

PATRICIA BOHRN

SCHAM- UND SCHULDGEFÜHLE: EINE ANNÄHERUNG AN ZWEI GROSSE REGULATOREN DER BEZIEHUNGEN ZU SICH SELBST UND ZU ANDEREN



1. EINLEITUNG: „ICH SCHÄM’ MICH SO“ – „ICH BIN SCHULD, DASS ...“

Scham ist eine der scheußlichsten Emotionen, denn wenn Menschen sich schämen, fühlen sie sich bloßgestellt, ertappt oder erwischt, manchmal oft „wie überfallen“. Gefühle von Schwäche, Hilflosigkeit, Demütigung, Kränkung oder auch Wertlosigkeit und Ohnmacht tauchen auf, die Beziehung zu Mitmenschen wird plötzlich unterbrochen, die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen und beginnt einen hektischen Suchprozess nach Ordnung und Orientierung. Der Körper reagiert ebenfalls auf Scham – beispielsweise mit Luftknappheit, Unruhe, Erröten, Schwitzen, Herzklopfen, die Körperhaltung sackt zusammen, es werden vielleicht auch Gesten gemacht, die logisch betrachtet nicht in diese Situation passen; der Blick wird gesenkt, es wird verlegen und etwas gekünstelt gelacht, gestottert, geschwiegen oder übertrieben viel und laut gesprochen. (cf Marks 2013, S. 36ff)

Allgemein formuliert münden die vorhin beschriebenen Symptome, die körperlichen Antworten auf Beschämung, die Gedanken und Gefühle in eine der folgenden Reaktionen, die bereits aus dem Tierreich bekannt sind: Einfrieren, flüchten oder kämpfen. Menschen, die beschämt werden, reagieren verletzt, sie erstarren, fühlen sich enttäuscht, deprimiert und wertlos. Verstecken stellt dann einen Ausweg aus dieser unangenehmen Situation dar. Oder aber, wenn möglich: Flucht. Die Scham auslösende Situation wird rasch verlassen. Und schließlich kann Scham auch verärgern, wütend machen, und der Impuls taucht auf, die beschämende Person ebenfalls zu beschämen, zu bestrafen oder zu erniedrigen.

Sprachlich realisiert sich Scham als in die Zukunft gerichtete Angst vor eventuell weiterer Beschämung - „Was wird sein, wenn ...?“ oder „Wenn ..., dann ...“. Generell lässt sich behaupten, dass Scham eine stille

Emotion ist, die sprachlich schwer fassbar, nahezu exkommuniziert scheint.

Schuldempfinden manifestiert sich häufig als schlechtes Gewissen und wird mitunter auch synonym dafür verwendet. Die Sprache, in der (innere) Dialoge geführt werden, ist gekennzeichnet durch den Konjunktiv der Vergangenheit: „Hätte ich das (nicht) getan, gesagt, etc.“ Dadurch können Gefühle von Reue und daraufhin Wünsche der Wiedergutmachung, der Entschuldigung auftreten, wodurch sich der Mensch rascher in eine aktivere Position als nach einer erlittenen Beschämung begibt. Das Gefühl von Schuld ist so gesehen leichter handhabbar als eine demütigende Beschämung, da nicht die eigene Identität im Kern angegriffen und das Selbst an sich negativ bewertet wird. Schuldgefühle fokussieren eine negative Bewertung der Handlung, wodurch mehr Distanz zum Selbst entsteht. Vereinfacht formuliert, scheint es eher im persönlichen Handlungsspielraum und Einflussbereich zu liegen, ob ein Mensch durch eigene Handlungen, durch eigenes Verhalten schuldig wird oder eben nicht. Beschämung erfolgt weniger vorhersehbar, unkontrollierbarer. Sprachlich drückt sich das unterschiedliche Maß an (angenommener) Selbstwirksamkeit aus durch: sich entschuldigen, sich entschulden, was bei Schamgefühlen nicht der Fall ist. Es gibt zum Beispiel kein Verb, wie sich „entschämen“; die Wiedergutmachung am verletzten Selbst erfolgt vielmehr durch Überprüfung der Selbstkonzepte, Wiederherstellung beziehungsweise Festigung der Grenzen und des Schutzes der eigenen Person.

2. SCHAMGEFÜHLE, SCHULDEMPFINDEN UND BINDUNGSERFAHRUNGEN

Um Schamgefühle und Schuldgefühle innerhalb eines größeren Kontextes begreifen zu können, ist es nützlich, sich einzelne Aspekte der Bindungstheorie vor Augen zu führen. Die Kommunikation zwischen Eltern und Kind erfolgt anfangs ausschließlich über Körper- und Blickkontakt, und dabei sind verlässliche Präsenz, ein liebevoller Blick und Respekt der Grenzen des Kindes besonders wichtig. Dies erscheint uns auch im Kontext der therapeutischen Begegnung bekannt: da sein,

In diesem Artikel wird zur besseren Lesbarkeit die weibliche Form verwendet, die männliche Form ist selbstverständlich mitgemeint.

Wertschätzung, Empathie und Respekt als einige der Wirkfaktoren in der Beziehung zwischen Therapeutin und Klientin. Sicher gebundene Kinder machten mit ihrer/n Bezugsperson/en die Erfahrung, dass es Sinn macht, alle ihre Affekte, positive, wie negative, auszudrücken, um Zuwendung, eine Reaktion oder Hilfe zu erhalten. Unsicher gebundenen Kindern ist dies nicht möglich gewesen – eine ihrer Erfahrungen waren unerfüllte Bedürfnisse nach Zuwendung der Bezugsperson/en, vor allem, als sie Wut oder Angst ausgedrückt hatten. Der Impuls in Richtung Kontakt, Bezogenheit und Wahrgenommensein wird in solch einer Dynamik unterbrochen. Um dennoch Zuwendung zu erhalten, lernten sie, negative Emotionen zu verbergen und sich an die Erwartungen ihrer Umwelt anzupassen, und dass sie selbst nicht liebenswert sind und existenziell bedroht werden.

Gelingt hingegen die frühe Eltern-Kind Kommunikation und werden die Grenzen des Kindes gewahrt, ist auch dies ein Lernprozess, der es dem Kind ermöglicht, sich wertvoll zu fühlen, seine Grenzen zu wahren, sich so als wirksam zu erleben. Das Kind entwickelt gewissermaßen ein Bewusstsein für Intimität, eine gesunde Intimitätsscham. Ablehnung und Zurückweisung des Menschen aber beeinträchtigen zutiefst das Selbstwertgefühl, und bedingen sogar die Entwicklung der so genannten pathologischen bis hin zur traumatischen Scham. Diese geht mit Gefühlen von unwert, wertlos, liebens-unwert, schuldig, ausgestoßen und existenziell bedroht zu sein einher. Je nach den jeweiligen Erfahrungen im Verlauf des Lebens, wie beispielsweise dem Ausmaß weiterer Beschämungen im Alltag, Ohnmacht, Missbrauch, Erniedrigung oder Folter, manifestieren sich sowohl traumatische als auch existenzielle Schuldgefühle. Die erfahrenen Beschämungen und Ablehnungen werden im Selbst aufgenommen und in Selbst-Beschämung und Selbst-Bestrafung transformiert: Es entsteht ein anklagender und abwertender Blick auf sich selbst. Die Umwelt wird außerdem als unsicher, bedrohlich und feindlich erlebt, was sich wiederum auf die sozialen Interaktionen, inneren Bewertungen – sozusagen auf die Lesart der anderen, auf Gefühle und auf die erzählten Geschichten über das eigene Leben auswirkt.

3. BEGEGNUNG MIT SCHAMGEFÜHLEN – VERSUCH EINER DIFFERENZIERUNG

In seinem Buch Scham, die tabuisierte Emotion präsentiert der Autor Stephan Marks eine differenzierte Betrachtung des Gefühls der Scham. Dabei unterscheidet er fünf Formen, die die Vielfältigkeit und auch die Komplexität dieser Emotion veranschaulichen:

a) Anpassungs-Scham, oder Scham in Bezug auf die Erwartungen und Normen der Gruppe: Sie bezieht sich auf das Außen und orientiert sich an den Werten des sozialen Umfelds. Sie tritt beispielsweise bei Missachtung von so genannten Höflichkeitsregeln auf, durch ein erlebtes Defizit, durch einen Mangel an Bildung, an körperlicher und geistiger Gesundheit, durch soziale Schwäche, wie beispielsweise Arbeitslosigkeit oder Schulden. Anpassungs-Scham manifestiert sich nach Marks auch dann, wenn Menschen nicht-konforme Gefühle oder Wünsche äußern oder auch durch die Zugehörigkeit zu einer diskriminierten Gruppe, Ethnie oder Religionsgemeinschaft innerhalb der Normgesellschaft. (cf. Marks 2007, S.17f)

b) Gruppen-Scham: Diese bezieht sich auf andere Personen, die sich scheinbar nicht normkonform verhalten, anders bekannt auch als Fremdschämen, was nach Marks durch Nähe oder Zugehörigkeit zu einer Person oder Gruppe ausgelöst wird, die mit Schande behaftet ist, wie zum Beispiel ein behindertes, verhaltenskreatives Kind, bildungsferne Familienmitglieder oder ein schwarzes Schaf in der Familie, oder aber durch die Zugehörigkeit zu einer gesamten Nation, die mit Schuld und Schande oder negativ konnotierten Stereotypen behaftet ist.

c) Empathische Scham, oder mitgefühlte Scham: Dieser Aspekt des Gefühls tritt dann auf, wenn andere Menschen in unserer Gegenwart beschämt und erniedrigt werden. Empathische Scham befähigt zu Mitgefühl und Solidarität. In diesem Sinne ist Scham ansteckend und daher bedeutend im gesellschaftlichen Zusammenleben, aber ebenso innerhalb des therapeutischen Geschehens, da sie nicht nur Klientinnen herausfordert, sondern sich auch auf Therapeutinnen und deren Bewusstsein und Umgang mit Scham und Schamverletzungen auswirkt.

d) Intimitäts-Scham: Wie bei der Betrachtung der empathischen Scham lassen sich auch an der vierten Facette positive Eigenschaften dieses Gefühls erkennen. Reguliert die erstgenannte den Kontakt zwischen dem Selbst und den anderen, wenn diese erniedrigt werden, fungiert gewissermaßen als Handlungsimpuls, ist es die Aufgabe der Intimitäts-Scham, die körperlichen und seelischen Grenzen des Menschen zu wahren. Wir verdecken unseren Körper, differenzieren situations- und kontextabhängig das Ausmaß dessen, was wir von uns preisgeben und bewahren die Grenzen zwischen öffentlich und privat. In seinem Buch *Scham und der böse Blick: Verstehen der negativen therapeutischen Reaktion* (2014) beschreibt Léon Wurmser Scham wie folgt:

In dem Sinne ist Scham eine unentbehrliche Wächterin der Privatheit und der Innerlichkeit, eine Wächterin, die den Kern unserer Persönlichkeit schützt – unsere intensivsten Gefühle, unseren Sinn der Identität und Integrität und vor allem unsere sexuellen Wünsche, Erlebnisse und Körperteile. Ohne diese Hülle der Scham fühlt man sich der Würde beraubt – (...). (Wurmser 2014 S. 39)

Es ist wohl auch kein Zufall, dass sogar die biblische Geschichte der Menschheit im Alten Testament mit einer Schamszene beginnt: Adam und Eva dürfen im Garten Eden von allen Früchten essen, außer von jenen eines Baumes, da sie sonst sterben würden. Doch die Schlange verspricht Erkenntnis von Gut und Böse und dass Adam und Eva Gott gleich würden.

Da sah die Frau, daß es köstlich wäre, von dem Baum zu essen, daß der Baum eine Augenweide war und dazu verlockte, klug zu werden. Sie nahm von seinen Früchten und aß; sie gab auch ihrem Mann, der bei ihr war, und auch er aß. Da gingen beiden die Augen auf, und sie erkannten, daß sie nackt waren. Sie hefteten Feigenblätter zusammen und machten sich einen Schurz. (Genesis 3,6–7)

Wie die Erzählung von Scham, aber auch von Schuld weitergeht, ist hinlänglich bekannt: Die beiden Menschen werden aus dem Paradies vertrieben, und die Schlange wird verflucht. Bemerkenswerterweise hat sich der Aspekt des Schuldigwerdens durchgesetzt, und alle Menschen werden dem katholischen Glauben zufolge bereits schuldig geboren. Dass sich Adam und Eva

jedoch ihrer Schamgrenzen bewusst wurden und etwas taten, um sich zu schützen, indem sie einen Schurz bastelten, wird viel seltener erwähnt.

Werden die Grenzen der Intimitäts-Scham überschritten, sind die Menschen in ihrer Würde erschüttert und verletzt, und je nach Bindungserfahrungen, protektiven Faktoren und Auswirkungen von früheren Verletzungen am Selbst können sich traumatische Schamgefühle oder aber auch Lösungsstrategien entwickeln und so genannte Reparaturarbeiten unternommen werden.

e) Gewissens- oder moralische Scham: Dieser Aspekt des Gefühls manifestiert sich beispielsweise, wenn Menschen entgegen ihren eigenen Werten, Vorstellungen und Idealen gehandelt, etwas getan oder unterlassen haben, und sie reguliert auch hier den Kontakt zwischen Selbst und den anderen und erinnert an unverdiente Schuld. (cf Marks 2007, S. 13–35)

Wie kann nun die Begegnung mit Scham erfolgen, ohne sich ihrer sofort entledigen zu wollen? Generell gilt: Um Gefühle überhaupt als wertvoll erachten zu können, ist es einmal notwendig (im wahrsten Sinn des Wortes *not-wendend*), sie wahrzunehmen, ohne sie jedoch zu bewerten, denn Menschen erleben Scham als unangenehmes Gefühl, das am besten vermieden oder negiert wird (wie bereits eingangs erwähnt wurde). Aber gerade da gilt es anzusetzen: Das bewusste Wahrnehmen von Scham kann leichter fallen, wenn aus einem als exkommuniziert betrachteten Gefühl eine Emotion wird, die es wert ist, verstanden und geschätzt zu werden; selbst traumatische Scham, derer sich Menschen oft besonders schämen, gilt es auszuhalten und zu würdigen.

In der Begegnung mit Schamgefühlen ist es nützlich zu unterscheiden, um welche Form, welchen Aspekt von Scham es sich handelt, welches Bedürfnis aufgezeigt, geschützt oder erfüllt werden soll. Schamgefühl ist einer der Regulatoren zwischen Ich und Gesellschaft, und auch innerhalb einer jeden Persönlichkeit. Gruppen-Scham und empathische Scham beispielsweise regulieren Nähe und Distanz zu anderen Menschen. Erfährt ein Individuum, dass sich die anderen für die Person, deren Verhalten oder kurz für deren Abweichung von der vorherrschenden Norm schämen, so schafft dies Distanz, fördert Ausgrenzung, mitunter Spott und

Verachtung. Empathische Scham hingegen wirkt verbindend, trotz oder wegen einer Abweichung, die zur Beschämung führte. Anpassungs-Scham und Gewissens-Scham regulieren innere Selbstanteile. Erstere ist die Hüterin der Konformität, sie vertritt die Werte der Gruppe, wohingegen Gewissens-Scham die eigenen, persönlichen Werte vertritt. Beide Seiten des Affektes regulieren letztlich auch die Position des Individuums innerhalb der Gruppe.

Ein weiteres Spannungsfeld, das Marks beschreibt, ist jenes zwischen Zeigen und Verbergen. (cf. S.163) Intimitäts-Scham und traumatische Scham regulieren die menschlichen Grenzen zwischen Selbst und Umwelt. Die so genannte Privatsphäre wird zuerst als solche wahrgenommen, definiert und gewahrt, und das auf

DIE ERKENNTNIS, PROFESSIONELLE HILFE ANNEHMEN ZU MÜSSEN, KANN SCHON ALS SCHMERZHAFT UND BESCHÄMEND ERLEBT WERDEN. PSYCHOTHERAPIE, KLIENT/INNEN UND THERAPEUT/INNEN WERDEN OFT MIT BESCHÄMENDEN INHALTEN ASSOZIIERT UND IN WEITERER FOLGE BESCHÄMT.

sehr differenzierte Weise. Dazu gehört aber auch Selbstbewusstsein – sich der eigenen Potenziale, Ressourcen, der persönlichen Grenzen und Beschränkungen bewusst zu sein. Traumatische Scham hingegen wirkt anders. Auch an dieser Stelle ist das Bild der Wächterin dienlich; traumatische Scham kann als Wächterin betrachtete werden, die einerseits ihre Aufgabe zu genau ausführt, das heißt, das Schutzbedürfnis des Selbst ist so groß, dass nahezu nichts nach außen und innen dringen darf, oder aber die Wächterin arbeitet kaum, und die Grenzen zwischen Selbst und Umwelt sind durchlässig. Wie bereits erwähnt, haben beide Affekte scham- und schuldregulierende Funktionen, sowohl innerhalb des Selbst als auch zwischen dem Selbst und den sozial anderen, der Gruppe. Dabei werden folgende Pole wirksam: Macht und Ohnmacht, Nähe und Distanz, Autonomie und Bezogenheit. Und die Herausforderung eines

jeden Menschen besteht darin, einen guten Platz innerhalb dieses Raumes zu finden, zwischen den Polen zu driften, zu navigieren, letztlich in Bewegung bleiben können.

4. SCHAM IN DER PSYCHOTHERAPIE

Diese Überschrift allein ist schon unvollständig, denn meist treten Gefühle von Scham, Beschämtsein oder Angst vor Beschämung bereits viel früher auf, manchmal nämlich schon bei der Einsicht, „es nicht mehr alleine zu schaffen“ – also wenn Klientinnen sich in ihren bisherigen Lösungsstrategien als gescheitert sehen oder auch das Umfeld vermittelt, dass etwas getan werden muss. Anders formuliert also: Scham bereits vor der

Psychotherapie und auf Grund von Psychotherapie. Die Erkenntnis, professionelle Hilfe annehmen zu müssen, kann schon als schmerzhaft und beschämend erlebt werden. Psychotherapie, Klientinnen und Therapeutinnen werden oft mit beschämenden Inhalten assoziiert und in weiterer Folge beschämt, was beispielsweise im alltäglichen Diskurs, in Filmen,

Witzen, Satiren oder Karikaturen Niederschlag findet. Als weitere Schamquelle kann auch die Idee einer allwissenden Expertin und einer nicht wissenden, gescheiterten Klientin auftauchen, also ein Gefälle in der therapeutischen Begegnung. Zugegeben, für viele Klientinnen ist es schwierig, einem fremden Menschen die persönlichsten Inhalte zu offenbaren, also sichtbar werden zu lassen, ohne vom Gegenüber dabei Ähnliches zu erfahren. Doch auch scheinbar belanglose Handlungen rund um den therapeutischen Kontext können oft Schamquellen sein, wie Grosz mit folgendem Textauschnitt aus seinem Buch *Die Frau, die nicht lieben wollte*, und andere wahre Geschichten über das Unbewusste (2013) illustriert:

Ich gehe zu ihrer Praxis und drücke auf die Klingel. Sie hat einen Türsummer. Was soll ich machen, wenn sie nicht gleich reagiert? Soll ich nochmal klingeln?

Und wenn ich noch mal klinge, findet sie mich dann aufdringlich? Schließlich ertönt der Summer. Ihre Praxis liegt im vierten Stock. Ich muss mit dem Aufzug fahren. Ich würde lieber die Treppe nehmen, aber wenn ich das mache, komme ich verschwitzt an, also entscheide ich mich für den Aufzug.

Nur ist das mit dem Aufzug so ein Problem. Ich möchte nicht von irgendwem gesehen werden, wie ich zu einer Psychoanalytikerin gehe, da bin ich eigen. Nun gut, ich fahre in den vierten Stock und schaffe es bis vor die Tür. Die Tür lässt sich mit einem dieser Zahlenschlösser öffnen, damit die Patienten sich selbst ins Wartezimmer einlassen können. Manchmal vertippe ich mich bei der Zahlenkombination. Hört sie zu? Denkt sie: „Was für ein Trottel?“ (Grosz 2013, S. 178 f)

In seinem Buch *Scham: Gesichter eines Affekts* (2013) beschreibt Micha Hilgers „Psychotherapeutische Behandlung als dosierte Abfolge maßvoller Schamerlebnisse“. (Hilgers 2013, S. 156) Nach Hilgers hat Psychotherapie die Veränderung menschlichen Verhaltens und Erlebens zum Ziel. Klientinnen gewinnen außerdem Einsicht in ihr Erleben, Verhalten und Denken; systemisch betrachtet werden unterschiedsbildende Prozesse angeregt und gepasst auf kognitiver, emotionaler, sozialer, aktionaler und interaktioneller Ebene. Weiters schreibt Hilger: „Jede Einsicht über sich selbst, die Neues, Verborgenes oder Unbekanntes aufzeigt, führt zwangsläufig zu Schamgefühlen.“ (ibid.) Hilgers zufolge kommen Schamgefühle im Psychotherapieprozess eine wichtige Rolle zu, sie dienen gewissermaßen als Impulse für Veränderungen von Konzepten über sich selbst und andere. Daher kann es auch nicht um Vermeidung von Scham gehen, sondern es gilt, ein zuträgliches Maß an Schamgefühlen zuzumuten, damit Entwicklung möglich ist. (ibid.)

Wie bereits an anderer Stelle erwähnt ist Scham ansteckend. Dies ist aus dem Alltag bekannt: Wird jemand in einer so genannten „peinlichen Situation erwischt“, löst dies Scham auf beiden Seiten aus – so auch im therapeutischen Kontakt, und wie Hilgers formuliert: „Kein Affekt betont die interaktionelle Seite der therapeutischen Beziehung mehr als der Schamaffekt.“ (ibid., S. 29) Psychotherapie wird also zu einem Wagnis, zu einem Risiko und zur Bereitschaft, sich von Scham anstecken zu las-

sen und dabei aber handlungsfähig zu bleiben. Somit wird es Klientinnen möglich, andere Erfahrungen zu machen, als beispielsweise in der Herkunftsfamilie, wenn auf geäußerte Scham mit Verachtung, Wut oder Entwertung reagiert wurde. Dem Gefühl von Scham geht ein Wunsch, ein Bedürfnis nach Kontakt und Bezogenheit voraus. Wird dieses Bedürfnis bereits im ersten Impuls unterbrochen, zieht sich der Mensch zurück oder reagiert wütend oder ähnlich. Im therapeutischen Kontakt realisiert sich daher das Empfinden von Scham und Beschämung zuerst einmal auf der Beziehungsebene. Scham ist also nichts Unerwünschtes, sondern ursprünglich eine Strategie, mit unerfüllten Bedürfnissen nach Kontakt und Nähe umzugehen. Daher ist es durchaus sinnvoll, sich diese Gefühle zu erlauben, sie gemeinsam auszuhalten und zu erleben. Und außerdem geht es darum, in der therapeutischen Begegnung Räume zu schaffen, in denen unerfüllte Bedürfnisse, ungelebte Sehnsüchte, unveränderbare Unterschiede ausgesprochen, bezeugt, respektiert und auch betrauert werden können.

5. SCHULDGEFÜHLE: ABGRENZUNG ZU SCHAMGEFÜHLEN?

Scham- und Schuldgefühle sind in der Realität oft schwer voneinander zu unterscheiden. Eine interessante Erklärung für die Verwobenheit von Scham- und Schuldgefühlen findet Léon Wurmser, die ein wenig an dem Spannungsfeld Macht/Ohnmacht, Nähe/Distanz und Autonomie/Bezogenheit anknüpft. Der Scham-Schuld-Konflikt als tragisches Dilemma: Obwohl sie oft zusammenwirken und schwer voneinander zu unterscheiden sind, sind sie ursprünglich als gegensätzlich zu betrachten. Scham bezieht sich auf Schwäche und Ohnmacht, Schuld auf Stärke und Macht. Dieser Konflikt ist auch schon in den griechischen Tragödien klar erkennbar: Die Helden wollen nicht schwach erscheinen, sie können ihre Werte nicht verraten, stellen diese über die Rechte ihrer Mitmenschen, des Staates, und müssen schließlich bestraft und vernichtet werden. Der Konflikt besteht im Vorhandensein von zwei Bewertungsskalen – der Mensch soll stark und schwach zugleich sein, sich in der Gemeinschaft unterordnen und gleichzeitig unabhängig sein. Der ersten Bewertung zufolge

ist der Mensch gut, weil er sich auf das Wohl der Gemeinschaft bezieht. Dieser stehen aber die Werte wie Autonomie und Macht gegenüber. Beugt sich der Mensch hingegen der zweiten Skala, verletzt er das Wohl der Gemeinschaft, mit dem gleichzeitigen Risiko jedoch, als ehrlos und unwichtig zu gelten. Demzufolge beschränken und regulieren Schuldgefühle Erleben von Stärke und Macht, Schamgefühle verdecken Schwäche und Ohnmacht. (Wurmser 2014, S. 161f.)

Zusätzlich lässt sich das Gefühl, das manchen Aspekten des Schuldempfindens zu Grunde liegt, als Annehmen von Verantwortung oder als Erklärungsversuch für schlimme Erfahrungen erkennen, und in manchen Aspekten von Schamgefühlen ist der Wunsch nach Anerkennung, Sicherheit und Würde der eigenen Person zu sehen.

In Therapieprozessen begegnen uns Menschen, die sich schämen und gleichzeitig schuldig fühlen, oder umgekehrt: Menschen, die sich schuldig fühlen und schämen. Bei der Beschäftigung mit der Scham stellt sich heraus, dass diesen Gefühlen noch eine Schicht von Schuldgefühlen zugrunde liegt. Handelt es sich dabei nun um eine Schuld, die die Klientin annimmt, weil sie schuldhaft gehandelt hat, oder ist es eine vermeintliche Schuld, eben ein Gefühl von schuldig sein. Stellt sich heraus, dass es sich um eine Beschuldigung von außen handelt, ist es eher möglich, auch die damit verbundene Beschämung zurückzuweisen und sich von ihr zu lösen. Gleichzeitig ist aber auch wichtig, schuldig Verhalten als solches zu identifizieren, den Menschen darin ernst zu nehmen und die schuldhaftige Handlung als solche anzuerkennen. Ohne zu richten, zu verurteilen, gilt es, mit Fragen von Schuld offen umzugehen und, wenn nötig, Schuld eindeutig zu bejahen. Ähnlich der vorschnellen Ressourcenorientierung ist auch ein Entschuldigen per se durch die Therapeutin nicht nützlich, da die Klientin in ihrer Ganzheit nicht ernst und wahrgenommen wird – mit Positivem aber auch mit Negativem. Gestehen sich Menschen ein, tatsächlich schuldig geworden zu sein, so ist dies nahezu immer begleitet von Schamgefühlen, denn die Privatheit wird verlassen, eine Handlung wird mindestens im therapeutischen Raum öffentlich gemacht, und die Klientin wird mit einem Aspekt beispielsweise ihres Handelns

konfrontiert, den sie lieber für sich behalten würde. (cf. Baer 2008, S. 109–120)

Schließlich ist noch wichtig zu differenzieren, ob es sich um tatsächliche Schuld oder um Schuldgefühle handelt. Hat sich ein Mensch schuldig gemacht, dann ist das Schuldgefühl auf eine Tat oder Unterlassung zurückzuführen und das Schuldgefühl hat einen konkreten Anlass. Aber nicht jede Schuld muss ein Schuldgefühl hervorrufen und nicht jedes Schuldgefühl entspringt schuldhaftem Verhalten. Schuldgefühle können sich von Schuld lösen, sich verselbständigen, sich verändern und ihre Wirkung dennoch entfalten.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Ein Mensch allein kann sich seiner Scham- und Schuldgefühle nicht in dem Maße bewusst werden, sie annehmen und in funktionale Regulatoren transformieren – anders formuliert: Sie sind Beziehungsgefühle. Und das Gewahrwerden von Schamgefühlen und Schuldgefühlen ohne Schuld, sowie die (Neu-)Gestaltung des Raumes der Interaktion zu sich selbst und zu anderen braucht daher stets tragende therapeutische Beziehungserfahrungen und die Versicherung, erwünscht und richtig zu sein.

UNIV.-LEKT.^{IN} MAG.^A DR.^{IN} PATRICIA BOHRN

ist Pädagogin, AHS-Lehrerin, Psychotherapeutin (SF) in freier Praxis; Mitarbeiterin in der Kinder- und Jugendambulanz bei ESRA, Mitarbeiterin an der Beratungsstelle Courage

BIBLIOGRAPHIE:

- Baer U, Frick-Baer G (2011) Schuldgefühle und innerer Frieden. Beltz, Weinheim und Basel
- Baer U, Frick-Baer G (2008) Vom Schämen und Beschämtwerden. Beltz, Weinheim und Basel
- Die Bibel: Altes und Neues Testament. (1980) Herder, Freiburg, Basel, Wien
- Grosz St (2013) Die Frau, die nicht lieben wollte, und andere wahre Geschichten über das Unbewusste. S. Fischer, Frankfurt am Main
- Hilgers M (2013) Scham: Gesichter eines Affekts. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Lotter M (2012) Scham, Schuld und Verantwortung: Über die kulturellen Grundlagen der Moral. Suhrkamp, Berlin
- Marks St (2007) Scham, die tabuisierte Emotion. Patmos Verlag, Ostfildern
- Saint-Exupéry A (1950) Der kleine Prinz. Die Arche, Zürich
- Wurmser L (2014) Scham und der böse Blick: Verstehen der negativen therapeutischen Reaktion. W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart