

Scham und Beschämung

Dieses Skript ist eine Kurzzusammenfassung vom Buch: „Trost finden“ von Dirk und Christa Lüling

*„Beschämte Menschen haben **starken Verlust** erlitten. Meist in Kindheit, **ohne eigenes Verschulden** ihre **Würde** und Ehre **verloren**, sie waren zutiefst erschüttert, konnten aber nie darüber trauern. Niemand nahm sie ernst, keiner sah ihren Schmerz und so erlebten sie **nie Zuspruch und Trost**, der ihre tiefe Wunde hätte heilen können. Im Gegenteil, oft wurden sie noch verurteilt u. verlacht wegen ihres schmerzlich empfundenen Mangels. So haben sie Schmerz und Trauer viele Jahre oder gar Jahrzehnte verdrängen müssen u. nahmen stattdessen nur die lähmenden Gefühle von **Scham und Minderwertigkeit** wahr. Auch wenn sie sich vielleicht nicht mehr erinnern können – erledigt und verarbeitet sind die Erlebnisse damit nicht. Im Denken u. Leben sind die **Folgen deutlich erkennbar**. Manche sind in einem gewissen Maß resigniert, aber tief unter der Resignation glimmt die Sehnsucht, endlich den Trost zu finden, den man damals vermisst hat, und die vage Hoffnung, vielleicht doch noch die **Wiederherstellung seiner Würde** zu erleben.“*

I Schuld und Scham

Schuld und Scham haben unterschiedliche Ursachen, aber sie sind bei vielen Menschen eng miteinander verquickt. Aus dieser unseligen Allianz entspringt dann das Gefühl der „Minderwertigkeit“.

Schuld bezieht sich auf eine Tat. Es geht um mein TUN.

Scham in ein Lebensgrundgefühl. Es geht um mein SEIN.

Für Schuld kann man büßen bzw. Vergebung bekommen. Das gilt im zwischenmenschlichen, aber auch bei Gott. Von Schamgefühlen wird man nicht durch wiederholte Schuldbekennnisse frei.

Beschämung vermittelt das Gefühl, als ganze Person zutiefst falsch zu sein. Von Scham und „Falschsein“ kann ich mich nicht selbst befreien, indem ich etwas Bestimmtes tue. Wenn Du beschämt wirst, ist es nicht Deine Schuld. Eine andere Person ist an Dir schuldig geworden. Wir werden in Beziehungen verletzt und wir werden durch Beziehungen geheilt.

Gesunde und krank machende Scham

Die Unterscheidung von gesunder und krankmachender Scham ist wichtig. Krank machende Scham ist die Folge von Beschämung.

Gesunde Scham hat etwas mit Peinlichkeit zu tun. Sie kann uns auf Fehler aufmerksam machen und uns lehren, den gleichen Fehler nicht zu wiederholen. Gesunde Scham zeigt uns wo wir versagt und ggf. Vertrauen zerstört haben. Sie entsteht, wenn wir uns schämen, weil wir an jemand schuldig geworden sind.

Wichtig: Viele Beschämende Erlebnisse sind traumatisch, aber nicht alle. Jedoch sind alle traumatischen Erfahrungen in Beziehungen auch mit tiefen Schamgefühlen verbunden.

Fragen:

1. Wie hilfreich ist für Dich die Unterscheidung zwischen Schuld und Scham?
2. Ist Dir bewusst, dass Du beschämt worden bist?
3. Welche Symptome sprechen dafür?

II Beschämung und die Folgen

Bei der Scham geht es darum, etwas zu verbergen. Eine Handlung, mit der wir beschämt werden, deckt unsere Schwäche und Fehlerhaftigkeit auf und vermittelt uns das Gefühl der Wertlosigkeit.

Die Grundbedürfnisse eines Kindes für eine gesunde Entwicklung sind Liebe und Annahme, Zugehörigkeit, Gesehen- und Wertgeschätztwerden. Das kindliche Herz sendet die Botschaft: „Liebe mich, respektiere mich!“

Bild S. 21

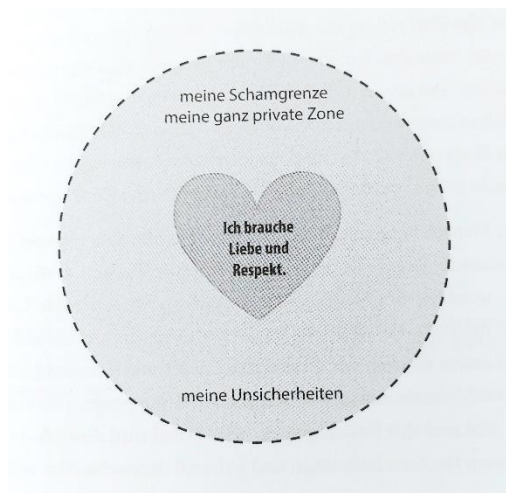
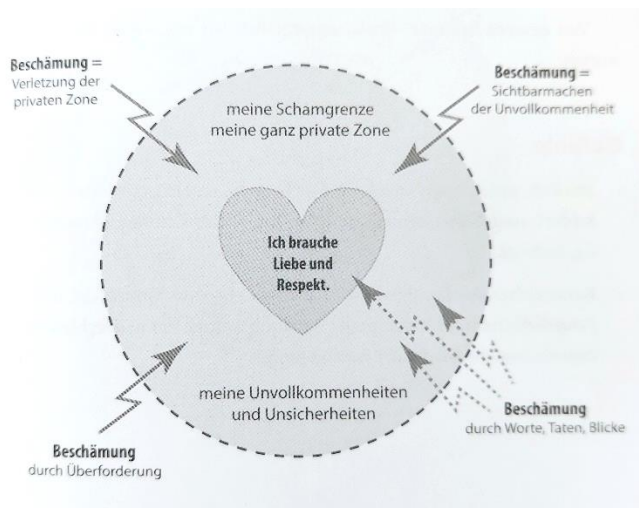


Bild S. 23



Wenn die persönliche Schamgrenze durchbrochen wird, fühlt sich das Kind missachtet und beschämt.

Bild S. 25



Kindliche Schlussfolgerungen

Die Gefühle und Gedanken der beschämenden Situation führen zu der einfachen, aber fatalen kindlichen Schlussfolgerung: „Ich BIN falsch“, „Ich BIN verkehrt“, „Ich BIN wertlos“, „Ich BIN machtlos und minderwertig“, „Nie kann ich genügen.“

Kinder können zwischen Ihrem Tun und ihrem Sein nicht differenzieren.

Kindliche Entscheidungen

Wird Kindern ihre gesunde Scham geraubt, macht sich in ihnen zusätzlich eine tiefe Angst breit. Es ist die Schamangst, so etwas noch einmal erleben zu müssen.

Bild S. 28



Frage:

Welche der geschilderten Kindheitserfahrungen und Reaktionen kannst Du in Deinem Leben wahrnehmen?

III Beschämung hat viele Gesichter

Offensichtliche Beschämung

- Bloßstellung vor anderen
- Fallen gelassen werden (von Freunden, von Eltern...)
- Macht eines Familienmottos (Richtlinie, ungeschriebenes Gesetz)
- Fremdschämen – Süchte, Streit, Krankheit, Vernachlässigung (wenn das in der Familie vorkommt, schämen sich viele Kinder)
- Gewalt und Missbrauch
- Bagatellisieren
- Überhöhte fromme Ansprüche
- Sensible Kinder
- Dem eigenen Anspruch nicht genügen (Schamgefühle durch das Vergleichen mit anderen)

Verdeckte Schambotschaften

- Vorgeburtliche und frühkindliche Schamerfahrungen
- Das „falsche“ Geschlecht haben
- Doppelte Botschaften (von Eltern sind für Kinder eine Zwickmühle, sie können es nicht recht machen)
- Scham als verinnerlichtes Familienerbe
- Religiöse Schamkultur

Fragen:

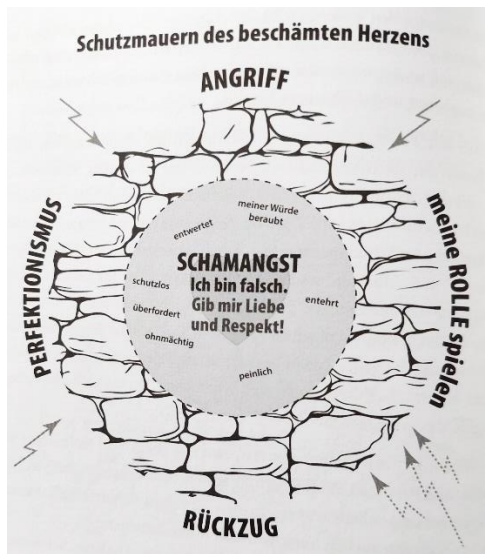
1. Was hast Du als beschämend erlebt?
2. Welche inneren Glaubenssätze bestimmen Dein Leben seitdem?
3. Welches Verhalten hast Du Dir daher für die Zukunft vorgenommen?

IV Die Botschaften der Schamangst

Welche Art von „Schutzmauern“ baut die Angst?

1. Durch **Abschreckung** Menschen auf Abstand halten.
2. Durch **Abtauchen** auf Abstand gehen und sich verstecken.
3. Durch **Anpassung** eine angenehme Rolle spielen.

Bild S. 78



Mögliche Reaktionen:

- Die Decke des Schweigens: erst gar nicht drüber reden
- Kontrolle und Perfektionismus: Kontrolliere dich und wenn möglich auch die anderen
- Immer lieb sein: keinen Anlass bieten, dass andere dich angreifen und beschämen
- Sich unsichtbar machen und der Zwang, sich entschuldigen zu müssen: abtauchen und aus dem Weg gehen
- Niedergeschlagenheit, Selbstverdammnis, depressive Verstimmung: Opferhaltung, sich schwach zeigen, damit andere sich als „Retter“ erbarmen
- Andere Herabsetzen und beschämen: halte andere auf Abstand, indem du sie einschüchtest
- Schuld abwälzen auf andere: ständig argumentieren, nicht verlieren können
- Religiöse Kompensation: eigene Scham und Minderwertigkeit hinter frommen Schlagworten verstecken
- Schamlosigkeit: man hat es selbst so erlebt, eigene Grenzen zerstört, gesunde Scham verloren, also geht man auch mit anderen so um

Fragen:

1. Was befürchtet Deine Schamangst? Was darf nie geschehen?
2. Welches sind Deine Schutzmaßnahmen? Wie wirken sich diese aus?

V Trost für das beschämte Kind

- Erster Schritt: Den Bann des Schweigens durchbrechen: reden über das was geschehen ist
- Verdrängung und Verleugnung durchbrechen: der eigentlichen Ursache auf den Grund gehen
- Trost für das „innere Kind“: ein sicherer Zufluchtsort, ein hörendes Ohr, eine trostvolle Umarmung und mitfühlende Worte; das kann nachgeholt werden
- Falsche Schuldgefühle aufdecken: Opfer von sexuellem, körperlichem, emotionalem oder geistlichem Missbrauch haben nichts Falsches getan, also besteht hier keine Schuld
- Für eine beschämte Person beten: aufmerksam zuhören und dann stellvertretend beten
- Jesus als Tröster: Begegnung mit Jesus suchen, er ist der beste Tröster für unsere seelischen Wunden
- Steter Tropfen höhlt den Stein: neues Denken muss wachsen und im Leben nach und nach verankert werden
- Heilung durch Gottes Vaterschaft: Wissen, dass man bereits die Anerkennung des Vaters hat

Wertschätzende Beziehungen: nicht nur das Bekennen der guten Wahrheiten Gottes verändert das innere Wertgefühl, sondern auch wertschätzende, vertrauensvolle Beziehungen.

Frage:

1. Was sind Deine nächsten Schritte? Wie willst Du das Thema angehen bzw. dabei weiterkommen?