

Mit Schuld, Scham und Methode

Ein Selbsthilfebuch

Maren Lammers
Isgard Ohls

inklusive
Download-
Material



BALANCE **ratgeber**



Scham und Schuld – kennen- und schätzen lernen!

»Sie schämen sich oder haben Schuldgefühle? Herzlichen Glückwunsch! Sie erfüllen damit eine der wichtigsten Voraussetzungen, um mit Ihren Mitmenschen grundsätzlich gut zurechtkommen zu können. Sie haben außerdem das Potenzial, sich in Ihrer Persönlichkeit weiterzuentwickeln.«



Maren Lammers und Isgard Ohls

Mit Schuld, Scham und Methode

Ein Selbsthilfebuch



Maren Lammers und Isgard Ohls

Mit Schuld, Scham und Methode

Ein Selbsthilfebuch

BALANCE **ratgeber**

Maren Lammers und Isgard Ohls
Mit Schuld, Scham und Methode
Ein Selbsthilfebuch

1. Auflage 2017

ISBN-Print: 978-3-86739-160-3

ISBN-PDF: 978-3-86739-879-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Dieses Buch enthält therapeutische Informationen und medizinische
Empfehlungen. Sowohl der Verlag als auch die Autorinnen übernehmen
keine Verantwortung und keine daraus folgende Haftung, die auf irgendeine
Weise aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen
oder Teilen daraus entstehen.

Alle Übungen und Impulse dieses Buches finden Sie im Internet auf dieser Seite:

www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/mit-schuld-scham-und-methode.html

Der Zugangscode lautet: Schuld und Scham

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2017

Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint
der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf ohne
Zustimmung des Verlags vervielfältigt,
digitalisiert oder verbreitet werden.

Lektorat: Karin Koch, Köln

Illustrationen: Till Runkel, www.tillustration.de

Foto, Umschlagkonzeption und -gestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Köln,
unter Verwendung eines Fotos von Michael Schmitz

Typografiekonzeption und Layout: Iga Bielejec, Nierstein

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau



*Wir widmen das Buch unseren Patientinnen und Patienten,
Mitmenschen und Wegbegleitern.*

*Wir danken ihnen von Herzen für ihren Mut, ihr Vertrauen
und die Offenheit.*

Vorwort 10

Unliebsame Zeitgenossen kennen- und schätzen lernen 13

Scham und Schuld machen Sinn 15

Die guten Seiten von Scham und Schuld 17

Wann sind Scham und Schuld ein Problem? 18

Unterschiede zwischen Scham und Schuld 20

Den wichtigen Unterschied zwischen Person und Verhalten machen 20

Denken kann helfen, muss aber nicht hilfreich sein 22

Scham blockiert, Schuld aktiviert 27

Der Körper sendet Signale 28

Unser Gegenüber fühlt mit 30

Der kleine Unterschied und seine Folgen 32

Soziale Prägungen von Scham und Schuld 32

Die Familie 33

Mögliche Veränderungen durch ein neues soziales Umfeld 33

Können Eltern Emotionen? 37

Kulturelle und gesellschaftliche Einflüsse 37

Kulturelle Aspekte von Scham 39

Kulturelle Aspekte von Schuld 40

Religiöse Aspekte 43

Schuld, Sünde und Vergebung 44

Scham, Reue und Ehre 48

Verzeihen und Loslassen lernen 49

Der Beitrag der Weltreligionen 49

Normen und Werte 50

Was sein soll 51

Was man tun soll 52

Ein Gewissen ist kein Ruhekitzchen 54

Die verinnerlichten Erwartungen 55

Scham- und Schuld erleben 60

In den Lebensthemen verborgen 61

Durch Krankheit plötzlich scham- und schuldlos 62
Veränderungen sind möglich 65

Wie Scham- und Schuldempfinden sich entwickeln 70

Ohne Empathie geht nichts 70

Der Einfluss von frühkindlichen Erfahrungen 73

Wie Grundbedürfnisse und frühes Scham- und Schuld erleben zusammenhängen 75

Die Grundbedürfnisse 75

Bindung und Kontakt 75

Lustgewinn oder Unlustvermeidung 76

Selbstwertschutz, Selbstwerterhöhung und Selbstwertbehauptung 77

Grenzen, Kontrolle, Orientierung 78

Autonomie 78

Mangelnde Selbst(für)sorge 79

Bedürfnisse und Emotionen bilden ein Team 81

Auswirkungen auf das Selbstwelterleben 84

Überlebensstrategien und ihre Kosten 85

Die Gegenspieler zu Scham und Schuld 93

Selbstfürsorge, Selbstliebe und Selbstakzeptanz 94

Das eigene Scham- und Schuld erleben kennen- und verstehen lernen 98

Informationen aus der Zeit rund um die Geburt sammeln und ordnen 100

Die familiären Werte und das eigene Verhalten 104

Welche Neigung mit Scham oder Schuld zu reagieren, hat sich entwickelt? 109

Die Selbsteinschätzung 109

Hören Sie sich zu 110

Was Sie selbst wahrnehmen und wie Sie darüber denken 113

Ein regelmäßiger Check-up der Fehlerfreundlichkeit 115

Meine individuellen Muster der Scham- und Schuldreaktion aufdecken 118

Meine typischen Scham- und Schuldthemen 123

Über Umwege zu Scham und Schuld 128

Neid, Hass und Rachegefühle 129

Primäre und sekundäre Emotionen 131

Überlebensstrategien und Kompensationsmechanismen 133

Erdulden 134

Bekämpfen 135

Vermeiden 135

Ich denke, wie ich fühle 136

Die Grundbedürfnisse hinter Scham und Schuld 139

Neue Wege für altes Scham- und Schuld erleben finden 143

Scham- und Schuldempfinden von den alten Verletzungen trennen lernen 144

Stellvertreter finden 145

Den Körper und die Mimik nutzen 147

Die Intensität der Gefühle einordnen 154

Individuelle Scham- und Schuldreaktionen verändern lernen 158

Keine Veränderung ohne Veränderung 161

Unterstützen Sie sich 162

Probieren Sie sich aus 165

Empathie regulieren lernen 167

Zuhören 167

Abstand schaffen 168

Den Auftrag abwarten 171

Nähe tut gut, aber zu nahe macht uns manchmal handlungsunfähig 171

Selbstempathie entwickeln 174

Wertfreies Wahrnehmen 176

Sich selbst anders beschreiben 179

Sich verzeihen und wertschätzen lernen 183

Selbstliebe, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz lernen 185

**Scham- und Schuldempfinden nutzen, um sich anderen
Menschen zuzuwenden 191**

Kontakte zu anderen Menschen besser gestalten 192

Gehen Sie raus 192

Menschen sind positiv 193

Nein und Stopp sagen mit Mitgefühl 193

Gemeinsamkeiten beachten 194

Bedürfnisse und Emotionen kommunizieren 196

Sich ohne Scham- und Schuld erleben abgrenzen 202

Den alten emotionalen »Heimatfilm« unterbrechen 204

Nebenwirkungen 207

Einen eigenen Umgang mit den familiären, kulturellen und religiösen
Voraussetzungen finden 207

Anhang 211

Emotionsliste 211

Wo Sie Informationen und Hilfe finden 212

Literatur 214



Alle Impulse und Übungen finden Sie auch im Internet auf dieser Seite:
www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/mit-schuld-scham-und-methode.html – Das Codewort lautet: Schuld und Scham

Jeder glaubt, *die* Scham und *das* Schuldgefühl ganz genau zu kennen. Beide Emotionen erleben Menschen jedoch sehr unterschiedlich. Ihnen gemeinsam ist, dass Menschen Angst vor der unangenehmen emotionalen Qualität von Scham und Schuld haben. Daher stellen beide Emotionen uns Menschen vor eine große Herausforderung.

Nichts beschäftigt Menschen im Alltag mehr als die Vermeidung von Scham und Schuld. Deshalb entschuldigen wir uns vorsorglich, kleiden uns angemessen, übernehmen vorausschauend Verantwortung, lassen Menschen den Vortritt, bekunden Reue im Falle eines Fehlverhaltens. Viele kleine Alltagssituationen haben die Scham- und Schuldvermeidung zum Ziel. Und interessanterweise fühlen wir häufiger Schuld und Scham, als es notwendig ist. Unsere individuellen familiären, kulturellen und religiösen Prägungen tragen maßgeblich zur Entwicklung und Aufrechterhaltung von Scham- und Schuld erleben bei. Diese einzelnen Aspekte werden in diesem Ratgeber in den Blick genommen.

Die oft einhergehende Rat- und Hilflosigkeit im Umgang mit den beiden Emotionen resultiert daraus, dass frühes und intensives Scham- und Schuld erleben meist ein sehr negatives Selbstbild begünstigt. In der Folge spielen Scham und Schuld auch bei der Entstehung von psychischen Erkrankungen eine große Rolle. Genauso halten unbearbeitete Scham und Schuld psychische Erkrankungen aufrecht und können mit diesen entstehen.

Wir können die biografischen Erlebnisse, die zu frühem und intensivem Scham- und Schuld erleben geführt haben, leider nicht ungeschehen machen. In früher Kindheit wiederholte oder auch traumatische Frustrationen der Grundbedürfnisse sind erfolgt. Erst wenn die Verletzungen aus diesen Zeiten ausreichend gewürdigt werden, sind Veränderungen möglich. Dieses Buch möchte Menschen darin unterstützen, die Folgen und den bisherigen Leidensdruck zu mildern, indem es eine sinnstiftende Auseinandersetzung fördert. Dazu gehört es aus unserer Sicht auch, einen guten Umgang mit dem Erlebtem zu finden. Nach unseren Erfahrungen mit Patientinnen und Patienten ist das möglich.

Menschen können auch noch im fortgeschrittenen Erwachsenenalter durch die Auseinandersetzung mit Scham und Schuld lernen, viel besser für sich

zu sorgen, als für sie gesorgt wurde. Es ist uns ein persönliches Anliegen, dass diese Menschen sich mit mehr wohlgemeinter Zuneigung, Achtung und Respekt begegnen können, als sie in ihrer Kindheit erfahren haben.

Wir möchten mit dem vorliegenden Buch Betroffene ganz ausdrücklich dazu ermutigen, sich dem eigenen Scham- und Schuldleben zu stellen. Die vielfältigen Anregungen, sich mit biografischen Erfahrungen auseinanderzusetzen und so alte, frühe Scham- und Schuldmuster zu erkennen, ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Ratgebers. Das erleichtert es Ihnen zukünftig, die Vorläufer von Scham und Schuld zu erkennen, wertzuschätzen und für sich zu nutzen. So können angemessene Scham- und Schuldreaktionen für viele Menschen wichtige Signale liefern, wie der Kontakt zu anderen Menschen besser und bedürfnisorientiert gestaltet werden kann.

Das Buch ersetzt keine Therapie, wenn intensives und häufiges Scham- oder Schuldleben bereits zu psychischen Erkrankungen geführt hat. Jedoch kann es als begleitende Lektüre zu einer Therapie eingesetzt werden. Im Verlauf des Textes geben wir an den entsprechenden Stellen immer wieder Hinweise, wie und wann Sie sich professionelle Hilfe suchen und gönnen sollten.

Das vorliegende Buch ist als Ratgeber und als Selbsthilfebuch konzipiert. Zunächst soll in einem psychoedukativen Einleitungsabschnitt Wissen für ein besseres Verständnis und einen leichteren Zugang zu den Begriffen Scham und Schuld vermittelt werden. In der Folge wird es darum gehen, einen Umgang mit frühen Scham- und Schuldreaktionen zu erlernen und hellhörig auf individuelle Warnhinweise zu reagieren. Sie können hierdurch lernen, Ihre Emotionen als Warnhinweise zu verstehen, um schließlich zu einer sinnstiftenden Auseinandersetzung mit den eigenen Anlagen und Erfahrungen zu gelangen. Im Text werden Sie immer wieder Fallbeispiele, Übungen und Abschnitte finden, die durch einen Ballon gekennzeichnet sind. Diese Impulse in Form von Gedanken und Bildern möchten Sie einladen, sich ganz praktisch auf eine Auseinandersetzung mit Ihren eigenen Scham- und Schuldthemen einzulassen. Diese Ideen sind zumeist unserem praktischen und therapeutischen Alltag entwachsen und diesem entnommen worden.

Da der Text von zwei Autorinnen konzipiert wurde, finden sich im Text gelegentlich stilistische Unebenheiten, die wir zu entschuldigen bitten, frei nach dem Motto: Ich schäme mich, denn diese Freiheit bin ich mir selbst schuldig.

Uns hat die Arbeit an diesem Ratgeber sehr viel Freude bereitet, von der wir hoffen, dass sie für Sie spürbar ist und wir sie weitergeben können. Fühlen Sie sich eingeladen, sich auf den spannenden Weg Ihrer eigenen biografischen Entwicklung zu begeben, und die jeweiligen Anteile Ihres individuellen Scham- und Schuldlebens zu ergründen. So können Sie bestimmt (vielleicht) Ihre eigenen Scham- und Schuldthemen besser verstehen lernen, die eigenen Themen damit erkennen und mit mehr Verständnis für den Sinn und sich selbst durchs Leben gehen.

Maren Lammers & Isgard Ohls

Sie schämen sich oder haben Schuldgefühle? Herzlichen Glückwunsch! Sie erfüllen damit eine der wichtigsten Voraussetzungen, um mit Ihren Mitmenschen grundsätzlich gut zurechtzukommen. Sie haben außerdem das Potenzial, sich persönlich weiterzuentwickeln.

Sie sind überrascht? Vermutlich haben Sie das Buch in der Hand, weil Sie im Umgang mit Scham oder Schuld immer wieder an Ihre Grenzen stoßen. Vielleicht kommen Sie gar nicht gut zurecht, schon gar nicht mit anderen Menschen. Vielleicht setzen Ihnen auch die ewigen Verantwortungsverweigerer und scheinbar schuld- und schambefreiten Menschen im Alltag mächtig zu.

Formulieren Sie hier ganz spontan und in Stichworten Ihre Themen in Bezug auf Scham und Schuld:

Meine Themen mit Scham und Schuld sind:

Wann melden sich die Themen in meinem Alltag?

Sie haben vielleicht schon ein paar Worte für Ihre Schwierigkeiten mit Scham und Schuld gefunden. Wenn nicht, möchten wir Sie bitten, es noch mal mit folgender Anregung zu probieren:

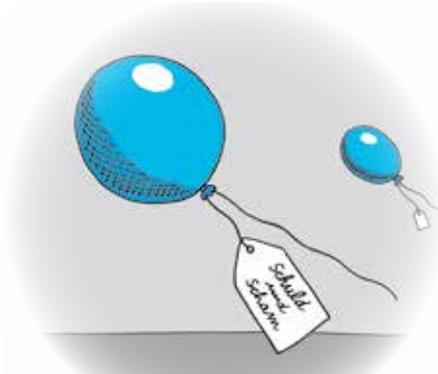
Versprechen Sie sich selbst, mindestens fünf Minuten an den Übungen zu arbeiten. Sie können sich dafür einen Aspekt aussuchen oder nur die Fragen beantworten, die Sie ansprechen. Allerdings ist es wichtig, sich keine Ablenkungen oder Gedanken an Lustlosigkeit zu erlauben. Nach fünf Minuten

ziehen Sie Bilanz. Macht die Übung Spaß, bringt sie neue Erkenntnisse, dann bleiben Sie dran. Will sie nicht richtig gelingen, vertagen Sie die Übung. Vielleicht brauchen Sie noch etwas Zeit oder mehr Wissen.

Wir haben mit diesem Vorschlag von MÜLLER-BRAUNSCHWEIG und STILLER (2010) in Therapien gute Erfahrungen gemacht. Deshalb haben wir viele kleine Aufgaben und Übungen, die Ihnen helfen können, sich mit den eigenen Scham- und Schuldthemen auseinanderzusetzen, mit dieser Uhr versehen.



Der »kleine Ballon« vor einigen Abschnitten lädt Sie ein, mal ganz anders und vielleicht überraschend auf Scham und Schuld zu schauen. Niemand zwingt uns, einen Ballon festzuhalten. Wir können ihn einfach loslassen oder weitergeben oder mit einer Nadel und einem Knall platzen lassen. So kann es auch in der Arbeit mit den Emotionen Scham und Schuld gehen. Auch unsere symbolischen Ballons sind für Überraschungen gut.



Doch bevor es an die Arbeit geht, wollen wir für die beiden bislang unlieb-samen Zeitgenossen Scham und Schuld ein bisschen Werbung machen, um Ihnen ihre sinnvollen und hilfreichen Seiten zu verdeutlichen. Widmen wir uns zunächst den guten Nachrichten, ehe es an die Arbeit geht. Aus unserer therapeutischen Arbeit wissen wir, wenn das Ziel klarer ist, lassen sich notwendige Veränderungen viel leichter angehen. Deshalb einige wichtige Informationen vorab.

Scham und Schuld treten meist im Kontakt mit anderen Menschen auf. Daher werden sie auch als soziale Emotionen bezeichnet.

Natürlich kann ich mich auch alleine vor mir selbst schämen und mich mit Schuldgedanken beschäftigen. Das Besondere daran ist jedoch, dass ich mir oft ganz unbewusst dabei vorstelle, wie andere über mich denken oder gar reden würden. Ich meine zu wissen, wie andere mich und mein Verhalten bewerten. Wir versuchen, uns im Alltag ganz automatisch so zu verhalten, dass die Emotionen gar nicht erst entstehen können – beziehungsweise nur als von außen nicht wahrnehmbares Hintergrundprogramm ablaufen.

Werte, Normen und Regeln zu kennen, hilft, Scham und Schuld zu vermeiden.

Gesellschaften brauchen verbindliche Normen und die damit verbundene Ablehnung sozialer Verhaltensweisen, derer man sich zu schämen hat, wie etwa Egoismus, Dominanz, autodestruktive Aggressionen oder Freiheitsbeschränkung einzelner Gruppenmitglieder. Normen sichern den sozialen Frieden, den eine Gesellschaft für ihre Fortexistenz benötigt. Mitglieder einer Gemeinschaft erlernen diese Werte, Normen und Regeln bereits in der Kindheit.

Der soziale Charakter von Scham und Schuld führt dazu, dass wir diese Emotionen häufig erleben, denn wir sind soziale Wesen. Manchmal reicht die Erinnerung an bestimmte Situationen, um die Emotionen wieder spürbar zu machen. Ähnlich wie bei Stolz oder Mitleid oder Neid. Diesen komplexen Emotionen gemeinsam ist ein verwobenes Netz von Gedanken, welches Wissen über sich und die Welt, deren Regeln und Normen, Erinnerungen und frühere Erfahrungen, Bewertungen, Körperempfindungen, Handlungsimpulse und vieles mehr enthält.

Die soziale Funktion der Scham wird auch beim sogenannten »Fremdschämen« deutlich. Jeder von uns hat sich schon im Alltag oder in einer dieser bloßstellenden Talkshows für jemanden stellvertretend geschämt. Dazu

benötigen wir eine große Portion Einfühlungsvermögen, auch Empathie genannt (siehe das Kapitel »Ohne Empathie geht nichts«). Es beruht unter anderem auf tief verinnerlichten Werten, Normen und Regeln. Fremdschämen oder uns stellvertretend schuldig fühlen können wir, weil wir denken, dass für die Person, die wir beobachten, dieselben Regeln, Werte und Normen gelten wie für uns und sie genauso fühlt wie wir. Werden Schuld und Scham im sozialen Zusammenhang mit Empathie und Mitgefühl verstanden, so verlieren sie ihren Schrecken.

Wie jede andere Emotion stellen Scham und Schuld sozusagen situationsbezogene »Antworten« des Organismus auf bestimmte Reize, Erfahrungen oder auch Gedanken dar. Unser Körper kann uns keinen Brief schreiben, er hat nur bestimmte Möglichkeiten, uns Signale zu senden. Emotionen sind Signale (vgl. das Kapitel »Der Körper sendet Signale«).

Die Emotion Freude signalisiert uns zum Beispiel, dass uns ein nettes Gespräch mit dem Nachbarn gutgetan hat. Ärger zeigt uns, dass wir es nicht okay finden, wenn uns jemand den Parkplatz vor der Nase wegschnappt. Die Traurigkeit, die uns überkommt, wenn wir verlassen worden sind, verdeutlicht, wie wichtig der andere Mensch für uns war. Schuld zeigt, dass wir wissen und bedauern, dass durch unser Verhalten Schaden beim Gegenüber entstanden ist. Scham ist Ausdruck dafür, dass wir uns anders zeigen, als wir es für uns wünschen oder es von uns erwartet wird.

Die Palette möglicher Emotionen ist groß (vgl. die Emotionsliste im Anhang, S. 211). Emotionen treten schnell auf, sind gut spürbar und klingen zeitnah wieder ab, insbesondere wenn wir sie erkennen und etwas dafür tun können. Bei Schuld hat sich im Alltag eine Entschuldigung oder eine kleine Wiedergutmachung als entlastend bewiesen. Scham kann weniger werden, wenn wir uns wohlwollend vornehmen, kleine Entwicklungsschritte zu gehen, an denen wir reifen.

Scham und Schuld, die zeitlich befristet und im Zuge bestimmter Ereignisse oder Erlebnisse entstehen, sind ein Ausdruck von Gesundheit.

Scham und Schuld begleiten uns alltäglich bei allen Kontakten mit anderen Menschen, auch wenn uns das nicht immer bewusst ist. Da diese Emotionen unangenehme Zeitgenossen sind, versuchen wir, uns in der Regel so zu verhalten, dass wir diese Emotionen so selten wie möglich zu spüren bekommen. Das zeigt sich zum Beispiel darin, dass wir uns Konsequenzen unseres Handelns überlegen, korrekte Kleidung tragen, uns an allgemeine zwischenmenschliche Regeln halten, uns im Restaurant angemessen benehmen und schon im Vorfeld eine kurze Entschuldigung per SMS schicken, wenn wir absehen können, dass wir zu spät kommen.

Wir vermeiden das Entstehen von Scham- und Schuldgefühlen nicht nur bei uns, sondern versuchen auch, darauf zu achten, dass niemand, der uns wichtig ist, sein Gesicht verliert. Der Erhalt der Ehre und Würde spielt in einigen Kulturen und Religionen eine zentrale Rolle, zum Beispiel im Islam. Wir alle kennen das unangenehme Erleben, das sowohl Scham als auch Schuld begleitet. Deshalb versuchen wir, ein Familienmitglied, eine Freundin oder einen Kollegen davor zu schützen, sich schuldig oder beschämt zu fühlen.

Dennoch brauchen wir Scham- und Schuldgefühle. Jede Emotion hat ihren Sinn. Sich schuldig zu fühlen, Schuld wiedergutzumachen, fördert das Gemeinschaftsgefühl. Unserem Gegenüber zu zeigen, dass wir uns schuldig fühlen, ist enorm wichtig. Die Geschädigten erleben Entlastung und fühlen, dass wir den Schaden anerkennen. Erst dann können sie uns vielleicht verzeihen, unsere Entschuldigungen annehmen.

— Menschen, die Scham und Schuld erleben und zeigen können, werden von anderen Menschen als besonders sozial wahrgenommen. Man umgibt sich gerne mit ihnen, weil man sich sicher sein kann, dass sie Werte, Normen und Regeln des Miteinanders kennen und versuchen, diese einzuhalten.

Umgekehrt meidet man im Alltag den Kontakt mit Menschen, denen ein Schuld erleben zu fehlen scheint, obwohl für Außenstehende deutlich ist, dass sich hier ein Mensch durch Tun oder Unterlassen schuldig gemacht hat.

Ein anderer wichtiger Aspekt kommt ebenso häufig zum Tragen. Sich schuldig für ein Verhalten zu fühlen, kann bisweilen so unangenehm sein,

dass Menschen sich lieber gleich freundlich oder doch besser als beim letzten Mal verhalten.

Scham zu zeigen, bedeutet auch, dass wir mit uns selbst noch nicht zufrieden sind und wissen, dass wir uns noch entwickeln können. Das lässt Mitmenschen wohlgesinnt sein und sich mitfühlend verhalten.

Scham zu erleben ist eine Chance, seine Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Dabei werden an verschiedene Alters- und Lebensphasen unterschiedliche Maßstäbe angelegt. So wird einem Teenager manch ein Ausreißer wohlwollend verziehen, weil jeder von uns weiß, dass die Pubertät eine echte Ausnahmezeit ist. In dieser Phase entwickelt sich die Persönlichkeit noch mal deutlich. Dasselbe Verhalten von einem Mitvierziger löst dagegen allgemeines Kopfschütteln aus, weil in dem Alter mehr Umsicht und Wissen erwartet wird. Schämt sich der Mitvierziger aber offensichtlich, sind die Urteile meist viel milder.

Scham und Schuld zu erleben und zu zeigen, verhindert, aus der Gemeinschaft verstoßen zu werden. Das ist zweifelsohne heute nicht mehr ganz so brisant wie vor vielen, vielen Jahrtausenden, als es den Tod bedeutete, wenn Menschen aus der Sippe verstoßen wurden. Damals war es kaum möglich, alleine in der Wildnis zu überleben. Heute fühlen sich Menschen äquivalent dazu sehr einsam. Deshalb sind Scham, Schuld und Einsamkeit eine häufige und ungeliebte Kombination von Emotionen.

■ ■ ■ Wann sind Scham und Schuld ein Problem?

Wie bei jeder anderen Emotion kommt es auf die Häufigkeit und Intensität an. Sich ständig für alles schuldig zu fühlen, ist weder gesund noch hilfreich. Quälende Schuldgedanken, aus denen es kein Entrinnen gibt, ewiges Grübeln über die eigene Unzulänglichkeit ist genauso wenig sinnvoll. Manchmal stehen Scham- und Schuldgefühle so im Vordergrund, dass andere Emotionen wie Freude, Glück, Trauer oder Ärger nicht mehr zu spüren sind.

Weniger leicht als das Übermaß an Scham- und Schuldgefühlen, aber genauso häufig ist das Gegenteil zu erkennen. Es gibt Menschen, die behaupten, an nichts schuld zu sein, für nichts Verantwortung zu tragen. Sie können

für nichts etwas und suchen die Verantwortung für ein Fehlverhalten oder entstandenen Schaden stets bei anderen Menschen oder im Schicksal. Diese Menschen strapazieren mit dieser Haltung auf Dauer das Gemeinschaftsgefüge sehr deutlich. Niemand kann scham- und schuldfrei durchs Leben gehen. Das ist eine Illusion. Schuld und Scham begleiten uns dennoch unser Leben lang. Erst recht, wenn wir versuchen, beide Emotionen immer zu vermeiden. Ein vereinfachtes Bild soll helfen, das besser zu verstehen.



Stellen Sie sich Scham oder Schuld als Wasserball vor. Das Leben findet im Wasser statt und Sie müssen versuchen, den Wasserball immer unter Wasser zu halten. Das kostet viel Energie und zwingt Sie, immer aufzupassen, dass der Ball nicht an die Wasseroberfläche kommt. Es wäre viel einfacher, den Ball an die Oberfläche zu holen, damit zu spielen. Jeder kann den Ball sehen, weiß, wie es ist, solche Emotionen zu haben, weil wirklich jeder sie kennt. Jeder weiß, dass mit Scham und Schuld zu leben nicht immer ganz einfach ist. Doch nur wenn Scham und Schuld zu sehen sind, können uns andere durch kleine Gesten oder Worte von empfundener Schuld oder Scham befreien, uns also zeitweise den Ball abnehmen. Wenn Sie mit dem Ball spielen, sind Sie freier, als wenn Sie versuchen, immer die Kontrolle über den Ball zu behalten.



Da Sie nun wissen, dass Schuld- und Schamgefühle nicht nur für das Miteinander wichtig sind, sondern auch für die persönliche Weiterentwicklung: Wollen Sie Ihren Ball an die Wasseroberfläche holen?

Lassen Sie uns noch mal zu der ersten Übung zurückkehren:



Versuchen Sie, Ihre Notizen zu den Themen Scham und Schuld (S. 13) zu ergänzen. Sind neue Ideen oder Gedanken dazugekommen?

Doch bevor Sie Ihre persönlichen Themen unter die Lupe nehmen, lassen Sie uns noch schauen, was Psychologie, Theologie und Soziologie über die Emotionen Scham und Schuld wissen – dann fällt die Einordnung der eigenen Probleme leichter.

■ ■ Unterschiede zwischen Scham und Schuld

Obwohl Scham und Schuld ziemlich viel gemeinsam haben, sind es doch zwei verschiedene Emotionen. Scham und Schuld zu unterscheiden, ist jedoch gar nicht so einfach, auch weil die Emotionen mit zunehmendem Alter immer komplexer werden und häufiger zusammen auftreten (vgl. das Kapitel »Scham- und Schuld erleben«). Aufgrund der vielen verschiedenen Erscheinungsformen sprechen wir daher auch lieber von Scham- und Schuld erleben.

■ ■ ■ Den wichtigen Unterschied zwischen Person und Verhalten machen

Oft verwenden wir als Erwachsene die Formulierung »Ich schäme mich«, wenn es eigentlich um Schuld geht, oder »Ich fühle mich schuldig, wieso habe ich das bloß getan?«, wenn es um Scham geht. Wenn Sie ganz genau hinsehen und über zwei, drei Ecken denken, erkennen Sie bereits in der Sprache einen wichtigen Unterschied.