

## Kränkung und Scham in der Erfolgsgesellschaft

Daniel Hell

Fast jeder Mensch hat seine persönliche Kränkungs-geschichte. Die meisten Menschen erinnern sich an tiefe Kränkungen, die sie psychisch verletzt haben. Vielfach sind diese seelischen Wunden nicht ausgeheilt oder sie haben Narben hinterlassen, die auf Berührung schmerzhaft sind. Solche psychischen Verletzungen können lange zurückliegen. Sie können die Kindheit belastet haben, etwa Zurücksetzungen, ungerechte Strafen, Stigmatisierung oder gar Missbrauchserfahrungen. Sie können aber auch frischer sein, etwa Treuebrüche, Trennungen, verletzende Blossstellungen oder Mobbing.

Sehr oft vermeiden Menschen, von solchen Kränkungen zu reden. Denn das Offenlegen kann Scham auslösen oder das Ansprechen weckt das Erfahrene wieder schmerzhaft auf. Für viele Menschen ist es besonders schwierig, Schamgefühle zu zeigen. Dies hat zur Folge, dass auch in Psychotherapien gerade sich stark schämende Menschen ihr Schamgefühl nur selten und direkt zur Sprache bringen. Es zeigt sich dann nur indirekt: eher wortlos in Erröten und Wegschauen oder in einem Verhalten, das der Abwehr von Scham dient wie Rückzug und Schweigen oder in abruptem Themenwechsel. Dazu trägt bei, dass das Schamgefühl lange Zeit im christlichen Abendland als etwas Kindliches oder als ein Zeichen von Schwäche gewertet wurde. Diese Einschätzung erweist sich aber mehr und mehr als falsch.

Scham ist zwar ein sich verbergendes Gefühl. Es ist aber für die persönliche Entwicklung und die Gemeinschaftsbildung von grosser Bedeutung. Es dient zum einen der Abgrenzung eines inneren, privaten Raumes und eines intimen, zwischenmenschlichen Bereiches. Es ist eine Art "Türhüter des Selbst". Denn es zeigt die Verletzung der Ich-Grenzen an. Es alarmiert, wenn die Ich-Grenzen (oder als Fremdscham die zwischenmenschlichen Grenzen) in Gefahr sind, zum Beispiel bei körperlichen oder seelischen Entblössungen und bei sozialen Demütigungen. Scham ist insofern ein sehr persönliches Gefühl, ein sogenanntes Selbstgefühl. Es zeichnet den Menschen als "Tier, das sich schämen kann" aus. Es verdient mit Respekt und Empathie behandelt zu werden. Zudem hat es soziale Funktionen. Es trägt dazu bei, dass andere Menschen nicht scham- und hemmungslos gebraucht und verzweckt werden.

Leider ist diese Sichtweise noch nicht Allgemeingut. Dazu trägt bei, dass das Schamgefühl in der heutigen individualistischen Erfolgsgesellschaft als hinderlich bei der Durchsetzung eigener Interessen betrachtet wird. Zudem zeigt das Schamgefühl auf, wie verletzbar ein Mensch ist, was wiederum dem modernen Autonomiewunsch widerspricht. Diese kulturellen Verhältnisse können den Umgang mit Scham erschweren, bringen aber auch Risiken mit sich. Sie verstärken nämlich die Tendenz, auf Demütigungen narzisstisch gekränkt zu reagieren und sich nicht schamvoll auch selbst zu überprüfen.

Natürlich ist Demütigung immer destruktiv. Sie missbraucht die Schamfähigkeit des Menschen, um eine Person seelisch zu schwächen oder zu instrumentalisieren. Deshalb ist es so wichtig, zwischen Beschämung und Scham, aber auch zwischen Gekränktsein und Schamgefühl zu unterscheiden. Denn Gekränktsein bleibt an der Kränkung haften, während die Fähigkeit zur Scham Beschämung erst möglich macht und sich von ihr auch wieder lösen kann. Gekränktsein ist im Gegensatz zu Scham kein echtes Gefühl. Es gibt nur das psychische Verletztsein wieder. Darauf verweist schon die Sprachweisheit: Als Gekränkter bin ich Objekt ("Ich bin gekränkt", passiv). Wenn "ich mich schäme" (aktiv), bin ich auch Subjekt. In der Scham gebe ich weder mein reflexives Selbstverhältnis auf, noch lösche ich das Gegenüber, vor dem ich mich schäme, aus. Deshalb ist mein Schamerleben so spannungsgeladen. Ich werde mit einer Wirklichkeit konfrontiert, die mein Selbstideal in Frage stellt, der ich mich aber, so ungerecht sie sein mag, stellen muss. Scham fordert heraus, sich mit einer Enttäuschung auseinanderzusetzen. Wenn ich mich schäme, kann ich über die Realität nicht hinwegsehen. Ich kann das Geschehene auch nicht ungeschehen machen. Damit bietet sich mir aber die Möglichkeit, falsche Annahmen zu korrigieren und im guten Sinne enttäuscht zu werden.

Der Altabt von Einsiedeln, Martin Werlen, hat "vom Geschenk der Enttäuschungen" gesprochen und geschrieben: "Die häufigen Enttäuschungen, die wir erleben, erinnern uns immer wieder daran, wie sehr wir in Illusionen leben: in der Illusion der Allmacht, in der Illusion der Fehlerlosigkeit, in der Illusion der Kontrolle, in der Illusion des Besserwissens, um nur einige zu nennen. ...Enttäuschungen kann man nicht steuern. Sie kommen 'geschenkt'. Und sie verwirren und schmerzen umso mehr, als wir uns in einer Täuschung sicher gewähnt haben. Bei Enttäuschungen fällt uns plötzlich etwas wie Schuppen von den Augen und wir sehen und erfahren klar, was uns vorher verborgen blieb."

Auch das Schamerleben ist eine solche Enttäuschung. Kein anderes Gefühl lässt die Differenz von Eigenem und Fremden, von Innen und Aussen so schmerzhaft deutlich werden. Scham fordert auf, dass wir unsere Einstellung zur Umwelt, aber auch unser oft narzissti-

sches Selbstverständnis überprüfen. Damit trägt Scham aber dazu bei, dass wir uns nicht in uns selber verlieren.

Starke Schamgefühle sind schwer auszuhalten. Es ist verständlich, dass wir sie auszuschalten versuchen. Selbst in Psychologie und Psychotherapie wurde das Schamgefühl gegenüber dem Schuldgefühl als minderes Gefühl eingeschätzt und auch von Sigmund Freud nur am Rande abgehandelt. Diese abschätzig Behandlung im Abendland hat historische Wurzeln in der jüdisch-christlichen Dogmatik, die seit dem Mittelalter vor allem von Schuld handelt – obwohl Scham in der Bibel eine ebenso wichtige Rolle wie Schuld spielt. So wird bereits in der Genesis auf den Zusammenhang von Selbsterkenntnis und Scham hingewiesen. Adam und Eva schämten sich, als sie vom Baum der Erkenntnis gegessen hatten. Dass Scham mit Selbstbewusstheit zusammenhängt, ist von der Kleinkind- und Entwicklungsforschung mehrfach bestätigt worden. Scham ist ein Gefühl, das Selbsterkenntnis voraussetzt, aber dieses auch fördert. Wer sich schämt, wird dieses bittere Erleben zukünftig zu meiden suchen und sich deshalb anstrengen, beschämende Situationen durch ein anderes Verhalten oder ein Hinzulernen zu vermeiden.

Scham zeigt aber auch an, wie abhängig ein Mensch in seiner Selbstachtung von Mitmenschen ist. Es hilft nichts, sich längerfristig abzukapseln, um dadurch dem Schamgefühl auszuweichen. Denn der Mensch kann dem Blick der Andern nicht einfach entrinnen. Er hat ihn verinnerlicht und schämt sich vor sich selber oder er stellt sich die beschämende Situation immer wieder vor. Wer regelmässig mit emotional distanzierenden Medikamenten oder mit Rauschzuständen die Scham zu vergessen sucht, behindert die eigene Entwicklung und bezahlt oft mit Folgestörungen.

Es gilt also einen Weg mit diesem schwierigen Gefühl zu finden. Mütter weisen auf einen solchen Weg hin, wenn sie einem Kind, das sich schämt, liebevoll begegnen und ihm durch ihr Verständnis zeigen, dass sie dieses schmerzhaftes Gefühl auch kennen und dass man es überwinden kann. Dann verliert die Scham etwas von ihrem Stachel. Es ist dem heranwachsenden Kind leichter möglich, sein unangenehmes Gefühl zu akzeptieren und die sich darin zeigende Differenzenerfahrung zwischen sich (bzw. dem eigenen "Ich") und anderen (bzw. der äusseren Realität) anzunehmen. Dadurch wird der kindliche Narzissmus abgebaut.

Solche günstigen Entwicklungen werden aber durch übermässige Beschämung in der Kindheit zunichte gemacht. Auch im Erwachsenenalter haben anhaltende Demütigungen ähnlich wie Traumata meist negative Folgen. Dann kann die Scham nicht ausgehalten und verarbeitet werden, sondern muss anhaltend wie eine Kränkung abgewehrt werden – mit ungüns-

tigen Konsequenzen für die zwischenmenschliche Beziehungsgestaltung und die Persönlichkeitsentwicklung.

In der Psychotherapie sind Schamerfahrungen die Regel, weil hier oft sonst Verheimlichtes zur Sprache kommt, aber auch weil schon das Hilfesuchen bei einer um Autonomie bemühten Person Scham auslösen kann und psychische Probleme oft als Schwäche stigmatisiert werden. Aber anders als in vielen Alltagssituationen besteht hier die Chance, einen Umgang mit diesem basalen menschlichen Selbstgefühl zu finden, der einem Menschen weiterhilft und z.B. Verzagtheit oder Selbstpeinigung überwinden lässt. Dabei sind meines Erachtens "schantolerante Therapeuten" besonders hilfreich, also Personen, die selber einen offenen und achtsamen Umgang mit Schamgefühlen gefunden haben. Denn in der Therapie auftretende Schamthemen machen einen Menschen besonders verletzlich. Umso wichtiger erscheint mir, dass jede Art von Scham in der Therapie mit Würde und Fingerspitzengefühl behandelt wird. Manch bisher Verborgenes braucht Zeit, bis es mitgeteilt werden kann, dass kann mitunter brieflich etwas leichter als im direkten Gegenüber geschehen. Aber nicht jedes Geheimnis muss besprochen werden. Es kann auch vom Therapeuten geborgen und behütet werden.

Im günstigen Fall kann Scham wie in einer guten Eltern-Kind-Beziehung dazu beitragen, dass sich Patient und Therapeut gleichzeitig miteinander verbunden und als eigenständige Person voneinander abgegrenzt fühlen. Denn Scham schafft Grenzen, offenbart jedoch auch, dass Menschen sich in den Augen der Mitmenschen wahrnehmen. Das macht eine vertrauensvolle, gute Beziehung in der Therapie so wichtig.