

Scham – Hüterin von Grenzen und Motor für Veränderung



Jeder kennt sie - die peinlichen Situationen im Leben: man sitzt im Restaurant, erzählt begeistert und schon ist das Glas umgekippt. Der Rotwein ergießt sich auf der Tischdecke. Eine peinliche Schrecksekunde. Man hat das Gefühl alle Welt schaut kritisch zu und man möchte am liebsten im Erdboden versinken.

Oder die irritierende Begegnung: man fängt ganz offen ein Gespräch an und das Gegenüber schaut desinteressiert weg. Man ist verunsichert und zieht sich verlegen zurück.

Der folgende Artikel will sich mit dem Thema Scham beschäftigen. Was ist gemeint mit Scham? Wie entwickelt sich gesunde Scham und welche Funktion hat sie? Welche destruktive Seite kann Scham haben? Was hilft im Umgang mit Schamgefühlen? Was passiert in beschämenden Situationen?

Scham – ein Gefühl mit zwei Seiten

Mit Schamgefühl ist zweierlei gemeint:

Schamgefühl oder Schamempfinden meint eine Sensibilität für uns selbst und für unsere Mitmenschen. Schamempfinden hilft uns zum einen, unsere eigenen Grenzen zu schützen und die anderer zu respektieren. Zum anderen befähigt sie uns zu spüren, wenn andere uns verletzen und uns zu wehren oder uns zu entschuldigen, wenn wir Grenzen anderer überschritten haben.

Die Scham ist Hüterin von Intimität, hat eine Warn- und Schutzfunktion

und hilft bei der Regulierung von Beziehungen.

Scham im Sinne von Beschämung meint dieses Gefühl von Verlegenheit und Bloßstellung, das körperlich häufig mit Erröten und Herzklopfen einhergeht und zum Senken des Blicks führt. Es entsteht je nach Intensität der Beschämungssituation der Wunsch, in den Erdboden zu versinken und sich unsichtbar zu machen. Scham ist eine Reaktion auf ein Gefühl von Mangelhaftigkeit und entsteht, wenn wir von eigenen moralischen

Werten, Werten anderer oder gesellschaftlichen Normen abweichen.

Bei Scham sind die Themen wie Schwäche, Versagen, Inkompetenz und Schuld berührt.

Man schämt sich für etwas oder vor jemandem. Menschen in den oben genannten Beispielsituationen schämen sich vielleicht dafür, dass sie undiszipliniert und störend sind, sich zu sehr in den Mittelpunkt stellen oder viel zu lebhaft sind. Und eigentlich benimmt man sich doch, stört andere nicht und drängt sich nicht auf. Hier wird deutlich, dass es bei Scham um Bewertungen und Zuschreibungen der ganzen Person geht. Das Komplexe an diesem Gefühl ist, dass wir bei Grenzverletzungen überwiegend unsere eigenen Grenzen verletzen und zwar die unserer Werte und Normen.

Wie tief und verletzend eine Beschämung erlebt wird, hängt von der Schwere der Beschämung ab und vom Selbstwert der verletzten Person.

Wie entwickelt sich „gesunde“ Scham?

Scham ist ein angeborener Affekt, den jedes Kind mitbringt. Manche Fachleute sehen bereits in der Acht-Monats-Angst des Fremdels den Ausdruck ersten Schamerlebens. Das Kind weint beim Anblick eines Fremden, denn seine Augen sehen nicht das vertraute Gesicht der Eltern.

Ab dem 2./3. Lebensjahr entwickelt sich bei Kindern ein Schamgefühl. Kinder werden in dieser Lebensphase mobiler und eigenständiger; ihr Aktionsradius vergrößert sich. Ihnen gelingt die wichtige Unterscheidung von „mein“ und „dein“. Kinder wollen die Welt erobern und fühlen sich omnipotent. Ihre Überzeugung ist: „Die Welt gehört mir! Ich bin die Welt.“

Kinder müssen in dieser Zeit schmerzlich lernen, ihren wachsenden Willen an den Bedürfnissen anderer zu orientieren und die Begrenzung ihrer Möglichkeiten auszuhalten. Hier kommen die Menschen ins Spiel, die dem Kind Selbstbestimmung ermöglichen, aber auch Regeln und Grenzen vorgeben. Damit werden Kinder soziale Wesen mit einem Gespür für sich und andere.

Kinder machen in dieser Zeit „befremdliche“ Erfahrungen mit den Eltern. Das Befremdende besteht darin, dass Eltern das Verhalten des Kindes korrigieren und als gut oder schlecht bewerten. Die Mutter sagt: „Du darfst nicht hauen. Wenn du

das machst, bin ich ganz böse auf Dich.“ Kinder erleben durch die Eltern „beschämende Frustrationen“ – mitunter sogar Niederlagen - und ein Gefühl von Minderwertigkeit. Sie machen die Erfahrung, dass ihnen nicht alles gelingt, dass ein anderes Kind nicht mit ihnen spielen will und andere Kinder besser sind.

Die Reaktion ist Scham, Ohnmacht, Wut und Enttäuschung – über sich selbst und über die Eltern.

Das macht ein Kind erst einmal sehr einsam und es fühlt sich allein gelassen.

Kinder brauchen Vertrauen in die Beziehung und liebevolle Unterstützung, um diese kleineren und größeren Schamsituationen auszuhalten, die zwangsläufig erfolgen, wenn Eltern das Verhalten des Kindes in Frage stellen oder das Kind Ausgrenzung und Konkurrenz erlebt.

Mit zunehmender Erfahrung und durch die Unterstützung liebevoller Eltern lernen Kinder die Schamgefühle auszuhalten, sich innerlich wieder auszubalancieren und offen wieder in Kontakt zu gehen. Der Umgang mit Regeln und Grenzen schafft einen sicheren Rahmen, in dem sich das Kind bewegt kann. Es lernt seine Stärken und Schwächen kennen und muss nicht alles auf sich beziehen.

Kinder brauchen die Gewissheit, dass sie Fehler machen dürfen, ihren Wert dadurch aber nicht verlieren.

Durch die Auseinandersetzung mit den Eltern und ihren Werten und Normen entsteht im Kind eine Vorstellung von richtig und falsch. Im Lauf der Pubertät und des Erwachsenwerdens

werden daraus eigene Werte und Normen, die als moralische Instanz wirken, an der wir unser Handeln messen.

Was als schamhaft erlebt wird und wie stark die Schamgefühle sind, hängt von individuellen, familiären und kulturellen Normen und Werten ab und variiert deshalb von Mensch zu Mensch.

Schutzmechanismen vor Schamgefühlen

Scham bleibt auch im Erwachsenenleben ein unangenehmes aber nicht zu vermeidendes Erleben. Sie kann als kurze Verunsicherung erlebt werden, aber auch den Boden unter den Füßen wegziehen und das Selbstwertgefühl klein machen. Deshalb wehrt man ab, was peinlich ist und das Selbstbild in Frage stellt.

Wir Menschen greifen hier zu unterschiedlichen Mechanismen. Die Scham kann unter anderem umgewandelt werden in Ärger auf sich selbst in Form von Selbstvorwürfen bis zur Selbstverurteilung. „Wie konnte ich nur?“ „Das passiert auch nur mir!“ „Ich bin überhaupt nichts wert!“

Oder die Scham wird in Ärger auf andere umgewandelt in Form von Vorwürfen oder Schuldzuweisungen. „Ich soll schuld sein, dass der Hund weggelaufen ist; du hast doch vergessen die Tür zu schließen!“

Ein weiterer Schutzmechanismus besteht darin, sich zu rechtfertigen: „Ich wollte doch einkaufen gehen, aber mein Chef rief an.“ oder nach Entschuldigungen zu suchen „Ich komme zu spät, weil die Bahn nicht kam.“



Es ist schamvoller, zugeben zu müssen, dass man nicht organisiert oder unzuverlässig ist, weil dadurch das Selbstbild in Gefahr gerät.

Die beschriebenen Mechanismen sind normal und menschlich, aber auf Dauer und inflationär angewandt auch schädigend für den Selbstwert und für Beziehungen.

Destruktive Seiten von Scham

Auch die destruktive Scham kennt zwei Seiten – die übertriebene Scham und die Schamlosigkeit.

Übertriebene Scham ist ein Ausdruck von tiefer Verunsicherung und Selbstverurteilung. Sie kann in die Isolation führen. Aus der Sorge vor Ablehnung werden alle Kontakte vermieden. Das Gefühl der einzige Mensch zu sein, der Fehler macht, macht einsam.

Schamgefühle werden abgewehrt, um vor sich selbst zu bestehen. Wenn alle Energie in die Anstrengung in die Abwehr fließt, kostet das viel Kraft.

Bei übermäßiger Befürchtung, etwas falsch zu machen, fällt eine realistische Überprüfung von Schamsituationen schwer.

Im Körper entsteht eine ständige Alarmstimmung; das kostet Kraft. Scham bremst Interesse, Begeisterung und Freude – genau das Erleben, das uns vital und lebendig macht.

Grübeln über das, was andere über einen denken, führt zu keinem Ergebnis, weil dadurch keine Sicherheit über den eigenen Selbstwert entsteht. Im Ernstfall kann daraus eine Depression entstehen.

Man gibt den Bewertungen durch andere Menschen und den eigenen Negativüberzeugungen zuviel Macht.

Menschen, die keine Grenzen und Regeln verinnerlicht haben und sich selbst als Maß aller Dinge sehen, neigen zu Schamlosigkeit. „Alles darf sein. Niemand kann mich reglementieren“. Auch das kann verstanden werden als eine Abwehr gegenüber den eigenen Schamgefühlen, quasi als eine Verkehrung ins Gegenteil. Man tut so, als wäre alles völlig in Ordnung.

Quellen:

Doris Wolf: Hilfe und Tipps bei Schamgefühlen

John Bradshaw „Wenn Scham krank macht – Verstehen und Überwinden von Schamgefühlen“

WDK – Welt des Kindes

Wie kann man mit Schamgefühlen umgehen?

Hilfe durch Beratung

Menschen wenden sich an eine Beratung, weil sie Hilfe für die Lösung von belastenden Lebenssituationen und Lebensthemen suchen und Konflikte in Partnerschaft und Familie klären möchten. Dieser Schritt ist nicht immer leicht und auch mit Scham verbunden - möglicherweise Scham darüber, Streitsituationen nicht klären zu können, arbeitslos zu sein, mit einer Partnerschaft gescheitert zu sein oder selbst keine Lösung für das Problem zu finden.

- Die Beratungsstelle schafft einen wertschätzenden und vertrauensvollen Rahmen; Schweigepflicht ist garantiert.
- Schamgefühle und schambesetzte Themen haben Raum.
- Die Beratung erfolgt auf Augenhöhe von Mensch zu Mensch.
- Die BeraterInnen machen Mut, sich zu öffnen und achten gleichzeitig mit darauf, Schamgefühle ernst zu nehmen, als ein Signal für die eigenen Grenzen.
- Beratung fördert Selbstakzeptanz und Auseinandersetzung mit den Schamgefühlen.
- Beratung unterstützt darin, eigene Lösungen zu entwickeln.

Als ich mich selbst zu lieben begann

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden,
dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist -
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man 'VERTRAUEN'.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen,
daß emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnung für mich sind,
gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich, das nennt man 'AUTENTHISCH-SEIN'.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört,
mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, daß alles um mich herum
eine Aufforderung zum Wachsen war.
Heute weiß ich, das nennt man 'REIFE'.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört,
mich meiner freien Zeit zu berauben
und ich habe aufgehört,
weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet,
was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich, das nennt man 'EHRlichkeit'.*

- Die Ratsuchenden bestimmen die Themen und entscheiden, was und wie viel sie von sich erzählen möchten. An jeder Stelle des Beratungsprozesses ist die Entscheidung möglich, den Beratungsprozess zu unterbrechen oder auch zu beenden.

Selbstakzeptanz, Selbstliebe und Schamtoleranz

Scham entsteht, wenn wir meinen, nicht in Ordnung und nicht liebenswert zu sein. Deshalb ist es wichtig, die Selbstakzeptanz und Selbstliebe zu fördern.

Die folgenden Anregungen können dabei behilflich sein.

- Sich dafür würdigen, Scham zu empfinden. Das zeugt von moralischen und sozialen Werten.
- Das Schamgefühl zulassen und als ein Signal zu verstehen, dass etwas im Inneren getroffen wurde. Es zu unterdrücken, erzeugt einen Teufelskreis von Scham vor der Scham.
- Sich mit den eigenen Schwächen akzeptieren. Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Niemand ist perfekt und es ist unmöglich, nichts falsch zu machen.
- Sich seine Stärken und liebens-

werten Seiten bewusst machen.

- Zu trennen zwischen dem eigenen Verhalten und der eigenen Person. Möglicherweise ist oder war ein bestimmtes Verhalten nicht in Ordnung. Der Wert einer Person ändert sich dadurch nicht. Außerdem: Verhalten lässt sich ändern. Die ganze Person zu ändern, birgt die Gefahr von Verbiegung und Selbstaufgabe.

Auseinandersetzung mit den Schamgefühlen

Reflektiert man die Schamgefühle mit einer selbstakzeptierenden Haltung, kann es gelingen, übertriebene Scham zu überwinden.

Auch hierzu einige Anregungen:

- Neue Perspektiven einnehmen durch Fragen wie z.B.: „Hat meine Gesprächspartnerin mich wirklich als störend erlebt oder war sie einfach nur selbst in Gedanken?“
- Akzeptieren, nicht von jedem gemocht zu werden.
- Die Grenzen der eigenen Schamhaftigkeit kritisch zu überdenken, ggf. zu erweitern und anderen zuzumuten
- Die verinnerlichteten Werte dahingehend überprüfen, ob sie noch passend sind. Vielleicht hindern sie ja an einem erfüllten Leben.
- Enttäuschungen zulassen; auch über sich selbst.
- Verantwortung übernehmen für das eigene Leben
- Sich wehren und andere begrenzen.
- Ein Gefühl für die eigenen Bedürfnisse und die anderer bekommen.

Birgit Britz

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit,
was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog,
weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das 'GESUNDEN EGOISMUS',
aber heute weiß ich, das ist 'SELBSTLIEBE'.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört,
immer recht haben zu wollen,
so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt,
das nennt man 'DEMUT'.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert,
weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick,
wo ALLES stattfindet.
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es 'BEWUSSTHEIT'.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
da erkannte ich,
daß mich mein Denken armselig und krank machen kann,
als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute 'HERZENSWEISHEIT'.*

*Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich, DAS IST DAS LEBEN!*

Charlie Chaplin

