

# Die überschattete Emotion: von der Peinlichkeit zur Selbstverachtung

**lic.phil. Linda Briendl**

A1-Vortrag, 17. April 2007, im Rahmen der  
57. Lindauer Psychotherapiewochen 2007 (www.Lptw.de)

Scham ist eine starke, mächtige Emotion. Sie hat viele unterschiedliche Nuancen und Variationen. Entsprechend der Einteilung von Goleman (1997) gruppiert sich um die Kernemotion der Scham eine ganze Gefühlsfamilie, die mit der Scham verwandt ist. Dazu gehören leichtere Schamgefühle wie Peinlichkeit, Verlegenheit oder Schüchternheit. Die Gruppe der schweren Schamaffekte umfasst z. Bsp. die Kompetenzscham, die ödipale Scham oder die existentielle Scham, um nur einige zu nennen. Wenn wir nach Situationen fragen, in denen etwas peinlich war, bekommen wir Geschichten wie die folgende zu hören:

Ich warte zu Hause auf meine Tochter. Es klingelt an der Tür und ich säusele in die Sprechanlage: "Komm hoch mein Schnuckelchen!". Nach einer kurzen Pause antwortet eine verunsicherte Männerstimme: " Hier ist der Postbote!" – ach wie peinlich! - Die Erzählerin lacht, als sie diese Geschichte schildert. Was einmal peinlich war, wird oft später mit Lachen vom Gefühl der Verlegenheit befreit.

Weniger lustig, aber doch lösbar sind Erlebnisse wie dieses: Auf die Einladung zu diesem Vortrag hin habe ich zunächst den Titel formuliert und als Vorschlag eingereicht. Während der Literatursuche bin ich dann plötzlich auf einen Artikel meines Berufskollegen Peer Hultberg gestossen, mit dem Titel: Scham – eine überschattete Emotion. Ach wie peinlich! Ich hatte diesen Artikel aus dem Jahr 1987 vorher nie gesehen. Ich habe meinem Kollegen geschrieben und er hat mir verständnisvoll versichert, er werde mich nicht des Plagiats bezichtigen.

Beschämender wird es aber dann, wenn etwas öffentlich wird, was man eigentlich für sich behalten wollte. Wenn jemand sich mit aller Kraft darum bemühen muss, das Gesicht zu wahren. Da sind die Grenzen von der Peinlichkeit zur Scham erreicht: Eine alte Frau erzählt von einem Mann, in den sie als kleines Mädchen glühend verliebt war: „Ich war mir absolut sicher, dass er mich heimlich liebte. ... Hugo flirtete mit mir und der kleinen Alice; mit Fanni und Ida unterhielt er sich stundenlang. „Nun, wer ist denn die Auserwählte?“ fragte sogar unser Papa eines Tages gut gelaunt und sah die grossen Schwestern neugierig an. Sie wurden beide rot, aber die Antwort kam von mir: „Ich“. Alles lachte. Leider war ich nicht geistesgegenwärtig genug, um mitzulachen. Ich lief hinaus und weinte.“ (Noll, 1996, 14)

Durch die Enthüllung dieses Geheimnisses wird die Betroffene blossgestellt. Mit der Erkenntnis, dass sie sich getäuscht hat, ist bereits das Gefühl verbunden, das der Scham aneignet: in eine Situation zu geraten, in der wir uns als Verlierer fühlen.

Was als peinlich empfunden wird, ist von der jeweiligen Persönlichkeit, von kulturellen und gesellschaftlichen Aspekten abhängig. Wie intensiv Schamgefühle erlebt werden, wird vor allem durch die Anzahl und Intensität von Beschämungen beeinflusst, die ein Mensch im Verlauf seiner Lebensgeschichte ertragen musste, ohne gelernt zu haben, wie man damit umgehen könnte. Die Fähigkeit, mit Schamgefühlen umzugehen, hat vor allem etwas mit dem eigenen Selbstwertgefühl zu tun. Wenn ich ein einigermaßen gutes Selbstwertgefühl habe, bin ich weniger abhängig vom Urteil der anderen. Wenn das nicht der Fall ist, genügen kleine Missgeschicke, um sich abgelehnt und beschämt zu fühlen.

Ich spreche heute nicht von Lebenssituationen, von denen wir sagen: „das kann ja jedem mal passieren!“ Es geht mir in diesem Vortrag darum, die schweren Schamgefühle in ihren verschiedenen Ausdrucksweisen spürbar zu machen. Ich möchte aufzeigen, wie sich Scham bis zur Selbstverachtung steigern kann und inwiefern sich dies mit dem Jungschen Konzept des Schattens verbindet. Das Gefühl der Scham ist in der therapeutischen Arbeit oft nicht leicht zu erkennen. Daher möchte ich dieses Gefühl durch Bilder aus meiner Praxis erlebbar machen. Bilder ermöglichen uns einen unmittelbaren Zugang zu den Gefühlen und können uns helfen, die Gefühlswelt der Scham-Betroffenen besser zu verstehen. (Die im Vortrag gezeigten Bilder werden im Internet nicht gezeigt. Ich beschreibe im Text, was für das Verständnis der einzelnen Fallvignetten nötig ist.)

Einen treffenden Ausdruck für die Kernemotion der Scham habe ich in den Skulpturen des Schweizer Künstlers Carl Bucher gefunden. Hier kommt uns unmittelbar entgegen, was Scham in der extremsten Form beinhaltet: das Gefühl, gefangen und gefesselt zu sein, das Gefühl der Versteinerung und Ausweglosigkeit. Diese Darstellung ist zeitlos allgemeingültig. Der Künstler hat diese Figuren gestaltet, als er anfing, sich für die Menschenrechte einzusetzen. Über die Wirkung seiner Skulpturen erzählt er: „es gibt Leute, die sagen: da sehe ich mich auch selber drin“ (Wehrli, 2006). \*)



Scham gehört gemäss Izard (1999) zu den Grundemotionen, die auf der ganzen Welt, in jeder Kultur vorkommen. Dies entspricht der Auffassung der Jungschen Psychologie, dass Scham bei uns Menschen in archetypischer Weise inhärent ist. Die Fähigkeit, Scham zu empfinden, ist angeboren.

Wofür wir uns schämen, ist hingegen mit den familiären, kulturellen und gesellschaftlichen Werten verbunden, mit denen wir aufgewachsen sind.

### **Schamentstehung**

Scham ist eine starke, mächtige Emotion und wird bei den meisten Erziehungsmethoden eingesetzt. „Schäm’ Dich“ oder „Dass Du dich nicht schämst!“ haben wohl viele von uns in der Kindheit auch gehört. Natürliche Scham ist schon im Säuglingsalter Teil der kindlichen Entwicklung. Das Kind lernt durch den Umgang mit seinen Bezugspersonen, Regeln und Gesetze zu beachten, die ihm ein Leben in der Gemeinschaft ermöglichen. Dabei hat Scham eine wichtige Funktion: ohne sie gäbe es keine Hemmschwellen. Mario Jacoby (1991) betont, wie Scham in zwischenmenschlichen Kontakten Grenzen setzt, die dem Schutz der eigenen Individualität dienen. Mit der Entwicklung des Selbstwertgefühls ist eine Regulierung von Nähe und Distanz zu unseren Bezugspersonen möglich. Und genau an dieser Grenze haben bei Menschen, die von grosser Scham betroffen sind, viele Grenzverletzungen stattgefunden.

Die Beziehung zwischen Eltern und Kind beginnt mit dem frühen Blickkontakt. Schauen und angeschaut werden, fasziniert werden und faszinieren bilden die Basis dafür, welche Art von Bindung sich zwischen ihnen etablieren kann. Dabei wird vor allem über die Augen Liebe und Ungeliebtsein, Macht und Ohnmacht vermittelt. Es ist von grosser Bedeutung, ob das suchende Auge des Kindes in der Form beantwortet wird, wie es für seine emotionale Entwicklung förderlich ist. „Immer mit den Augen zu suchen und niemals zu finden, führt zu Scham“ sagt Leon Wurmser (1997, 161). Kleinkinder reagieren mit Unlust und Rückzug, wenn der Augen-Kontakt mit den Eltern gestört ist. Dies kann durch abweisendes, aber auch durch zudringliches Verhalten der Eltern geschehen. Die vom Kind als traumatisch erlebte Hilflosigkeit bildet die Grundlage für die Entwicklung einer pathologischen oder traumatischen Scham. An diese Erlebnisse kann sich ein Mensch nicht unbedingt erinnern, obwohl sie sein Erleben von Scham prägen.

Sobald das Kind zu laufen und zu sprechen beginnt, wird es mit seinen Eltern einige Situationen erleben, in denen es sich einem zentralen Zwiespalt ausgesetzt sieht: auf der einen Seite liebt es die Eltern, ist von ihnen abhängig und identifiziert sich mit ihren Verhaltensweisen. Auf der anderen Seite möchte es in seiner individuellen Eigenart gesehen, gehört und verstanden werden.

### **Persona und Schatten**

Dieser Zwiespalt ist der Grund dafür, dass zwischen den Eltern und dem Kind immer wieder spannungsvolle Interaktionen stattfinden. Kommt es dabei wiederholt zu massiven Entwertungen und Missverständnissen, so fühlt sich das Kind in sich selbst beschämt: „so wie ich bin, bin ich nicht in Ordnung“. Selbstzweifel und Unsicherheit führen dazu, dass das Kind die Seiten an sich betont, von denen es weiss, dass sie von der Umgebung anerkannt werden. In der Jungschen Psychologie nennen wir die ideale Vorstellung von uns selbst, wie wir uns am besten präsentieren, die Persona.

Um die Beschämung und damit Erschütterung seines Selbstwertgefühls zu vermeiden, sieht sich das Kind genötigt, viele seiner unerwünschten Eigenschaften zu unterdrücken und zu verdrängen: ins Dunkle, ins Unbewusste, in den Schatten.

Der Schatten ist ein bildhafter Begriff für unbewusste und ungelebte Anteile der Persönlichkeit. Im weitesten Sinne sind dies Gefühle Gedanken oder Phantasien, die der einzelne im Verlauf seiner Entwicklung nicht entfalten konnte. Das können durchaus auch positive Eigenschaften sein, wie z. Bsp. Spontaneität, Eigenständigkeit, Mut oder Neugier. Im engeren Sinne sind dies aber die allgemein-menschlichen „negativen“ Seiten, die verdrängt werden müssen, weil sie im Widerspruch zu den Wertvorstellungen der Gesellschaft stehen (Bsp. Neid, Geiz, Hochmut, Schadenfreude, Aggressivität). Bei Schambetroffenen ist die Liste dessen, was sie nicht sein dürfen, endlos. Und diese Betroffenheit erzeugt immer neue Schamgefühle.

Scham bewirkt, dass wir unsere Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche abspalten, sie werden überschattet. Überschattet ist vor allem die Affektivität des Kindes mit seiner vitalen Lebenskraft. Durch die Verlagerung in den unbewussten Schatten verlieren wir den Zugang zu den eigenen Gefühlen und sind damit von wichtigen Ressourcen in uns selbst abgeschnitten. Mit der Abwehr von Scham verkehrt sich das Lebensgefühl in das Gegenteil: eine innere Stimme kommentiert in herabsetzender Weise alles, was ein Mensch denkt oder tut. Es sind die Stimmen der Eltern oder anderer Bezugspersonen, die man aus den schwierigen Beziehungserfahrungen heraus übernommen hat und die nun zur eigenen Stimme geworden sind. Eine Stimme, die voll Verachtung für alle Eigenschaften ist, die wir an uns nicht akzeptieren können oder wollen. Dadurch kann der Mensch sich aber nicht in seiner ganzen Individualität erfahren, kann sich nicht auf sich und seine Gefühle verlassen und blockiert sich selbst auf dem Weg zur Individuation, der Selbstwerdung.

Um sich selbst anzunehmen, mit allen schambedingten Gefühlen und Bedürfnissen, ist Arbeit am Schatten nötig. Die abgelehnten Ich-Anteile leben nämlich unbewusst trotzdem mit uns weiter und äussern sich in Träumen oder Projektionen. Schattenanteile zeigen sich, wie alles Verdrängte, immer wieder gegen unseren Willen im Leben: Fehlhandlungen, die einem unterlaufen, Bemerkungen, die einem rausrutschen, Termine, die man vergisst. Auf diese Weise kommt dann doch ans Licht, was wir eigentlich verhüllen wollen: der Schatten. Je mehr ich aber meine lichtvollen Seiten in den Vordergrund stellen will, umso grösser ist die Gefahr, dass sich der dunkle Schatten aus dem Unbewussten heraus bemerkbar macht.

### **Beispiele aus der Praxis:**

Den Zusammenhang zwischen Scham und Schatten, wie ich ihn gerade geschildert habe, möchte ich nun durch Beispiele aus der therapeutischen Arbeit veranschaulichen:

#### **1. Bild: Scham macht sprachlos**

Gerhard, ein 52-jähriger Mann, hat hier eine Komplex-Episode aus seiner Jugend gemalt, in der er bei einer Redeübung vor der Klasse von grosser Scham überfallen wurde. Die Umgebung ist in eine graue Röhre eingebunden und er selbst ist in einen grauen Nebel gehüllt. In der Scham hat man das Gefühl, die Umwelt nicht mehr zu erreichen und man wird von der Umgebung auch als „vergraut“, verschattet wahrgenommen. Die Folge ist, dass man sich so ausdrückt, dass die anderen wirklich Mühe haben, zu verstehen, worum es geht. Gerhard erzählt: „Die Stimme versagt, die Hände zittern. Nur überstehen, ausblenden, nichts spüren. Ich überspringe Teile, egal, nur um die Zeit zu verkürzen.“ An diesem Beispiel ist die Doppelseitigkeit zu erkennen, wie Scham erlebt wird: nach aussen als wehrloses Ausgeliefertsein, nach innen charakterisiert durch den Versuch, nicht zu fühlen.

Gemäss Verena Kast (2003, 230) bilden Komplexepisoden emotional schwierige Beziehungserfahrungen unserer Kindheit ab, die durch das Episodengedächtnis verinnerlicht und mehr oder weniger verdrängt werden. Diese Erfahrungen sind durch typische Sätze charakterisiert, die mit den dazugehörigen Gefühlen eng verknüpft sind. So macht sich das Gefühl der Scham immer dann bemerkbar, wenn der Betroffene eine ähnliche Situation wie die der ursprünglichen Beschämung erlebt.

Gerhard erinnerte sich an die folgende Schlüsselerfahrung: „Es ist Sonntagmorgen, ich darf zu meinen Eltern ins Bett, es wird erzählt, ein schönes Gefühl des Zusammenseins. Ich besuche die erste Klasse und hole voll Stolz mein Lesebuch, um daraus vorzulesen. Ich stolpere dann aber immer wieder über einen Buchstaben. Der Vater sagt: ‚das ist doch nicht so schwer, warum kannst Du das denn noch nicht‘. Ich spüre die Enttäuschung meiner Eltern und möchte heulen, kann aber nicht.“

Voll Freude will das Kind den Eltern zeigen, was es kann und muss schamvoll erfahren, dass es dem Kompetenz-Ideal der Eltern nicht entspricht. Gerhard identifizierte sich mit dem Vaterteil dieser Episode. Der Bereich des Reden-Könnens und Verstanden-Werdens war bei ihm gehemmt, was seine Fähigkeit zur Kommunikation beeinträchtigte. Die Gefühle des beschämten Kindes waren ihm unbewusst und kamen erst wieder in sein Erleben, wenn seine Partnerin oder die Kinder eine Anregung äusserten, wie etwas verändert werden sollte. Er reagierte sofort mit Abwehr, weil er sich sonst als Verlierer gefühlt hätte. Abgewehrte Scham äussert sich in der Projektion: Gerhard erlebte seine Frau als ebenso kritisch, wie die Eltern und reagierte mit hartnäckigem Schweigen (Abwehr der Scham). Er war identifiziert mit seinem Schatten: „ich kann nicht so brillant reden, dass mich die anderen verstehen. Ich sage lieber gar nichts“. Seine Frau fühlte sich von ihm nicht verstanden und reagierte ihrerseits verärgert – das sorgte dann für Krisen in der Partnerschaft und hatte zur Folge, dass Gerhard sich wieder schämen musste.

Scham bewirkt, dass wir alle unerwünschten Seiten unseres Menschseins abspalten. Werden wir bei einem schattenhaften Verhalten erappt, dann ist uns das sehr peinlich, wir schämen uns. Weil wir Schattenseiten abwehren und verdrängen, neigen wir dazu, diese Schattenaspekte an anderen wahrzunehmen. Der Versuch, sie dort auch zu bekämpfen, führt allerdings immer wieder zu Schwierigkeiten in allen menschlichen Beziehungen.

Wie beschämend das Gesehenwerden für Schambetroffene sein kann, kommt im folgenden Bild noch stärker zum Ausdruck:

## **2. Bild: Scham macht unsichtbar**

Es ist das Bild eines Traumes, in dem Marie in einer steinernen Nische sitzt und sich versteckt. Sie hat in einer Reisetasche alles, was sie zum Übernachten braucht, aber auch Tücher, die ihr nicht gehören. Sie vermutet, dass sie die gestohlen hat, kann sie aber nicht zurücklegen, weil sie sonst erappt wird. „Vor allem soll mich mein Vater nicht sehen. Aber da schreitet er vor mir durch, sieht mich nicht und ich merke, dass auch er etwas zu verbergen hat und nicht gesehen werden will.“

Beschämung war bei dieser 56jährigen Frau von beiden Eltern als Erziehungsmittel missbraucht worden. Oft leiden die Scham-Erzeuger selbst massiv unter Scham, die sie unbewusst durch ihr Verhalten weitergeben. Die Mutter prägte durch den Leitsatz: „Du bringst mich noch ins Grab“ den gesamten Lebensweg von Marie, die sich dafür verantwortlich fühlte, die Mutter am Leben zu erhalten. Der Vater hatte sie nie wahrgenommen, weshalb sie annahm, er verachte sie, weil sie nicht gut genug sei. Als Folge davon versuchte sie, ihre Daseinsberechtigung dadurch zu erlangen, dass sie neben ihrem Beruf als Lehrerin enorm viel in der Pflege der alten Eltern leistete. Die Sehnsucht nach Anerkennung durch den Vater wurde aber nie erfüllt. Auf dem Bild sitzt sie wie eine obdachlose Bettlerin, der Vater soll sie in ihrer Bedürftigkeit aber nicht sehen. Und der Vater läuft ja auch an ihr vorbei. Scheinbar will er auch nicht, dass man ihn so sieht, wie er ist. Was sie sich heimlich genommen hat, muss sie verbergen: Marie bezog in der Rolle der Helfenden eine gewisse Genugtuung daraus, in der Beziehung zu den Eltern die Überlegene zu sein.

Sie entwickelte eine betont sachliche Lebenshaltung, eine Art Gefühlsstarre drückte sich auch in ihrem körperlichen Erscheinungsbild aus. Das kommt ebenfalls im Bild zum Ausdruck: es gibt keine Farben, in denen Gefühle spürbar werden könnten (mit schwarzem Stift gezeichnet). Marie verachtete sich selbst für ihre Sehnsucht nach Zuwendung. Dieses Bedürfnis blockte sie auch in der therapeutischen Beziehung lange Zeit rigide ab.

So hoch wie die Ansprüche an sich selbst waren auch die Anforderungen an ihre Schülerinnen und Schüler. Vor allem spontane Kinder waren für sie sehr bedrohlich, was immer wieder dazu führte, dass sie diese beschämte und bestrafte (Projektion des Schattens). Vor den Elternabenden hatte sie

regelrechte Panikzustände, weil sie unter dem „prüfenden Blick“ der Eltern ihrer Schüler gefühlsmäßig wieder zum Kind wurde, das von den kritischen Eltern immer wieder beschämt worden war.

Scham ist, wie Wurmser sagt, „die verhüllte Begleiterin des Narzissmus“ (1997, 24). Sie taucht besonders in solchen Familienbeziehungen auf, deren Mitglieder verstrickt sind in gegenseitige Entwertungen, Verheimlichen oder Manipulationen. D.h. wenn die persönliche Grenze oder Integrität des Einzelnen nicht respektiert wird.

Aus einem solchen Familiensystem kommt Anita, deren Bild ich Ihnen als nächstes zeigen möchte:

### **3. Bild: Scham macht ohnmächtig**

Es ist ein Bild, das mir immer einen Schrecken einjagt. Da bedrängt ein übermächtiger roter Drohfinger das sowieso schon zusammengekauerte Kind, das in rote Scham eingehüllt ist.

In einer Traumsequenz, die hier abgebildet ist, kommt Anita zu einem Haus, in dem sie scheinbar wohnt. „Mit einem Schlauch spritze ich aus dem Fenster auf den Hof hinunter. Ich weiss, dass das Unfug ist und habe danach Angst, bestraft zu werden. Der Hausmeister ist ein jähzorniger Mann“. Anita versteckt sich unter dem Spültrog in der Küche. Jetzt kommt der Hausmeister. „Mit Schrecken sehe ich die Schuhe und die Hosenbeine vor mir stehen. Er reisst den Vorhang zurück und beginnt zu schimpfen. Ich sehe seinen Zeigefinger. Bald wird er zuschlagen – ich habe schreckliche Angst.“

Den Hausmeister im Traum möchte ich als den inneren Beschämer von Anita bezeichnen, der drohend hinter allem stand, was sie tat. Sie war vom Vater bezüglich ihrer schulischen Leistungen ununterbrochen kontrolliert und beschämt worden, er habe eine „harte Handschrift“ gehabt. Als Anita zu mir kam, hatte sie drei Ausbildungen abgeschlossen und daneben in ihrer eigenen Familie 3 Kinder gross gezogen. Trotzdem sagte sie mit ihren 48 Jahren in der ersten Stunde zu mir: „eigentlich taue ich zu gar nichts“.

Eine depressive Krise, die mit schmerzhaften funktionellen Beschwerden einherging, brachte sie in die Therapie. Die innere Notwendigkeit, eine starke Persona zu zeigen und psychische Probleme aus Scham zu leugnen, hatte zur Somatisierung geführt. Im Laufe unserer Arbeit stellte sich heraus, dass sie in ihrer Jugend von einem ihrer Brüder längere Zeit sexuell missbraucht worden war. In der Familie war dies ein Tabu-Thema. Als sie sich später einem Seelsorger anvertraute, erlebte sie das Missbrauchs-Trauma nochmals.

Sexueller Missbrauch ist hauptsächlich Machtmissbrauch. Dementsprechend war auch Anitas Selbst- und Weltbild durch Ohnmachtserfahrungen geprägt. Jede Schamregung musste sie durch Überkompensation in Form von Grössenideen und eigenem Machtverhalten abwehren. Angemessene Schamgefühle, die dem Schutz ihrer Grenzen gedient hätten, standen ihr nicht zur Verfügung. Die mit Gefühlen von Ohnmacht verbundene Scham bezeichnet Hilgers (2006, 109) als typische Schamempfindung von Traumapatienten. Gefühle von Schande kommen dazu. Bei Anita war damit eine tiefe Selbstverachtung dafür verbunden, dass sie die traumatischen Geschehnisse nicht hatte verhindern können. Der ihr unbewusste Macht-Schatten blockierte die Entwicklung einer gesunden Selbstbehauptung. Stattdessen erlebte sie zahllose Konflikte mit den „Autoritäten“, die sie als machtbesessen verachtete und bekämpfte. Eine wichtige Strategie, um Scham abzuwehren, besteht vor allem in Verachtung, der Kehrseite der Scham. Verachtung für andere und letztlich für sich selbst.

Wahrscheinlich haben viele von Ihnen bereits wahrgenommen, dass dieses Bild noch eine ganz andere Seite enthält: dieses Kind ist nicht nur von Scham umhüllt. Die Haltung, das Gesicht und die Kraft des Rot drücken auch Trotz und Wut aus. Wut hilft, Scham zu überwinden, aber nur, wenn sie der Betroffenen zugänglich ist. Bis Anita ihre eigene Wut spüren konnte, musste sie erst eingestehen, dass sie mehrfach missbraucht worden war. Und sich selbst dafür nicht mehr zu verachten.

#### **4. Bild: Scham isoliert**

Bei Beginn seiner Analyse berichtet der 45-jährige Frank, er habe eine sehr harmonische Kindheit gehabt. Er verstehe eigentlich nicht, warum es besonders bei den Liebesbeziehungen in seinem Leben immer wieder Schwierigkeiten gäbe.

Später malt er in der Analyse diese Traumszene: Was sich hier wie auf einer Theaterbühne darstellt, können wir als Bild des ödipalen Konflikts bezeichnen, wie er von Freud postuliert wurde. Der Sohn sitzt (allerdings bereits als Erwachsener) mit Handschellen gefesselt auf einem Bett, vor ihm steht der Vater, der ein Messer hinter seinem Rücken versteckt. Weit hinten wird die Szene von der Mutter beobachtet, die am Geschehen wie nicht teilnimmt. Die Bewältigung dieser Entwicklungsstufe soll durch die Identifikation mit dem Vater zu einer eigenen männlichen Identität führen. Wenn diese Phase nicht adäquat bewältigt werden kann, so ist eine Fixierung an die Geschehnisse dieser Zeit verantwortlich für unbewusste Scham- und Schuldgefühle. Es entsteht die sog. „ödipale Scham“, die durch Gefühle von tiefer Niederlage und vernichtender Selbstkritik gekennzeichnet ist. Der Betroffene hat mit dem Gefühl zu kämpfen, ein ausgeschlossener Dritter zu sein (Hilgers, 2006, 26).

Psychodynamisch ist der Ödipuskomplex als ein Ausdruck für die Wirkung von Vorbild, Konkurrenz und Rivalität in Familienbeziehungen zu sehen. Die Realität im Leben von Frank war dementsprechend, dass es in seiner Familie keine Probleme oder Konflikte geben durfte. Auseinandersetzungen zwischen dem Sohn und den Eltern wurden schon im Ansatz unterdrückt.

Frank präsentierte sich mit einer umgänglichen Persona und war beruflich sehr erfolgreich. Sein Verhalten in engeren emotionalen Beziehungen war aber durch die Identifikation mit dem Vater geprägt, der seine eigene Aggressivität „hinter dem Rücken“, im Schatten, verbarg. Als Kind muss Frank diese Haltung als machtvoll und beschämend erlebt haben. Was dabei verdrängt wurde und in den Schatten geriet, war eine gesunde Aggressivität und Selbstbehauptung. Wenn wir uns von der vitalen Kraft der Aggression absplitten, so ist die Folge davon Angst. Daraus resultiert (verdeckt) die Schamangst, das ist die Angst davor, beschämt zu werden, wenn man eigene aggressive Impulse ausagiert.

Statt dessen entwickelt man eine Verhaltensweise, die als „passive Aggression“ bezeichnet wird. Verena Kast (1998, 57) beschreibt den „passiven Aggressionstyp“, als einen Menschen, der sich nicht aktiv aggressiv verhält, der aber in seiner Wirkung auf andere aggressiv ist und der dadurch evoziert, dass die Mitmenschen aggressiv werden. Dass Frank seine aggressiven Gefühle nicht direkt zum Ausdruck bringen konnte, wirkte sich besonders auf das Zusammenleben mit seinen beiden ehemaligen Partnerinnen aus. Bei Auseinandersetzungen hörte er nicht zu, gab keine Antwort, verstand nichts oder befand, er sehe in dem Thema überhaupt kein Problem. Die Frauen reagierten darauf mit zunehmender Wut, was Frank durchwegs mit Befremden zur Kenntnis nahm, denn er habe doch gar nichts gemacht.

Die Problematik liegt darin, dass die Persona Freundlichkeit und Zustimmung ausstrahlt, während sich im Schatten die durch Scham gebundene Aggression verbirgt. Dies machte es für beide Frauen schwierig, zu Frank eine echte Partnerschaft aufzubauen. Nach einer gewissen Zeit beendeten sie

die Beziehung. Mit der ödipalen Scham verbunden ist auch die Abhängigkeitsscham, die nur schwer wirkliche Nähe aufkommen lässt. Darunter zu leiden hat nicht zuletzt der Mensch selbst, der immer wieder Gefühle des Nicht-Dazugehörens erlebt und sich dadurch auch von der Gemeinschaft mitmenschlicher Verbundenheit isoliert fühlt.

Ausgeprägte Schwierigkeiten bei der Verarbeitung von Schamkonflikten weisen bei allen erwähnten Menschen auf eine Störung im Bereich des Schamerlebens aus der frühesten Kindheit hin. Die primäre Schamproblematik wurde durch später erlebte schamvolle Komplexepisoden verstärkt und intensiviert. Wo besonders schwere Traumatisierungen während der ersten Lebensjahre stattfinden, können die entsprechenden Entwicklungsziele nicht erreicht werden. Der Aufbau einer stabilen Ich-Struktur ist gestört, was zur Folge hat, dass Mangel an Einfühlung, Kontakt- und Kommunikationsstörungen das Aufnehmen von Beziehungen erschweren. Hultberg streicht dabei das Gefühl von existentieller Bedrohung heraus: „Scham bedeutet Angst vor totaler Verlassenheit, (...) vor psychischer Vernichtung.“ (1987, 92).

### **Im 5. Bild zeigt sich so eine traumatische Scham: Die tiefe Wunde der Scham**

Die 36jährige Frau, Mona, wollte mit diesem Bild ausdrücken, wie die Menschen in ihrer Umgebung immer wieder in ihrer Wunde herumstocherten. (Um eine grosse stark rote Wundfläche stehen dicht gedrängt schwarze Menschen herum, die mit Speeren in diese Wunde stechen.) Mona malte dieses Bild nach einem Streit mit ihrer Mutter, deren Verständnis sie intensiv herbeisehnte, mit der sie aber sehr aggressiv umging. Hintergrund für die krisenhafte Beziehung der beiden bildete ein frühkindliches Trauma: die Zwillingsschwester von Mona starb im Alter von ½ Jahr. Zwillinge haben eine besonders tiefe Verbindung zueinander und so hat der Tod der Schwester bei Mona eine schwere Wunde hinterlassen. Für die Mutter war dieser Schicksalsschlag ebenfalls schmerzhaft: Ein Kind zu verlieren und gleichzeitig mit einem anderen Kind eine enge Beziehung eingehen zu sollen, ist eine sehr schwierige Aufgabe. Die Mutter von Mona litt zusätzlich unter grosser Scham darüber, dass ihr „so etwas passieren musste“. Sie konnte lebenslang über diesen Verlust nicht sprechen. Aufgrund der fehlenden emotionalen Zuwendung entwickelte Mona als Kleinkind eine Bewegungstereotypie (sich wiederholende Schaukelbewegung, durch die das Kind versucht hat, sich selbst zu beruhigen und sich zu spüren). Für die Mutter waren diese Symptome sehr bedrohlich. Sie versuchte, dies mit den verschiedensten Massnahmen zu verhindern, womit sie die Tochter massiv beschämte. Mona, die diese Bewegungen in Zeiten der Anspannung heute noch macht, sagt, sie habe das Schaukelritual zum Überleben gebraucht. Was für sie überlebenswichtig war, durfte aber nicht sein. Für sie hiess das, überhaupt nicht sein zu dürfen.

Mona kam wegen erheblichen Konflikten mit ihrem beruflichen und privaten Umfeld in die Therapie. Ihre Fähigkeit, gute Objekterfahrungen anzunehmen, war sehr gering. Das Vorherrschen negativer innerer Objekte führte immer wieder zu Beziehungsabbrüchen durch destruktives und entwertendes Verhalten. Der Blick nach innen wäre deshalb zu diesem Zeitpunkt von zu grosser Angst überschattet gewesen. Durch die unerträgliche Scham war sie ihrem Selbst entfremdet und hatte keine Verbindung zur zentralen regulierenden Instanz ihrer Seele. Wenn sie einmal in der Stunde etwas offener über sich selbst gesprochen hatte, wurde sie nachher durch eine zynische innere Stimme verspottet. Sobald sie von der traumatischen Scham überschwemmt wurde, richtete sie die Wut gegen sich selbst und stocherte auf diese Weise sehr destruktiv in ihrer eigenen Wunde herum. In der Therapie war es ihr in diesen Momenten unmöglich, eine Situation anders als negativ zu bewerten.

## Umgang mit Scham und Schatten in der Psychotherapie

Mona hatte mir einmal gesagt, sie fühle sich, als sei sie lebendig in einem hohen Turm eingemauert. Das bringt mich wieder zu den Figuren von Carl Bucher, die ich Ihnen am Anfang vorgestellt habe. Der Künstler berichtet, er habe bei der Arbeit an den „Versteinerten“ so gelitten, dass er mit der Zeit den inneren Drang gespürt habe, einen Gegenpol zu schaffen. Er sagt: „Ich habe angefangen, die ‚Lebenszeichen‘ zu gestalten, um nicht an den Versteinerten zugrunde zu gehen.“ (Wehrli, 2006) \*)



Ich möchte das Wort vom „Lebenszeichen“ als wegweisend für die Therapie mit Schambetroffenen gebrauchen: es gilt, Zeichen des Lebens bei ihnen zu finden. Ressourcen, die in jedem Menschen vorhanden sind und die dabei helfen können, die Versteinierung aufzulösen und neue Räume in sich selbst zu erfüllen. Bemerkenswert an diesen Figuren ist ja, dass sie immer noch aufrecht sind, sie lassen sich nicht unterkriegen. Das war auch bei den Menschen so, deren Beispiele ich Ihnen vorgestellt habe. Obwohl die gemeinsame Arbeit oft schwierig war, haben sich alle mit grosser Beharrlichkeit daran gemacht, sich aus den Fesseln der Scham zu befreien und mehr und mehr Bewegungsfreiheit zu gewinnen. Das hat mich oft sehr beeindruckt.

Um den Prozess der Selbstwerdung bei den Patienten angehen zu können, braucht es zunächst Arbeit an der Stärkung ihres Selbstwertgefühls. Schambetroffene Menschen sind allein schon dadurch beschämt, daß sie in Therapie kommen. Ein einfühlsamer Umgang mit ihren Grenzen ist daher besonders wichtig. Natürlich kann auch in der Beziehung zwischen Therapeutin und Klientin Scham ausgelöst werden. Wenn wir TherapeutInnen sensibel für die Empfindung der Scham sind (und das heisst, dass wir mit unseren eigenen Schamgefühlen in Kontakt bleiben), so können wir die Zeichen der Scham besser erkennen und sie dem jeweiligen Stand der Therapie entsprechend behandeln.

Ich-strukturelle Defizite machen eine Bearbeitung der Scham und des Schattens oft längere Zeit nicht möglich. Es gilt, im schattenhaften Verhalten der PatientInnen die dahinter liegende Scham zu identifizieren. Das dient dem Verständnis der Dynamik, auch wenn das therapeutisch in diesem Moment noch nicht genutzt werden kann. Das Ich der Patienten wird gestärkt, wenn wir sie dabei

unterstützen, dass sie sich ihrer Gefühle nicht mehr schämen. An der Regulation ihrer Affekte zu arbeiten, ermöglicht es ihnen, ihre Beziehungen besser zu regeln. Auf diese Weise kann die Voraussetzung für eine akzeptierende Selbsterkenntnis geschaffen werden.

Gelingt es, eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Therapeutin und Klientin herzustellen, dann kann die Beschämung aus der Verdrängung wieder hervorgeholt und zugelassen werden. Sich der versteckten Scham bewusst zu werden und diese als Teil der eigenen Lebensgeschichte anzunehmen, ist der wirkungsvollste Weg, um das Leiden an der Scham zu verringern. Man muss durch die existentielle Scham hindurchgehen, um sie zu überwinden.

Hilfreich ist es dabei, die mit den Gefühlen verbundenen Bilder und Symbole durch kreative Gestaltungen in die Psychotherapie einzubeziehen, wie wir dies in der Jungschen Psychologie tun (Arbeit mit Träumen, Malen, Imaginationen). Das ist natürlich auch mit Scham verbunden: „ich kann nicht malen“ sagen die meisten Menschen. Durch einfache Übungen kann meiner Erfahrung nach die Angst vor Beschämung verringert werden. Man kann das Gefühl in einer Farbe ausdrücken, eine Form gestalten, auf Kunstpostkarten oder in Bilderbüchern nach einem entsprechenden Ausdruck suchen.

Im Bild zeigen sich bewusste und unbewusste Gefühle und Themen, mit denen der Mensch auf diese Weise Beziehung aufnehmen kann. Durch das Malen werden die inneren Bilder konkret, sie werden wirklich und das heisst, sie wirken. Was im Bild sichtbar wird, verändert die innere und äussere Wahrnehmung oft unmittelbarer, als das mit Worten erreicht werden kann. Dabei können sich überraschende Einsichten ergeben: die hier gezeigten Bilder waren ursprünglich gemalt worden, um Träume oder Erinnerungen zu veranschaulichen. Das Gefühl der Scham wurde meist unerwartet durch die Arbeit mit den Bildern thematisiert.

Mit der Scham in Kontakt gekommen zu sein und die verschatteten Emotionen zu erkennen, eröffnete den Malerinnen und Malern den Zugang zu ihren inneren Ressourcen. Die dadurch freigewordene Energie konnten Sie für ihre eigene Lebensbewältigung einsetzen.

Schattenakzeptanz wird erst dann möglich, wenn der Ichkomplex eines Menschen stark genug ist, um die Erkenntnis auszuhalten, dass die allgemein menschlichen „dunklen“ Seiten auch zu seinem eigenen Wesen gehören. Durch die Integration des Schattens gewinnen wir Vertrauen zu uns selbst: wir übernehmen die Verantwortung für alles, was wir sind und versöhnen uns mit uns und unseren Grenzen. In den Träumen werden Gestalten, die wir zunächst ablehnen, nicht selten zu Helfern und Helferinnen. So sind auch im Schatten Qualitäten verborgen, die zur Bewältigungsressource werden können, wenn wir diese Seiten anerkennen und bewusst in unser Lebenskonzept einbauen.

Gemäss C. G. Jung gibt es in unserer Psyche eine natürliche schöpferische Kraft, die zur Entwicklung eines inneren Gleichgewichts tendiert und zur Selbstwerdung anregt. Impulse dazu werden durch Träume und innere Bilder aus dem Unbewussten an uns herangetragen. Durch die schöpferische Auseinandersetzung mit diesen Botschaften unserer Seele können Selbstheilungskräfte wirksam werden.

Vor dem Abschluss ihrer Therapie malte Mona eine Traumszene:

## **6. Bild: Scham überwachsen**

Mona träumt von einem Ausstellungsgelände, wo viele Leute sind und wo verschiedene Anlässe stattfinden. (Im Bild kommt das durch eine lebhaftere, farbige Umgebung zum Ausdruck). Plötzlich entdeckt sie einen grossen, alten, liegenden Stein. Die Leute sagen, man könne nicht darüber gehen

oder darauf stehen. Er sei zu glatt und zu glitschig. Mona sagt: „Ich wollte es aber selber wissen und es gelang mir, problemlos darauf zu stehen und ich sah diesen Felsen in all seiner Pracht“.

Als sie mir dieses Bild zeigte, habe ich mich sofort an das Bild erinnert, das sie einige Jahre vorher gemalt hatte. Mona war über die Ähnlichkeit überrascht, als wir das Bild von der Wunde nochmals gemeinsam betrachtet haben. Dann stellte sie Unterschiede fest: Die Menschen seien für sie jetzt nicht mehr bedrohlich und in der Mitte gäbe es einen Felsen, auf dem sie einen stabilen Standpunkt gefunden habe. Dieses Bild strahlt Lebensfreude aus: Mona kann sich so zeigen wie sie ist, kann sich freuen über das, was sie geschafft hat. Sie traute sich zu diesem Zeitpunkt selbst mehr zu und wagte es, neue Möglichkeiten in ihrem Leben auszuprobieren.

Die Botschaft dieses Bildes ist für mich, dass die Wunden der Scham überwachsen werden können. Dass die Seele nach dem Durchgang durch die Scham heilsame innere Bilder anbietet, die schöpferisch gestaltet und in der Therapie als Ressource aufgegriffen und genutzt werden können.

## Literatur

- Baer, U.; Frick-Baer, G. (2005): Vom Schämen und Beschämtwerden. Bibliothek der Gefühle, Band 1. Neukirchen-Vluyn: Affenkönig
- Goleman, D. (1997): Emotionale Intelligenz (2. Aufl. 2000) dtv Taschenbuch
- Hilgers, M. (2006): Scham. Gesichter eines Affekts. 3., überarb. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Hultberg, P. (1987): Scham – eine überschattete Emotion. In: Analytische Psychologie 18, 84-104
- Izard, C. E. (1999): Die Emotionen des Menschen. Weinheim: Beltz
- Jacoby, M. (1991): Scham-Angst und Selbstwertgefühl. Ihre Bedeutung in der Psychotherapie. Olten: Walter
- Jent, L.; Magnaguagno, G. (1992) : Carl Bucher: Wendepunkt Mensch. Rümikon/CH: E. Bloch
- Kast, V. (1991): Freude – Inspiration – Hoffnung. Olten: Walter
- Kast, V. (1998): Abschied von der Opferrolle. Das eigene Leben leben. Freiburg i. Br.: Herder
- Kast, V. (1999): Der Schatten in uns. Die subversive Lebenskraft. Zürich/Düsseldorf: Walter
- Kast, V. (2003): Komplexe. In: Müller, L.; Müller, A. (Hg.): Wörterbuch der Analytischen Psychologie. Düsseldorf u. Zürich: Walter in Patmos - zitiert
- Noll, I. (1996): Kalt ist der Abendhauch. Zürich: Diogenes
- Schüttauf, K.; Specht, E. K.; Wachenhausen, G. (2003): Das Drama der Scham. Ursprung und Entfaltung eines Gefühls. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Seidler, G. H.(1995): Der Blick des Anderen. Eine Analyse der Scham. Stuttgart
- Wehrli, P. K. (2006): Carl Bucher: Wendepunkt Mensch. TV Film im Schweizer Fernsehen vom 30.10.06
- Wurmser, Leon (1997). Die Maske der Scham. Zur Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten, Berlin: Springer.
- Zweig, C. (Hrsg.); Abrams, J. (Hrsg.) (1993) : Die Schattenseite der Seele. München: Scherz

Das erste Foto der „Versteinerten“ von Carl Bucher verdanke ich der Firma Foto Fetzter,  
CH-7310 Bad Ragaz. [www.fetzter.ch](http://www.fetzter.ch)

\*<sup>1</sup>) Carl Bucher hat mir freundlicherweise erlaubt, seine Kunstwerke abzubilden.

---

**Kontakt:**

lic. phil. Linda Briendl  
Burghaldenstr. 14  
5400 Baden, Schweiz