

Zürichsee-Zeitung, 04.10.2013, S.13

## Es gibt kein Tabu

**Scham.** *Schamempfinden ist höchst individuell, doch es kann ein Leben lang belasten. Verdrängung hilft nicht weiter. Wer sich für sein Verhalten oder erlittenes Leid schämt, muss sich dem Schmerz stellen.*

Gabriele Spiller

Kaum ein Gefühl ist quälender als Scham. Sich ertappt zu fühlen, Schamesröte aufsteigen zu spüren oder vor anderen blossgestellt zu werden, gehört zum Schlimmsten, was ein Mensch erleben kann. Manchmal ist alles zu spät, und es lässt sich nur noch beschämt auf früheres Verhalten blicken. Die Bewältigung von Scham ist schwierig. Gerade weil die Vorkommnisse schmerzhaft sind und lieber versteckt werden, wird das Aufarbeiten verdrängt.

Auf den ersten Blick scheinen Schuld und Scham siamesische Zwillinge zu sein. Doch so ist es nicht, erklärt der Psychiater Daniel Hell in seinem aktuellen Buch [Depression als Störung des Gleichgewichts]. Basierend auf jahrzehntelangen therapeutischen Erfahrungen weiss er, dass Depressionen häufig mit verdeckten Schamproblematiken einhergehen. Zunächst einmal hat Scham zwei Seiten, als Selbstgefühl wie als soziales Gefühl. Wer sich schämt, ist auf sich zentriert, aber auch den Blicken anderer Menschen ausgeliefert. Da wird der schmerzhafteste Unterschied zwischen sich und den andern überdeutlich. Auch schwingt eine Entwertung der eigenen Person mit. So ist es nicht überraschend, wenn die gedrückte Haltung, der abgewandte Blick oder die Ohnmachtsgefühle eines Depressiven auf tief liegende Scham verweisen.

### Seelische Wunden

Scham hat einen Schutzcharakter. Hell nennt sie einen „Türhüter des Selbst“. Die Scham möchte vor weiteren Verletzungen schützen. So besteht der konstruktive Aspekt von Scham in der Abgrenzung und in der Reflektion. Wer aus Fehlern und eigenem Scheitern lernt, entwickelt seine Persönlichkeit weiter. Egal, ob man Schuld auf sich geladen hat, vor den Trümmern seiner Ehe steht oder „nur“ ein gesetztes Ziel nicht erreicht hat. Das Schamerleben legt die seelische Verwundbarkeit schmerzhaft offen, kann aber das Selbst aus der Angriffslinie nehmen.

Doch warum schämen sich auch Opfer und fühlen sich häufig mitschuldig an Verbrechen, die an ihnen begangen wurden? Warum suchen sie zumindest einen Teil der Erklärung bei sich? Es sei oft leichter, Schuld auf sich zu laden, als Scham zu ertragen, sagt Hell. Das zeige sich selbst bei vergewaltigten Menschen. Das Verschweigen von Arbeitslosigkeit ist ein Beispiel dafür, wie schwer Scham zu ertragen ist. Aber auch die alternde Diva, die dem selbst gesetzten Schönheitsideal nicht mehr entspricht und sich zurückzieht, versucht der Beschämung zu entgehen. Das andere Extrem sind Personen, die sich immer auffälliger benehmen und in ihrer Übertreibung doch nur von ihrem gefühlten Versagen und ihrer Beschämung ablenken wollen.

### **Wege hinaus**

Um aus dem Teufelskreis von äusserer Kränkung und verinnerlichter Beschämung zu finden, rät der Psychiater, sich der Scham massvoll zu stellen. Schamfähigkeit zeichne den Menschen aus. Es gelte, Scham so weit wie möglich zu akzeptieren.

Übermässig beschämte Menschen sind dazu allerdings kaum in der Lage. Sie brauchen Akzeptanz und Hilfe anderer. Dazu können Selbsthilfegruppen, wo sich Menschen gegenseitig motivieren und stützen, eine wichtige Hilfe sein. Eine Aufgabe des Psychotherapeuten sei es, die Schamgefühle zu würdigen: Man muss sich seiner Scham nicht schämen.

Nachgefragt

## **„Scham setzt Selbstbewusstsein voraus“**

Interview: Gabriele Spiller

*Schamgrenzen verschieben sich im Laufe der Zeit: Massloses Verhalten, markige Sprüche und freizügige Bilder sind an der Tagesordnung. Meinen Sie, die Menschen schämen sich heute weniger denn je?*

**Daniel Hell:** Nein. Zwar mag Schamlosigkeit heute mehr imponieren. Zum Teil wird damit aber auch Scham abgewehrt. Was sich verändert hat, sind die Auslöser von Scham. Führten früher v.a. sexuelle Tabus und körperliche Blossstellung zu Scham, so sind es heute vermehrt disqualifizierende Evaluationen, berufliches Scheitern, Mobbing und Blossstellungen in Medien und Internet.

*Sie beschreiben Scham als komplexes Gefühl, das keine allgemeingültigen Schlüsse zulässt. Warum gaben sich beispielsweise manche Missbrauchsoffer in der öffentlichen Debatte zu erkennen, während andere in ihrem Schweigen verharren?*

Jedes Offenlegen von Missbrauchserfahrung reißt eine alte Wunde auf. Es braucht Kraft, sich dieser Verwundung zu stellen, erst recht, wenn dies öffentlich geschieht. Manche schweigen aber auch, weil sie ihre Geschichte als etwas ganz Privates betrachten.

*Aus der Jugendsprache findet gerade der Begriff „Fremdschämen“ Eingang in den allgemeinen Sprachgebrauch. Kann man sich überhaupt fremdschämen? Was passiert da psychologisch gesehen?*

Man schämt sich für andere, wenn sie den eigenen Werten oder kulturellen Normen nicht entsprechen oder sich durch ihr Verhalten blossstellen. Besonders häufig schämt man sich für Vater, Mutter oder andere Angehörige und nahe Bekannte. Man kann aber auch peinlich berührt sein, wenn Fremde sich z.B. im Fernsehen blossstellen. Sich für andere zu schämen, setzt Einfühlung voraus.

*Ein entwickeltes Selbst hilft im Umgang mit Scham. Beobachten Sie, dass Schamempfinden mit dem Alter abnimmt?*

Scham setzt Selbstbewusstsein voraus, das sich erst ab dem zweiten Lebensjahr entwickelt. Besonders schamanfällig sind Jugendliche und Adoleszente, doch tritt Scham auch besonders häufig in anderen Übergangsphasen des Lebens – gerade auch im höheren Alter – auf.