

Weiterbildungsveranstaltung der beiden Berufsverbände ARS und BSO

Freitag, 21. Januar, 2011 in Biel

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

Manuskript¹ von Dr. Stephan Marks, Freiburger Institut für Menschenrechtspädagogik, Kartauerstrasse 61b, D-79104 Freiburg i.Br.

In meinem ersten Kurzreferat möchte ich einleitend einige grundlegende Informationen über Scham geben.

Später, in den weiteren Kurzreferaten, werde ich etwas über die Entwicklung von Scham, ihre Abwehr und ihre Bedeutung für eine Gruppe oder Organisation sagen.

Und danach komme ich zum bewußten und konstruktiven Umgang mit der Scham und damit: zur Menschenwürde.

Funktionen der Scham

Was ist Scham?

Eine literarische Beschreibung der Scham gibt Salman Rushdie im Roman „Scham und Schande“:

„Stellen Sie sich Scham als eine Flüssigkeit vor, sagen wir als ein süßes Getränk, das aus Automaten gezogen wird.

Sie drücken den richtigen Knopf, und ein Becher plumpst unter einen pissenden Strahl der Flüssigkeit.“

Soweit ist alles in Ordnung.

Was aber passiert, wenn Zuviel Scham da ist? Oder wenn der Becher zu klein ist? Wenn mehr Scham da ist, als das Gefäß aufnehmen kann?

Kein Problem, schreibt Rushdie. Viele Kulturen und Subkulturen haben Vorsorge für diesen Fall getroffen: Sie haben eine Gruppe ausgesucht, deren Aufgabe ist es, die Scham die keiner will (die Scham die Zuviel ist, die Scham zu der sich keiner bekennt) aufzuwischen, aufzusaugen, zu verkörpern.

Und wir haben keine gute Meinung von ‚diesen Leuten‘, daher werden sie ausgegrenzt, gemieden.

In hinduistischen Gesellschaften zum Beispiel sind dies die Parias, die ‚Unberührbaren‘, die so sehr die Schande einer Gesellschaft sind, dass nicht einmal der Schatten eines Parias auf einen ‚richtigen‘ Menschen fallen darf.

In Peru etwa sind dies die Hochlandbauern, die als Abschaum der Gesellschaft gelten. Sie gelten als diejenigen, die den Dreck, die Kriminalität, in die Küstenstädte herunterbringen.

Im Nationalsozialismus waren die Juden eine solche Gruppe.

In dem Dorf in Schwaben, in dem ich aufwuchs, gab es eine Familie, die als Schandfleck des Dorfes galt.

„Diese Leute“ wohnten am Rande des Dorfes, für die hat man sich geschämt und mit denen hat keiner geredet.

Sie hatten den dreifachen Makel: Sie waren arm, sie waren Flüchtlinge und sie wohnten in einem Holzhaus – während in dieser Gegend „anständige Leute“ „natürlich“ in einem Steinhaus wohnten.

So haben viele Kulturen – auch viele Gruppen, Schulklassen, Teams oder Organisationen – ihre Methode, Scham zu entsorgen, indem eine Teilgruppe ausgegrenzt wird.

Das Problem dabei ist, dass damit auch die positive Funktion der Scham entsorgt wird: Nämlich ihre Aufgabe, die Würde des Menschen zu behüten.

Daher halte ich es für notwendig, die Scham aus der Tabu-Zone, aus der „Schmuddel-Ecke“, zu befreien. Sie zu einem Thema zu machen und anzuschauen.

¹ Zusammenfassung aus den Büchern: Stephan Marks (2010): Die Würde des Menschen oder: Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft. Gütersloher Verlagshaus. Ders. (2009): Scham - die tabuisierte Emotion. Patmos Verlag (2. Auflage).

Zurück zu Salman Rushdies Roman.

Der Autor schildert weiter, wie die Scham der Eltern in die Seele des Kindes abgefüllt wird. Eine Geburt: Der Vater, Patriarch und Militarist, reagiert voller Wut auf die Nachricht, dass sein Erstgeborenes - „nur“ ein Mädchen ist.

Daraufhin: errötete das Baby.

Gleich bei seiner Geburt - schämte es sich.

Das Mädchen wächst heran, geistig behindert, und wird schließlich zur Mörderin.

Soweit eine literarische Beschreibung der Scham. Die ich nun ergänzen möchte mit einigen grundlegenden Informationen aus Sicht der Psychologie, Sozialpsychologie und Gehirnforschung.

Ich berufe mich vor allem auf Leon Wurmser, Micha Hilgers, Michael Lewis, Donald Nathanson und Allan Schore.

Noch einmal: Was ist Scham?

Scham ist universell. Alle Menschen kennen die Scham. Sie gehört zu unserem Mensch-Sein – wenn auch individuell verschieden ausgeprägt und verschieden je nach Geschlechts- und Kultur-Zugehörigkeit. Zum Beispiel tragen bei den Tuareg die Männer traditionell einen Gesichtsschleier; ohne ihn fühlen sie sich in der Öffentlichkeit „wie jemand, der gezwungen ist, nackt auf eine Strasse voller Menschen zu treten.“

Scham ist ein sehr peinigendes Gefühl, das selten in Worte gefasst wird.

Sie ist eng mit Körperreaktionen wie dem Erröten verbunden.

Wer sich schämt, der zieht sich zurück, igelt sich ein, möchte im Erdboden versinken.

Auch die Körpersprache zeigt, dass der Mensch im Zustand der Scham ganz um sich selbst kreist. Scham isoliert. Sie trennt die Menschen – jedenfalls solange sie unbewußt ist.

Scham kann von verschiedener Dauer sein: Sie kann ein flüchtiger Affekt sein oder zu einer dauerhaften Charakter-Eigenschaft chronifizieren.

Sie kann auch von verschiedener Intensität sein: von leichter Peinlichkeit bis hin zum abgrundtiefen Selbstwertzweifel, dem Gefühl, ein „Nichts“ zu sein.

Scham kann in jeder zwischenmenschlichen Begegnung akut werden.

Daher ist es für alle, die mit Menschen arbeiten, wichtig, Scham zu erkennen, sie zu verstehen und kompetent mit ihr umzugehen.

Obschon die Scham schmerzhaft ist, hat sie auch positive Aufgaben („gesunde Scham“).

Erst ein Zuviel an Scham ist kontraproduktiv („pathologische“ Scham). Dabei wird das Ich von Schamgefühlen wie überflutet.

Nicht „ich empfinde Scham“, sondern „Die Scham hat mich“.

Einen Fehler gemacht zu haben wird dann erlebt als ein Fehler sein. Dazu gleich mehr.

Darüber hinaus unterscheide ich zwischen Scham und Beschämung.

Scham ist eine eigene Leistung des sich-Schämenden – während Beschämungen von außen kommen.

Schamgefühle können durch ganz unterschiedliche Situationen ausgelöst werden. Daher unterscheide ich verschiedene Grundformen der Scham, von denen ich einige gleich vorstelle.

Dabei möchte ich zeigen, dass die Scham eng mit vier Grundbedürfnissen des Menschen verknüpft ist:

Mit den Bedürfnissen nach Zugehörigkeit, nach Anerkennung und nach Schutz oder Sicherheit, wie auch Maslow dies benennt.

Darüber hinaus mit dem Bedürfnis nach Integrität – in dem Sinne, dass ein Mensch seinen Werten treu bleibt, unbestechlich ist, seinem Gewissen folgt.

Diese Grundbedürfnisse sind unmittelbar mit Scham verknüpft:

Vorweg und der Vollständigkeit halber möchte ich kurz zwei Scham-Formen erwähnen, ohne dies weiter zu vertiefen:

Empathische Scham meint die Scham, die wir empathisch mit-fühlen, wenn ein anderer Mensch sich schämt. Etwa wenn wir an einem Bettler vorbeigehen.

Neurobiologisch läßt sich dies mit den Spiegelneuronen erklären.

Gerade die Scham wirkt stark auf dieser unbewußten Ebene. Tiefenpsychologisch gesprochen: Gerade die Scham wirkt stark in Form von Gegenübertragungen.

Dann gibt es noch die Gruppen-Scham. Das heißt man schämt sich für eine andere Person oder Gruppe. Zum Beispiel schämen sich viele Deutsche für ihr Land und seine Vergangenheit. Oder wenn ein Mitarbeiter sich für die Einrichtung schämt, in der er arbeitet. Zum Beispiel kenne ich viele Mitarbeiter in katholischen Einrichtungen, die sich für die Kirche schämen, die sie vertreten. Ein anderes Beispiel ist die Scham unter Professoren an Pädagogischen Hochschulen in Baden-Württemberg: Sie fühlen sich minderwertig verglichen mit den „richtigen“ Universitäten.

Intensiver eingehen möchte ich auf drei weitere Scham-Formen:

Erstens Intimitäts-Scham:

Wir schämen uns, wenn wir zuviel von uns gezeigt haben.

Wenn etwas nach außen getragen wurde, was privat, intim ist – körperlich, oder auch seelisch.

Wenn etwas, was uns wichtig und persönlich ist, in die Öffentlichkeit gezerzt wurde: z.B. Hoffnungen, Phantasien, Gefühle.

Ein einfaches Beispiel: Schüler schreibt Liebesbrief an Mit-Schülerin. Der Brief wird von Dritten abgefangen und laut vorgelesen: die beiden Schüler schämen sich.

Solche Scham-Erfahrungen sind sehr schmerzhaft. Sie sitzen wie ein Stachel im Fleisch und können uns noch Jahrzehnte später die Röte ins Gesicht treiben.

Genau deswegen können Scham-Erfahrungen – unter günstigen Bedingungen – Verhaltens-Änderung auslösen: „So etwas möchte ich nie mehr erleben. Künftig werde ich ganz stark darauf achten, was ich von mir zeige und was nicht!“

So sorgt die Scham dafür, dass ein Mensch im Laufe seiner Entwicklung immer besser lernt, seine Grenzen zu regulieren.

Bei einer gesunden Scham-Entwicklung lernt ein Heranwachsender, in konstruktiver Weise für seinen Schutz zu sorgen.

Wenn Sie zurückdenken: wann Sie sich das letzte Mal geschämt haben: Dann werden den meisten von Ihnen wahrscheinlich eher Erlebnisse einfallen, die lange zurückliegen, vielleicht aus Ihrer Kindheit oder Jugend.

Denn als Konsequenz aus jenen Erfahrungen haben wir im Laufe unseres Lebens gelernt, uns – auch prophylaktisch – zu schützen – so dass wir im weiteren Leben eher selten in peinliche Situationen geraten.

Insofern ist Intimitäts-Scham die Hüterin unserer Grenzen von Intimität und Privatheit. Ihr Thema ist Schutz

Zweitens, Anpassungs-Scham:

Wir schämen uns, wenn wir uns daneben benommen haben und scheel angesehen oder ausgelacht werden. Wenn wir uns peinlich verhalten haben.

Wenn wir etwas getan haben, was den Erwartungen und Normen der Mitmenschen widerspricht und wir daraufhin ausgegrenzt oder gemieden werden.

Diese Erwartungen der Mitmenschen hängen natürlich stark von der jeweiligen Kultur ab.

Zum Beispiel gilt in Deutschland traditionell Schwäche als schändlich.

Daher schämen sich viele Menschen für eine Krankheit. Oder für ihre Armut, Arbeitslosigkeit, Abhängigkeit, Scheitern, Fehler, mangelnde Bildung, geringen beruflichen Status oder für ihren Dialekt.

Anpassungs-Scham kann sich auch auf den eigenen Körper beziehen; etwa wenn dieser nicht dem herrschenden Schönheitsideal zu entsprechen scheint (z.B. durch Übergewicht).

Anpassungs-Schamgefühle bleiben zurück, wenn wir den Erwartungen unserer Mitmenschen nicht gerecht wurden und ausgegrenzt werden. Oder wenn wir uns nicht-zugehörig fühlen, weil wir „anders“ oder „schwach“ sind.

Zum Beispiel, wenn ein Junge sich schämt, weil er schwächlich und schüchtern ist. Im günstigen Fall kann diese Scham beispielsweise dazu führen, dass er Sport treibt und Judo trainiert.

Dadurch gewinnt er an Selbstbewusstsein, Körperbeherrschung und Stärke. Damit kann er sich zugehörig fühlen bzw. die Zugehörigkeit seiner Mitschüler erarbeiten.

Dies ist die positive Funktion der Anpassungs-Scham: Sie ist die Hüterin unserer Zugehörigkeit.

Drittens moralische oder Gewissens-Scham:

Hier geht es nicht um die Erwartungen der anderen, sondern um unsere eigenen Erwartungen an uns selbst.

Hier geht es um die Scham, die zurückbleibt, wenn wir etwas getan haben, was die Werte unseres eigenen Gewissens verletzt. Wenn wir schuldig geworden sind. Oder wenn wir Zeugen von Unrecht geworden sind: Zum Beispiel wenn in einer Fußgängerzone ein Passant zusammengeschlagen wird, dann hat das auch Auswirkungen auf die Zeugen: Diese bleiben häufig mit Schamgefühlen zurück, mit quälenden Gedanken: Warum habe ich nicht geholfen?

Gewissens-Scham empfinden wir auch, wenn wir uns selbst etwas schuldig geblieben sind. Oder wenn wir in erniedrigenden Strukturen arbeiten und diese dadurch am Leben erhalten.

Ein einfaches Beispiel: ein kleiner Junge hat etwas gestohlen. Im Nachhinein schämt er sich dafür. Unter günstigen Umständen – etwa durch ein vertrauensvolles, unterstützendes Gespräch mit einem Mentor – kann diese Scham zur Reue sublimieren und eine Verhaltensänderung bewirken. Aus einem Fehler wird moralische Entwicklung.

Im Rückblick sind es genau diese Scham-Erfahrungen, aus denen Menschen ihre Moralität aufbauen. Dies sind die Identitätsnarben, ohne die wir nicht die geworden wären, die wir sind, wie die Psychologen Fritz Oser und Maria Spychiger schreiben.

Der Pädagoge Janusz Korczak ist sogar überzeugt, dass ein Kind, das niemals gelogen oder gestohlen hat, kein moralischer Mensch werden kann.

Insofern ist Gewissens-Scham die Hüterin unserer Integrität.

Zusammengefaßt sorgt Scham – in ihrer gesunden Ausprägung – dafür, dass wir unsere Grenzen regulieren, dass wir für Zugehörigkeit sorgen und unsere Integrität wahren können.

Dies sind drei Hauptthemen der Scham – zum vierten Thema Anerkennung komme ich gleich.

Im Alltag geschieht diese Regulierung weitgehend unbewußt: Wir achten je nach Situation darauf: wie viel wir von uns zeigen, wie man sich nicht-peinlich verhält und dass wir unseren eigenen Werten treu bleiben.

Idealerweise. Dies alles gilt nur unter günstigen Bedingungen: Nur dann, wenn eine gesunde Scham-Entwicklung vorliegt – und ein entsprechendes Umfeld.

Viele Menschen haben nicht dieses Glück:

Zum Beispiel (Thema Schutz) Menschen, die wiederholte oder traumatische Grenzverletzungen erlebt haben, etwa durch Missbrauch, Vergewaltigung oder Folter.

Sie bleiben oft mit massiven Schamgefühlen zurück. Dies ist die Scham der Opfer. Etwa vieler der Frauen, die im Ex-jugoslawischen Bürgerkrieg vergewaltigt wurden.

Oder (Thema Zugehörigkeit) wenn z.B. Kinder mit massiven Beschämungen und Ausgrenzungen aufwachsen, sind sie in Gefahr, ein übermächtiges Verlangen nach Zugehörigkeit zu entwickeln - um jeden Preis. So dass sich daneben ihre Fähigkeit nur schwach entwickeln kann, einer Gruppen-Erwartung zu widerstehen und zu sagen: „Nein! Da mache ich nicht mit!“ Etwa wenn sie in einer Gruppe oder Schulklasse sind, in der als „cool“! gilt, einen schwächeren Mitschüler zu mobben.

Oder zum Thema Integrität: Im Roman „Der Drachenläufer“ schildert Khaled Hosseini, wie ein junger Mensch schuldig wird:

Er wird Zeuge, wie sein Freund vergewaltigt wird. Aus Angst steht er ihm nicht bei. Daran zerbricht die Freundschaft. Seine Scham über sein Versagen ist so groß, dass sie nicht in gesunder Weise integriert werden kann. Sie vergiftet sein Leben über Jahrzehnte.

Ein anderes Beispiel: Nach Ende des Vietnam-Krieges haben mehr US-Kriegsveteranen durch Suizid ihr Leben verloren als im Krieg selbst getötet wurden. Ähnliches ist gegenwärtig unter Veteranen des Irak-Krieges zu beobachten.

Meine These:

Die Würde von Klienten zu wahren bedeutet nicht, ihnen Scham zu ersparen – denn wir brauchen ja die Scham in ihrer Würde-behütenden Funktion.

Die Würde von Klienten zu wahren bedeutet jedoch, ihnen überflüssige Scham zu ersparen. Als Berater, Supervisor oder Coach es ist nicht unsere Aufgabe unsere Klienten zusätzlich mit Scham zu erfüllen: indem wir ihre schützenden Grenzen verletzen, sie ausgrenzen, beschämen oder in ihrer Integrität kaputt machen.

Indem wir diejenigen sind, die in ein mehr oder weniger gefülltes Glas noch mehr reinzukippen suchen. Menschen-würdige Arbeit mit Menschen bedeutet, unseren Klienten einen „Raum“ zur Verfügung zu stellen, in dem sie geschützt, zugehörig, integer und anerkannt werden. Nur dann ist Lernen, Wachstum und Veränderung möglich.

Soweit mein erster Input. Nun ist es an der Zeit, dass Sie über das bisher Gesagte ins Gespräch kommen und anschließend Verständnisfragen stellen können.

Fragen zur Reflexion und Diskussion:

- Was war mir wichtig? Wo bin ich hängen geblieben?
- Was vom bisher Gesagten ist mir noch unklar?

Entwicklung und Abwehr von Scham

Ob ein Mensch eine Scham-Situation in gesunder oder in pathologischer Weise erlebt, dies hängt auch von seiner Lebens-Geschichte ab. Daher komme ich nun zur Frage: Wie entsteht Scham und wie entwickeln sich gesunde bzw. pathologische Scham?

Scham im eigentlichen Sinne beginnt etwa ab Mitte des zweiten Lebensjahres.

Um diese Zeit macht das kindliche Gehirn einen Entwicklungsschritt, der es zur so genannten „Selbst-Objektivierung“ befähigt.

Das bedeutet, dass das kleine Kind in der Lage ist, sich selbst quasi von außen wie ein Objekt zu betrachten und zu bewerten: „So jemand bin ich also!“

Metaphorisch ist dieser Entwicklungsschritt in der Schöpfungsgeschichte beschrieben: Adam und Eva waren nackt, aber sie vermochten dies erst zu erkennen, nachdem sie eine Frucht vom Baum der Erkenntnis (sinnbildlich für Gehirnwachstum) gegessen hatten.

Allerdings ist dieser Blick, den wir ab Mitte des zweiten Lebensjahres auf uns selbst werfen, keineswegs „objektiv“, sondern bereits vorgeprägt durch vorangegangene Erfahrungen. Entscheidend sind hierbei besonders die ganz frühen Erfahrungen, die der Heranwachsende mit seinen Eltern macht (Eltern steht hier für: primäre Bezugspersonen).

Daher spricht Leon Wurmser von den Vorläufern der Scham, die in den ersten Lebensmonaten gelegt werden und die wesentlich durch die Eltern-Kind-Kommunikation geprägt werden.

Diese Kommunikation geschieht vor allem über den Augen-Kontakt.

Die Qualität des Blickes, den der Heranwachsende erfährt, wird im Laufe der Entwicklung verinnerlicht zum inneren Blick auf sich selbst.

Kleine Kinder, so Heinz Kohut, suchen den liebevoll spiegelnden Glanz im Auge der Eltern. Wird ein Baby liebevoll angelächelt, dann freut es sich, jauchzt und strampelt mit Armen und Beinen.

Neurobiologisch betrachtet führt diese Freude zur vermehrten Produktion bestimmter Hormone, die wiederum das Wachstum wichtiger Gehirnregionen fördern: Regionen, die unter anderem zuständig sind für die Lernen und Gedächtnis, für die Regulierung der Affekte und die Entwicklung eines kohärenten Selbst-Erlebens.

Es gibt Hinweise, dass das Wachstum dieser Regionen entsprechend zurückbleibt, wenn Freude-Erfahrungen zu häufig ausbleiben. Wobei Nachreifen oft später noch möglich ist, z.B. durch gute Beratung oder Psychotherapie.

Für die frühkindliche Entwicklung sind also Anerkennung, Wertschätzung, gesehen- und angelächelt-Werden von wesentlicher Bedeutung.

Wie die Pflanze das Sonnenlicht benötigt, so braucht der Mensch die Anerkennung. Dies ist ein menschliches Grundbedürfnis. Anerkennung: das vierte Hauptthema der Scham.

Gesunde Scham kann sich entwickeln, wenn das Bedürfnis des Kindes nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität hinreichend gut befriedigt wird:

Wenn das Kind liebevoll gespiegelt, anerkannt, wird.

Wenn es die Erfahrung macht, dass es geschützt wird und dass seine Grenzen gewahrt werden.

Wenn das Kind eine sichere Bindung und Urvertrauen entwickeln kann. Wenn es dazugehört und versorgt wird.

Wenn es erfährt, dass es geliebt wird, so wie es ist – auch dann, wenn es „unangepasste“ Gefühle wie Angst, Schmerz oder Frustration zum Ausdruck bringt.

Gesunde Scham bedeutet, dass ein Mensch im weiteren Leben Scham-Erfahrungen verarbeiten und integrieren kann.

Pathologische Scham dagegen bedeutet, dass der Betroffenen sehr schnell in Gefahr gerät, in abgrundtiefe, existenzielle Angst zu rutschen. Etwa einen Fehler als Absturz seines Selbstwertgefühls zu erleben: „Ich bin ein Fehler“.

Die Vorläufer von pathologischer Scham können gelegt werden, wenn die frühe Eltern-Kind-Kommunikation gestört ist.

Ein Beispiel dafür möchte ich Ihnen mit einem kurzen Film zeigen, zirka zweieinhalb Minuten.

In diesem so genannten Still Face-Experiment fordert der Versuchsleiter eine Mutter auf, den liebevoll-spiegelnden Augenkontakt durch eine starre Gesichtsmimik zu ersetzen:

FILM...

Man kann hier eindrucksvoll sehen, in welcher seelischen Not ein kleines Kind geraten kann, wenn die liebevoll-spiegelnde Kommunikation mit der Bezugsperson unterbrochen wird.

Im Experiment kann die Not des Kindes wieder aufgefangen werden, indem die Mutter die Spiegelung wieder aufnimmt.

Wenn aber Spiegelung auf Dauer – als Beziehungsmuster – nicht gelingt, dann besteht die Gefahr, dass eine pathologische Scham-Entwicklung vorbereitet wird:

Wenn das Kind wieder und immer wieder kaltgestellt, missachtet oder beschämt wird.

Wenn die Grenzen des Kindes nicht respektiert werden, z.B. wenn es von den Eltern missbraucht wird, emotional oder körperlich.

Wenn das Kind ausgegrenzt wird.

Oder wenn es bestraft wird, wenn es sich so zeigt, wie es ist: z.B. wenn es sich mit seiner Hilflosigkeit („Schwäche“) zeigt: „So wie du bist, bist du nicht liebenswert.“

Wenn also die Grundbedürfnisse nach Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung dauerhaft nicht befriedigt werden.

Pathologische Scham-Entwicklung kann durch individuelles Versagen von Eltern verursacht sein. Häufig stehen jedoch dahinter gesellschaftliche Faktoren oder Schicksale:

Etwa wenn die Eltern suchtkrank oder ihrerseits traumatisiert sind: Das nach liebevoller Spiegelung suchende Kind blickt in die stumpfen Augen der innerlich abwesenden Bezugsperson.

Oder wenn Eltern tagtäglich acht oder mehr Stunden entfremdet arbeiten müssen. Dann sind sie spät abends vielleicht zu kaputt, um ihre Kinder noch liebevoll spiegeln zu können. Traditionell wird diese Rolle in unserer Gesellschaft eher den Vätern zugewiesen.

Zurückweisungen können auch kollektive Erfahrungen sein: Wenn ein Mensch von klein auf Verachtung erfährt, z.B. weil er aus einer missachteten Klasse oder Kaste wie die „Unberührbaren“ kommen.

Oder wenn es zur Erziehungstradition einer Kultur gehört, Kinder zu missachten oder auszugrenzen. Ein Beispiel ist die frühkindliche Erziehung im Nationalsozialismus, wonach das Kleinkind, wenn es schreit, „an einen stillen Ort abzuschieben ist, wo es allein bleibt“ und nur alle 4 Stunden zum Stillen aus der Einsamkeit herausgenommen werden soll.

Demnach wird schon der Säugling mit Ausgrenzung bestraft, wenn er Angst, Schmerz oder Trauer ausdrückt: genau dann, wenn er in größter Not ist.

Häufig erfolgen Entwürdigungen nicht nur in Form direkter, personaler Gewalt, sondern in struktureller Form.

Sie können dann von den Betroffenen oft gar nicht mehr bewusst wahrgenommen werden, weil sie zu einem selbstverständlichen Teil einer Kultur geworden sind.

Sie wachsen wie selbstverständlich mit dem Gefühl auf: „Ich bin ja nur ein dummer Hochlandbauer“ und dergleichen.

In allen solchen Fällen ist das kleine Kind noch nicht in der Lage, zwischen den Lebensumständen seiner Eltern und deren Auswirkungen auf sich selbst zu unterscheiden.

Es ist noch nicht fähig, sich klarzumachen: „Meine Eltern können mich zwar nicht liebevoll spiegeln, weil sie z.B. traumatisiert sind – dennoch bin ich liebenswert.“

Vielmehr wird das Kind sich abgeschoben fühlen und die Botschaft verinnerlichen: „Ich bin nicht liebenswert“.

Aus solchen Erfahrungen kann sich im weiteren Leben pathologische Scham entwickeln.

Die Betonung liegt auf „kann“, weil es immer so genannte Resilienz-Faktoren geben kann, welche die Entwicklung eines Menschen positiv beeinflussen – trotz schwierigen Bedingungen.

Beispielsweise eine liebevolle Verwandte, ein unterstützender Freundeskreis oder eine fördernde Lehrerin.

Aus ungünstigen frühkindlichen Erfahrungen kann sich pathologische Scham umso eher dann entwickeln, wenn weitere Erfahrungen von Erniedrigung, Missbrauch, Folter oder andere Grenzverletzungen hinzukommen.

Pathologische Scham bedeutet, dass ein Betroffener in einen Zustand existenzieller Angst gerät. In „abgrundtiefe Verzweiflung und Panik“. Der Leidende, so Leon Wurmser, „versinkt im Gefühl der absoluten Verworfenheit“.

In diesem Zustand werden andere, primitivere neuronale Systeme aktiviert als bei Anerkennung.

Scham ist wie ein Schock, „der höhere Funktionen der Gehirnrinde zum Entgleisen bringt“ (Nathanson).

Vernünftiges Denken ist in diesem Zustand nicht möglich.

Diese Erfahrung kennen alle, die schon einmal vorne an der Tafel standen und wegen einer falschen Antwort ausgelacht wurden: Nichts geht mehr!

Selbst eine einfache Physik-Formel, vor 5 Minuten noch im Kopf, kann nicht erinnert werden.

Die höheren Gehirnfunktionen werden durch das so genannte primitive „Reptilienhirn“ in den Hintergrund gedrängt.

Das Nervensystem ist ganz darauf ausgerichtet, der Angstquelle zu entkommen.

Unser Verhalten ist reduziert auf primitive, unbewußte Schutz-Mechanismen: Angreifen, Fliehen oder Verstecken, Verschwinden, im Erdboden versinken wollen.

Damit sucht das Ich sich – akut – vor existenzieller Angst zu schützen.

Dieser Schutz kann aber auch zu einer dauerhaften Maske werden, mit der man sich prophylaktisch vor Schamgefühlen zu wappnen sucht.

Einige verbreitete Abwehr-Formen möchte ich Ihnen kurz vorstellen:

Projektion bedeutet, dass Andere mit den Eigenschaften ausgestattet werden, für die man sich selbst schämt.

z.B. „schwache“ Gefühle wie Trauer oder Angst. Projiziert auf Andere wird daraus: „Du Schwächling“.

Beschämung und **Verachtung**: Um die eigene Scham nicht fühlen zu müssen, werden Andere gezwungen, sich zu schämen.

Dazu werden sie beschämt, verhöhnt, entwürdigt, schikaniert, verachtet, wie Luft behandelt, zu Objekten gemacht, ausgegrenzt oder vernichtet – insbesondere diejenigen, die als schwach betrachtet werden.

Auch Negativismus und **Zynismus** sind Formen von Verachtung, die sich gegen Werte und damit letztendlich auch gegen Menschen richtet.

Wo Menschen eben noch offen und kreativ zusammenarbeiteten, herrscht nur Sekunden später eisige Erstarrung und Vereinzelung.

Arroganz ist oft eine Fassade, um Selbstsicherheit vorzutäuschen.

Durch protziges Auftreten wird versucht, Scham und Selbstwertzweifel zu kaschieren.

Eine Variante davon ist die **Unverständlichkeit**, wenn zum Beispiel Lehrende sich schwer verständlich ausdrücken.

Die Botschaft ist: „Indem ich mich unverständlich ausdrücke, mit vielen Fremdwörtern und Schachtelsätzen, mache ich mich unangreifbar.“

Stattdessen werden die Zuhörer einschüchtert und gezwungen, sich dumm zu fühlen.

Durch **Trotz, Wut** und **Gewalt** wird Ohnmacht in Macht gewendet. Aus passiv wird aktiv gemacht. Man ist lieber ein Täter, als ein Nichts.

Fragt man z.B. jugendliche Straftäter, weshalb sie Jemanden umgebracht haben, dann bekommt man nicht selten solche Antworten: „Ich wollte meinen Kumpels beweisen, dass ich kein Feigling bin“.

Diese Formen von Scham-Abwehr richten sich nach außen, gegen Mitmenschen. Sie sind eher charakteristisch für Jungen und Männer.

Andere Scham-Abwehr-Formen sind selbst-destruktiv, gegen sich selbst gerichtet. Sie sind eher typisch für Mädchen und Frauen. Beispiele:

Durch **Anpassung**, Disziplin, **sich klein machen** bis zur Selbstaufgabe versucht man, möglichen Beschämungen zu entgehen.

„Wenn mich keiner sieht, dann kann ich nicht beschämt werden“

„Wenn ich nicht male, dann kann mich auch keiner auslachen! Ich bin ja nicht kreativ!“

Dies kann z.B. dazu führen, dass jemand über Jahrzehnte nicht tanzen geht, weil er befürchtet, sich lächerlich zu machen, wie damals im Sport-Unterricht.

Oder sich nicht zu singen traut, nur um einer möglichen Beschämung zu entgehen.

Wenn wir unser Licht unter den Scheffel stellen, dann kann uns auch keiner dafür auslachen.

Ehrgeiz – in gesundem Maße – kann ein konstruktiver Versuch sein, sich vor Scham und Beschämung zu schützen. Zum Beispiel in der Schule: „Wenn ich mich anstrengte und noch mehr übe, dann vermeide ich künftig die Peinlichkeit einer falschen Antwort.“

Zuviel an Ehrgeiz steht jedoch in Gefahr, in destruktiven **Perfektionismus** oder Absolutierung von **Leistungsdenken** umzuschlagen: „Nur wenn ich perfekt bin, kann mich keiner auslachen.“ „Ich werde nur geliebt, wenn ich absolute Spitzenleistung bringe, einen idealen Körper habe, Top-Kleidung, einen perfekten Mann, perfekte Kinder usw.“ Mit der Konsequenz, dass die betreffende Person bis zum Umfallen schafft.

Durch **emotionale Erstarrung** versucht ein Mensch, sich aus einer emotional gefährlichen Situation zu retten, indem er sich innerlich in einen Eisblock verwandelt.

Man zeigt keine „schwachen Gefühle“ wie Mitgefühl oder Liebe, um nicht Gefahr zu laufen, beschämt zu werden. Man verbirgt sich hinter einer starren Maske aus.

Emotionale Erstarrung kann bis zu einer durchdringenden, chronischen Langeweile werden, die zu Depression und Suizid führen kann.

Wenn rot die Farbe der Scham ist, dann gilt häufig: „Lieber tot als rot“: Viele Suizide haben eine verdeckte Scham-Thematik.

Die Liste der Abwehrformen ließe sich noch ergänzen.

Die Beispiele zeigen, dass durch unbewusste, abgewehrte Scham die Beziehungen häufig vergiftet werden: Durch Verachtung, Arroganz, Gewalt usw. entsteht nicht Nähe, sondern Entfremdung und Distanz – auch zu sich selbst.

Scham-Abwehr-Formen können sich Laufe eines Lebens auswachsen.

So wurde z.B. in einer Langzeitstudie beobachtet, dass der Zynismus eines jungen Menschen sich im Laufe der Jahrzehnte in einen wunderbaren Humor verwandelte.

Es kann aber auch passieren, dass durch Lebenskrisen oder Umbrüche die schützende Wirkung einer Abwehr-Maske plötzlich zusammenbricht und Scham akut zu werden droht:

Beispielsweise die alte Frau, die bei Kriegsende vergewaltigt wurde, worüber sie zeitlebens nie sprechen konnte. Sie hat über Jahrzehnte einen Schutzwall von Kontrolle gegenüber Entblößung und Sexualität errichtet.

Jetzt wohnt sie im Altenheim und wird plötzlich pflegebedürftig. Als ein Pfleger sie im Intimbereich waschen möchte, wehrt sie sich mit Ausreden, Schimpfworten, Kratzen und Spucken.

Gerade in Zeiten von Krise, Veränderung, Umbruch besteht die Gefahr, dass Scham-Gefühle akut werden – also genau in Situationen, in denen Sie zu Hilfe gerufen werden als Supervisorin, Coach oder Organisations-Berater.

Zum Beispiel wenn ein Team in einem Klima von Negativismus oder Arroganz erstarrt und unproduktiv geworden ist.

Jetzt kommt von außen eine Supervisorin mit dem Ziel, die Kreativität des Teams wieder zu befreien. In der Hoffnung, dass die Beteiligten ihr Licht wieder unter dem Scheffel hervorholen...

Da mag ein Team-Mitglied vielleicht denken: „Wenn ich jetzt zu viel von mir zeige, dann muss ich mir morgen – wenn die Supervisorin wieder weg ist – die zynischen Kommentare meiner Kollegen anhören.“

Ziel der Abwehr ist es, die Schamgefühle zu vermeiden oder los zu werden: Schamlosigkeit.

Scham-Abwehr sind – gesunde bis pathologische - Versuche, für Anerkennung, Schutz oder Zugehörigkeit zu sorgen. Die Botschaften lauten etwa:

pathologische Anerkennung: „Ich möchte nie mehr übersehen werden! Durch mein herrisches Auftreten, Sorge ich dafür, dass ich gesehen und respektiert werde.“

- Oder, selbst-destruktiv: „Wenn ich mich umbringe, dann werden meine Eltern mich endlich wahrnehmen.“

pathologischer Schutz: „Ich möchte nie mehr beschämt werden! Deshalb beschäme ich Andere, um ihnen zuvor zu kommen.“

- Oder: „Ich igle mich ein und zeige nichts von mir. Dann kann mich keiner verletzen.“

pathologischer Zugehörigkeit: „Ich möchte nie wieder ausgegrenzt werden! Deshalb tue ich alles, um dazuzugehören. Ich passe mich an bis zur Selbstaufgabe. Um nicht als Feigling ausgegrenzt zu werden, bin ich sogar zum Töten bereit.“

Wir **alle** haben gelernt, uns vor Schamgefühle zu wappnen - zumal ein bewusstes Umgehen mit ihnen – noch – kein Thema in unserer Gesellschaft ist.

Allerdings unterscheiden sich die Menschen in der Art und Weise, wie wir uns jeweils vor Scham zu schützen suchen.

Auch Kulturen und Sub-Kulturen unterscheiden sich darin, welche Formen von Scham-Abwehr sie jeweils bejahen, akzeptieren oder verwerfen.

Viele Kulturen schreiben den Menschen ganz genau vor, was sie tun müssen, um „Schande“ zu vermeiden beziehungsweise ihre verlorene „Ehre“, Ansehen oder Respekt wieder herzustellen: Für die „Ehre“ setzen unzählige Männer über Jahrhunderte ihr Leben aufs Spiel, etwa indem sie sich duellieren oder in den Krieg ziehen. Oder indem sie ihre geliebte Tochter oder Schwester ermorden („Ehrenmorde“).

Auch in Jugend-Cliquen herrschen oft ziemlich klare Regeln darüber, wie ein Mitglied sich die Anerkennung durch die Gruppe erringen kann.

Ähnliches gilt für viele Schulklassen und Teams in der Arbeitswelt.

In vielen Berufen gibt es – mehr oder weniger versteckte – Erniedrigungs-Rituale, die neue Mitglieder über sich ergehen lassen müssen, um ihre Zugehörigkeit zu „verdienen“.

In militaristischen Organisationen werden Rekruten in der Grundausbildung oft erniedrigt, entwürdigt, mit Scham erfüllt, unter anderem indem sie zu „weibischen“ Tätigkeiten wie Putzen, Betten bauen und Kleiderappellen gezwungen werden. Anschließend bietet das Militär einen Kodex von Verhaltensweisen an, mit denen die Rekruten ihre „Ehre“ wieder herstellen und Zugehörigkeit mit den „Kameraden“ gewinnen können: Durch hartes, „soldatisches“ Auftreten und die Bereitschaft zur Gewalt.

In einer Polizei-Hundeschule in Bayern mussten junge Polizeibeamte bis vor kurzem Abfälle aus Hundefressnapfen essen, Urin trinken oder auf allen vieren am Halsband laufen, um „dazu zu gehören“.

In einer Altenpflege-Einrichtung bekamen neue Pflegekräfte den Auftrag, eine schon Todes-starre Leiche umzuziehen.

Solche Erniedrigungs-Rituale haben – wie alle Formen von Beschämung – den Zweck, Status, Macht und Ohnmacht zu verteilen: Wer andere zwingen kann, sich zu schämen, der hat die Macht. Unbewußte Scham und ihre Abwehr – durch Projektion, Beschämung, Verachtung, Arroganz, Gewalt usw. – haben also immer auch eine Funktion für eine Gruppe, Organisation oder Gesellschaft.

Soweit einige Bemerkungen über die Scham.

Fragen zur Reflexion und Diskussion:

- Was war mir wichtig? Wo bin ich hängen geblieben?
- Was vom bisher Gesagten ist mir noch unklar?

Wege zu einem konstruktiven Umgang mit Scham

Was bedeutet das alles für die Menschenwürde? Wie kommen wir von der Scham-Psychologie zur Menschenwürde? Scham als Hüterin der menschlichen Würde – was bedeutet das? Ich schlage folgenden Weg vor:

Der erste Schritt besteht darin, die Scham überhaupt wahrzunehmen. Sie zu erkennen und zu verstehen. Sie zu einem Thema zu machen, sie aus der Tabu-Ecke herauszuholen.

Zweitens: Die Scham Scham sein lassen.

Denn es kann nicht darum gehen, die Scham **los** zu werden oder abzuschaffen. Sie hat ja positive Aufgaben: Scham behütet die Würde eines Menschen. Sie sorgt für Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung. Das Ziel kann auch **nicht** sein, jemandem Scham zu ersparen. Denn Scham gehört zum Leben.

Vielmehr geht es – drittens – darum, einem Menschen **überflüssige** Scham ersparen und Scham in ihren gesunden Funktionen begleiten und unterstützen.

Was das im Einzelnen bedeutet, dies möchte ich nun mit Hilfe eines Schaubildes illustrieren, das von der Themenzentrierten Interaktion von Ruth Cohn entlehnt ist: (Folie)

Links unten: „**Ich**“ bedeutet: für einen bewussten und konstruktiven Umgang mit Scham ist es wichtig, die eigene Geschichte und den eigenen Umgang mit der Scham bewusst zu machen:

Denn in jeder Begegnung mit anderen Menschen kann die eigene Scham-Geschichte aktualisiert werden. Wenn wir diese nicht kennen, besteht die Gefahr, daß wir unser **eigenes** Scham-Schicksal am Anderen wiederholen.

Vor allem dann, wenn es „eng“ wird: wenn wir unter Stress stehen oder selber beschämt werden.

Dazu ein Beispiel: Ein Fortbildungstag mit dem Kollegium eines Gymnasiums zum Thema „Scham und Pädagogik der Menschenwürde“. Etwa 55 Lehrerinnen und Lehrer. Nach etwa einer Stunde meldete sich ein älterer Lehrer zu Wort: „Als ich vom Thema dieses Seminars hörte, war ich sehr skeptisch. Aber eben ist mir klar geworden, dass ich als Schüler unter dem beschämenden Verhalten meiner Lehrer sehr gelitten habe und dass ich dasselbe die ganzen Jahrzehnte als Lehrer mit meinen Schülern wiederholt habe.“

Die Scham in ihrer positiven Funktion zu unterstützen und mir selbst überflüssige Scham zu ersparen – dies führt zu diesen Fragen:

Wie kann ich für meinen Schutz, meine Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung sorgen? Wie kann ich mich z.B. schützen vor dem Zynismus eines Arbeits-Kollegen? Oder wenn ich einen verächtlichen Klienten habe: Wie kann ich für meine Selbst-Anerkennung sorgen?

Rechts unten: „**Du**“ steht für die Scham der Menschen, mit denen wir arbeiten.

Wenn wir aufmerksam sind für deren Scham, dann können wir vielleicht hinter einer abwehrenden Maske die abgrundtiefe Angst eines Menschen erkennen, der psychisch um sein Überleben kämpft.

Zum Beispiel wenn ein junger Mann gewalttätig wird (Maske) – weil er im Grunde abgrundtiefe Angst hat, vor sich selbst und seinen Kumpels als Feigling dazustehen.

Fragen: Was wissen (oder vermuten) wir über die Scham unserer Klienten?

Wie können wir sie in ihrem Bedürfnis nach Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung unterstützen?

Thema meint die Scham, die aus der spezifischen Art der Arbeit mit Menschen entstehen kann. So birgt z.B. jedes Schulfach seine ganz eigenen Gefahren, dass schützende Grenzen oder Zugehörigkeit verletzt wird. Zum Beispiel im Sportunterricht, wo der Körper zur Disposition steht. Welches sind die spezifischen Gefahren **Ihrer** Arbeit? Welche Gefahren, Scham auszulösen, birgt die Organisations-Beratung, Supervision bzw. Coaching?

Positiv gewendet: Welche **Chancen** bietet Ihre Arbeit, als Berater, Coach oder Supervisor, Ihre Klienten in ihrem Bedürfnis nach Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung zu unterstützen? Was bedeutet das zum Beispiel, ganz konkret, für die Gestaltung Ihres Praxisraumes? Für Ihre Akquisition? Ihre Sprache? Für Ihre Methoden? usw.

Und das alles findet in einem **Kontext** statt: in einer Gesellschaft, in der das menschliche Grundbedürfnis nach Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung häufig verletzt wird:
Zum Beispiel in Fernseh-Shows, wenn Menschen bloßgestellt und vorgeführt werden. Werbung, Filme, Medien bombardieren uns tagtäglich mit der Botschaft: Sei jung, sei schlank, schön, sportlich, potent, erfolgreich, immer extrovertiert, gut gelaunt und modisch gekleidet. Wer dies nicht ist, der soll sich schämen und muß damit rechnen, ausgegrenzt zu werden, nicht dazu zu gehören.

Kontext meint auch die Scham, die durch die beruflichen Strukturen, die Arbeitsbedingungen ausgelöst wird. Die Entscheidungsstrukturen einer Einrichtung. Das Betriebsklima. Z.B. bekommen 58 Prozent der Beschäftigten in Deutschland kaum oder nie Anerkennung.
Viele Alten-Pflege-Kräfte schämen sich, weil sie durch die Strukturen des Pflege-Systems gezwungen sind, die alten Menschen in einer Weise abzufertigen, die sie vor ihrem Gewissen nicht vereinbaren können.

Positiv gewendet und bezogen auf Ihre Arbeit: Welche Arbeitsbedingungen, welche Strukturen brauchen Sie, damit Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung – für Sie und für Ihre Klienten – gewahrt ist?

Fragen zur Reflexion und Diskussion:

- Welche Chancen bietet meine Tätigkeit (als Organisations-Berater/-in, Coach oder Supervisor/-in), meine Klienten in ihrem Bedürfnis nach Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung zu unterstützen?
- Welche Strukturen braucht Organisations-Beratung/ Supervision / Coaching, damit für uns und für unsere Klienten Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung gewahrt ist?