

Johann Schneider

Natürliche Scham

**Der Weg zu Achtung, Würde, Werten
und Integrität**

**Erscheinungsweisen von und Umgang mit Scham,
Beschämtsein und Beschämen**



**WESTARP
SCIENCE
FACHVERLAG**

Impressum:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar

Schneider, Johann

Natürliche Scham

Der Weg zu Achtung, Würde, Werten und Integrität

Erscheinungsweisen von und Umgang mit Scham, Beschämtheit und Beschämen

Mit Illustrationen von Diana Menzel

1. Auflage 2022

© 2022 Westarp Science Fachverlag
in der Mediengruppe Westarp
Kirchstr. 5 – 39326 Hohenwarsleben
www.westarp.de, www.westarp-bs.de, www.book-on-demand.de

ISBN: 978-3-86617-192-3

Lektorat: Anett Pätsch
Satz & Layout: Stefanie Oeft
Druck und Bindung: Kühne & Partner Druck GmbH, Helmstedt
www.druckerei-kuehne.de, www.unidruck7-24.de

Printed in Germany.

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die der
fotomechanischen Vervielfältigung oder Übernahme
in elektronische Medien, auch auszugsweise.

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1 Die natürliche Scham – Wie kommt es zur Scham, und was macht sie aus?	13
1 1 Struktur der Scham	14
1 2 Formen der Scham	18
1 2.1 Körperscham	18
1 2.2 Seelische Scham	18
1 2.3 Beziehungsscham	19
1 2.4 Kombinationen	19
1 2.5 Scham als ganzheitliches Geschehen	20
1 3 Funktion der Scham	20
1 4 Erscheinungsweisen der natürlichen Scham	23
1 4.1 Erscheinungsweise	23
1 4.2 Peinlichkeit – Verlegenheit – Befangenheit	29
1 4.3 Schamreifung	30
1 4.4 Mit-Scham und stellvertretende Scham	37
2 Beschämtsein und Beschämen – Dysfunktionale Muster der Scham	38
2 1 Ersatzverhaltensweisen	39
2 1.1 Beschämtsein	42
2 1.2 Beschämen	47
2 1.3 Natürliche Scham – Beschämtsein – Beschämen	50
2 1.4 Kurzfristige Ersatzverhaltensweisen	54

2 1.5	Andere Ersatzverhaltensweisen für Scham	55
2 1.6	Scham, Beschämtsein, Beschämen im erweiterten Modell „Skript in Aktion“	58
2 2	Scham und Normen	66
2 3	Scham und Schuld	74
3 	Entwicklungspsychologischer Blick auf die Schaminhalte	79
4 	Bedingungsmomente/Auslöser der Scham	99
4 1	Intrapersonale und extrapersonale Bedingungen	99
4 1.1	Individuell-psychologische Bedingungsmomente	99
4 1.2	Soziale Bedingungsmomente	100
4 1.3	Kulturelle Bedingungsmomente	100
4 1.4	Kombinationen aus mehreren Bedingungsmomenten	100
5 	Systematik und Begrifflichkeit in der Darstellung der Scham	101
6 	Beschämungen im Sinne von Beschämen	105
6 1	Beschämung	105
6 2	Selbstbeschämung und Fremdbeschämung	110
6 3	Auslöseklassen von Beschämungen	110
6 4	Beschämungsarten	111
6 5	Erscheinungsweisen des Beschämens	112
6 6	Beschämungsvorgänge	112
6 6.1	Über andere verfügen	112
6 6.2	Verschieben von Verantwortung	113
6 6.3	Übergriffiges Verhalten, Grenzverletzungen	113
6 6.4	Ignorieren	114
6 6.5	Unterbrechen	114
6 6.6	Verdinglichen	115

6 6.7	Verallgemeinern	115
6 6.8	Zuschreiben	115
6 7	Ausgang von Beschämungen	121
6 8	Charakteristik der Interaktionen bei Beschämungen	125
6 9	Schamlosigkeit	141
6 10	Abwesenheit von Scham	143
6 11	Scham und Leid	143
7 	Auflösung der Beschämungsdynamiken	147
7 1	Aufbau und Erhaltung einer Kultur der Achtung und Würde	147
7 1.1	Die natürliche Scham zulassen, anerkennen und leben	147
7 1.2	Die eigene Schamgeschichte durchdringen	148
7 1.3	Runde Kommunikation	148
7 1.4	Sich mitteilen	148
7 1.5	Rückmeldung geben, Wertschätzung aussprechen, konstruktiv Kritik geben	149
7 1.6	Unterscheidung von Verhalten und Sein – Verhalten ansprechen, Zuschreibungen vermeiden	149
7 2	Hilfreiche Konzepte und Modelle, die die natürliche Scham fördern	150
7 2.1	Antithetische Begegnung, Dasein	150
7 2.2	Humanistische Kultur der Transaktionsanalyse	157
7 2.3	Autonomieentwicklung	177
7 2.4	Vertragsarbeit	178
7 2.5	Ichzustandstheorie	179
7 3	Explizite professionelle Interventionen zur Aufarbeitung der Beschämungsdynamik	180
7 3.1	Interventionen mithilfe des Modells Skript in Aktion	180
7 3.2	Entwicklungsfördernde Haltung – Erlaubnishaltung – Erlaubnistransaktionen	181

7 3.3	Mit Affirmationen arbeiten	184
7 3.4	Erlaubnisgruppen	187
7 3.5	Implizit mit Scham arbeiten	188
7 3.6	Proaktiv Scham ansprechen	188
7 3.7	Interventionen nach Richard Erskine	189
7 3.8	Herausarbeiten der natürlichen Scham	190
7 3.9	Den Schmerz aus der Vergangenheit lösen	196
7 3.10	Zuschreibungen auflösen	200
7 3.11	Selbstachtung aufbauen	207
7 3.12	Werteentwicklung anregen	208
7 3.13	Spiegeln	210
7 3.14	Kontrollierter Dialog	212
7 3.15	Integrierte Körperarbeit	213
7 3.16	Auflösung von Beschämungsthemen im Gruppensetting	216
7 4	Umgang mit Scham, Beschämtsein und Beschämen außerhalb therapeutischer Settings	219
8 	Schluss	232
9 	Dank	234
10 	Anhang	235
10 1	Überblick über die Literatur der Transaktionsanalyse bis 2021 inkl.	235
10 2	Begriffe	253
10 3	Affirmationen	262
10 4	Literaturverzeichnis	272
10 5	Stichwortverzeichnis	281

Einleitung

Ursprüngliche, natürliche Scham ermöglicht es uns Menschen, Kontakt, Begegnungen und Beziehungen mit Achtung zu gestalten. Sie versetzt uns in die Lage, die dem Menschen innewohnende Würde und auch die Würde der Umwelt anzuerkennen und zu leben.

Mir ist es ein Anliegen, Scham als ein ursprüngliches, natürliches Wesensmerkmal des Menschen darzustellen und aufzuzeigen, wie wir dieses im Laufe unserer Sozialisation entwickeln und leben. Gleichzeitig möchte ich die natürliche Scham von angelernter Scham, dem Beschämtsein und dem Beschämen unterscheiden.

Leider wird Scham meistens – auch in Fachkreisen – nur als „negatives Gefühl“ oder als „pathologisch“ behandelt und in der Öffentlichkeit tabuisiert. Dahinter steht, dass nicht zwischen ursprünglichem Empfinden, Fühlen, Denken, Verhalten und angelernten Ersatzverhaltensweisen unterschieden wird. Sich schämen wird meist mit sich beschämt fühlen und beschämt werden verbunden. Das natürliche Phänomen Scham zu empfinden wird missachtet und tabuisiert, während die angelernten und krankhaften Verhaltensweisen auf zwiespältige Weise gleichzeitig als nicht erwünscht und doch als wichtig dargestellt werden. Solange man das natürliche Phänomen Scham und seine Funktionen auf diese Weise tabuisiert, erscheint es alltäglich und normal, andere Menschen zu beschämen und dadurch ausbeuterische Machtverhältnisse herzustellen und aufrechtzuerhalten – und zwar in einzelnen Beziehungen, in Gruppen, in Organisationen, in Gesellschaften und im Umgang mit der uns umgebenden gesamten Umwelt und Natur.

Beim Studium der Literatur wurde für mich überdeutlich, dass ab den Siebzigerjahren des letzten Jahrhunderts insbesondere in der Pädagogik und sehr ausgeprägt in der humanistischen Psychologie das Phänomen Scham, ohne es zu nennen, in der Beziehungsgestaltung beachtet wird. Die natürliche Scham, die die Quelle der Achtung darstellt, wird jedoch noch nicht benannt. In der klassischen Transaktionsanalyse werden Scham und Beschämungen ebenso nur implizit in der übergeordneten Zielvorstellung der Weiterentwicklung der Autonomie (Berne 1975), den O.-K.-Grundhaltungen (1975), im Modell Zyklen der Kraft (Levine 1980) und im Modell des Abwertens (Schiff et al. 1975) behandelt. Fanita English (1975) und Richard Erskine (1995) stellen Scham als Ersatzgefühle dar, Schneider als Grundgefühl (1997). Mit der Thematisierung der Achtung ist ein wichtiger Entwicklungsschritt in Richtung einer humanistisch

orientierten Gesellschaft geleistet worden. Der nächste Schritt, Scham als natürliches Phänomen zu betrachten, das Achtung als Handlungsprinzip hervorbringt, steht jetzt an.

Im Laufe des Schreibens wurde es mir immer mehr ein Bedürfnis, eine Systematik und eine differenzierte Begrifflichkeit in das Thema Scham zu bringen und durchgängig natürliche Scham von angelernter Scham zu unterscheiden, die sich in Beschämtsein und Beschämen und anderen Ersatzverhaltensweisen zeigt. Beschämtsein als auch Beschämen schränken die konstruktiven Entfaltungsmöglichkeiten von uns Menschen ein. Ursprüngliche oder natürliche Scham macht es möglich, dass konstruktive Potenziale, Empathie, Achtung, Intimität, zur vollen Entfaltung gebracht werden können. Persönliche Freiheit, Werteentwicklung, Würde und Integrität sind Früchte einer Umsetzung der natürlichen Scham.

Bilder, Worte und Begriffe schaffen Vorstellungen und Wirklichkeiten; sie wirken. Ich finde es sehr interessant, dass die biblische Geschichte von Adam und Eva im Garten Eden, auch „Der Sündenfall“ genannt, in der Regel als klassisches Bild für Scham benutzt wird und diese Episode eine Geschichte der Beschämung darstellt. Die natürliche Scham wird nur in einer kleinen Nebensequenz dargestellt. Da Bilder und Metaphern unbewusst stark auf uns wirken und unser Verhalten nachweislich stark beeinflussen, ist es mir ein Anliegen, die Geschichte von Adam und Eva genau anzusehen und im Hinblick auf die natürliche Scham ein anderes Bild zu zeichnen und neue Bilder anzulegen.

In der Systematik des Themas lehne ich mich an die Veröffentlichung „Theorie der Scham“ von Anja Lietzmann (2003, 2007) an und verstehe den Text mit seiner ganz bewusst vorgenommenen Systematik und Begrifflichkeit auch als Orientierungshilfe zum Thema Scham.

Und nun wünsche ich Ihnen ein anregendes Leseerlebnis.

*Wohl den Menschen, die Scham empfinden,
sie entwickeln Achtung, Werte und Integrität!*

1 | Die natürliche Scham – Wie kommt es zur Scham, und was macht sie aus?

Das Phänomen Scham

Scham ist ein universales Phänomen¹; sie ist ein Wesensmerkmal² des Menschen und kommt in allen Gesellschaften und Kulturen vor.

Scham wird körperlich erlebt, als Gefühl und als Denken erfahren und im körperlichen Ausdruck, im Gefühl, im Denken und im Verhalten in der Begegnung mit sich selbst, mit anderen und der Umwelt umgesetzt.

Scham lässt sich als ein ursprüngliches oder natürliches menschliches Phänomen beschreiben. Dieses unterscheidet sich von Beschämtheit und Beschämen insofern, als dass es sich dabei um angelernte Ersatzverhaltensweisen handelt, die als Ersatz und Kompensation für die ursprüngliche, natürliche Schamverarbeitung entwickelt wurden. Diese Ersatzverhaltensweisen sichern das Überleben, behindern jedoch gleichzeitig die volle Entfaltung der konstruktiven Potenziale eines Menschen in seiner Beziehungsgestaltung.³

In der Fachliteratur wird die Scham meist in ihrer Erscheinung als Ersatzverhaltensweisen, als dysfunktionale und pathologische Schamverarbeitung, beschrieben. So kommt es, dass wir – auch viele Fachleute – mit dem Wort Scham hauptsächlich nicht gelungene Schamverarbeitung und Krankheitsdiagnosen verbinden und den Eindruck haben, Scham sei hauptsächlich etwas Erlerntes, Unangenehmes, Negatives,

1 „Sie ist nicht eine Eigenschaft, die dem Menschen zusätzlich zu dem, was ihn als Menschen ausmacht, hinzukommt. Vielmehr zeichnet sich der Mensch auch und im Besonderen dadurch aus, dass er sich schämen kann.“ (Lietzmann 2007, S. 84).

2 Plessner 1975.

3 Falls Sie genauer wissen möchten, wie ich die Begriffe, die ich verwende, verstehe, sind sie herzlich eingeladen, im Anhang die Begriffsdefinitionen zu lesen.

etwas, das man wegmachen, wegtherapieren müsste. Nur wenige Autorinnen und Autoren⁴ beschreiben Scham als natürliches, ursprüngliches, menschliches Phänomen oder Gefühl.

1|1 Struktur der Scham⁵

Grund und Ursache der natürlich auftretenden Scham ist die Fähigkeit des Menschen, sich selbst betrachten und steuern zu können.⁶

Mit seinem Vermögen, die Umwelt sowie sich selbst, Körper, Gefühle, Gedanken und Verhalten mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu betrachten, kann der Mensch zu sich selbst und zu seiner Umwelt in Distanz gehen und sich ein Urteil bilden. Er hat die Fähigkeit, „hinter sich zu kommen“⁷, sich zu reflektieren. Er ist herausgefordert, ständig zwischen einzelnen Aspekten seiner selbst und der Umwelt zu vermitteln.

Zudem hat der Mensch die Möglichkeit, sich Vorstellungen zu machen, Absichten zu entwickeln, Ziele zu definieren und diese durch selbstbestimmtes Handeln zu erreichen. Erlebt er eine Diskrepanz zwischen seiner Vorstellung und dem tatsächlich Erreichten, ist er natürlicherweise irritiert und versucht, beides in einen Einklang zu bringen. In dieser Irritation erlebt er natürliche Scham. Ebenso kann ihm dies misslingen. Dadurch hat er implizit auch die Möglichkeit zu scheitern. Auch im Scheitern erlebt der Mensch eine Diskrepanz zwischen seinen Vorstellungen und dem Erreichten; er gerät in das Spannungsfeld zwischen dem, was er selbst bewirkt, und dem, was ihm widerfährt, und ist ausgespannt zwischen Macht und Ohnmacht, Schicksal und Selbstbestimmung.

4 Darwin ((1872) 1964, 2000), Eibel-Eibesfeldt (1976), C. Schneider (1987), J. Schneider (1997), Lietzmann (2007), Mohr (2008, 2014), Tiedemann (2010), Hilgers (2013), Kessel (2014), Schulze & Sejkora (2015, 2017), Weinblatt (2016), Römer (2017), Hell (2019).

5 Struktur der Scham meint eine „Darstellung von strukturellen Merkmalen, die allen Schamphänomenen eigen sind“ (Lietzmann 2007, S. 98).

6 Lietzmann 2007, S. 17

7 Plessner nennt diese Fähigkeit „exzentrische Positionalität“ (1975, S. 289 ff.).

Natürliche Scham überkommt uns, wenn körperliche, seelische, gedankliche und beziehungsrelevante Phänomene auftauchen, die

- wir erst einmal als *so* nicht bekannt, als nicht stimmig oder gar als fremd erleben,
- schicksalhaft, so nicht gewollt und nicht gesteuert, auftreten,
- wir erst einmal in ihrem Sinn und ihrer weiteren Bedeutung hinterfragen oder
- weder mit unserem Selbstbild noch mit unseren Wertevorstellungen übereinstimmen.

Überrascht, irritiert, verwundert und neugierig beginnen wir nun, diese neu aufgetretenen Erscheinungen wahrzunehmen und abzuwägen. Haben wir den Eindruck, sie nicht kontrollieren, nicht steuern zu können, verstärkt sich die natürliche Scham. Wir erleben ein *Scheitern* und geraten in Zweifel. Anlässe gibt es viele: erste sexuelle Empfindungen beim Kind, ein plötzlich auftretendes Zittern der Hände bei einer Erkrankung, unkontrollierte Gefühle oder Gefühlsausbrüche, etwa wütend auf den Tisch zu schlagen⁸, abwegig erscheinende Gedanken oder Abgrenzungssituationen, in denen man etwas für sich behalten, sich bedecken⁹ möchte – oder, andersherum, etwas von sich zeigen möchte, was die Zugehörigkeit gefährden könnte.

„Ich bin’s, aber ich bin’s auch nicht!“¹⁰ Scham heißt, mit den verschiedenen Aspekten seiner selbst und/oder der Umwelt nicht mehr übereinzustimmen. Scham stellt Fragen: Bin ich diese sexuelle Empfindung? Bin ich dieses Zittern? Wer bin ich mit diesem Zittern? Bin ich dieser sich so wütend gebärdende Mensch? Wer bin ich als so wütender Mensch? Bin ich es wirklich, der/die so denkt? Wer bin ich mit diesen Gedanken? Wo sind die Grenzen? Wo sind meine Grenzen? Was behalte ich für mich, was zeige ich von mir? Werde ich geliebt, gehöre ich noch dazu, wenn ich das zeige?

Scham stellt einen kurzfristigen Zustand der inneren Verunsicherung dar. So fragt sich die Frau, die vom Chef anzüglich angesprochen wird: „Ist das die Welt, in der ich

8 Dieses Beispiel habe ich gewählt, da ich häufiger im Coaching die Situation hatte, dass eine Führungskraft nicht nur sprichwörtlich, sondern tatsächlich mit der Faust auf den Tisch geschlagen hatte und bei mir Rat suchte, weil sie sich damit überhaupt nicht gut fühlte, obwohl ihre Mitarbeiter*innen das Verhalten gut fanden.

9 Scham kommt wortgeschichtlich von skama = abdecken.

10 Anders 1980.

lebe?“, „Ist sie das, oder ist sie es nicht?“, „Wie gehe ich mit mir und der Welt um?“, „Was lasse ich zu?“, „Wie kann ich sein, ich bleiben, ich selbst werden?“

In der Scham „gerät der Mensch an Grenzen der Übereinstimmung mit sich selbst“¹¹.

Das Bewusstwerden von neuen, erst einmal fremden Aspekten führt zu einer tiefen Irritation. Die bisher empfundene Einheit aus Körper, Seele, Geist und Beziehung zu sich und der Welt ist erschüttert. Durch die Erkenntnis neuer Aspekte seiner selbst oder der Umwelt fällt der Mensch aus der bisherigen Vorstellungswelt heraus. Wo Grenzen klar waren oder er sich grenzenlos fühlte, verschwimmen diese in der akuten Scham. Die Person, ausgespannt zwischen Schicksal und Selbstbestimmung, beginnt sich zu steuern.

Natürliches Schamerleben unterstützt unsere innere Weiterentwicklung. Im Moment der Scham beginnt die fragliche Person, nachzuspüren, nachzufühlen und darüber nachzudenken, was sie ausmacht, wer sie ist, welchen Erwartungen, Werten und Normen sie folgt, was sie von sich in die Welt bringen möchte und was nicht. Sie lotet sich, ihre Verbundenheit und ihre Grenzen aus. So verarbeitet sie die fremd erscheinenden Aspekte und integriert sie. Ihr Verständnis von sich und der Welt und ihre Grenzen erweiternd, gewinnt sie eine neue, erweiterte Identität¹², wenn sie z. B. dem übergreifigen Verhalten des Chefs Einhalt gebietet. Die Person nutzt das Schamgefühl zu ihrer Weiterentwicklung, indem sie innehält, die unkontrollierbar erscheinenden Aspekte wahrnimmt, sie begreift, sie einschätzt, ihnen einen Sinn¹³ gibt und schließlich selbstbestimmt handelt.

Insofern dient die natürliche Scham letztlich dazu, sich selbst stetig weiterzuentwickeln und die Begegnungen¹⁴ mit anderen bewusst zu gestalten. Die natürliche Scham ist dann aufgelöst und hat ihren Zweck erfüllt, wenn die eigene Identität und die Beziehungsgestaltung mit angemessenen Selbst- und Fremdgrenzen weiterentwickelt sind.

11 Lietzmann 2007, S. 102.

12 Identität, Selbst und Ich sind nichts Festes, sie sind immer wieder neu zu schöpfen und loszulassen.

13 Ich verweise hier auf das Prinzip der Salutogenese, den „Sense of Inner Coherence“ (Antonowsky 1997).

14 Ich verwende gerne die Begriffe Begegnung und Beziehungsgestaltung für die tatsächlich ausgeführte Interaktion in der Beziehung. Der Begriff Beziehung drückt mehr das innere Konstrukt und die Vorstellungen darüber aus, wie jemand eine Beziehung erlebt, wahrnimmt, einordnet und bewertet. (Diese Unterscheidung stammt von Längl, einem Hypnotherapeuten aus Rottweil).

Scham zeigt diesen Prozess an und stellt dafür die Energie zur Verfügung. Durch das Zulassen immer wieder auftretender Schamerlebnisse und deren natürliche Verarbeitung, die durch eine natürliche Bindung an Bezugspersonen ermöglicht wird, entfalten sich Menschen mit ihren konstruktiven Potenzialen. Sie entwickeln stetig ihre Werte weiter. Scham ermöglicht einen stimmigen Kontakt zu sich und der Welt, Scham ist das Kontaktgefühl¹⁵ schlechthin. Mit dem Zulassen der Scham und der Lösung der dadurch entstehenden Zweifel und Konflikte entwickeln Menschen Takt¹⁶, ihre Fähigkeit sich abzugrenzen, mit sich zu sein und gleichzeitig intime Nähe in Beziehungen zu gestalten. Scham begleitet auch das Durchleben von Hochmut und Selbstüberschätzung¹⁷ und führt zu Integrität. *Integrität stellt die zum eigenen Wesen passende Umsetzung eigener Werte in stimmiger Verbundenheit mit der Gesellschaft, der Welt und der Evolution dar.* Mit Worten von Erik Erikson gesprochen bedeutet Integrität auch „... die Hinnahme ... unseres einmaligen und einzigartigen Lebensweges als etwas Notwendiges und Unersetzliches“, „... die Würde“ einer „... eigenen Lebensform“. (Erik Erikson 1950, S. 263)

Gelingt Menschen in Schamsituationen die Integration „fremder“ Anteile ihrer selbst und der sie umgebenden Welt, empfinden sie Stolz: Die Augen funkeln, sie gehen aufrecht und fühlen sich souverän.¹⁸ Stolz taucht dann als Gefühl auf, wenn einer Person eine Handlung gelungen ist, bei der das Selbsterleben und die Integrität besonders betroffen waren oder sind.

15 Kontakt abgeleitet aus *contactus*, von lat. *contingere*, berühren, anrühren (Kluge 1989, S. 400).

16 Jens Tiedemann (2010, S. 182ff) hat sehr einfühlsame Überlegungen zum „Therapeutischen Takt als Schamsensibilität“ in der Psychotherapie angestellt. Diese achtsame Einstellung steht auch menschlichen Beziehungen in anderen Situationen gut.

17 Siehe dazu auch Hilgers 2006, S. 304 und 2013, S. 45.

18 Schneider 2013, S. 96, Broucek 1982.

1|2 Formen der Scham

Scham kann, wie oben dargestellt, körperliche, seelische, soziale und geistige Aspekte unserer Person betreffen (Abb. 11, S. 42). Wir durchdringen diese Sphären allesamt kraft unseres Geistes. In allen vier Sphären begegnen uns Phänomene, die wir nicht steuern oder gar „beherrschen“ können. Dies geschieht jedem – einfach dadurch, dass sie oder er ist, wie sie oder er eben ist. Eine Folge ist, dass wir in unserer personalen Einheit gestört, auf unser Sein zurückgeworfen werden, und in einen Zustand der Doppeldeutigkeit, der Zweifel, der Scham geraten.

1|2.1 Körperscham

Wir haben einen Körper, und gleichzeitig sind wir Körper. Wir meinen ihn als Gegenstand zu beherrschen, und gleichzeitig ereignet er sich einfach, drängt sich uns als Zustand¹⁹ auf. Wird etwa ein Körperphänomen, z. B. das erwähnte Zittern, so heftig, dass es nicht mehr zu leugnen ist, gerät die fragliche Person zunächst in Scham. Diese ist erst dann gelöst, wenn das Zittern zugelassen und als zugehörig angenommen wurde; ist die veränderte Lage geistig durchdrungen, wird eine neue Körper-Bewusstheit erlangt.

1|2.2 Seelische Scham

Der Mensch ist zum einen einfach Bedürfnis, Empfinden, Gefühl, Gedanken und Verhalten, zum anderen durchdringt er diese geistig und kann sie begreifen, erleben, erfahren. Solange ein Ausgleich beider Seiten besteht, fühlt er sich eins mit sich. Taucht jedoch ein Phänomen auf, das er nicht „beherrscht“ – etwa das wütende Auf-den-Tisch-Schlagen aus meinem Beispiel –, gerät er in Widerspruch zu sich selbst, erlebt Doppeldeutigkeit und Scham. Erst, wenn er seinen Zorn begriffen hat und ihn steuern kann, fühlt er sich wieder eins mit sich.

19 Plessner 1975, S. 235.

1|2.3 Beziehungsscham

Jeder Mensch repräsentiert ein einzigartiges Ich, und zugleich sind wir soziale Wesen, die nur in Beziehung ganz sie selbst werden, indem wir uns anderen Menschen, Lebewesen und der Natur ähnlich oder gleich fühlen. Wie fest wir sozial eingebunden sind, wird im Erleben von Rollen nachvollziehbar: Im sozialen Miteinander nehmen wir Rollen ein, solche, die wir selbst ausgewählt haben, und solche, die wir durch Geburt und Gesellschaft einfach erhalten, denen wir gar nicht entkommen können. Solange wir mit einer Rolle übereinstimmen und sie spielerisch interpretieren, sind wir mit ihr identisch und fühlen uns wohl.

Erwartungen an die Ausgestaltung der Rolle – unsere eigenen wie die der Gesellschaft – bringen uns immer wieder in Grenzsituationen, in denen wir die Rolle neu anpassen müssen. Verhalten wir uns nicht erwartungsgemäß, fallen wir aus der Rolle, geraten in Doppeldeutigkeit, Irritation und in Scham. Gelingt es uns nun, die soziale Rollenerwartung anzunehmen oder so zu verändern, dass sie für uns passt, gelangen wir wieder ins Gleichgewicht und können die Rolle wieder ausgestalten. Gelingt dies nicht, werden wir unglücklich, fühlen uns beschämt oder verhalten uns auch beschämend und spüren keine Zugehörigkeit mehr. In einer solchen Lage sagen Menschen: „Ich spiele nur eine Rolle!“ oder „Ich spiele keine Rolle mehr!“.

In der sozialen Scham nehmen die Grenzen dessen, was wir von uns zeigen und was nicht, eine herausragende Bedeutung ein²⁰. Definieren wir uns nicht und zeigen unsere Grenzen nicht, verlieren wir uns selbst. Erkennen und achten wir die Grenzen anderer und der Gesellschaft nicht, verlieren wir die Verbundenheit und die Zugehörigkeit zur Gemeinschaft mit anderen Menschen.

1|2.4 Kombinationen

Häufig geraten Menschen in komplexe Schamsituationen, etwa wenn sich die Scham auf körperliche und seelische Sphären (z.B. Sexualitätsscham), körperliche und beziehungsmaßige Sphären (z.B. Ausdrucksscham), beziehungsmaßige und seelische Sphären (z.B. Scham bei einer Lüge) oder auf alle drei Bereiche bezieht (z.B. Gefühlsscham).

20 Siehe dazu auch Exkurs Grenzen.

1|2.5 Scham als ganzheitliches Geschehen

„Wer bin ich, was macht mich aus?“ Egal, in welcher Sphäre die Scham ausgelöst wird – ob in Körper, Seele oder Beziehung –, durch die geistige Reflexion und das Infragestellen der ganzen Person betrifft sie den ganzen Menschen. Bis sie integriert ist, wirkt die Scham in alle drei Sphären hinein.

1|3 Funktion der Scham

Die natürliche Scham dient dazu, sich in Begegnungen – mit sich, mit anderen, mit der Welt – jeweils aktuell stimmig in Szene zu setzen. Sie dient der Herstellung einer Nähe-Distanz-Balance mit adäquater Grenzbildung in Beziehungen und der Entwicklung von Achtung, Werten, Identität und Integrität. Scham wirkt als Sozialregulativ, dient der Sozialisation und in Gemeinschaften der Abstimmung untereinander. Der alle Funktionen betreffende durchgängige Vorgang ist die Herstellung und Ausführung von Achtung als Handlungsprinzip. Achtung erwächst aus dem Prozess der Achtsamkeit, wie er in der buddhistischen Psychologie²¹ beschrieben wird, und aus einer bewussten Werteabwägung.

EXKURS

Handlungskaskade und Achtsamkeit – Die Organisation bewussten Handelns

Egal, um welche Realitäten es sich handelt, ob um Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Handlungsimpulse, Verhalten, Tatsachen in und außerhalb von uns – wenn wir diese wahrnehmen und mit ihnen bewusst umgehen, durchlaufen wir einen Prozess, der folgende Stufen beinhaltet: Bemerkens einer Irritation, Innehalten, Wahrnehmen, Einschätzen, Entscheiden, Handeln und Überprüfen. Dieser Vorgang ist als „Einfache Handlungskaskade“ beschrieben (Schneider ((2011) 2016b, S. 11f). Innehalten und Wahrnehmen, lassen sich noch differenzierter mit dem Vorgang der Achtsamkeit beschreiben:

21 von Kornfield 2008 beschrieben.

etwas erkennen, es urteilsfrei wahrnehmen, es annehmen, dann erforschen. Auf diese Weise entsteht Distanz zum Wahrgenommenen, ohne Anhaften oder Identifizieren (Kornfield 2008, S. 149). Dieser Vorgang eröffnet die Möglichkeit, das Wahrgenommene neu einzuschätzen und bewusst und selbstbestimmt zu handeln (Abb. 1).

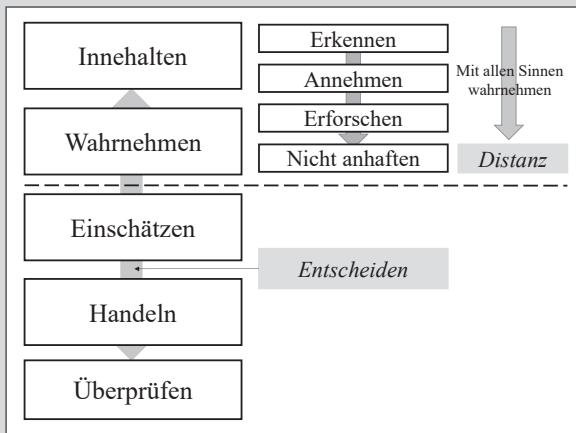


Abb. 1: Erweiterte Einfache Handlungskaskade

Auf einer unterbewussten Ebene arbeiten unsere Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken ständig, ohne dass wir sie wahrnehmen, genauso, wie unser Herz schlägt, ohne dass wir es spüren und es bewusst beeinflussen²². In herausfordernden Situationen werden Reize (Wahrnehmungen von Tatsachen in und außerhalb von uns, z. B. Gefühle) heftiger und stören uns. Wenn wir diese Reize aufmerksam wahrnehmen, ihnen eine Bedeutung geben, können wir mithilfe dieser Reize die anstehende Situation meistern. Diesen Punkt nenne ich den Punkt der Irritation. Es ist der Punkt, an dem wir, wenn wir die Situation meistern wollen, nicht mit einer Routine fortfahren, nicht nur das Programm des schnellen Denkens weiterlaufen lassen, nicht nur im Regelkreis 1. Ordnung verweilen. Vielmehr halten wir inne, schalten unsere Bewusstheit

22 Damasio (2001) spricht deshalb von Regelkreisen 1. Ordnung und 2. Ordnung, Kahnemann (2015) von schnellem Denken und langsamem Denken. Die Handlungskaskade bildet das langsame Denken ab.

ein, nehmen wahr, schätzen ein, handeln und prüfen abschließend diese Handlung auf ihre Wirksamkeit. Lernen Menschen, das Ereignis der Irritation zu spüren und bewusst mit ihr umzugehen, ihre Wahrnehmung mit allen Sinnen zuzulassen und (ab dem zweiten Lebensjahr) auch mit Gedanken zu verknüpfen, dann entwickeln sie die Fertigkeit, sich immer wieder neu zu schöpfen, bewusst zu steuern und selbstbestimmt zu handeln²³. Mit zunehmender Reife nehmen sie so relevante Reize/Tatsachen wahr, nehmen sie an und gehen mit ihnen bewusst und erfolgreich um. Phänomene wie die Scham, egal welcher Gestalt oder Intensität, erleben sie letztendlich als zum Leben gehörig und hilfreich beim Meistern desselben (Abb. 2).

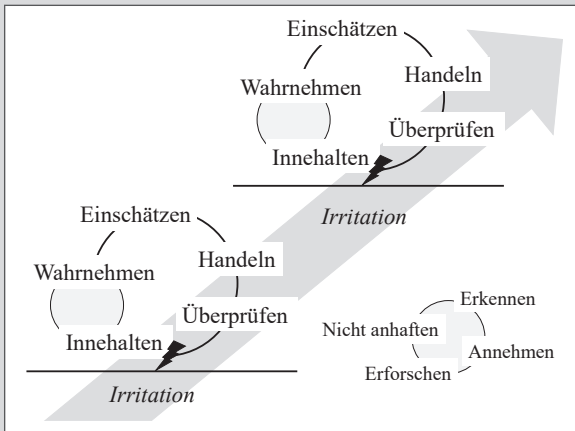


Abb. 2: Der Weg der Meisterschaft

23 Unter Handeln verstehe ich bewusst gesteuertes, selbstbestimmtes Tun und Lassen.

*„Persönliche Scham fördert Verantwortung und Vertrauensbildung.
Beschämung schafft Abhängigkeit und Misstrauen.
Zwischen beiden Polen verläuft unsere Zukunft.“*

Daniel Hell (2018, S. 233)

2| Beschämtsein und Beschämen – Dysfunktionale Muster der Scham

Wie oben angemerkt, hängen Umsetzung und Ausdruck der Empfindungen, Gefühle, Gedanken und Handlungsimpulse wesentlich davon ab, welche Resonanz Menschen in ihrer Sozialisation durch ihre Bezugspersonen erfahren. Vermögen die wesentlichen Bezugspersonen ihre natürliche Scham nicht konstruktiv zu leben, werden sie auch dem Kind keine konstruktiven Wege der Umsetzung vorleben und aufzeigen; sie werden es nicht darin bestärken, seine natürliche Scham für die Selbstentwicklung und die achtsame Beziehungsgestaltung zu nutzen. Dieser Lernvorgang gilt auch für alle anderen Lebensäußerungen. An den Punkten, an denen Bezugspersonen durch die vitalen Lebensäußerungen des Kindes an ihre eigenen Defizite im Umgang mit dieser Äußerung kommen, schränken sie das Kind – meist ohne es absichtlich zu wollen – ein und beschämen es; die natürliche Scham des Kindes wird dabei übergangen. Die Eltern ergreifen, durchaus auch ganz bewusst, Besitz von dem Kind, übergehen es, definieren es, machen Zuschreibungen. Das Kind entwickelt Überlebensmechanismen, Ersatzverhaltensweisen, mit denen es die Entwicklungslücke kompensiert. Beschämungen durch die Bezugspersonen überdeckt das Kind mit Beschämtsein⁴² oder/und anderen Ersatzverhaltensweisen und nimmt sowohl die natürliche Scham und das Beschämtsein nicht mehr wahr. Erst wenn der Person später im Leben eine Ersatzverhaltensweise als solche bewusst wird, tauchen – sofern vorhanden – die darunter lie-

42 Ich nenne diese Kategorie von Verhaltensweisen Beschämtsein, obwohl die betroffenen Personen und Fachleute von Scham sprechen. Ich markiere damit den Unterschied der natürlichen Schamverarbeitung von anderen angelernten Schamverarbeitungsmechanismen, die die Person aufgrund der fehlenden adäquaten Resonanz durch Bezugspersonen zum bestmöglichen Überleben entwickelt hat.

genden Ersatzverhaltensweisen, das alte Beschämungsgefühl und im nächsten Schritt auch die darunter liegende natürliche Scham wieder auf. Es ist wichtig, diese Tatsache in einer aufdeckende Beratung und Therapie zu beachten (Hilgers 2013, S. 16).

2|1 Ersatzverhaltensweisen

Wenn Menschen nicht lernen, auftauchende Scham immer wieder konstruktiv zur Selbstentwicklung und Grenzsetzung zu entfalten, entwickeln sie andere Verhaltensweisen, um mit der herausfordernden Irritation der natürlichen Scham oder einer Beschämung durch andere Personen fertigzuwerden. Sie treffen entscheidende, zu diesem Zeitpunkt für diese Situation passende Überlebensschlussfolgerungen darüber, wie sie künftig in vergleichbarer Lage agieren werden. Mit der ihnen zur Verfügung stehenden Intelligenz übernehmen sie zum einen Verhaltensweisen anderer; zudem entwickeln sie kreativ Verhaltensweisen, die für ihr Überleben in dieser Situation passen und die sie später wiederholen. Diese lassen sich in Beschämtsein, Beschämen und andere Ersatzverhaltensweisen unterteilen (Abb. 7).

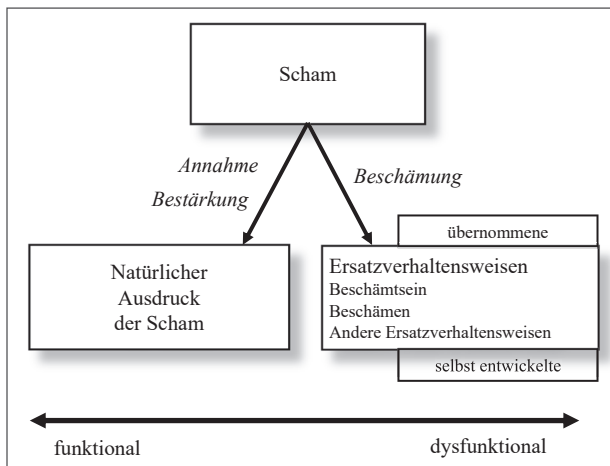


Abb. 7: Scham-
verarbeitung

Auch an Stellen anderer vitaler Lebensäußerungen und Gefühle lernen sie, kreativ, immer wieder neu zu den aktuellen Situationen jeweils passende Verhaltensweisen

zu entwickeln. Auch hier ist es möglich, dass sie Ersatzverhaltensweisen entwickeln oder von Bezugspersonen sich selbst schützende Ersatzerhaltensweisen⁴³ übernehmen, unter denen verdeckt ihre alten Beschämungsgefühle schlummern.

Als „Ersatzverhaltensweise“ bezeichnen wir ein zusammenhängendes Muster aus Empfindungen (das Leiberleben), Gefühlen, Gedanken, Handlungsimpulsen und äußerlich sichtbarem Verhalten, das in der Vergangenheit zum Selbstschutz und zur damaligen Problemlösung entwickelt wurde und das in einer aktuellen Situation im Hier und Jetzt wieder eingesetzt wird.

Wenn eine Ersatzverhaltensweise später an Problemstellen wieder eingesetzt wird, hilft sie zwar, irgendwie zu agieren, sie hilft jedoch nicht wirklich weiter oder/und verursacht sogar Probleme. Die Probleme sind umso größer, je mehr die aktuelle Situation von der Situation abweicht, in der das Muster entwickelt wurde.

Ersatzverhaltensweisen unterscheiden sich von ursprünglichen, natürlichen, in der jeweiligen aktuellen Situation spontan entwickelten Verhaltensweisen dadurch, dass sie länger anhalten. Sie lösen das anstehende Thema nicht, „dauern dadurch länger und machen trotzdem nicht satt“⁴⁴. Menschen erleben Ersatzverhaltensweisen als etwas, das ohne ihr Zutun „passiert“, „gegen das sie nichts machen können“, dem sie „ausgeliefert“ sind (Tab. 3). Sprachlich sind Formulierungen aufschlussreich wie „Jetzt ist mir das schon wieder passiert!“, „Ich konnte nicht anders als ...!“, „Nie schaffe ich ...!“ oder dass jemand sagt: „Das macht mich ärgerlich!“ anstatt „Ich ärgere mich über ...!“.

Menschen berichten, dass sich diese Verhaltensweisen ‚gewohnt‘, ‚normal‘, ‚unangenehm‘, ‚unangemessen‘, ‚komisch‘, ‚schlecht‘, ‚mies‘ oder gar ‚schmerzlich‘ anfühlen; sie fühlen sich mit ihnen sicher, obwohl sie sie gar nicht mögen – da sie sie kennen. Deshalb werden sie häufig auch als Lieblings-schlechte-Gefühle bezeichnet. Meist benutzen Menschen Ersatzverhaltensweisen als Bestätigung ihres Bildes von

43 Meistens finden wir bei einer Person sowohl selbst entwickelte als auch übernommene Ersatzverhaltensweisen, Eltern- und Kind-Ichzustände. (Schneider 2001, S. 150, 2016b, S. 78).

44 Formulierung von Rolf Balling, Stuttgart

sich und der Welt, als Bestätigung des Skriptglaubens (Schneider 2013, S. 98 f.): „Da sieht man mal wieder, wie doof (komisch, einsam, krank, arm, unfähig, unwichtig ...) ich bin!“

Verhalten sich Menschen in Ersatzverhaltensweisen, sind ihre Wachheit, Aufmerksamkeit und Bewusstheit niedrig, sie bewegen sich eher in einem Trancezustand und nehmen keine Fokus- oder Perspektivenwechsel vor. Im natürlichen genuinen Verhalten sind sie wach, aufmerksam, bewusst und konzentriert. Sie empfinden, fühlen und denken gleichzeitig. Sie können ihren Aufmerksamkeitsfokus und ihre Perspektive wechseln.

	Ursprüngliche Verhaltensweisen	Ersatzverhaltensweisen
Entstehung	In der Situation neu entwickelt oder frühere Erfahrung neu angepasst	In der Vergangenheit selbst entwickelt oder von Bezugspersonen übernommen, jetzt wiederholt
Erlebte Komplexität	Einfach, schlicht. In der Komplexität durchschaubar	komplex, undurchschaubar
Erlebte Steuerbarkeit	Selbstbestimmt	fremdbestimmt, „passiert mir“
Dauer	Relativ kurz	Länger bis lang anhaltend
Aufmerksamkeit Bewusstheit	Hoch	Niedrig bis gar nicht vorhanden
Wirkung	Lösung des anstehenden Themas/Problems	keine Lösung des anstehenden Themas/Problems. Verstärkung des Skriptglaubens

Tab. 3: Unterscheidung ursprünglicher Verhaltensweisen von Ersatzverhaltensweisen

Verschiedene Anschauungsrichtungen in Psychologie und Medizin verwenden unterschiedliche Begriffe, die ähnliche oder auch gleiche Sachverhalte beschreiben. Ersatzverhaltensweisen entsprechen den Begriffen Skriptverhalten, krankhaftes Verhalten, Krankheit, dysfunktionales Verhalten, maladaptives Verhalten, sekundäre Emotionen, Wiederholungszwang, neurotisches Verhalten, Verhalten bei Borderlinestörungen und Psychosen.

Natürliches Verhalten entspricht den Begriffen ursprüngliches Verhalten, gesundes Verhalten, funktionales Verhalten, adaptives Verhalten, primäre Emotionen (Tab. 4).

	Natürliches Verhalten	Ersatzverhaltensweisen
Transaktionsanalyse	Ursprüngliches Verhalten	Skriptverhalten
Medizin	Gesundes Verhalten, Gesundheit	Pathologisches Verhalten, Krankheit
Systemik	funktional, Passung	dysfunktional, Verlust von Passung
Verhaltenstherapie	Adaptives Verhalten	Maladaptives Verhalten
Emotionsbezogene Ps.th.	Primäre Emotionen	Sekundäre Emotionen
Psychoanalyse		Wiederholungszwang Neurose Borderlinestörung Psychose

Tab. 4: Synonyme Begriffe für natürliches Verhalten und Ersatzverhaltensweisen

2|1.1 Beschämtsein

Als Beschämtsein oder Typ-1-Ersatzverhaltensweise⁴⁵ für Scham bezeichne ich die Verhaltensweise einer Person, die sie im Laufe ihres Lebens anstelle der natürlichen Scham oder einer anderen ursprünglichen Lebensäußerung entwickelte oder von Bezugspersonen übernahm.

Die Empfindungen und Gefühle im Beschämtsein sind denen der akuten natürlichen Scham ähnlich. Sie ziehen sich jedoch länger hin, werden oft als stärker erlebt, als dramatisch, oder aber als weniger stark, nicht fühlbar, unsichtbar. Auch können sie nach kurzer Zeit in andere Ersatzverhaltensweisen übergehen.

⁴⁵ Bezug nehmend auf Fanita English teile ich Ersatzverhaltensweisen in unsichere (Typ 1) und übersichere (Typ 2) Ersatzverhaltensweisen auf. (English 1981, S. 78) Menschen geraten in unsichere Situationen. Haben sie gelernt, Unsicherheit zuzulassen, handeln sie nach der Handlungskaskade und kreieren neue Lösungen. Haben sie dies nicht gelernt, verdrängen sie natürliche Herausforderungen, Irritationen und Störungen, Unsicherheit und verhalten sich unsicher oder übersicher.

Erscheinungsweise des Beschämtseins

Beschämtsein erlebt die Person in der Regel als ‚negatives‘, ‚schlechtes‘, oder ‚mieses‘ Gefühl. Sie fühlt sich dem Geschehen „ausgeliefert“, erlebt ein überfallartiges Auftreten, fühlt sich ‚überrascht‘, ‚irritiert‘, ‚durcheinander‘ oder gar ‚desorganisiert‘. Sie hat das *Empfinden*, am liebsten fortlaufen und sich verstecken zu wollen. Sie hat den Eindruck, im Nichts, im Boden zu versinken. Sie hat das Gefühl „nichts machen zu können“, zu schrumpfen⁴⁶, klein zu werden⁴⁷, zu versinken (parallel zum vernichtenden Gefühl)⁴⁸. Sie erlebt sich blockiert und wie am Boden angewurzelt. Wenn sie errötet, fühlt sie sich „von Scham übergossen, wie ein begossener Pudel“⁴⁹, „heiß im Gesicht“.

Wer sich beschämt fühlt, dessen *Körperverhalten* zeigt – wie vorher bei der natürlichen Scham schon beschrieben, hier jedoch in verstärkter Form und länger anhaltend – ein Zukneifen der Augen, ein Senken der Augenlider, ein Abwenden der Augen (von dem Scham-Zeugen).⁵⁰ Der Blick kann ‚verhangen‘ wirken oder von einem leichten Tränenguss begleitet sein.⁵¹ Die Lippen werden eingerollt, man sieht Lippenbeißen, manchmal wird die Unterlippe zwischen die Zähne genommen. Man kann auch Zuckungen in den Mundwinkeln und herabhängende Mundwinkel beobachten. Auch eine Ausdrucksverringerung der Mimik zum bis hin zum „Fischgesicht“⁵² und „Einfrieren der Gesichtszüge“⁵³ kann man beobachten.

Im Beschämtsein schlägt die Person die Hände vor die Augen und das Gesicht. Sie bewegt sich nach unten zum Boden hin, lässt den Kopf und die Schultern fallen, knickt im Rumpf ein, bewegt sich zentripetal zum Boden hin. Sie verharrt zunächst auf der

46 Landweer 1999, S. 40.

47 Erikson 2005.

48 Landweer 1999.

49 Landweer 1999.

50 Mariauzouls 1996, S. 27 f.

51 Lietzmann 2007, S. 134.

52 Eine Bezeichnung von Hilgers 2013, S. 15.

53 Mariauzouls 1996, S. 27 f.

Stelle und zeigt erst nach kurzer Zeit ein Bewegungserhalten, das eher *Flucht*charakter hat und in Rückzug, Wegrennen, sich Verstecken münden kann.⁵⁴

Die betroffene Person bringt zunächst kein *Wort* heraus, stottert. Es kommt vor, dass sie unangebrachte Bemerkungen macht oder in einen Redefluss kommt. Sie zeigt ein verlegenes Lachen. Häufig besteht eine sehr stark ausgeprägte Sprachlosigkeit.

Die betroffene Person *fühlt* und hält sich im Beschämtsein für ‚unfähig‘, ‚unzulänglich‘, ‚nicht richtig‘, ‚hilflos‘, ‚schwach‘, ‚machtlos‘, ‚wertlos‘, ‚minderwertig‘, ‚lächerlich‘, ‚gedemütigt‘, ‚entwürdigt‘, ‚ganz allein in der Welt‘, ‚vernichtet‘. In der Regel glaubt sie im Zustand des Beschämtseins, sie sei die Einzige, die so empfindet.⁵⁵ Durch heftige Beschämungen stark beschämte Personen beschreiben später, dass sie den Eindruck hatten, „dass einem von nun an alles Mögliche passieren kann, dass es nie aufhören wird, dass die Scham (die Beschämung, das Beschämtsein, *der Verf.*) zu immer mehr Scham (...) führt“⁵⁶.

Geistig fühlt sich die Person im Beschämtsein je nach Ausprägung kurz- bis längerfristig verwirrt; Klienten berichten, sie seien über eine bestimmte Zeit „gar nicht mehr Herr ihrer Sinne“ gewesen. Betroffene können vorübergehend die Distanz zu sich selbst verlieren und sich nicht mehr bewusst steuern. Das Beschämtsein ist dann vorbei, wenn die Person wieder Distanz zu sich gewonnen, den „Vollbesitz ihrer geistigen Kräfte zurückerlangt hat“ (Lietzmann 2007, S. 129) und wieder selbstbestimmt handelt.

Beschämtsein wird als *schmerzlich* und brennend erlebt. Ein Klient zeichnete dieses Sprachbild:

„Bei mir fühlt sich das an wie ein schmerzlich eingerammter Pfahl in meiner Brust.“ Er bewegt beide Arme und Hände von außen zu einem Punkt mitten auf dem Brustbein, auf das er die Fingerspitzen beider Hände legt. „Den möchte ich am liebsten herausziehen. Wenn ich das machen würde, würde ganz viel Energie frei werden.“ Er bewegt beide Arme und Hände kraftvoll von der Brust weg nach außen.

54 Mariauzouls 1999, S. 27 f.

55 Annie Ernaux schreibt in ihrer autobiografischen Erzählung „Scham“: „Das Schlimmste an der Scham (in der Diktion des Verfassers: am Beschämtsein) ist, dass man glaubt, man wäre die Einzige, die so empfindet.“ (Ernaux 2020, S. 91).

56 Ernaux 2020, S. 94.

Der empfundene Schmerz ist Hinweis auf eine Verletzung der Selbstgrenzen, im Sinne eines Durchdringens der Grenze, oder einer zu engen Grenzsetzung, die dem Selbst in seiner Entfaltung nicht entspricht.

Wenn Menschen sozial ausgegrenzt und gedemütigt werden, reagieren nachweislich die Schmerzzentren (Eisenberger 2011).

Wenn wir genauer hinschauen, lassen sich im Beschämtsein zwei Ausprägungen finden, eine hilflos, passiv-passive und eine aufbegehrende, passiv-aggressive. In der ersten wirken die Betroffenen eher gelähmt und unfähig, irgendwelche Emotionen und Impulse zu zeigen, in der zweiten wirken sie zwar auch zurückgezogen wie die anderen, doch sie kochen unterschwellig, wirken gereizt, rebellisch, aufbegehrend.⁵⁷

Fehlen in Beschämungs- und Schamsituationen Resonanz und Stärkung der natürlichen Schamverarbeitung, etwa in Kindheit und Jugend, begünstigt dies das Beschämtsein. Ein wirkungsvoller Umgang mit Scham kann hingegen entstehen, wenn eine Person in ihrer natürlichen Scham ernst genommen und dabei unterstützt wird, diese zu verarbeiten; wenn ihr Selbstverständnis und ihre Nähe-Distanz-Balance sich weiterentwickeln können, hin zum Setzen adäquater Grenzen. Dann kann die eigene Scham als eine bereichernde Emotion erlebt werden.

Schriftsteller Robert Seethaler illustriert das Beschämtsein sehr zutreffend mit folgendem Text:

„Während des Kyrie spürte ich zum ersten Mal den Druck, und nach der ersten Lesung konnte ich es kaum noch ertragen.

Ich muss, sagte ich.

Jetzt nicht, sagte Vater.

Ich versuchte es zu halten. Gekrümmt, die Fäuste in den Schoß gepresst, saß ich zwischen den steifen Mänteln meiner Eltern und murmelte Beschwörungen. Beim Evangelium begann ich still auf meine Knie zu weinen, und bei der Tempelreinigung richtete ich mich auf.

57 Fanita English (1981, S. 136) beschreibt zwei Unterformen von Typ 1, „hilflos oder motzend“.

Ich muss, sagte ich.

Bleib sitzen, sagte Vater.

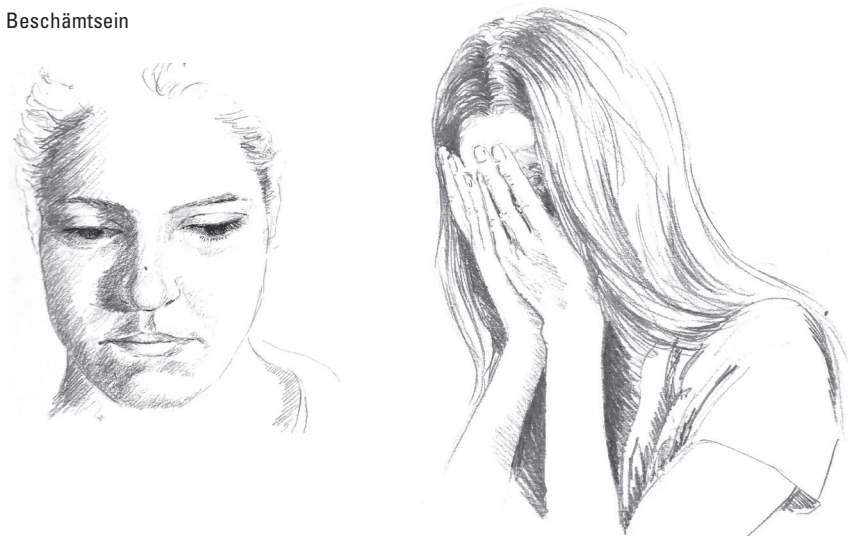
Da öffnete ich die Arme und ließ los. Wenn aber des Menschen Sohn kommen wird in seiner Herrlichkeit und alle heiligen Engel mit ihm, dann wird er sitzen auf dem Stuhl seiner Herrlichkeit, verkündete vorne der Priester, während ich mir in die Hose machte und mir die Tränen übers Gesicht liefen.

„Du trägst die Hose bis zur Nacht. Du hast Gott dem Vater Schande gemacht.“

Robert Seethaler (2020) Das Feld, S. 35f.

Lassen wir das Beschriebene auf uns wirken. Ich habe diesen Text auch ausgewählt, weil er abbildet, was mir Klienten und Klientinnen als „Schlüsselsituation“ von Beschämungserfahrungen aus ihrer Kindheit schilderten. Als „noch peinlicher“ erlebten sie es, wenn sie eine solche Erfahrung mit dem Vater in einer Wirtschaft vor Männern erlebten, die dann noch lachten⁵⁸.

Beschämtsein



58 Dies ist ein Beispiel aus der Erfahrung von Personen meiner Generation und meiner Elterngeneration, die ich als junger Psychotherapeut häufig als Klienten begleitete.

2|1.2 Beschämen

„Bevor ich mich schäme, beschäme ich Dich!“ Andere zu beschämen, anstatt die eigene Scham zuzulassen, ist eine weitere Form, um die natürliche Scham zu ersetzen. Diesen Typus von Abwehrvorgang, den ich auch als Typ-2-Ersatzverhaltensweise für Scham bezeichne, kennen wir auch bei anderen Gefühlen; manche verhalten sich – in der Regel nicht bewusst – unangemessen aggressiv, wenn sie selbst Angst haben: „Bevor ich Angst habe, mache ich Dir Angst!“

Erscheinungsweisen des Beschämens

Die beschämenden Personen *empfinden* im Moment des Beschämens Wärme, Hitze, Aufrichtung und Kraft. Sie berichten, dass sie dieses Verhalten überkomme und sie den Eindruck hätten, gar nicht anders zu können, als über-laut oder auch ganz ‚beherrscht‘ (wie der Vater im Beispieltext oben) aktiv zu werden. Manche haben sich dieses Verhalten so sehr zu eigen gemacht, dass sie es gezielt und bewusst als Manöver und bewusstes Machtspiel⁵⁹ einsetzen. Sie üben über eine Person gegen deren Willen und unter Missachtung der Selbstbestimmung dieser Person in manipulativer Weise Macht aus, um ihre Interessen durchzusetzen. So agieren sie auch gegenüber anderen Lebewesen, Organisationen oder der Natur.

Während Menschen andere beschämen, werden sie zum einen häufig rot und gehen mit drohender Körperaufrichtung auf andere zu, oft auch mit erhobenem Zeigefinger, kalt und durchdringend blickend. Ihre Beschämungen kommen meist schnodderig, zynisch, mit abfälliger Gestik, Mimik, abfälligem Ton, abfälligen Ausdrücken und Worten daher, sie enthalten Vorwürfe (weitere Ausführungen siehe unter Beschämungen S. 69 ff.). Bei allen Ersatzverhaltensweisen sind sich die Agierenden ihrer ursprünglichen Gefühle nicht bewusst. Was Manöver angeht, so habe ich festgestellt, dass fragliche Personen um ihre Absicht wussten; sie benannten Ärger, Wut, Zorn, Rache als ihre Gefühle und hatten im Moment des Beschämens keinen Zugang zur eigenen Scham und kein Mitgefühl für ihr Gegenüber.

59 zur Definition und Beschreibung von Machtspielen siehe Steiner 1985, S. 73.

Beschämen



Meistens enden Beschämungen mit Bestrafungen wie Ignorieren („links liegen lassen“), Zuwendungsentzug durch Isolation („Geh mir aus den Augen!“, „Ich will Dich bis morgen nicht mehr sehen!“), negativer Zuwendung (Beschimpfung, unpassende Kritik, negative Zuschreibungen) bis hin zu rechtlichen Verfolgungen.

Eine andere Erscheinungsweise des Beschämens stellt helfendes Verhalten dar, das das Gegenüber unbewusst liebevoll überfürsorglich behandelt und damit in seiner Entfaltung einschränkt.⁶⁰ Nach außen wirkt dieses Verhaltens nicht so aggressiv und verfolgerisch wie das zuvor beschriebene beherrschende Verhalten, sondern es wirkt eher liebevoll sorgend, beschwichtigend und besänftigend, jedoch beim genaueren Hinsehen auch beherrscht und angestrengt. Auch bei dieser helfenden Ersatzverhaltensweise sind sich die Agierenden ihrer ursprünglichen Gefühle nicht bewusst. Was Manöver angeht, so habe ich festgestellt, dass fragliche Personen um ihre Absicht, zu helfen, wussten; sie benannten Sorge, Kummer und Mitgefühl für Menschen oder/ und den Betrieb oder/ und die Gesellschaft als ihre Gefühle und hatten im Moment des Beschämens keinen Zugang zur eigenen Scham.

60 Fanita English (1981, S. 136) beschreibt zwei Unterformen von Typ 2, „helfend oder befehlerisch“.

Betrachten wir das oben genannte literarische Beispiel genauer, sehen wir:

- *Der Beschämende stellt eine Erwartung, eine Norm auf, die nicht erfüllt werden kann.*
Die beschämte Person wird dadurch in ihrem Sein oder Sosein missachtet; hier in einem Grundbedürfnis, ihrem Alter und Entwicklungsstand entsprechend.
- *Der Angesprochene unternimmt größte Anstrengungen, die Erwartung zu erfüllen.*
Er verdrängt Bedürfnis und Scham, Angst und Aggression (*Fäuste in den Schoß gepresst*).
- *Der Angesprochene scheitert.*
Die körperliche Realität ist stärker als Vorstellung oder Wille, und er willigt in diese Realität ein: „Da öffnete ich die Arme und ließ los.“ Die Tränen laufen übers Gesicht.
- *Der Beschämte zieht sich in sich zurück.*
Er lässt „es“ passiv mit sich geschehen: die Beschämung und das Grundbedürfnis, zur Toilette zu müssen.
- *Der Beschämende bestraft den, der die Norm verletzt hat.*
„Du trägst die Hose bis zur Nacht.“
- *Der Beschämende überhöht sein menschenunwürdiges Verhalten mit einer Ideologie, verschiebt seine Scham auf den Beschämten.*
„Du hast Gott dem Vater Schande gemacht.“⁶¹

61 Die Begriffe Beschämung und Schande gehen miteinander einher. Schande drückt die negative Bewertung, die Missachtung und Abwertung der natürlichen Schamsituation aus. Der Begriff Schande wird von beurteilenden Personen verwendet im Sinne, Du bist eine Schande oder Du hast uns Schande bereitet. Er wird auch von beschämten, sich beschämt fühlenden Personen verwendet im Sinne ich habe anderen Schande bereitet bis hin zur Aussage „Ich bin eine Schande“. Der ältere synonyme Begriff ist Schmach.