kreative Leistungen, Autonomie und Selbstverwirklichung.

Kinder befinden sich meist in einem Abhängigkeitsverhältnis und so ist es für sie besonders schwer, wenn sie das Gefühl haben, nicht Teil einer Gemeinschaft zu sein oder nicht akzeptiert zu werden. Wiederholte starke Beschämung kann für den Rest des Lebens starke Spuren hinterlassen und zu einem inneren Alptraum werden. Studien zeigen, dass eine hohe Scham-Neigung oft im Zusammenhang mit Drogenkonsum, vorzeitigem Schulabbruch und Kriminalität steht.

Verschiedene Ausprägungen von Scham

In der Fachliteratur gibt es zahlreiche Kategorien oder Klassifizierungsschemata, in welche die unterschiedlichen Ausprägungen der Scham bzw. die konkreten Erfahrungen die zur Scham führen eingeordnet werden. Liv Larsson nennt 8 Ursachen von Scham-Empfinden :

- Vergleiche
- Abhängigkeit und Unabhängigkeit
- Wettbewerb und Konkurrenz
- Selbstkritik
- Aussehen
- Sex
- Sehen und gesehen werden

- Nähe und Distanz

Häufig findet man auch folgende Zuordnungen:

Existenzielle Scham

Hier geht es um das Gefühl, grundsätzlich unerwünscht zu sein. Dies kann der Fall sein, bei ungewollten Kindern oder solchen, von denen sich die Eltern gewünscht hätten, dass sie ein anderes Geschlecht hätten haben sollen. Oder das ständige Gefühl, nicht wahrgenommen zu werden, nicht existent zu sein.

Anpassungsscham oder auch Kompetenzscham

In jeder Gesellschaft gibt es Regeln über das Zusammenleben. Manche liegen in geschriebener Form vor. Andere existieren nicht auf Blatt Papier, sondern in den Gewohnheiten, Sitten und Gebräuchen der Kultur. Da gibt es Regeln über Höflichkeit und die guten Manieren. Es gibt Übereinkünfte was sittlich und schicklich ist. Das „was sich gehört“ wird von Kindesbeinen an eingeübt und verinnerlicht. Wer diese Regeln verletzt, setzt sich oft der Peinlichkeit aus. Es entsteht ein Klima der Angst, der Furcht sich zu blamieren oder sich lächerlich zu machen. Diese Angst kann sich im Extremfall bis zur psychischen Störung, zu einer sozialen Phobie verstärken. Die Folge ist, dass sich betroffene Menschen aus der Gesellschaft immer mehr zurückziehen. Darunter leidet das Selbstvertrauen und Vereinsamung, Depression oder Alkoholabhängigkeit können diesen Teufelskreis verstärken.

Mit viel Scham verbunden sind oft Themen rund um Leistungserwartungen. Zum Beispiel in der Schule bei Prüfungen oder bei Präsentationen im Job. Misserfolge, Scheitern und Niederlagen werden oft als persönliche Schuld erlebt, für die man sich zu schämen hat. Viele Menschen schämen sich ihrer Arbeitslosigkeit. Wer seinen Arbeitsplatz verliert, leidet meist nicht nur unter finanziellen Problemen, sondern auch unter psychischen und sozialen Schwierigkeiten. Vieles was mit Krankheit, Behinderung oder dem Altern zu tun hat, ist oft mit Scham behaftet.

Diese Menschen erleben ihre Situation nicht selten als Stigmatisierung oder Diskriminierung. Vor allem psychisch Kranke leiden sehr darunter wie man in der Öffentlichkeit Witze über sie reißt, wenn z. B. vom „Irrenhaus“ statt Krankenhaus die Rede ist. Mobbing ist in unserer Gesellschaft ein weitverbreitetes Phänomen. Kinder und Jugendliche werden vielfach in der Schule und Erwachsene im Job gemobbt. Menschen die über lange Zeit starken Beschämungen ausgesetzt sind, haben ein erhöhtes Suizidrisiko.

Anpassungsscham ist nach „außen“ gerichtet. Sie orientiert sich an den Blicken und Urteilen der Mitmenschen. Scham wird meist ausgelöst, wenn wir den Erwartungen der Gruppe nicht gerecht werden. Etwa, wenn man zu spät zu einem Termin erscheint, oder wenn der Reißverschluss der Hose versehentlich nicht geschlossen ist. Nicht-konforme Gefühle oder Wünsche sind oft stark mit Scham verbunden. Dies können z. B. homosexuelle Phantasien oder Wünsche nach Harmonie und Zärtlichkeit sein. Anpassungsscham entsteht auch, wenn etwas als soziale Schwäche, als mangelnder Status ausgemacht wird. Z. B. Wenn Jugendliche nicht das neueste Smartphone oder die richtigen Markenklamotten besitzen. Als mit Scham behaftet kann auch die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe, Ethnie oder Religionsgemeinschaft empfunden werden, vor allem wenn diese mit Diskriminierungen verbunden ist.

Körperscham

Auch der eigene Körper kann Auslöser für Schamgefühle sein. Vor allem in der Werbung werden uns Schönheitsideale gezeigt, welche für den Großteil der Bevölkerung unerreichbar bleiben. Der Wunsch wie eines der Models auf Laufstegen oder in Modezeitschriften auszusehen, erzeugt einen ungeheuerlichen Druck und der Vergleich zu immer weiterer Scham. Viele Menschen sind mit ihrem Körper unzufrieden, weil sie sich zu dick oder zu dünn empfinden, obwohl ihr Body-Mass-Index (BMI) eigentlich der medizinischen Norm entspräche. Eine verzerrte Selbstwahrnehmung, die schwere Folgen haben kann.

Immer mehr Menschen erkranken an Essstörungen. Scham und Beschämungen

können auch durch offensichtliche Körperauffälligkeiten oder sichtbare Hautkrankheiten ausgelöst werden. Oft sind es die abstehenden Ohren oder eine Nase die nicht den eigenen Vorstellungen entspricht. Aber auch Behinderungen, auffallende Körpergröße, unangenehmer Körpergeruch und hervorstehende Zähne können Scham hervorrufen. Bei Frauen weitverbreitet ist die Scham über die eigenen Brüste. Ein Trend der letzten Jahre ist die Zunahme von Schönheitsoperationen. Zu Scham und Beschämungen kann es auch kommen, wenn jemand in einer rassistischen Gesellschaft die „falsche Hautfarbe“ hat. Die Körperscham wirkt sich besonders auf den Bereich der Sexualität aus. Z. B. Impotenz oder Frigidität. Als beschämend erleben Menschen auch den Kontrollverlust über den eigenen Körper z. B. nach einem Schlaganfall, nach Herzinfarkten, nach einer Krebserkrankung, Parkinson oder beginnender Demenz.

Gruppenscham

Scham muss sich nicht auf die eigene Person beschränken, sondern kann auf andere Menschen erweitert werden. Ich schäme mich dann für Familienangehörige, die eigene ethnische Gruppe oder Nation. Schamgefühle in Bezug auf andere Personen entstehen, weil deren Verhalten von den erwarteten Normen, Werten oder Verhaltensweisen abweicht. Wenn wir in der Öffentlichkeit zusammen mit einem nicht-konformen Menschen gesehen werden, kann das bei uns Scham hervorrufen. Wir haben Angst, dass andere uns mit der auffälligen Person identifizieren könnten und wir dann ebenfalls abgewertet werden. Wir stehen dann vor der Frage, bekennen wir uns zu dieser Person oder Gruppe, oder distanzieren wir uns. Man möchte nicht in „Sippenhaft“ genommen werden.

Gruppenscham wird oft auch mit „Fremdschämen“ assoziiert. Eltern schämen sich vielleicht für ein uneheliches, unerzogenes, schwieriges, missratenes oder behindertes Kind. Ein Kind kann sich für die mangelnde Bildung seiner Eltern oder für den straffällig gewordenen Vater schämen. Die Verwandtschaft schämt sich für das „schwarze Schaf“ in der Familie, den Versager, den Nazi oder für die geschiedene Tante. Scham kann sich aber auch auf die kollektive Vergangenheit

beziehen. Beispielsweise schämen sich viele Deutsche für die Verbrechen des Holocaust oder für das Benehmen mancher Urlauber gleicher Nationalität im Ausland.

Emphatische Scham

Eine weitere Form der Scham bezieht sich auf die Schamgefühle anderer Menschen. „Empathische Scham ist die Scham, die wir mitfühlen, wenn wir Zeuge der Scham eines Mitmenschen sind, etwa wenn dieser erniedrigt wird.“ Diese Art von Scham ist für das Zusammenleben einer Gruppe oder Gesellschaft von großer Bedeutung, denn sie befähigt uns zu Mitgefühl, Solidarität und Freundschaft. Sie motiviert uns, Schwächeren beizustehen, sie zu beschützen oder zu verteidigen.

Intimitäts-Scham

Scham hat auch eine schützende Funktion. Besonders ausgeprägt ist dieser positive Aspekt bei der Intimitäts-Scham. Diese wahrt die eigene Privatsphäre gegenüber anderen. So warnt sie uns z. B. Davor, allzu Persönliches ungeschützt in der Öffentlichkeit zu zeigen. Besonders im Bereich der Sexualität spielt diese Form von Scham eine große Rolle, wenn es darum geht, intime Körperteile vor den Blicken anderer zu schützen oder zu enthüllen. Was im Allgemeinen als intim gilt, hängt sehr stark von der jeweiligen Kultur ab und verändert sich im Laufe der Zeit. Aber auch die seelischen Grenzen und die Identität wollen durch sie gewahrt bleiben. Dies können persönliche Gedanken, Gefühle oder Phantasien sein, unsere Würde, aber auch unser Anderssein, unsere Eigenart. Ein Zuviel von dieser Scham kann jedoch Probleme in der zwischenmenschlichen Begegnung mit sich bringen. Starke und wiederholte Verletzungen der Intimitätsgrenzen können bis hin zu traumatischer Scham führen.

Gewissen-Scham oder moralische Scham

Die Aufgabe dieser Ausprägung von Scham ist, die eigene Integrität zu schützen.

Wenn wir anderen Menschen schaden, entstehen meist Schuld und Reue darüber. Begleitet wird dieses Empfinden meist von Scham. Unser Ich und unser Ich-Ideal stimmen nicht überein. Wir schämen uns für unser Fehlverhalten, da wir gegen unser Gewissen gehandelt haben. Wir haben uns in uns in gewisser Weise selbst verletzt. Diese Scham zeigt die Spannung zwischen dem, was wir sein wollen, und dem, was wir sind. (Anspruch und Wirklichkeit)

Bei der Gewissens-Scham geht es um unsere innere Echtheit und um die eigenen tiefen Überzeugungen. Sie möchte uns vor Selbstverrat bewahren und fordert Respekt gegenüber uns und anderen ein. Wir erinnern uns durch sie durch unversöhnte Schuld. Wenn wir einen Menschen geschädigt haben, genügt es nicht, uns dafür zu schämen. Es braucht auch eine Entschuldigung und Wiedergutmachung.

Wie wird Scham erlebt?

Wenn wir uns schämen, fühlen wir uns wie überfallen oder überrascht, geistig wie gelähmt. Wir verlieren meist vorübergehend unsere Konzentration und Selbstkontrolle. Unser Selbstwertgefühl wird geschwächt und wir empfinden uns als unfähig, nicht wertgeschätzt, lächerlich, gedemütigt oder gekränkt. Dadurch wird die Beziehung zu unseren Mitmenschen schlagartig abgebrochen. Dies hat zur Folge, dass wir unsere ganze Aufmerksamkeit stark auf uns selbst fokussieren. Die Scham wird meist von sogenannten „einfrierenden“ Reaktionen begleitet, oder auch Flucht- und Versteck-Impulse. Wir möchte fluchtartig die Situation verlassen und laufen dann oft weg. Wir wollen im Boden versinken oder uns verbergen. Meistens folgt dann Ärger gegenüber uns selbst und wir werden wütend, aggressiv oder überheblich. Dies kann dazu führen, dass wir die Person, die uns beschämt hat, selber beschämen oder auf andere Art und Weise bestrafen möchten.

Unser Körper reagiert auf Scham sehr oft mit Schwitzen oder Erröten. Dies zeigt sich besonders im Gesicht, ist spürbar an Ohren, Hals und in der oberen Brust. Ursache dieser körperlichen Reaktionen ist die Beschleunigung der Herzfrequenz

und die Ausdehnung der Blutgefäße durch die Zunahme des Blutvolumens, sowie einer erhöhten Körpertemperatur. Mimik, Gestik und Sprache ändern sich, der Körper sackt zusammen, wir machen uns klein. Wir bedecken unser Gesicht, senken den Kopf oder wenden ihn ab. Wir kneifen die Augen zusammen oder drehen sie weg, um Blickkontakt zu vermeiden. Die Mundwinkel hängen herab und wir beißen auf die Lippen. Oder unsere Gesichtszüge „frieren ein“ und wir setzen eine Maske auf. Wir verstummen oder beginnen zu stottern, lachen verlegen oder beginnen einen Redefluss, um die Peinlichkeit zu überdecken.

Verschiedene Abwehrformen von Scham

Schamgefühle können sehr unangenehm, ja sogar schmerzhaft sein. Deshalb werden solche Gefühle oft durch anderes Verhalten abgewehrt. Meist ist die Abwehr nur von kurzer Dauer und mutet eher harmlos an. z. B. Schwellen. Andere Abwehrformen können sehr wohl selbstzerstörerische Ausmaße annehmen oder auch für die Mitmenschen gefährlich werden. (z. B. Sucht oder Gewalt). Grundsätzlich dient die Abwehr dazu, uns vor unangenehmen, vielleicht sogar unerträglichen und schmerzhaften Gefühlen zu schützen. Krankhaft wird die Abwehr erst, wenn sie chronisch wird, oder wenn sie den Menschen, den sie schützen möchte, krank macht. Weil die Abwehr von Scham sehr üblich ist, kann es schwer sein, sie immer zu gleich zu erkennen. Oft zeigt sie sich in versteckter Form. Folgende Verhaltensweisen dienen häufig zur Abwehr von Schamgefühlen:

- sich hinter einer Maske verstecken
- sich einigeln
- emotionale Erstarrung
- Projektion
- Beschämung
- Verachtung
- Zynismus
- Negativismus
- Schamlosigkeit
- Arroganz
- Neid
- Trotz
- Zorn und Wut

- Aggressivität, Gewalt
- sich in Größenphantasien fliehen
- Idealisierung
- Perfektionismus
- Suchtverhalten
- narzisstisches Gebaren

Scham in der Gegenübertragung im Rahmen der Beratung

Es gibt eine Vielzahl von potentiellen Szenarien, in denen der Berater selbst Scham empfindet: Solche Situationen könnten sein:

- Unsicherheit im Erstinterview oder in ersten Sitzungen mit Gruppen
- der Klient stellt persönliche Fragen, die übergriffig sind oder auf den Grenzbereich der Intimität des Beraters abzielen
- Schilderung des Klienten von Missbrauch, Demütigungen, Folter, Katastrophen- oder Gewalterlebnissen
- detaillierte Erzählung von erotischen Phantasien, vielleicht sogar im Zusammenhang mit Perversionen, Pädophilie oder von aktiven Gewaltausbrüchen
- ungebührliche Inbesitznahme der Räumlichkeiten des Beraters z. B. durch Ablegen von Gegenständen, Distanzlosigkeit gegenüber Schreibtisch oder persönlichen Gegenständen des Beraters
- Komplimente und Schmeicheleien des Klienten gegenüber dem Berater, das Mitbringen von Geschenken,
- Verletzung von Rahmenbedingungen wie z. B. Zuspätkommen, Nichterscheinen, unpünktliches Zahlen oder Zahlungsverweigerung
- Reaktionen aufgrund von Müdigkeit, gesundheitlichem Unwohlsein oder persönlichen Belastungen des Beraters
- erotische Reaktion auf den Klienten oder auf seine Schilderungen
- Scham gegenüber offensichtlich deutlich höheren Kompetenzen des Klienten, Neid und Eifersucht
- Ekel- und/oder Scham-Reaktionen gegenüber dem äußerem Erscheinungsbild des Klienten, besonders bei Körpergeruch oder Fettleibigkeit

Scham und Bedürfnisse – (Konfliktfreie Kommunikation)

Scham wird oft als der Preis beschrieben, den wir dafür zahlen müssen, Teil einer sozialen Gemeinschaft zu sein. Oftmals werden Bedürfnisse in Gruppen auf den kleinsten gemeinsamen Nenner reduziert. Scham ist ein Warnsignal, wenn die

Erfüllung unserer Bedürfnisse in Gefahr ist. Das können Bedürfnisse nach Integrität, Respekt, Akzeptanz oder Gemeinschaft sein. Das Verständnis für unsere Bedürfnisse kann uns dafür sensibilisieren, welches Verhalten hinter ihnen steckt. Menschen tun sich oft schwer, ihre Bedürfnisse verständlich auszudrücken. Stattdessen haben sie gelernt, zu kritisieren oder zu drohen. Dadurch schaffen sie Distanz zu ihren Mitmenschen und beschämen diese unter Umständen.

Wenn wir eine Verbindung mit unseren Bedürfnissen haben, fühlen wir uns nicht länger beschämt, da sich unsere Scham in Gefühle verwandeln kann, die unseren eigentlichen Bedürfnissen näher stehen. Um mit Scham gut umzugehen, ist es nützlich, zwischen den Bedürfnissen und den Strategien zu ihrer Erfüllung zu unterscheiden. Es ist zwar immer die Entscheidung des Zuhörers, ob er etwas Scham-erzeugendes hört oder wie er auf gewisses Verhalten reagiert. Dennoch haben wir die Möglichkeit, uns selbst oder unserem Gegenüber das Verständnis darüber zu erleichtern.

Hilfreich dabei ist Empathie. Sie kann die Hindernisse die uns daran hindern, einen tiefen inneren Kontakt herzustellen, beiseite räumen. Scham und Empathie sind gleichsam Gegensätze, die sich jedoch gut ergänzen. Damit Empathie unsere Scham verwandeln kann, ist es notwendig, dass wir uns unserer Verletzlichkeit stellen. Nur dort wo wir unsere Scham offen zeigen, können wir erleben, dass sie von unserem Gegenüber angenommen wird. Schämen wir uns für unsere Scham, können wir diese nicht loslassen. Sie hält uns fest im Griff und je mehr wir uns anstrengen, ihr zu entkommen, desto fester packt sie uns. Sie gewinnt sogar an Kraft, denn in diesem Kampf tun wir viele weitere Dinge, für die wir uns später schämen. Ein Teufelskreis! Wenn wir uns aber unserer Scham zuwenden, gelingt es uns immer besser, für uns selbst und für andere Empathie zu empfinden. Kontraproduktiv ist hingegen, wenn wir von jemanden, dem wir uns öffnen, Ratschläge, Zurechtweisungen oder Mitleid erhalten. Wenn wir uns verletzlich zeigen, möchten wir Verständnis bekommen. Empathie ist oft der entscheidende Wendepunkt, der die Scham davon abhält, weiter in unserem Inneren zu toben.

Kommunikation die Schuld und Scham verstärkt:

- Meine Gefühle ausdrücken, ohne dabei den anderen etwas zu bitten:
„Ich fühle mich so traurig.“
- Meine Gefühle mit dem Verhalten eines anderen in Verbindung bringen:
„Ich bin traurig, weil du...“
- Andeuten, dass jemand etwas tun sollte, ohne konkret darum zu bitten:
„Es schert sich ja doch niemand darum.“
- Meinen Gefühlen und Bitten durch Seufzen, abwehrender Mimik und Gestik Ausdruck verleihen.
- Meine Gedanken mit meinen Gefühlen vermengen:
„Ich fühle mich übergangen, übersehen, verlassen, manipuliert.“

Literaturverzeichnis

Scham, die tabuisierte Emotion, Stephan Marks,
PATMOS, 2011

Vom Schämen und Beschämtwerden, Udo Baer und Gabriele Frick-Bear,
BELTZ, 2008

Lob der Scham – Nur wer sich achtet, kann sich schämen, Daniel Hell,
PSYCHO-SOZIAL-VERLAG, 2018

Scham – Im Bann des Schweigens – Wenn Scham die Seele vergiftet, Boris Cyrulnik,
PRÄSENZ, 2011

Scham, Gesichter eines Affekts, Micha Hilgers, VANDENHOECK & RUPRECHT, 2013

Scham und Schuld – Behandlungsmodule f. d. Therapiealltag, Maren Lammers,
SCHATTAUER, 2020

Wut, Schuld und Scham, Drei Seiten der gleichen Medaille, Liv Larsson,
JUNFERMANN, 2012