

Körper, Scham, Schuld - und Leidenschaft

von Bernhard Broekman

Praxis | 27

In der Fortbildung von Psychotherapeuten gilt es, dem Thema Scham und angemessenem Umgang mit eigener Scham, wie auch der Scham von Klienten oder Ausbildungskandidaten besondere Beachtung zu schenken. Beschämung und Scham führen zu innerer Emigration, zu „Masken der Scham“ und einer Un-Kultur, tiefe Verletzungen und die Scham darüber voreinander zu verbergen, weil es peinlich und schwer ist, diese Gefühle im Kontakt miteinander zu erleben. Scham ist für Perls die erste Verteidigungslinie, die sich mit dem Feind, statt mit dem gesunden Selbstausdruck des Organismus verbündet. Mein Workshop will darin unterstützen, einander mit den Erfahrungen der Scham in befreiender Weise zu begegnen.

Erfahrungen

In den letzten Jahren fanden einige der von mir angebotenen Workshops am GIF mit dem Thema „Körper, Scham und Schuld“ statt, weitere werden folgen. Die Workshops haben Menschen aus den unterschiedlichsten Lebenslagen angesprochen. Neben Ausbildungskandidaten, die dieses Seminar als interessengeleitetes Wahlprogramm im Rahmen ihrer Ausbildung am GIF belegen können, vor allem solche Teilnehmer, die sich besonders von dem Thema Scham und Schuld angesprochen fühlten. Sei es, dass sie mit einem konkreten Anliegen - etwa sich selbst nicht schön finden, Partnerschafts- bzw. Sexualitätsprobleme - oder wegen biografisch erlebten beschämenden und entwürdigenden Situationen in den Workshops fanden. Die Arbeit an diesen Themen ist einerseits schwer, weil auf mancher Schulter ein schweres Schicksal lastet, andererseits war die Stimmung dieser Workshops oft auch von großer Heiterkeit und Gelöstheit geprägt. Es kommt für viele Teilnehmer einer Befreiung gleich, wenn sie nach vielen Jahren aus dem inneren Gefängnis der Scham heraustreten und sich zeigen können und merken, dass es anderen auch so geht.

Gerade für die Fortbildung von Psychotherapeuten scheint es mir wichtig zu sein, dem Thema Scham und der Notwendigkeit eines angemessenen Umgangs mit der eigenen Scham und der Scham von Klienten oder Ausbildungskandidaten besondere Beachtung zu schenken. Scham bzw. Beschämung führt in der Regel zu einer inneren Emigration, wir verbergen die uns tief bewegenden Gefühle und Verletzungen und verschließen sie in uns, und helfen indirekt auch anderen Menschen, ihre Scham zu verbergen, weil es für beide Seiten peinlich und schwer ist, diese Gefühle zu erleben. Deshalb müssen angehende TherapeutInnen lernen, Ihrer eigenen Scham zu begegnen, um dann zukünftige Klienten unterstützen zu können, sich wiederum ihrer Scham zu stellen.

Was ist Scham ?

Bei dem Versuch, Scham zu erklären, stoße ich an bekannte Grenzen, die immer dann auftauchen, wenn Gefühle mit Worten beschrieben werden sollen. Ich denke, dass jeder, egal ob Mann oder Frau, Scham kennt, und dass jeder weiß, was gemeint ist, auch wenn die

Worte es nur ungenügend wiedergeben. Jeder von uns weiß aus der einen oder anderen Erfahrung, wie sich Scham anfühlt. Im Schamgefühl äußert sich der Wunsch, etwas unsichtbar zu machen, das sichtbar war oder werden könnte. Nach Baer (2000) stammt das Wort Scham aus dem Altdeutschen „Scama“ bzw. Angelsächsischen „Scamu“ und geht zurück auf die indogermanische Wurzel „Kamkem“: „zudecken, verschleiern, verbergen.“ Durch das vorgestellte „s“ (skam) wird aus dem „zudecken“ das „Sich bedecken“. Scham hat immer etwas mit sozialen Interaktionen zu tun, es geht dabei um zwei grundlegende und jedem Menschen innewohnende Qualitäten: Die natürliche innere Scham und die Beschämung von außen. Die innere Scham lässt uns Äußerungen unseres Selbst als besonders schwer erscheinen, weil wir damit etwas Intimes von uns preisgeben (z. B. : Ein Mann ist bewegt von einer Szene während eines Kinofilms, durch die er weinen muss. Er schämt sich für seine Gefühlsregung in der Öffentlichkeit). Die andere Scham wird durch uns nahestehende Menschen ausgelöst, die uns durch die Forderung: „Schäm dich!“ von außen beschämen.



Abb. 1: Das Gefühl von außen mal beschämt worden zu sein, kennt fast jeder. Hier durch die Forderung: „Schäm dich und stell dich in die Ecke!“

Reaktionsebenen der Scham

Chu und Las Heras (1994¹, S. 18) führen dazu aus: „Scham ist das quälende, peinliche Gefühl, das entsteht, wenn eine wichtige innere oder äußere Grenze verletzt wurde“ ... und geht mit mannigfachen kognitiven, emotionalen und körperlichen Reaktionen einher. Körperlich zeigen sich starke (z.T. vegetative und z.T. willkürliche) Reaktionen wie „Erröten, Kontaktabbruch (Blick abwenden), Hitze- und

¹ Der Titel meines Artikels verweist auf das sehr gute und leider vergriffene Buch von Victor Chu und Brigitta de las Heras „Scham und Leidenschaft“ aus dem Kreuz-Verlag, aus dem ich für meine Workshops und für diesen Artikel viele Anregungen entnommen habe. Um der Kehrseite der Scham, der Leidenschaft noch mehr Raum zu geben, habe ich den Workshopitel und –inhalt ab Dezember 2004 verändert in „Körper, Scham und Leidenschaft“

Kältegefühle, Schwindel“ und anderes. Als Folge davon entsteht oft der Wunsch, sich zu verstecken oder das eigene Erleben zu überspielen. Gefühlsmäßige Reaktionen können ... „sich verlegen, bloßgestellt, blamiert, entehrt und verletzt fühlen sein“, ... mit dazu gehörenden Emotionen von Schmerz, Angst oder Wut. Kognitive Reaktionen zielen meist in Richtung Selbstabwertung, der Beschämte sieht sich als minderwertig, dumm, unfähig usw. an. Als Folge davon können langanhaltende und später in alle Beziehungen wirkende Grundüberzeugungen wie „Ich bin ein Versager oder ich verdiene Verachtung und Zurückweisung“ entstehen. Nach Chu und Las Heras kann Scham sowohl aus einer aktiven Rolle des Täters² als auch einer passiven Rolle des Opfers entstehen - als Täter, wenn ich Grenzen anderer verletze, oder gegen gesellschaftliche Normen und Regeln verstoße, als Opfer, wenn ich Diskriminierung, Zurückweisung, Misshandlung, Missbrauch oder Unterdrückung erfahre oder Zeuge davon werde.

Perls nennt die Scham einen der „Quislinge“ des Organismus. Quisling war ein norwegischer Nazikollaborateur. Scham ist die erste Verteidigungslinie, die sich mit dem feindlichen Umfeld – dem Feind – und nicht mit dem gesunden Selbstausdruck des Organismus verbündet (Kearns & Daintry, 2004). Nach Dreitzel (1998) gehören Scham und Peinlichkeit zu den hemmenden Gefühlen, sind aber ursprünglich nicht neurotisch. Neben dem individuellen Erleben haben sie aus soziologischer Perspektive auch eine anthropologische Funktion, da sich in der Scham gesellschaftliche Zivilisationsprozesse verankern und sie ein unmittelbarer Ausdruck davon ist, dass wir immer, je nach kulturellem Hintergrund, in sozialen Kontexten verankert sind. Diese großen sozialen Kontexte bestimmen zusammen mit den kleineren Kontexten wie etwa Familie, Peergruppe und ähnliche Strukturen, für was sich das einzelne Individuum zu schämen hat und für was nicht.

Intensitätsgrade der Scham

Dreitzel beschreibt Verlegenheit, Peinlichkeit und Scham als unterschiedliche Intensitätsgrade desselben Gefühls und gleichzeitig den Versuch des Organismus, unterschiedlich aversiven Situationen zu entgehen. Verlegenheit tritt so z. B. auf Grund der Schwierigkeit auf, vor anderen ein Kompliment zu empfangen, oder Peinlichkeit könnte z. B. durch den Hinweis einer anderen

Person erzeugt werden, dass – in einer Situation in der Öffentlichkeit - der Reißverschluss der eigenen Hose nicht geschlossen ist. Scham dagegen tritt auf, wenn unsere Intimgrenze verletzt wird, wenn z. B. die Mutter eines dreizehnjährigen Mädchens für alle hörbar auf dem 75. Geburtstag des Opas verkündet, dass die Tochter jetzt endlich ihre Periode bekommen habe. Interessant ist, dass Scham- und Peinlichkeitsgefühle sogenannte soziale Gefühle sind, die aufgrund unverschuldeter Umstände entstehen, für die die Betroffenen nicht haftbar gemacht werden können. Wir erleben sie aber nicht nur selbst, sondern auch stellvertretend für alle anderen sozialen Wesen unseres Umfeldes, mit denen wir uns identifizieren. Interessant ist weiterhin, dass peinliche Situationen eine gemeinsame Anstrengung aller an der Situation Beteiligten auslöst, die „Normalität“ wiederherzustellen.

Scham und Leidenschaft als zwei Seiten einer Medaille

Das besondere am Schamgefühl ist aus seiner Wirkungsrichtung zu verstehen. Scham ist der Gegenpol zum Stolz: mich schämend verstecke ich meine Mängel und auch meinen Wunsch nach Nähe zu anderen Menschen, mit Stolz verweise ich auf meine Fähigkeiten. Scham ist nach Chu und Las Heras die Funktion des Schutzes, des Wächters, des Zusammenziehens der intimen Grenze, und zwar vor einer Bedrohung des Wesenskerns. Intimität und Leidenschaft entstehen nur in der vertrauensvollen Begegnung zweier Menschen, die sich ungeschützt in ihrem Wesenskern begegnen. Leidenschaft ist also die Funktion der Erweiterung und Expansion der intimen Grenze, an der ich mich für nichts schämen muss, was mich als Mensch ausmacht. Leidenschaft als Lebensgefühl, als Begegnungs- und Ausdrucksform zielt auf die Verbindung mit der Umwelt, stellt also einen intensiven Kontaktprozess dar.

Drei Schamformen

Dreitzel (S. 195) unterscheidet zwischen Identitätsscham, Sozialscham und Körperscham. Demnach ist Identitätsscham das Gefühl, nicht so sein zu dürfen, wie ich mich selbst erlebe und nicht zu den Menschen zu gehören, zu denen ich aber aufgrund meiner sozialen Zugehörigkeit gehöre. Früher fand dies oft als Ausschluss aus der Lebensgemeinschaft statt, heute treffen wir es immer noch als Botschaft des ungewollt Seins an, etwa wenn Kinder die Botschaft empfangen, das die Mutter das Kind doch eigentlich hatte abtreiben wollen. Sozial-

scham bezeichnet das Gefühl, etwas innerhalb der Gesellschaft, in der das Individuum lebt, falsch zu machen, das alle anderen wie selbstverständlich richtig machen, z. B. nicht zu wissen, wie man sich auf einem Tanzball benimmt, wann man in der Öffentlichkeit lacht oder wie man sich älteren Personen gegenüber verhält. Körperscham dagegen entsteht im Individuum, wenn es sich zur falschen Zeit in der falschen Gesellschaft an der falschen Stelle körperlich entblößt hat. Interessanterweise liegt in jeder Gesellschafts- und Kulturform die sogenannte Genitalscham scheinbar universell vor.

Folgen von Scham und Beschämung

Scham und vor allem wiederholte Beschämungen können zu einer Lebenshaltung führen, als ganzer Mensch minderwertig und verabscheuungswürdig zu sein, und zwar nicht nur äußerlich, sondern bis tief ins Innerste der Person. Das bedeutet einen großen Verlust an Selbstachtung und dem Gefühl der eigenen Würde. Verstärkung erfährt dies durch Schweigen und Tabuisierung der Traumata und weiterer Unterdrückung der Gefühle. Dies führt laut Chu und Las Heras erstens zur Abkapselung des inneren Wesenskerns, d.h. es findet ein Abspaltungsprozess der eigenen Individualität statt. So gekränkt und verletzt zeigt sich der oder die Beschämte nie wieder anderen Menschen. Zweitens entwickeln sich Masken der Scham und auch neurotische Abwehrmechanismen wie soziale Isolierung und Depression, psychosomatische Erkrankungen, Sucht und vieles mehr. Eine weitere, quasi entgegengesetzte Folge ist das Entwickeln der eigenen Schamlosigkeit.

Konsequenzen für die therapeutische Arbeit und deren Umsetzung im Workshop

Emotionale Erfahrungen, die wir Menschen von Anbeginn unseres Daseins und auch schon vor der Geburt machen, prägen sich tief in unsere Seele ein. Das beinhaltet positive wie negative, verbindende und trennende Erfahrungen, die vor allem der junge Mensch macht. Die moderne Neurowissenschaft hat mittlerweile beeindruckende Forschungsergebnisse vorgelegt, nach denen unsere Gene unser Verhalten steuern, unsere emotionalen Beziehungsmuster aber auch unsere Gene steuern und sie aktivieren und deaktivieren können (Bauer, 2002). Die Entwicklung von Fühlen, Denken und Handeln verläuft parallel mit der Entstehung von Nervenzell-Netzwerken des Gehirns, durch unsere Erfahrungen entstehen in den entsprechenden

² In der Verwendung der männlichen Sprachform meine ich immer beiderlei Geschlecht, es macht den Text flüssiger zu lesen.

Hirnregionen des Mittelhirns³ (besonders in den Hirnregionen des Gyrus Cinguli und des limbischen Systems) sogenannte Engramme, die man als zelluläre bzw. neuronale Inschriften bezeichnen könnte. Seelische und geistige Aktivität, die sich aus der Interaktion des Individuum mit seiner Umwelt ergibt, aktivieren diejenigen Inschriften, in denen das zu dieser Aktivität gehörende Wahrnehmungs- und Handlungsmuster gespeichert ist. Und wenn dort früher beschämende und auf Rückzug programmierte Erfahrungen aktiviert werden, wird die Person auf neue Erfahrungen im Hier und Jetzt mit dem alten Reaktionsmuster antworten, oftmals im depressiven (unterdrückenden) Beziehungsmuster. Faszinierenderweise bilden sich die bei der Depression im Gyrus Cinguli auftretenden neuronalen Veränderungen im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung wieder zurück. Dies lässt sich durch moderne Medizintechnik⁴ dokumentieren.

Psychotherapeutisch beinhaltet das folgende Implikationen: Es geht wie bei allen Formen der therapeutischen Verarbeitung um die Wiederherstellung der Sensibilität für die eigenen und die fremden Grenzen, die vom Individuum angenommen werden müssen. Dazu gehört, und das wird in meinen Workshops mittels Erstellung von 1:1 Körperbildern eingeleitet, das wertfreie Betrachten und Erforschen des eigenen Körpers, das Wahrnehmen von positiv wie negativ besetzten Zonen des Körpers und daserspüren unserer Energieströme durch unseren Körper. Nachfolgend erhalten die Teilnehmer die Gelegenheit, dem Ursprung von evtl. beschämenden Erfahrungen aus ihrer Biographie auf die Spur zu kommen, in dem sich jeder einzeln mit bestimmten Fragen zur Biographie auseinandersetzt.

Zweitens müssen Klienten in einer achtungsvollen Atmosphäre spüren, dass sie in der aktuellen Situation innerhalb ihrer Schamgrenzen geachtet werden und nicht wieder beschämt werden. Dies ist im Einzelsetting nur durch eine tragfähige und vertrauensvolle Therapeut-Klient-Beziehung möglich, in der der Therapeut oder die Therapeutin die Scham des Klienten aushält

und sie nicht gemeinsam mit ihm oder ihr, so wie das oft aus angeborenem Impuls heraus entsteht, zu vermeiden bzw. zu verdecken sucht. Das setzt voraus, dass sich die Therapeuten intensiv mit ihrer eigenen Scham auseinandergesetzt haben müssen.

In den Workshops findet dies in Form eines Rituals statt: Die Teilnehmer nehmen (nach einer gründlichen vertrauensbildenden Kennenlern-Phase) im so genannten Schamkreis Rücken an Rücken Platz, um dann mit geschlossenen Augen beschämende Erfahrungen mitzuteilen. Dadurch ist die erste Hürde, anderen mit der eigenen Scham unter die Augen zu treten, gebannt. Aus dem gemeinsamen Erleben aller Schilderungen entsteht eine große kollektive Befreiung und ein starkes Solidaritätsgefühl aller füreinander. Dies erklärt auch die oben beschriebene heitere und oft gelöste Atmosphäre.

Literatur:

- BAER, U./FRICK-BAER, G. (2000): Vom Schämen und Beschämtwerden. Neukirchen-Vluyn (Affenkönig)
- BAUER, J. (2002): Das Gedächtnis des Körpers. Frankfurt a.M. (Eichborn)
- CHU, V./DE LAS HERAS, B. (1994): Scham und Leidenschaft. Zürich (Kreuz)
- DREITZEL, H. P. (1998): Emotionales Gewahrsein – Psychologische und gesellschaftliche Perspektiven der Gestalttherapie. München (Dtv)
- KEARNS, A./Daintry, P. (2004): Scham in der supervisorischen Beziehung: Mit dem Feind leben. In: *Gestalttherapie* 1,65-82

³ Im Mittelhirn passiert für unser aktuelles Verhalten etwas entscheidendes: Über die verschiedenen Sinnesmodalitäten ankommende Sinneseindrücke werden im Hypothalamus als dem „Tor zum Bewusstsein“ gebündelt und erzeugen unsere individuellen Bewertungen und nachfolgend unsere emotionalen Reaktionen.

⁴ Moderne bildgebende Untersuchungsverfahren wie das PET (Positronen-Emissions-Tomographie) können die Veränderungen der Hirnaktivität abbilden (Bauer, 2002).



DEUTSCHE VEREINIGUNG FÜR GESTALT THERAPIE E.V.

Die DVG bietet Gestalt-TherapeutInnen, -SupervisorInnen und -BeraterInnen aus dem breiten Spektrum gestalttherapeutischer Theorie und Praxis in Deutschland einen Ort zum Austausch und gemeinsamen Handeln.

Als Dachverband liegt der Schwerpunkt ihrer Aufgaben auf der Verbreitung und Weiterentwicklung der Gestalttherapie in ihren verschiedenen Anwendungsbereichen. Außerdem unterstützt die DVG die wissenschaftliche Erforschung der Gestalttherapie und die Diskussion mit anderen psychotherapeutischen Verfahren.

Die DVG gibt zweimal jährlich die Fachzeitschrift GESTALT THERAPIE - Forum für Gestaltperspektiven - heraus und veranstaltet regelmäßig Fachtagungen.

Geschäftsstelle:
Grünberger Str. 14
10243 Berlin

Tel +49 - 30 - 74 07 82 84
Fax +49 - 30 - 74 07 82 85

e-mail: info@dvg-gestalt.de
www.dvg-gestalt.de