

Leseprobe

Ilse Sand

Im  
**Erdboden**  
versinken?

Den Teufelskreis  
aus Scham und Angst  
durchbrechen

 Junfermann

E-Book inside



# Inhalt

Einleitung.....	9
<b>Teil I.....</b>	<b>13</b>
<b>1. Ausdrucksformen und Eigenschaften des Schamgefühls.....</b>	<b>15</b>
1.1 Scham und Angst.....	16
1.2 Scham kann unbewusst sein.....	17
1.3 Situationen, die Scham hervorrufen.....	17
1.4 Der Unterschied zwischen Scham und Schuld.....	23
1.5 Scham ist ein Alarmzeichen.....	25
1.6 Scham ist eine soziale Emotion.....	26
<b>2. Chronische Scham entsteht aus missglückten Begegnungen.....</b>	<b>29</b>
2.1 Selbstwert und Selbstgefühl.....	30
2.2 Sich gesehen fühlen.....	31
2.3 Ein Zerrspiegel.....	32
2.4 Achtsame Spiegelung schafft inneren Rückhalt.....	35
2.5 Fehlende Spiegelung führt zu einem Mangel an innerem Rückhalt.....	36
<b>3. Scham kann eine Reaktion auf ein mangelhaftes Selbstgefühl sein.....</b>	<b>39</b>
3.1 Die Angst, sich im Nichts zu verlieren.....	40
3.2 Gravierende Defizite im Selbstgefühl.....	41
3.3 Wenn der feste Boden fehlt.....	43
<b>4. Scham hemmt dich.....</b>	<b>45</b>
4.1 Ein schwieriges Gespräch.....	46
4.2 Gemeinsam einsam?!.....	47

<b>5. Das falsche Selbst als Schutz vor Scham .....</b>	<b>51</b>
5.1 Erfolgserlebnisse stärken das falsche Selbst .....	52
5.2 Das fantastische, unverwundbare, falsche Selbst.....	54
5.3 Sich für die Sehnsucht nach Liebe schämen .....	55
5.4 Das falsche Selbst erträgt keine Intimität.....	57
5.5 Wut und Verachtung als Schutzschild gegen Intimität.....	58
5.6 Im Märchenland.....	59
5.7 Vom Gipfel der Perfektion hinabsteigen und bei sich selbst ankommen .....	61
<b>Teil II .....</b>	<b>63</b>
<b>6. Lerne dich selbst besser kennen.....</b>	<b>65</b>
6.1 Mit Feedback umgehen .....	66
6.2 Filme dich selbst.....	67
6.3 Erlebe dich selbst von innen.....	68
6.4 Nimm Kontakt zu einer noch tiefer liegenden Ebene in dir auf.....	69
6.5 Mach eine Psychotherapie oder nimm an einem Selbsterfahrungskurs teil.	70
<b>7. Geh deiner Scham auf den Grund.....</b>	<b>73</b>
7.1 Die Arbeit mit deinen Schamerlebnissen stärkt dein Selbstgefühl .....	74
7.2 Scham zeigt sich in Beziehungen.....	75
7.3 Überlege dir gut, wen du ins Vertrauen ziehst .....	80
7.4 Wenn du Angst hast, fang mit kleinen Schritten an.....	81
7.5 Scham nach einem verbalen Angriff .....	82
7.6 Sich für mangelnde Energie schämen.....	83
<b>8. Überlege dir gut, mit wem du deine Zeit verbringst.....</b>	<b>87</b>
8.1 Deine Herkunftsfamilie .....	89
8.2 Suche dir gute Vorbilder .....	90
8.3 Achte auf deine gesunden inneren Stimmen .....	91

<b>9. Tritt in einen freundlichen Kontakt mit dir selbst .....</b>	<b>93</b>
9.1 Nicht du bist verkehrt .....	93
9.2 Hör nicht auf die Angst.....	94
9.3 Von Scham zu Schuld .....	95
9.4 Entdecke deine Empathie für dich selbst wieder.....	96
9.5 Schreibe dir einen liebevollen Brief.....	97
9.6 Durch die Trauer zu neuer Selbstliebe .....	98
<b>Nachwort: Lass die Leere erblühen.....</b>	<b>101</b>
<b>Bist du durch Scham gehemmt? Teste dich selbst .....</b>	<b>103</b>
<b>Dank.....</b>	<b>109</b>
<b>Literatur zur Inspiration .....</b>	<b>111</b>



# Einleitung

Scham ist vermutlich nicht das Erste, was dir als mögliche Ursache für deine Schwierigkeiten in den Sinn kommt. Sie existiert oft im Verborgenen und wir sprechen nur ungern über sie. Häufig wird sie auch noch von anderen Problemen überlagert, wie zum Beispiel übertriebener Selbstunterdrückung, geringem Selbstwert, einem Gefühl der Erschöpfung in Gesellschaft anderer sowie von Problemen in engen Beziehungen. Unter Umständen kann sie auch die unerkannte Ursache von Suchtverhalten oder Wut sein.

Während ich dieses Buch schrieb, habe ich jede sich bietende Gelegenheit genutzt, meinen Mitmenschen folgende Frage zu stellen: „Gibt es etwas, wofür du dich schämst? Du brauchst mir auch nicht zu verraten, um was es sich handelt.“ Viele nickten dann, wandten den Blick ab und antworteten: „Ich sage dir aber nicht, was es ist.“ Andere waren durch meine Frage zunächst ein wenig verunsichert. Dann kam ich ihnen zu Hilfe, indem ich Vorschläge machte wie: „Gibt es etwas an deinem Körper, das du möglichst nicht zeigen möchtest? Vielleicht hast du etwas erlebt, von dem du nicht gern erzählst, oder du hast eine Eigenschaft, die du lieber verheimlichst? Eine Schwäche, von der du hoffst, dass niemand sie bemerkt?“ Daraufhin outeten sich dann weitere Personen. Einige reagierten auch verärgert: „Ich schäme mich für gar nichts!“ oder „Es gibt nichts, wofür ich mich schämen müsste!“. Ich glaube, was sie eigentlich meinten, war: „Du wirst mich nicht dazu bringen, meine Scham zu offenbaren.“ Das tun sie allerdings manchmal schon von selbst, ohne sich dessen bewusst zu sein. Die Dinge, von denen unser Verstand uns sagt, dass wir uns für sie schämen sollten, sind nämlich nur das eine. Etwas ganz anderes ist unsere spontane körperliche Schamreaktion – bei der beispielsweise unser Blick zu flackern beginnt oder wir zu Boden schauen.

Als mir in meiner Eigenschaft als Pastorin und Psychotherapeutin andere Menschen ihre mit Scham verbundenen Erlebnisse anvertrauten, erkannte ich, dass intensiver Schmerz und Einsamkeit damit einhergehen können. Aber sobald man das Gefühl der Scham mit jemandem teilt, vollzieht sich eine überraschende und wunderbare Wandlung: Die betreffende Person atmet freier, ihr Gesicht und ihr Körper verlieren den gequälten Ausdruck und entspannen sich.

Wenn es so befreiend sein kann, die eigenen Gefühle mit einem anderen Menschen zu teilen, fragt man sich, warum die meisten von uns so lange brauchen, bis sie den Mut finden, über ihr Gefühl, „verkehrt“ zu sein, zu sprechen – falls sie es überhaupt jemals wagen.

Als ich mit Anfang 30 meine erste Pastorinnenstelle antrat, kam ich in Kontakt mit einer Gruppe von Kolleginnen und Kollegen, die sich für Psychotherapie interessierten. Gemeinsam bemühten wir uns darum, auf einer tieferen Ebene Verständnis für uns selbst und füreinander zu entwickeln. Dabei sagte mir eine etwas ältere Pastorin einmal, dass ich auf sie einen ziemlich zerbrechlichen Eindruck mache. Es war nicht das erste Mal, dass mich jemand so einschätzte, und ich konnte es einfach nicht ertragen. Ich fühlte mich angegriffen und ging zum Gegenangriff über: „Ich glaube, die Zerbrechlichkeit, die du in mir siehst, sagt eher etwas über dich selbst aus.“ Danach versuchte ich, ihr aus dem Weg zu gehen, während ich mir gleichzeitig alle Mühe gab, stark zu wirken.

Dort, wo ich herkomme, war Zerbrechlichkeit nämlich nicht gern gesehen. Um wertgeschätzt zu werden, musste man tüchtig sein oder etwas zu geben haben. Ich wagte es darum ganz einfach nicht, in mich hineinzuhorchen, ob an der Äußerung meiner Kollegin etwas Wahres dran sein könnte.

Damals wusste ich nicht, dass das Unbehagen, das ich spürte, wenn andere mich als zerbrechlich spiegelten, Angst war. Mir fiel aber auf, dass es mich zutiefst verlegen und wütend machte. Es war, als verlöre ich die Kontrolle über meine Gesichtszüge. Ich wollte gern selbstsicher lächeln, doch mein Blick begann zu flackern, meine Gesichtsmuskeln zuckten nervös und meine Stimme wurde dünn. Ich spürte, dass mein Gesicht beharrlich eine tiefere und wahrere Ebene meiner Psyche widerspiegelte. Es fühlte sich an, als ob mir nicht nur der Boden, sondern die Grundfesten unter den Füßen weggerissen würden, sodass ich jeden Halt verlor.

Erst nach vielen Jahren fand ich den Mut, meine Zerbrechlichkeit zu ergründen und zu ihr zu stehen. Und als ich das endlich tat, erkannte ich, dass viele Menschen diese Verletzlichkeit, für die ich mich so sehr geschämt hatte, an mir schätzen und dass Männer sie oftmals anziehend finden.

Nicht jeder erlebt die Angst, die ein Bestandteil der Scham ist, so stark, wie ich es tat. Die Intensität dieses Gefühls kann überaus unterschiedlich ausgeprägt sein. Darüber berichte ich später noch ausführlich.

*Im Erdboden versinken?* erklärt leicht verständlich, wie Scham entsteht, wie es kommt, dass einige Menschen sich viel mehr schämen, als es realistisch betrachtet gerechtfertigt wäre, wie du herausfinden kannst, ob hinter einigen deiner Probleme womöglich Scham steckt, und wie du an dieser Scham arbeiten kannst, um zu einer größeren inneren Freiheit zu gelangen. Das Buch geht jeden an, der sich für Psychologie und Persönlichkeitsentfaltung interessiert. Besonders hilfreich wird es für dich sein, wenn du häufig das Gefühl hast, dass etwas mit dir nicht stimmt.

Scham ist letzten Endes eine Reaktion auf eine Verunsicherung in der Selbstwahrnehmung. Einige Menschen schämen sich nur für eine einzige Facette ihrer Persönlichkeit, während andere von Schamgefühlen vollkommen blockiert werden. Unabhängig davon, ob du zur ersten oder zur zweiten Gruppe gehörst, werden dich die Hilfen, die dir dieses Buch an die Hand gibt, dabei unterstützen, die Last deiner Scham abzuwerfen.

Scham kann auch eine positive Funktion erfüllen. So versuchen wir zum Beispiel, in Gegenwart anderer unsere Gier zu unterdrücken, weil wir uns sonst schämen würden. Dieses Buch beschäftigt sich jedoch vorrangig mit den negativen Folgen von Scham und damit, wie du dich von ihnen befreien kannst.

Eine besonders üble Eigenheit der Scham ist es, dass wir uns dafür schämen, dass wir uns schämen, und uns darum keine Hilfe suchen. Nur allzu oft habe ich erlebt, dass Menschen sich in die Einsamkeit zurückziehen, statt zu ihrer Scham zu stehen und ihr Leben in ungeschützter Offenheit und Liebe zu leben.

Scham zerstört Leben. Sie bringt dich dazu, dich hinter einem Schutzschild zu verschanzen und dich vor dir selbst und vor anderen Menschen zu verstecken. Dieser Schutz versperrt dir jedoch den Blick, sodass du nicht klar siehst, und er steht wie eine trübe Fensterscheibe zwischen dir und anderen und verzerrt eure Kommunikation.

Glücklicherweise gibt es einen Ausweg. Allein die Tatsache, dass du von anderen liest, die den Mut aufgebracht haben, zu etwas zu stehen, für das sie sich schämen, kann ansteckend wirken, kann dich inspirieren und ermutigen. Darum führe ich in diesem Buch zahlreiche Beispiele von Menschen an, die berichten, wie sie aus ihrer Scham und Selbstunterdrückung herausgefunden haben.

Darüber hinaus findest du hier verschiedene Werkzeuge, die du nutzen kannst, um deinem Schutzschild zunächst einmal Risse beizubringen, sodass das Licht hereinfallen und die Dunkelheit vertreiben kann, die die Scham über deine Erkenntnisfähigkeit gelegt hat. Je klarer du siehst, desto mehr wirst du erkennen, dass du deiner Scham nicht ausgeliefert bist.

Es ist nämlich nicht wahr, dass du verkehrt bist – auch wenn es sich so anfühlt. Vielmehr fühlst du dich so, weil etwas geschehen ist, das verkehrt war. Das Verkehrte bist aber nicht du.

Am Ende der einzelnen Kapitel findest du jeweils Übungen, die dir helfen können, deine Scham besser zu verstehen und dich vielleicht sogar davon zu befreien. Einige dieser Übungen können unter Umständen starke Gefühle auslösen. Ich möchte dir darum empfehlen, vorher mit einem Freund oder einer Freundin zu vereinbaren,

dass du ihn oder sie anrufen darfst, falls du während oder nach der Übung das Bedürfnis hast, mit jemandem zu sprechen.

Ganz hinten im Buch findest du einen Test, mit dessen Hilfe du herausfinden kannst, wie stark du von Schamgefühlen belastet bist. Du kannst den Test ebenso gut gleich als Erstes machen oder eben zum Schluss. Wenn du möchtest, kannst du auch ganz darauf verzichten. Wahrscheinlich erkennst du schon beim Lesen des Buchs, wie anfällig du für Schamgefühle bist. Im Anschluss an den Test folgen noch ein paar Ratschläge, wie du einer hohen Punktzahl etwas Positives abgewinnen kannst.

Die Scham ruft dir zu: „Du bist verkehrt! Versteck dich irgendwo. Verkriech dich. Versink im Erdboden.“ Ich hoffe, dass dieses Buch dir Mut macht, deiner Scham die Stirn zu bieten, sodass du dich entfalten, aufblühen und zu dir selbst stehen kannst.

Ilse Sand

Hald Hovedgård im August 2020

# Teil I



# 1. | Ausdrucksformen und Eigenschaften des Schamgefühls

Scham ist das Gefühl, nicht liebenswert oder irgendwie verkehrt zu sein. Das Wort „Scham“ geht auf die indogermanische Wurzel „kam/kem“ zurück, die mit „zudecken, verschleiern oder verbergen“ übersetzt werden kann, schreibt Carsten Stage in seinem Buch über Scham<sup>1</sup>. An dieser Definition kannst du dich orientieren, wenn du dich fragst, ob das, was du fühlst, Scham ist. Wenn du dich am liebsten vor den Blicken anderer verstecken möchtest, lautet die Antwort vermutlich: Ja, du schämst dich.

Schamgefühle können in unterschiedlicher Intensität auftreten. Wenn es ganz schlimm kommt, empfinden wir keinerlei Empathie für uns selbst und sind nicht in der Lage, uns auch nur einen Funken Wohlwollen entgegenzubringen. Unten findest du eine Skala, die Schamgefühle nach ihrer Intensität ordnet.

In ihrer schwächsten Ausprägung ist Scham unter Umständen nur der flüchtige Eindruck, dass uns etwas peinlich oder unangenehm ist – dabei ist das Gefühl womöglich so schnell wieder verflogen, dass du es nicht einmal wahrnimmst. Oder du bemerkst lediglich, dass du dem Blick anderer Menschen kurz ausweichst.

Bei stärkeren Schamgefühlen kann es sein, dass dir eiskalt wird oder deine Wangen zu brennen anfangen. Je intensiver die Scham, desto stärker wird dein Bedürfnis, dich klein zu machen. Dabei ist dir womöglich nicht einmal bewusst, dass du den Kopf senkst, dass deine Schultern nach vorn fallen und du auf deinem Stuhl zusammensackst.

Wodurch Schamgefühle ausgelöst werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab, die von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind, je nachdem, was in der jeweiligen Kultur, im privaten Umfeld, am Arbeitsplatz, in der Familie oder von der betreffenden Person selbst als nicht akzeptabel, peinlich oder verkehrt empfunden wird. Der eine Mensch kann sich darum zutiefst über etwas schämen, was in den Augen eines anderen lediglich eine Lappalie darstellt.

Womöglich schämst du dich, weil dein Hemd einen Fleck hat, weil du ein Wort falsch ausgesprochen oder versehentlich ein falsches Emoji verschickt hast. Also

---

1 Demgegenüber gibt z. B. das Digitale Wörterbuch der deutschen Sprache an, dass die Herkunft des Wortes unklar sei und eine Herleitung von der Wurzel „kem-“ für „bedecken, verhüllen“ wenig wahrscheinlich.

wegen etwas, was ein anderer mit einem Achselzucken abtun oder vielleicht nicht einmal bemerken würde.



- 1 Selbsthass
- 2 Selbstverachtung
- 3 Sich unwürdig fühlen, Teil der menschlichen Gemeinschaft zu sein
- 4 Das umfassende Erleben, in jeder Hinsicht verkehrt zu sein
- 5 Das Gefühl, dass mehrere Dinge an dir nicht stimmen
- 6 Das Gefühl, dass es ein paar Dinge an dir gibt, die nicht so sind, wie sie sein sollten
- 7 Sich für eine bestimmte Sache schämen
- 8 Große Peinlichkeit empfinden
- 9 Starkes Unbehagen spüren
- 10 Sich unwohl fühlen
- 11 Verlegenheit
- 12 Leichtes Unbehagen

## 1.1 Scham und Angst

Eng mit der Scham gepaart ist die Angst, bloßgestellt und aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden. Dass Schamgefühle von einer derartig starken Angst begleitet werden, liegt daran, dass unser Gehirn in mancher Hinsicht heute noch genauso tickt wie vor 15.000 Jahren, als der Mensch in der Savanne lebte. Damals bedeutete der Ausschluss aus der Gruppe den sicheren Tod, denn ohne seine Gruppe war der Mensch eine leichte Beute für Raubtiere. Auch kleine Kinder sind auf die Bindung zu einem anderen Menschen angewiesen, um zu überleben. Wenn du also mitten in einer Schamreaktion – weil zum Beispiel jemand deine Hand zittern gesehen hat – eine Angst spürst, die so stark ist, als wäre dein Leben in Gefahr, dann entspricht das der historischen Realität – sowohl im Hinblick auf unsere gemeinsame Geschichte als auch auf deine persönliche, weil du früher einmal klein und von der Fürsorge eines dir nahestehenden Menschen abhängig warst.

## 1.2 Scham kann unbewusst sein

Über Scham zu sprechen fällt uns schwer. Nicht selten schämen wir uns auch dafür, dass wir uns schämen, und hüllen uns darüber in Schweigen. Vielleicht ist dir gar nicht bewusst, dass Scham im Spiel ist, wenn du dich einsam fühlst und es dir nicht gut geht.

Selbst wenn du verstandesmäßig erkannt hast, dass beispielsweise eine Kündigung nichts ist, wofür man sich schämen müsste, kannst du dennoch deswegen Scham empfinden. Wenn du jemand anderem von der Kündigung erzählst, kann es sein, dass plötzlich dein Herz zu klopfen und dein Blick zu flackern beginnt. Scham ist tief in uns verwurzelt und lässt sich nicht so einfach durch den gesunden Menschenverstand vom Tisch wischen.

Es gibt zwei Arten, um dich deiner Scham zu nähern: Entweder du achtest darauf, wodurch deine Scham üblicherweise ausgelöst wird, oder du schaust dir an, was deiner Scham auf einer tieferen Ebene Nahrung gibt und dazu führt, dass sie auch dann alle Grenzen sprengt, wenn du nur eine minimale Verfehlung begangen hast.

## 1.3 Situationen, die Scham hervorrufen

Unten findest du eine Reihe unterschiedlicher Themen bzw. Situationen, die häufig Schamgefühle auslösen. Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sonst würde sie unendlich lang.

### Dein äußeres Erscheinungsbild

Möglicherweise gibt es etwas an deinem Körper oder an deiner Kleidung, wofür du dich schämst. Vielleicht ist auch dein Haus unaufgeräumt oder dein Auto schmutzig.

*Einmal merkte ich, dass ich vergessen hatte, den Reißverschluss meiner Hose zuzumachen. Das Schlimmste daran war, dass ich so vor der Klasse gestanden und unterrichtet hatte, ohne es zu merken. Das war mir extrem unangenehm.*

Jakob, 56 Jahre

*Seit ich drei Kilo zugenommen habe, zeige ich meinen Bauch nicht mehr, zum Beispiel wenn ich am Strand bin. Früher war ich oft im Bikini, aber jetzt achte ich darauf, immer ein Kleid zu tragen, das ich auch bei der größten Hitze nicht ausziehe.*

Merete, 45 Jahre

## Ein Gefühl

Man kann sich sowohl für positive wie für negative Gefühle schämen. Vielleicht kennst du die Situation, dass du versuchst, niemanden merken zu lassen, dass du dich über etwas freust, was dir unpassend erscheint, beispielsweise wenn du erfährst, dass ein Kollege bzw. eine Kollegin weniger verdient als du. Meistens schämen wir uns allerdings für negative Gefühle. Vielen Menschen ist es auch peinlich, wenn andere sehen, dass sie nervös sind. Sie versuchen dann, das Zittern ihrer Hände oder die Schweißflecken unter ihren Armen zu kaschieren. Selbst Ärger und Gereiztheit können Scham auslösen.

*Mein Freund bringt mir oft Blumen mit. Anfangs war ich ehrlich überrascht und habe mich über diese Aufmerksamkeit gefreut. Aber mittlerweile hat er mir schon so oft Blumen geschenkt, dass es mir schwerfällt, noch Begeisterung dafür aufzubringen. Manchmal wird es mir schon fast zu viel, eine Vase zu holen.*

*Ich tue alles, um den Anschein zu erwecken, dass ich mich freue, aber im tiefsten Inneren bin ich oft irritiert, weil er mich mit seinen Blumen belästigt. Ich hoffe inständig, dass er das niemals merkt.*

Pia, 28 Jahre

Auch über einen Mangel an Gefühlen können wir uns schämen. Wenn wir uns zum Beispiel über ein Geschenk nicht freuen oder wenn wir einem anderen Menschen nicht die positiven Gefühle entgegenbringen, die derjenige oder das Umfeld von uns erwartet.

## Ein Bedürfnis

Vielleicht hattest du schon einmal ein Bedürfnis, das du am liebsten verheimlichen wolltest?

*Wenn ich abends noch zu irgendetwas in der Lage sein soll, muss ich tagsüber unbedingt einen Mittagsschlaf halten. Glücklicherweise arbeite ich nicht in Vollzeit, darum schlafe ich jeden Tag von 14 bis 15 Uhr. Das weiß niemand außer meiner Frau. Wenn in dieser Zeit jemand bei uns klingelt, mache ich mir gleich Sorgen, ob ich auch daran gedacht habe, die Tür abzuschließen. Es wäre mir peinlich, wenn mich jemand dabei ertappen würde, dass ich mitten am Tag schlafe.*

Ole, 55 Jahre

Oder hast du eine Begierde, die du unpassend findest?

*Obwohl ich meine Frau liebe, finde ich auch andere Frauen anziehend und möchte gern mit ihnen zusammen sein. Das darf niemals jemand erfahren.*

Morten, 57 Jahre

Da du dir deine Bedürfnisse und Begierden nicht aussuchen kannst, bist du auch nicht dafür verantwortlich, dass sie so sind, wie sie sind. Trotzdem können sie mit tiefer Scham einhergehen.

## Eine Lebenssituation

Wenn du in einer Lage bist, die du als unwürdig empfindest – wenn du beispielsweise unfreiwillig single, kinderlos oder arbeitslos bist –, bildest du dir leicht ein, dass andere auf dich herabsehen.

*Seit ich Transferleistungen beziehe, gehe ich nicht mehr so gern unter Leute. Ich hasse es, wenn mich jemand fragt, was ich mache. Manchmal ertappe ich mich dann dabei, dass ich lüge. Darüber bin ich selbst entsetzt. Aber es passiert wie von selbst, dass ich mir eine respektablere Beschäftigung ausdenke, wenn es mir zu unangenehm ist, die Wahrheit zu sagen.*

Jens, 59 Jahre

*Seit ich single bin, gehe ich samstagabends nicht mehr spazieren. Obwohl die Bewegung an der frischen Luft mir guttut, bleibe ich lieber drinnen. Es kommt mir so vor, als würde ich meine Einsamkeit zur Schau stellen, wenn ich am Samstagabend alleine spazieren gehe.*

Irene, 62 Jahre

In Situationen, die du dir nicht selbst ausgesucht hast oder die du mit Schwäche assoziiert, fühlst du dich schnell verkehrt oder minderwertig und reagierst darum mit Scham.

### **Ein ideales Selbstbild bricht zusammen**

Viele leiden darunter, nicht die perfekte Mutter oder der perfekte Vater zu sein.

*Bevor ich Kinder bekam, war ich mir sicher, dass ich eine vorbildliche Mutter sein würde. Ich hatte Bücher über Kinderpsychologie gelesen und mich ausgiebig mit dem Elternsein beschäftigt. Aber die Realität war ganz anders. Ich erinnere mich ganz besonders an einen Nachmittag, als es schon seit acht Tagen geregnet hatte. Ich war mit den Kindern allein zu Hause und versuchte, für gute Stimmung zu sorgen. Irgendwann war ich so ausgelaugt, dass ich mich hinsetzte und weinte.*

*Ich mache mir Vorwürfe, dass ich meine Kinder mit meiner Reaktion verunsichert habe.*

Lise, 43 Jahre

### **Wenn andere dich schlecht behandeln**

Auch das Verhalten anderer Menschen dir gegenüber kann unter Umständen dazu führen, dass du dich schämst – dabei sollte sich wohl eigentlich jemand anders schämen. Inzestopfer schämen sich. Auch Opfer von Gewalttaten schämen sich. Viele von uns möchten nicht, dass andere Zeuge werden, wenn man uns schlecht behandelt oder vielleicht auch nur zurückweist, übergeht, übersieht oder vergisst. Manchmal dauert es Jahre, bis wir den Mut finden, mit einem anderen Menschen über bestimmte Kindheitserlebnisse zu sprechen.

*Als Kind wurde ich immer mit meiner Schwester verglichen. Mein Vater sagte, ich solle mir ein Beispiel an ihr nehmen, und betonte, wie fleißig und ruhig sie doch sei. Mir fiel es schwer, in der Schule mitzukommen, und ich konnte auch nicht besonders lange still sitzen. Wenn mich jemand fragt, sage ich, dass ich eine gute Kindheit hatte. Das stimmt auch größtenteils. Bisher habe ich noch niemandem von den negativen Vergleichen erzählt, die aus mir ein einsames Kind gemacht haben.*

Agnete, 18 Jahre

Doch auch im Erwachsenenleben gibt es Situationen, die Scham auslösen können:

*Meine Frau hat nie erfahren, dass ich bei der Arbeit degradiert worden bin. Ich habe ihr nur erzählt, dass ich neue Aufgaben bekommen habe, und nicht, dass eine jüngere Kollegin meinen begehrten Posten übernommen hat, während man mich in eine weniger verantwortungsvolle Abteilung versetzt hat.*

Henning, 57 Jahre

Gedemütigt oder auch nur schlecht behandelt zu werden kann unser Minderwertigkeitsgefühl verstärken und in uns den Wunsch wecken, uns zu verstecken.

## **Schwäche oder Abhängigkeit**

Jede Form von Schwäche und Machtlosigkeit kann Schamgefühle auslösen.

*Ich musste zur Arbeit gehen, obwohl ich in Scheidung lebte und tagelang nicht richtig geschlafen hatte. Ich gab mir große Mühe, so zu tun, als wäre alles in Ordnung. Aber mein Lächeln fühlte sich verkrampft an, weil es nicht meine innere Wirklichkeit widerspiegelte. Es war nur ein kläglicher Versuch, vor den anderen zu verbergen, wie elend es mir ging.*

Maria, 42 Jahre

*Es ist mir peinlich, dass ich rauche, und ich tue alles, damit es keiner merkt. Sogar wenn ich meine beste Freundin treffe, rauche ich draußen hinter dem Schuppen, wo sie mich vom Fenster aus nicht sehen kann.*

Charlotte, 48 Jahre

*Als mich der Therapeut nach meinen Schamgefühlen fragte, merkte ich, dass es mir gar nicht so sehr darum ging, dass jemand mich angeschnauzt hatte. Was mich belastete, war die Erfahrung, dass ich es nicht geschafft hatte, mich zu wehren.*

Peter, 45 Jahre

Das Erleben der eigenen Hilflosigkeit macht oft den Kern des Schamgefühls aus. Eigentlich wünschst du dir, dass andere dich als eine starke Persönlichkeit wahrnehmen, die sich und ihr Leben im Griff hat. Das schafft allerdings niemand auf Dauer.

### **Das undefinierbare Gefühl, irgendwie verkehrt zu sein**

Es kann passieren, dass du dich schämst, ohne genau zu wissen, warum. Vielleicht hast du den Eindruck, dass mit dir irgendetwas nicht stimmt, was du bisher nur noch nicht erkannt hast.

*Als Teenager hatte ich das eigenartige Gefühl, dass mein Rücken schmutzig wäre. Aber immer wenn ich meine Sachen auszog und nachsah, stellte ich fest, dass ich mich geirrt hatte. Trotzdem passierte es immer wieder, dass ich in einem Laden stand und mich das unbehagliche Gefühl beschlich, dass etwas mit mir nicht stimmte und dass das auch alle sehen konnten – alle außer mir.*

Mette, 32 Jahre

### **Wenn du dich für jemand anderen schämst**

Findest du jemanden peinlich, mit dem du dich identifizierst, dann ist es dir unangenehm, zusammen mit dieser Person gesehen zu werden. Beispielsweise mit deinen Eltern, falls sie trinken oder arm sind oder übergewichtig. Auch dein Partner oder dein Kind kann dich durch eine Eigenheit oder durch sein Verhalten in peinliche Situationen bringen.

*Mein Bruder war spastisch gelähmt und saß im Rollstuhl. Wenn wir als Kinder mit der Familie einen Sonntagsausflug machten, ging ich immer möglichst mehrere Meter vor oder hinter den anderen. Ich war ein einsamer Junge, der fürchtete, jemand könnte ihn zusammen mit diesem Bruder sehen, und gleichzeitig fühlte ich mich wie ein schlechter Mensch, weil ich ihn verleugnete.*

Poul, 52 Jahre

*Als mein Vater sich erhob, um eine Rede zu halten, wäre ich am liebsten unter den Tisch gekrochen und hätte mich versteckt. Dann startete ich aber nur auf meine Serviette und hoffte, dass ich konzentriert aussah, sodass keiner merkte, wie peinlich mir mein Vater war.*

Hanne, 32 Jahre

### **Wenn du miterlebst, wie etwas schief läuft**

Man kann sich auch für Dinge schämen, an denen man selbst gar nicht beteiligt ist. Ein Betrunkener, der auf offener Straße pinkelt, bringt damit womöglich die Passanten in Verlegenheit. Wenn jemand eine dumme Bemerkung macht, die ihm peinlich ist, kann das bei weiteren Anwesenden das gleiche Unbehagen auslösen. Ebenso wie wenn man jemanden sieht, dem Essensreste im Mundwinkel hängen, oder wenn man miterlebt, wie ein Mann seine Frau herablassend behandelt. Das Gefühl der Verlegenheit gehört ebenso zum Spektrum der Schamgefühle wie Peinlichkeit, Unbehagen oder Betretenheit.

Wie bereits erwähnt, erheben diese Beispiele nicht den Anspruch, alle denkbaren Situationen abzudecken, in denen Schamgefühle aufkommen können, sondern sie bilden nur einen Ausschnitt ab. Die Anzahl an Situationen, die Schamgefühle auslösen können, ist praktisch unbegrenzt. Die Beispiele sollen dir lediglich dabei helfen, deine Scham besser zu verstehen.

## **1.4 Der Unterschied zwischen Scham und Schuld**

Während Schuld sich auf etwas bezieht, was du getan hast, betrifft Scham dein ganzes Sein (vgl. Tab. 1.1). Wenn du dich schuldig fühlst, kannst du in der Regel sagen, was du getan oder unterlassen hast, wodurch dein Schuldgefühl ausgelöst wurde. Anders sieht es bei der Scham aus. Es ist nämlich durchaus möglich, dass du dich schämst, ohne sagen zu können, weshalb. Vielleicht hast du nur das undeutliche Gefühl, verkehrt zu sein – das mit der Angst einhergeht, bloßgestellt oder ausgeschlossen zu werden.

Ein und dieselbe Handlung kann sowohl Schuld als auch Scham auslösen. Angenommen, du hast deinen Partner oder deine Partnerin beschimpft. Dein Schuldgefühl ist an diese Handlung gebunden, die du am liebsten ungeschehen machen

würdest. Schamgefühl entsteht dadurch, dass du dich in deiner Handlung spiegelst: „Was sagt dieses Verhalten über mich als Person aus? Bin ich ein Idiot? Oder ein schlechter Mensch?“

Zu Schuld kannst du dich bekennen: „Das ist meine Schuld, es tut mir leid.“ Das ist ein Zeichen von Größe. Wenn du dich aber schämst, möchtest du am liebsten sagen „Das war ich nicht“, weil es dich erschreckt, welches Licht dein Verhalten auf dich als Person wirft.

Schuldgefühle kannst du verringern, indem du dich entschuldigst und anbietest, es wiedergutzumachen, indem du beispielsweise der anderen Person Blumen kaufst oder sie zum Essen einlädst. Bei Schamgefühlen greift diese Strategie jedoch nicht, sondern sie bleiben häufig als Gefühl der Verunsicherung über dich und deinen Wert als Mensch an dir kleben.

Schuld	Scham
Bezieht sich auf deine Handlungen.	Bezieht sich darauf, wer du bist.
Beeinträchtigt dein Selbstvertrauen.	Beeinträchtigt dein Selbstwertgefühl.
Ist mit dem Bedürfnis verbunden, aktiv zu werden.	Lähmt dich und macht dich passiv.
Wenn du dich entschuldigst, geht es dir besser.	Sich zu entschuldigen macht keinen Sinn.
Schuld kannst du oftmals wiedergutmachen.	Du kannst nichts wiedergutmachen.

Tabelle 1.1

Auch wenn Scham und Schuld häufig zusammen auftreten, sollte man sie voneinander trennen können. Denn um diese Gefühle aufzulösen, benötigt man jeweils eine eigene Strategie.

## 1.5 Scham ist ein Alarmzeichen

Stell dir vor, du wärst mit einem Sensor ausgestattet, einer Art Thermometer oder Barometer, der pausenlos überwacht, ob dein Verhalten dem entspricht, was in der Gruppe, in der du dich in diesem Moment aufhältst, noch akzeptabel ist. Er achtet darauf, wie die anderen dich ansehen, und registriert, wie in der betreffenden Gruppe über andere gesprochen wird. Einige Gruppen sprechen zum Beispiel positiv über Menschen, die es wagen, sich von der Gruppe abzuheben und anders zu sein. In diesem Fall wird dein Sozialradar Entwarnung geben. Befindest du dich jedoch in einer Gruppe, die abschätzig über andere spricht, indem sie beispielsweise Arbeitslose anprangert, wirst du es wahrscheinlich nicht zugeben wollen, wenn du keine Arbeit hast oder hattest. In einer Gruppe, die mit Verurteilungen schnell bei der Hand ist, wirst du dir grundsätzlich nicht gern in die Karten schauen lassen und dich davor hüten, aus dem Rahmen zu fallen.

Wenn dein innerer Sensor fürchtet, du könntest die Grenze des Akzeptablen überschreiten, löst er Alarm in Form einer Schamreaktion aus: Du schlägst den Blick nieder und wirst rot oder auch leichenblass, während dein Herz zu hämmern beginnt und du nur noch daran denkst, wie du der peinlichen Situation entkommen kannst.

Dein Sensor sorgt dafür, dass du dich so verhältst, dass deine Gruppe dich nicht ausstößt. Wenn du im Ruhemodus bist, ist er auf Stand-by, kann aber plötzlich und ohne Vorwarnung anspringen und dich in deinen Grundfesten erschüttern.

Leider löst dein Sensor häufig Fehlalarme aus. Er ist nämlich nicht auf dem neuesten Stand. So glaubt er zum Beispiel immer noch, dass es zu deinem Ausschluss aus der Gruppe führen kann, wenn du Schwäche zeigst. Das Problem liegt darin, dass unsere Gesellschaft heute ganz anders funktioniert als zu der Zeit, als sich unser Gehirn entwickelt hat. Heute ist es nicht mehr allesentscheidend, aus jeder Konfrontation als Sieger hervorzugehen. Im Gegenteil: Wer seine Unsicherheit zu zeigen wagt, dem fällt es leichter, enge Bindungen zu anderen zu knüpfen. Der Mut, die eigene Verletzlichkeit zu spüren und auch zu zeigen, ist eine Grundvoraussetzung für eine enge, intime Liebesbeziehung. Als wir noch in der Savanne lebten, haben wir um unser Überleben gekämpft. Heute besitzen wir jedoch genügend überschüssige Energie, um nach Glück zu streben – und dafür ist die Fähigkeit, zu lieben, eine Schlüsselqualifikation. Anders als früher ist es heute ebenso wichtig, zu seiner Unsicherheit zu stehen und nahestehenden Menschen zu zeigen, wo man verletzbar ist, wie seine Stärke nutzen zu können.

Dein Sensor schlägt auch immer dann falschen Alarm, wenn du in Bereiche deines Selbstverständnisses vordringst, für die dir der innere Rückhalt fehlt, sodass du

nicht mehr weißt, ob du okay bist. Er registriert, dass du keinen festen Boden unter den Füßen hast, und glaubt, du stündest am Rand eines Abgrunds.

Mehr darüber, wie solche unsicheren Bereiche in deinem Selbstverständnis entstehen, findest du im folgenden Kapitel.

## 1.6 Scham ist eine soziale Emotion

Menschen mit einem schwach entwickelten sozialen Sensor haben kein gutes Gespür dafür, wie sie sich anderen gegenüber verhalten sollen. Solche Menschen reden unter Umständen pausenlos, ohne jemand anderen zu Wort kommen zu lassen, sie stellen aufdringliche Fragen, ohne die Verlegenheit ihres Gegenübers wahrzunehmen, oder halten eine lediglich höfliche Umarmung ein wenig zu lange, und so weiter.

Wenn deine Scham verhältnismäßig mild ausfällt und sich nur für einen kurzen Augenblick bemerkbar macht, kann sie ausschließlich positive Auswirkungen haben. Sie sorgt dann dafür, dass du dein Verhalten an dein Umfeld anpasst, sodass du dir nicht sagen lassen musst, was du falsch machst. Sie warnt dich, damit du dich bei deinen Kolleginnen, deinen Nachbarn oder deiner Familie nicht unbeliebt machst.

Zum Problem wird dein Sensor erst dann, wenn er sofort anschlägt, sobald du von einer Gruppe abweichst oder auch nur daran denkst. Dann wirfst du womöglich gleich die Flinte ins Korn und verzichtest darauf, deine Kreativität auszuleben und Nähe zu anderen herzustellen.

Da Scham eine soziale Emotion ist, spürst du sie kaum, wenn du dich allein auf einer einsamen Insel befindest. Menschen mit starken Schamreaktionen können sich am besten entspannen, wenn sie alleine sind, und wählen darum häufig ein Leben, in dem sie auf niemand anderen angewiesen sind. Das kann allerdings wiederum Scham auslösen – wenn sich diese Menschen nämlich auch noch dafür schämen, dass sie allein sind. So schließt sich der Teufelskreis: Jemand wählt das Alleinsein, um der Scham zu entfliehen, schämt sich dann aber wiederum für diese Einsamkeit.

Man muss gar nicht einmal alleine wohnen, um sich einsam zu fühlen. Auch mitten in einer Menschenmenge kannst du dich fühlen, als wärst du auf einer einsamen Insel. Vielleicht weiß keiner der anderen, wer du wirklich bist und wie es dir geht. Übertrieben starke Scham führt nicht selten in die Isolation.

## ÜBUNGEN



Denk darüber nach, welche Situationen deine Scham hervorrufen, und schreib eine Liste.

Hat dein sozialer Sensor in bestimmten Situationen die Gefahr überschätzt, die dein Abweichen von einer Gruppe darstellt?

Erinnere dich an eine Situation, in der du Schuld und /oder Scham empfunden hast. Versuch, die beiden Gefühle voneinander zu trennen.

## Zusammenfassung von Kapitel 1

### *Ausdrucksformen und Eigenschaften des Schamgefühls*

Scham tritt in ganz unterschiedlichen Ausprägungen auf. Die Spanne reicht von einem schwachen Unbehagen bis zu dem überwältigenden Gefühl, peinlich oder nichtswürdig zu sein.

Scham beinhaltet die Angst, aus einer Paarbeziehung, einer Gruppe oder sogar der Gesellschaft ausgeschlossen zu werden.

Anders als Schuldgefühle kann man Schamgefühle nicht durch eine Entschuldigung oder eine Wiedergutmachung beseitigen.

Scham ist eine soziale Emotion. Im besten Fall hilft sie dir dabei, dich in zwischenmenschlichen Kontakten sicher zu bewegen. Im schlimmsten Fall hast du einen hyperaktiven Sensor, der häufig Fehlalarme auslöst, sodass quälende Schamgefühle dich schon überrollen, sobald du nur minimal von deinem Umfeld abweichst.

Was uns beschämt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Allerdings gibt es bestimmte Umstände, die eine stärkere Tendenz haben, Scham hervorzurufen, als andere. Dabei handelt es sich meist um Situationen, in denen wir uns schwach und machtlos fühlen.