

Weiterbildungsveranstaltung der beiden Berufsverbände ARS und BSO
Freitag, 21. Januar 2011 in Biel

„Scham ist die Hüterin der menschlichen Würde“ (Leon Wurmser)

SERGE TISSERON

Psychiater, Psychoanalytiker

Leiter der Forschung an der Universität Paris West Nanterre

<http://www.squiggle.be/tisseron>

Was Scham ist und was sie nicht ist: Lernen, Scham zu erkennen

Vier gute Gründe, um darüber zu sprechen

Scham ist eine Emotion,

- die sowohl ganz sozial als auch ganz individuell ist
- die noch Angst macht
- die viele problematische Verhaltensweisen verursacht wie z.B. Resignation bei auftretenden Schwierigkeiten oder Gewalt gegenüber Dritten
- die sich via Internet (siehe sog. Scham-Seiten) sogar innerhalb unserer Kultur entwickelt, und die eigentlich durch Schuldgefühle reguliert wird

1. Scham, Schamhaftigkeit und Schuld

Diese drei Begriffe wurden lange Zeit verwechselt.

1. Schamhaftigkeit schützt

Schamhaftigkeit führt dazu, dass wir befürchten, unser Selbstwertgefühl zu verlieren. Im Grunde genommen, ist sie ein Schutz gegen den Wunsch, sich zu zeigen. Es ist das, was Freud eine Reaktionsbildung nennt.

Wie wird sie erlernt? - Durch Nachahmung, indem wir uns als sehr kleines Kind mit dem schamhaften Verhalten eines Erwachsenen identifizieren.

2. Schuld sozialisiert

Schuld führt dazu, dass wir befürchten, sowohl das Selbstwertgefühl als auch die Zuneigung unserer Nächsten zu verlieren. Doch die Person, die sich schuldig fühlt, ist sich gewiss, dass sie für ihr Fehlverhalten büßen und wieder in die Gemeinschaft integriert werden kann. Zivilrecht und Religion setzen sich dafür ein. Das Zivilrecht leistet hier ausgezeichnete Dienste, denn es verbietet, sich öffentlich auf Taten zu berufen, die der Schuldige verbüsst hat.

Wie wird Schuld erlernt? - Gemäss Freud durch die Verinnerlichung des elterlichen Über-Ich's.

3. Scham verwirrt

Scham führt dazu, dass wir befürchten, die Selbstachtung und die Zuneigung geliebter Menschen zu verlieren, ja sogar dass andere uns nicht mehr beachten (im Extremfall sogar die Angst, von der menschlichen Gesellschaft ausgeschlossen zu werden).

Deshalb ist sie eine bevorzugte Waffe, um Personen in prekären Situationen zu beherrschen, denn sie haben Angst, ausgegrenzt zu werden.

Wie wird Scham erlernt? - Indem man dazu aufgefordert wird. Letztlich kann alles Scham hervorrufen, wenn Menschen in der Eltern- oder Vorgesetzten-Rolle dies jemandem aufzwingen. Freude, Bitterkeit, Traurigkeit oder Wut sind Gefühle, die vom Kind spontan empfunden werden. Scham hingegen empfindet man, weil man dazu aufgefordert wird.

2. Die Phasen der Scham

Erste Phase: Eine katastrophale Erfahrung mit der Angst, buchstäblich von der Welt abgeschnitten zu sein.

Zweite Phase: Verwirrung. In der Scham verliert sich das Subjekt bzw. die Person. In der Verwirrung fühlt sich die Person zumindest bestätigt, dass sie noch existiert. Sie ist diejenige, die nicht weiss wo sie ist, wer sie ist und mit wem sie zusammen ist. Verwirrung zu erfahren, ist schon eine Art der Wiederherstellung.

Dritte Phase: Schamgefühle sind aus zwei Gründen strukturierend/aufbauend:

- Das Subjekt/die Person empfindet und kann die Scham benennen. Zu sagen: „Ich schäme mich“, erlaubt der Person, Distanz zum Erlittenen zu schaffen. Es befähigt, die Aufmerksamkeit darauf zu richten und vermittelt das Gefühl, zu existieren und die eigene psychische Realität zu erfassen.
- Sich zu schämen bedeutet auch, sich davor zu fürchten, dass wir uns für andere schämen müssen. Im Grunde genommen, bieten wir damit an, die Möglichkeit, sich um uns zu sorgen.

Damit Patientinnen und Patienten ihre Schamgefühle überwinden können, müssen Therapeuten und Therapeutinnen ihnen helfen, die Schamgefühle zu benennen.

3. Die Masken der Scham

1. Verhängnisvolle Arten damit umzugehen

- Resignation
- Pseudo-Masochismus
- Schuld verallgemeinern, ohne Chance zur Vergebung
- Allgemeine Entrüstung
- Gewalt
- Direkt: Wer sich schämt, versucht ändern seine Scham aufzuzwingen, unter Umständen sogar mittels aggressivem Verhalten.
- Indirekt: Es geht nicht darum, dem ändern seine Schuld aufzuzwingen, sondern die andere Person wird beschuldigt, mich beschämen zu wollen. Die Aufforderung „Begegne mir mit Respekt!“ wird dann zum Auslöser für Gewaltanwendung gegen andere (Das Ehrgefühl ist mit der Selbstachtung verbunden. Bestehen frühkindliche Schamerfahrungen, wird die Selbstachtung geschwächt.).

2. Konstruktive Arten damit umzugehen

- Schuld, die auf Konkretes begrenzt ist
- Empörung, die sich auf etwas Bestimmtes beschränkt
- Humor
„Wir sitzen im selben Boot“

3. Verschiebungen: wenn ein Schamgefühl ein anderes verdeckt

- Man verändert nichts an der Scham, aber man findet einen andern Entstehungsgrund dafür.
- Manchmal rückt eine Person, die Scham empfindet, eine falsche Ursache in den Vordergrund, um den wahren Grund zu verdecken.
- Manchmal täuscht sich die Person selbst und meint aufrichtig, den Grund für ihre Scham zu kennen, obwohl die Ursache anderswo liegt.
Dies ist umso wichtiger, als es viele Menschen gibt, die Scham empfinden, ohne den Grund dafür zu kennen, denn sie haben die Scham eines andern übernommen und suchen trotzdem den Grund der Scham bei sich selbst. Aber es ist eine konstruierte Scham. Man darf nicht bei diesen Erklärungen stehen bleiben, sondern muss gemeinsam mit den Betroffenen weiter denken und suchen.

Positiver Umgang mit der Scham: von der Katastrophe zur erneuten Zugehörigkeit

1. Scham beweist gar nichts

1. Man kann sich einer selbst begangenen Tat schämen.
2. Man kann Scham empfinden für Handlungen, die man als Zeuge oder Opfer miterlebte (Deportierte).
3. Scham kann für etwas empfunden werden, wofür Nahestehende sich schämen (Solidaritätsscham).
4. Schamgefühle können für Taten von Eltern oder Angehörigen aufkommen, auch wenn die Eltern oder Angehörige selber sich nicht für ihre Taten schämen. Sühne/Busse-Scham.
5. Scham kann empfunden werden für etwas, wovon wir glauben, dass die Anderen es getan haben, auch wenn sie nichts Derartiges gemacht haben (Kinder aus Beziehungen zwischen Französischen und deutschen Männern).
6. Man kann Scham empfinden, ohne den Grund dafür zu kennen.

2. Scham ist ansteckend

Erster Grund: Scham kann von aussen aufgezwungen werden.

Zweiter Grund: Scham von andern weckt bei uns Vorstellungen und Fantasien

- Einerseits haben wir den Wunsch, dem anderen zu helfen, ihm zu ermöglichen, wieder Fuss zu fassen und seine Scham zu überwinden.
- Andererseits, wenn wir uns vorstellen, der beschämten Person zu helfen, befürchten wir, wir könnten selber in Bedrängnis kommen und ausgeschlossen werden.

Um unser Nichtstun in der Folge zu rechtfertigen, sagen wir uns: „Vielleicht ist die Scham dieser Person ja gerechtfertigt. Wer weiss, vielleicht müsste ich diese Person ebenfalls auf die Seite stossen. Ja vielleicht müsste ich noch etwas mehr Druck aufsetzen, denn er oder sie muss es wohl verdient haben. Niemand wird ohne Grund beschämt oder verstossen!“

Gleichzeitig schämen wir uns über diese Gedanken, weil wir ahnen, dass sie nur unsere Feigheit spiegeln.

3. Scham als Folge von Familiengeheimnissen

Die meisten Familiengeheimnisse haben keinen direkten Zusammenhang mit schuldhaften oder schamhaften Handlungen der früheren Generationen. Viel eher hängen sie mit der unzureichenden Verarbeitung von traumatischen Ereignissen zusammen.

Ein Elternteil, der eine verschwiegene Verletzung in sich trägt, kann Scham empfinden oder auch nicht.

Aber jedes Mal, wenn ein Kind ahnt, dass etwas vor ihm versteckt wird, stellt es sich vor, dass seine Eltern etwas Beschämendes getan haben. Es stellt sich vor, die Eltern seien selbst die Ursache dieser Scham.

Das Kind schämt sich aufgrund seiner eigenen Vorstellungen.

Es ist äusserst schmerzhaft, Scham zu empfinden, wenn man den Eindruck hat, dass man die Scham der Eltern auf sich genommen hat. Noch schwieriger ist es, Scham zu empfinden, ohne zu wissen weshalb.

Deshalb konstruiert sich das Kind in einer solchen Situation „berechtigte“ persönliche Gründe für sein Scham-Empfinden. Es wird beispielsweise eine Drogensucht entwickeln und schliesslich seinen Eltern darlegen, dass sie sich wegen ihm schämen. Dass es die Scham der Eltern war, welche die Drogensucht verursachte, war ihm unbekannt, während genau diese Ursache (Scham der Eltern) sein Schicksal als Drogenabhängiger bestimmte!

4. Persönliche Scham kann die Scham eines anderen in sich verbergen

Schamgefühle, die nicht überwunden werden können, haben oft persönliche und familiäre Anteile.

Die verhängnisvollen Arten damit umzugehen, können während langer Zeit unbemerkt schlummern. Sie können jedoch durch einen Schicksalsschlag wieder aktiviert werden, wobei man solche Schicksalsschläge nicht als alleinige Ursache für die anschliessende Zerrüttung betrachten darf. Die wahre Ursache ist meist das Wiederaufleben von familiären Problemen, welche bereits die Entwicklung geprägt haben.

In diesen Situationen können häufig masochistisch anmutende Formen der Scham-Bewältigung beobachtet werden. Es sind die Patienten, die es fertig bringen, dass alles schief läuft und sie ständig mit wiederkehrenden Scham-Erfahrungen konfrontiert werden.

Beispiel: Die Erzählung von Fjodor Michailowitsch Dostoïevski: Aufzeichnungen aus dem Untergrund.

5. Von der destruktiven zur strukturierenden Scham

Es gilt zwischen „guter“ und „schlechter“ Scham zu unterscheiden.

- Gute Scham wird mit der Situation in Verbindung gebracht, durch die sie verursacht wurde.
- Schlechte Scham wird nicht anerkannt und/oder nicht mit der verursachenden Situation in Verbindung gebracht.
- Gute Scham heilt wie eine Wunde.
- Schlechte Scham ist wie eine offene Wunde, die verschwiegen wird, aber trotzdem wirksam ist.

Um schlechte Scham in gute zu verwandeln, braucht es folgende

Voraussetzungen:

1. Sie anzuerkennen und zu benennen: Eine Therapeutin, ein Therapeut die/der sie nicht benennt, wird zum Komplizen der Scham.
2. Wiederentdecken der Gefühle, die durch die Scham erstickt wurden: vor allem Angst und Wut.
3. Generationenübergreifende Aspekte in Betracht ziehen. Man kann sich für etwas schämen, wovon man annimmt, andere hätten dies getan. Es ist eine wesentliche Dimension, die es gilt, zu berücksichtigen.
4. Die soziale Realität bei der Entstehung der Scham sollte ebenfalls mit bedacht werden.
5. Die Zugehörigkeit stärken. Jede Scham-Erfahrung weckt die Angst, ausgegrenzt zu werden. Deshalb braucht es danach eine erneute Erfahrung der Zugehörigkeit. Dieses Wiederentdecken der Zugehörigkeit bedingt den Beitritt zu einer Gruppe (Anonyme Alkoholiker, Drogensüchtige, Spielsüchtige...).

6. Scham als Alarmsignal, als „rote Ampel“ wertschätzen

Scham ist die „rote Ampel“, die jedes Mal aufleuchtet, wenn wir die Grenze zwischen dem Menschlichen und dem Unmenschlichen überqueren.

Diese Überschreitung kann in zwei Richtungen erfolgen:

- Wir empfinden Scham, wenn wir in Gefahr stehen unmenschlich zu handeln.
- Die rote Ampel leuchtet ebenfalls auf, wenn wir uns, ohne es zu bemerken, von dem entfernt haben, was das Menschsein ausmacht, und dann wieder dorthin zurückkehren. Primo Levi

Sie ist ein Zeichen, dass die Trennung vom Menschlichen noch nicht vollzogen ist.

Wer Scham empfindet und nicht beabsichtigt, sich dessen zu entledigen, wird passiv und resigniert.

Wer die Scham hingegen als Alarmsignal ernst nimmt, kann sie benennen und vielfältige Strategien entwickeln, um damit umzugehen.

Vom Alarmsignal wird die Scham dann zum Zeichen der Widerstandsfähigkeit.

Schlussfolgerungen

Zwei Probleme erklärt durch die Scham:

- **Resilienz**; d.h. die Fähigkeit, sich nach einem Trauma wieder neu zu „erschaffen“. Scham kann die Resilienzfähigkeit nach einem Trauma beeinträchtigen, ja sogar verhindern.
Es kann sich dabei um Scham handeln, die mit dem aktuellen Trauma zusammenhängt, oder in Verbindung steht mit einem alten, nie überwundenen Trauma.
- **Empathie**, d.h. die Fähigkeit, sich in andere hinein zu versetzen.
Scham verhindert die Entwicklung von sozialisierenden und differenzierten Emotionen, die der Empathie zugrunde liegen. Sie blockiert die Fähigkeit, sich in die Situation des andern zu versetzen und zu akzeptieren, dass der andere sich in meine Situation versetzt. (Die Empathie als Herzstück des sozialen Umgangs).