

Passionsandachten 2017 – 29. März – Scham

Das Unsichtbarwerden – Scham aus meiner Sicht als ausgebildeter Gestalttherapeut – Okke Breckling-Jensen

Lesung der Geschichte „Eingekreist“ von Antje Abram, aus: „Glück sucht Empfänger“

Eigentlich ist Scham ja was Gutes: Sie hilft uns nämlich, uns angemessen in unserer sozialen Umgebung zu verhalten, und ermöglicht uns, unsere soziale Bedeutung und Zugehörigkeit zu sichern und den eigenen Selbstwert zu schützen. Wenn ich merke, dass mein persönliches Konzept von der Welt, von anderen und mir selbst nicht mit meinen augenblicklichen Erfahrungen übereinstimmt, dann zeigt mir das meine Scham.

Durch die Scham merke ich, dass ich etwas verändern muss: Und zwar bei meinen eigenen Konzepten im Umgang mit der Wirklichkeit. Das bedeutet: Ich muss zunächst einmal den Kontakt zur Umwelt unterbrechen. Scham ist also eine Funktion des Schutzes der intimen Grenze, ja, ist ein Wächter einer Bedrohung des Wesenskerns.

Was nun löst Scham aus?

Es gibt verschiedene Auslöser für Scham: Zum einen, wenn ich erlebe, dass meine Kompetenz, meine Erfahrung nicht ausreicht. Ich erlebe, dass ich etwas nicht kann, Erwartungen nicht entspreche. Oder: Meine Selbst- und Intimgrenze wird verletzt, ich bin körperlichen, seelischen oder geistigen Übergriffen ausgesetzt. Oder: Ich werde von außen aktiv gedemütigt: Meine Integrität wird öffentlich angegriffen.

Scham kann auch entstehen, wenn ich selber zum Täter werde, wenn ich mich entweder real schuldig gemacht habe oder in der eigenen Vorstellung gegen eigene Glaubenssätze oder Normen verstoßen habe. Und schließlich kann Scham entstehen, wenn wir Zeugen der Scham von anderen werden, das sogenannte Fremdschämen.

Das Erleben von Scham:

Scham äußert sich als ein Gefühl von vorübergehender Verlegenheit, Scheu oder Peinlichkeit. Oft als Selbstverachtung, einhergehend mit Schuld, wenn wir aktiv etwas Unangemessenes getan haben und deshalb aus dem Blickfeld der Öffentlichkeit verschwinden wollen. Man möchte im Boden versinken, unsichtbar sein, fühlt sich unendlich allein, nackt, ausgeliefert, ohnmächtig, hilflos, unfähig, gedemütigt.

Und das äußert sich in verschiedenen Symptomen:

Man wird rot, versucht, das Gesicht zu verbergen, vermeidet Blickkontakt, senkt den Kopf, die Sprache wird leise, die Körperhaltung ist zusammengesunken. Man hat einen Kloß im Hals, Schwindelgefühle erfassen einen, man schwitzt, wird ängstlich, nervös. Man zieht sich zurück.

Wer in Scham versinkt, ist in diesem Augenblick der einsamste Mensch auf Erden. Wenn ich mich schäme, falle ich aus der Geborgenheit der Gemeinschaft. Das ist das Tragische an der Erfahrung der Scham: gerade da, wo die zwischenmenschliche Brücke so existenziell wichtig wäre, ist sie abgebrochen.

Scham macht ihre eigene Heilung zunichte.

Deswegen ist es das Ziel der Gestalttherapie, Scham zu erkennen und zu benennen. Weiterhin versucht die Gestalttherapie, Grenzen und Verletzlichkeit der Grenzen des Selbst zu respektieren, achtsam damit umzugehen, und Anerkennung und Trost zu geben. Wichtig hierbei ist es, die Ich-Funktionen wieder herzustellen: Bedürfnisse erkennen, Bedürfnisse zu benennen, zu ermutigen. Und das selbst zu feiern...

Lied: Wie schön du bist...

Bibel und Scham:

In der Gestalttherapie ist es für mich wichtig, auch spirituelle, auch biblische Elemente mit aufzunehmen. Ein Bibeltext ist mir wichtig bei diesem Thema:

1. Mose 1, 27&31:

Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Frau. Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.

Das Wissen, das Vertrauen darauf, dass Gott uns Menschen wunderbar gemacht hat, uns angesehen hat mit einem liebevollen Blick, uns sagt: Du bist gut gelungen, dich liebe ich, wie du bist, ist für mich

unendlich wichtig im Umgang mit mir, und mit anderen Menschen. Ich muss mich nicht verstecken, wie Kain, der sich schämt, sondern kann aufrecht meinem Gott gegenüber treten.

Diese Erkenntnis ist für mich so unglaublich wertvoll. Wir haben so viel an guten Gaben bekommen, dass es lohnt, ab und zu jedenfalls, das Augenmerk darauf zu lenken.

Amen