

Sylvia Ahlers

Scham in der Mediation

Wie oft haben Sie sich die Frage erlaubt, ob dem Konflikt Ihrer MediandInnen ein Schamgefühl zugrunde liegt? Ich stelle einmal die Behauptung auf: selten! Denn – so erging es mir und so erfuhr ich aus Reaktionen meiner Mitmenschen – Scham ist an sich mit Scham bedeckt und daher wird über sie nicht gesprochen. Man schämt sich der Scham, denn sie ist ein übermächtiges Gefühl! Die mit ihr einhergehenden Reaktionen sind kaum zu kontrollieren. Aber hierzu später.

Die Entstehung von Scham

Um verstehen zu können, was Scham bei der betroffenen Person auslöst, ist es wichtig, zunächst zu verstehen wieso Scham überhaupt entstehen kann. Scham ist in jedem Fall ein Zeichen von mangelndem Selbstwertgefühl und gedemütigt sein. Je geringer dieses Selbstwertgefühl ist, desto ausgeprägter können Schamgefühle auftreten.

Die Stabilität des Selbstwertgefühls ist abhängig davon, wie wir als Kinder von unseren Bezugspersonen – in der Regel die Eltern – auf- und angenommen wurden. Wurden wir geliebt, gelobt, ermutigt, sind wir in der Lage uns selbst zu lieben und als den Menschen

anzunehmen, der wir sind. Wurden wir hingegen kritisiert, beiseite gelegt, ignoriert, können wir uns auch selbst nur als unzureichend betrachten und kein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen. Immer geht es auch um das Erkennen und Respektieren der Grenzen des Kindes, da es nur so lernen kann, dass es so respektiert wird wie es ist.

In der Säuglingsforschung wurde entdeckt, dass bereits wenige Monate alte Babys in der Lage sind, ihre Grenzen zu zeigen durch Schreien und abwehrendes Strampeln. Wird dies von den Eltern und Bezugspersonen richtig (an-)erkannt, lernt das Baby, dass seine Bedürfnisse richtig sind und respektiert werden. Ist dies nicht der Fall kommt es zu Grenzüberschreitungen.

Dies zeigt sich z. B. in dem verniedlichenden Wort »fremdeln«, wenn Babys ab einem bestimmten Alter durch Schreien und Strampeln zeigen, dass sie nicht zu bestimmten Personen auf den Arm wollen. Vielfach wird dies aber nicht als das erkannt was es ist: Das Baby zeigt seine Grenze! Erfährt der Säugling nun, dass er tatsächlich nicht zu der anderen Person muss, lernt er, dass er so genommen wird wie er ist und dass seine Grenze erkannt und respektiert wird. Er beginnt ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Häufen sich Situationen im Laufe des Heranwachsens, in denen die Gefühle des Kindes nicht anerkannt werden, ist es nicht mehr in der Lage, sich so anzunehmen wie es ist. Es entwickelt mehr oder minder ausgeprägte

Schamgefühle, die sein ganzes Leben beeinträchtigen können. Je nach Konstitution der Psyche kann sich Scham bis zur sozialen Phobie ausprägen.

Scham kann aber auch von Generation zu Generation »vererbt« werden. Ohne es zu merken, werden Schamgefühle übertragen, so dass der eigentliche Grund der Scham oftmals gar nicht mehr mit der eigenen Person in Verbindung gebracht werden kann und eher diffuse Gründe hat. Auch nach Kriegen traumatisierte Soldaten und Zivilisten, die das traumatische Erlebnis nicht aufarbeiten konnten und können, vererben die Beschämung und Traumatisierung auf die nächste Generation.

Und: Scham ist genderabhängig. Männer und Frauen sind unterschiedlich schambehafteten Situationen ausgeliefert. Außerdem wird Scham epochal und kulturell anders bewertet. Vor hundert Jahren noch war es für Frauen unschicklich in der Öffentlichkeit zu rauchen, für Männer hingegen schon. Während sich in anderen Kulturen Frauen bedecken müssen, um nicht beschämt zu werden, kann sich eine Frau in der nordwestlichen Hemisphäre bedenkenlos zeigen.

Scham kann auch durch die Tabuisierung bestimmter Themen entstehen. Während Kleinkinder häufig ohne Scham sind, kann es durchaus passieren, dass sie neben der Scham als Prozess der Sozialisierung (s. unten) destruktive Schamgefühle dadurch entwickeln, dass Themen in der Familie als schamhaft tabuisiert werden, während sie dies in Wirklichkeit gar nicht sind.

Die Arten der Scham

Scham zeigt sich in verschiedenen Arten:

Anpassungsscham

Anpassungsscham betrifft immer die eigene Person. Durch eine Eigenschaft oder ein äußeres Merkmal genügen

wir nicht der Norm oder den Erwartungen anderer. Deshalb schämen wir uns. Das kann die Zahnsperre bei Jugendlichen sein, das mangelhafte Englisch in einer englischsprachigen Verhandlung, zu dick oder zu dünn sein, Analphabetismus. Je nachdem wie stark unser Selbstwertgefühl ist, bedecken uns diese Dinge mit Scham oder aber wir sagen uns: ok, ich bin so und so ist es in Ordnung!

Gruppenscham

Gruppenscham wird auch als Fremdschämung bezeichnet. Das heißt, nicht die eigene Person mit ihrer Unzulänglichkeit ist Gegenstand beschämender Gefühle sondern eine nahe stehende Person oder die Gruppe, zu der ich gehöre. Das kann ein drogenabhängiger Angehöriger sein oder ein Kollege, der sich daneben benimmt. Genauso gut das »schwarze Schaf« in der Familie, über das niemand spricht. Auch die Ethnie zu der ich gehöre, kann Gegenstand von Scham sein. Während eines Vortrags erzählte eine Frau, sie schäme sich dafür Deutsche zu sein, wegen der Taten der Deutschen im 2. Weltkrieg. Dabei war sie zu der Zeit noch nicht einmal geboren!

Intimitätsscham

Intimitätsscham entsteht, wenn unsere intimen Grenzen überschritten werden. Selbstverständlich durch sexuelle Übergriffe aber auch durch sexistische Bemerkungen und schlüpfrige Witze. Aber auch aus moralischer Sicht kann es zum Überschreiten der Intimitätsgrenze kommen: wenn wir jemandem ein intimes Geheimnis anvertrauen und das weiter erzählt wird. Auch in Internetforen kann es durch nicht gewollte Zur-Schau-Stellung zu Intimitätsscham kommen.

Empathische Scham

Empathische Scham bedeutet, dass wir indirekt ein Schamgefühl empfinden, obwohl nicht wir selbst sondern eine andere Person beschämt wird. Mit ihr oder stellvertretend für sie empfinden wir Scham. Wir leiden sozusagen mit.

Gewissensscham

Unter der Scham des Gewissens leiden wir dann, wenn wir uns entgegen unserer eigenen Wert- und Moralvorstellungen verhalten haben. Dies ist immer dann der Fall, wenn unser Idealbild, das wir von uns haben, nicht mit unserem tatsächlichen Tun übereinstimmt. Dann meldet sich unser Gewissen und bedeckt uns mit Scham über das eigene Verhalten. Beispielsweise, wenn wir unser Kind angeschrien haben, obwohl wir das für falsch erachten, wenn wir aus Zeitmangel jemandem nicht zur Seite gestanden haben oder wenn wir uns illoyal verhalten haben.

Traumatische Scham

Traumatische Scham entsteht durch massive, nachhaltige Grenzüberschreitungen und Brechen des Willens wie Vergewaltigungen, Folter, physische und psychische Gewalt.

Intimitätsscham kann sich bis zur traumatischen Scham steigern. Viele Soldaten leiden nach Kriegseinsätzen unter Gewissensscham, die sich ebenfalls bis in das Traumatische steigern kann.

Die Reaktion des Körpers auf Beschämungen

Wie oben erwähnt, gehört die Scham zu den Grundgefühlen. Hierzu zählen ebenfalls Angst, Wut, Freude, Trauer, Schmerz und Ekel. Diese Gefühle sind archaischer Natur und rufen in uns Reaktionen hervor, die nicht steuerbar sind. Was passiert bei Beschämungen? Wir werden rot, der Schweiß bricht uns aus, wir wissen nicht mehr was wir sagen sollen, in unserem Kopf herrscht Leere, wir reagieren aggressiv.

Das alles ist eine Folge chemischer Reaktionen im Gehirn, hervorgerufen durch massive Hormonausschüttungen der Hypophyse. In der Folge wird unsere linke Gehirnhälfte, die zuständig ist für vernunftgesteuertes Verhalten, ausgeschaltet. Das logische Denken versagt. Alles ist nur noch darauf gerichtet, der Scham zu entgehen. Scham wird, wie alle Grundgefühle, als



© Rynio Productions - Fotolia.com

so schwerwiegend empfunden, dass das Gehirn nur noch auf Überlebenskampf schaltet. Das aktiviert die rechte Gehirnhälfte. Es geht jetzt nur noch darum das Leben zu retten und zwar durch Angriff, Flucht oder Erstarrung. Diese Reaktionen entziehen sich unserer Kontrolle.

Wir können mit Hilfe von Psychotherapie oder autogenem Training versuchen, sie zu mildern, doch gelingt es uns vielfach nicht ganz und ist ein schmerzhafter, langer Prozess, natürlich immer abhängig von der Schwere der persönlichen Scham.

Schamabwehrreaktionen

Angriff, Flucht oder Erstarrung zeigen sich bei Scham in verschiedenen Schamabwehrreaktionen.

Angriff

Angriffsreaktionen auf Scham können sich z. B. zeigen in Schamlosigkeit. Die Person wurde so oft beschämt, dass sie darauf nun mit Schamlosigkeit reagiert und daher nicht mehr selber Gegenstand von Beschämung ist: die Beschämung anderer. Die Formen von Zynismus, Negativismus, Trotz, Wut und Neid können Angriffsreaktionen auf Beschämungen sein. Sie treten auf, weil man selber als Person so oft nicht genügt hat, dass nun alles andere ebenfalls schlecht gemacht wird. Dies

gilt auch für Verachtung und Groll. Trotzreaktionen können so massiv auftreten, dass manche Menschen unerreichbar sind für Appelle von Außen z. B. bei Magersüchtigen, die sich bis zum Tod hungern. Als Angriffsform gilt auch das Wiederherstellen der verlorenen Ehre. Wenn in entsprechenden Kulturen ein Familienmitglied ehrenrühriges Verhalten zeigt und somit die ganze Familie beschämt, kann die Ehre der Sippe nur durch dessen Tod wiederhergestellt werden.

Flucht

Die Flucht vor Scham kann sich in jeder Form von Sucht zeigen: Sucht nach Anerkennung und Liebe, nach Macht, nach Geld, nach Essen oder Dünnsein, Sucht nach Drogen. Sie ist immer ein Ausdruck des Gefühls zu wenig wert zu sein und dieses Gefühl kompensieren zu müssen. Flucht kann sich aber auch zeigen in Idealisierungen Anderer oder Größenphantasien, ebenfalls um die eigene Minderwertigkeit zu mildern. Lügen, verleugnen oder sich herausreden sind ebenfalls Flucht vor der Scham. Das Herumkaspern ist eine Flucht vor der Scham. Die Person ist so oft lächerlich gemacht worden, dass sie nun dafür sorgt, selber die Anderen über sich zum Lachen zu bringen, damit es niemand anderes macht. Perfektionismus ist eine Form der Flucht aus der Scham: man wurde so oft im Leben für Feh-

ler kritisiert, dass jetzt alles perfekt ist: Das Haus, der Schreibtisch, der Ehepartner, die Kinder.

Erstarren oder Verstecken

Erstarrung als Schamabwehr zeigt sich, wenn Personen eine Maske aufsetzen, dauernd lächeln, den Blick abwenden, sich einigeln bis hin zur emotionalen Erstarrung, in der keine Gefühle mehr zugelassen werden und schlimmstenfalls alle Beziehungen abgebrochen werden. Eine Rolle spielen gehört ebenfalls hierzu, niemand darf wissen, wer ich eigentlich bin, da ich nur in meiner Rolle anerkannt und geliebt werde. Das Dauerlächeln von Bettina Wulff bei der Abdankung ihres Mannes als Bundespräsident ist m. E. ebenfalls eine Schamabwehrreaktion gewesen.

Das Gute an der Scham

Wie bereits erwähnt, hat Scham unterschiedliche kulturelle Bedeutungen und Ausprägungen. Um von unserem sozialen Umfeld aufgenommen und anerkannt zu werden, ist es wichtig sich der eigenen Grenzen und der Anderer bewusst zu sein. Für die Sozialisation des Kindes ist es daher wichtig in gewisser Weise Scham zu erfahren, um eigene Grenzen zeigen zu können und die Erfahrung zu machen, dass diese respektiert werden. Auf der anderen Seite lernen Kinder auf diese Weise auch, die Grenzen Anderer zu

respektieren und sich so in der sozialen Gemeinschaft zurecht zu finden. Das Kind lernt den Umgang mit eigenen und fremden Werten.

Scham ist dann wichtig, wenn es darum geht zu erkennen, aus welchem Grund meine Grenzen überschritten werden oder ich permanent Grenzen überschreite. Insofern gibt mir die Scham die Möglichkeit mich persönlich weiterzuentwickeln.

Auch bei Gewissensscham kann ich mich persönlich entwickeln, indem ich mein Verhalten reflektiere und in der Zukunft meinen Idealvorstellungen von mir selbst anpasse. Scham schützt mich also vor schlechten Taten, indem ich mein Verhalten meinen eigenen Moralvorstellungen anpasse.

Der Umgang mit Scham in der Mediation

Nachdem wir uns nun mit dem Vorhandensein von Scham ein wenig vertraut gemacht haben, können wir erkennen, dass konflikthaftem Verhalten häufig eine Beschämung zu Grunde liegt. Beispielsweise in der Trennungsmediation von Ehepaaren oder auch bei geschäftlichen Mediationen, bei denen die Beteiligten eine enge persönliche Beziehung haben oder auch bei Generations- oder Erbfolgemediationen. Die meisten Beschämungen treten innerhalb von Familien auf und dort bereits seit den Kindertagen der Beteiligten. Darüber muss sich die MediatorIn – wenn sie das Thema anspricht – im Klaren sein.

Da über Scham nicht gesprochen wird, weil wir uns der Scham schämen, wird auch keine MediandIn auf die Idee kommen, in der Konfliktbearbeitung eine Beschämung zu äußern. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich mit der (wirklich einfühlsam ausgesprochenen!) Frage: »Haben Sie sich geschämt?« Erstaunen und auch Erleichterung auslöse, denn das bloße Aussprechen des Wortes »Scham« nimmt viel von der Scham an sich. Ich habe auf die Frage häufig ein er-

leichtertes »Ja« gehört. Hier bietet sich die Möglichkeit, das gegenseitige Verständnis ein gutes Stück voranzubringen und sich auf den Weg hin zur Lösung zu begeben. Doch wie macht man nun weiter? Wichtig ist es für die MediatorIn, sich der eigenen Scham bewusst zu sein. Schämt sie sich selbst der Scham, wird es schwer, die Mediation in dieser Situation professionell weiter zu begleiten. Auch betretenes Schweigen ist hier fehl am Platz. Mögliche Fragen wären an den anderen MediandInnen: »Wie fühlen Sie sich jetzt?« Das Abfragen der gegenseitigen Empfindungen ermöglicht es den MediandInnen weiterhin offen zu bleiben. MediatorInnen können auch noch tiefer gehen, indem sie die Frage stellen: »Wie äußert sich Ihre Scham?« »Was könnten Sie/was könnte der Andere tun, damit die Scham vergeht?«, »Kennen Sie ähnlich beschämende Situationen? Wie sind Sie damit umgegangen?« »Hat die Scham auch etwas Gutes?« Man sollte eine Weile beim Thema bleiben, da man sonst Gefahr läuft, MediandInnen, die sich zur Scham bekannt haben, abzuwürgen. Dann bleibt das Gefühl haften sich geöffnet zu haben und doch nicht angenommen worden zu sein. Eine erneute Beschämung ist die Folge. Die Frage nach der Scham darf nicht zu früh gestellt werden. MediatorInnen müssen bereits ein ausreichend vertrauliches Verhältnis aufgebaut haben, da es sich bei der Scham um einen äußerst sensiblen Bereich handelt, der von den Beteiligten in der Regel unbewusst nicht betreten wird.

Scham kann als Gewissens-Scham eine Folge von schuldhaftem Verhalten sein. In diesem Fall ist es möglich, sich bei dem Anderen zu Ent-Schuldigen. Damit kann auch die Scham abfallen. Wurde man hingegen von dem Anderen beschämt (Intimitäts-Scham) oder ist die Scham ein Resultat der eigenen Historie (Anpassungs- oder Gruppenscham), kann der Andere helfen, die Scham durch wertschätzendes Verhalten abzubauen.

Auch wenn MediatorInnen die Frage nach Beschämungen nicht stellen, ist doch anhand von Scham-Abwehrreaktionen zu erkennen, dass unter Umständen eine Beschämung vorliegt und hier die tatsächliche Konfliktsache liegt. Dies kann im Kopf bei der Mediation »mitlaufen«, ohne das das Thema Scham tatsächlich angesprochen wird.

Fazit

Das Erkennen der Scham kann dazu führen, in der Mediation die Konfliktparteien zu befähigen sich mit anderen Augen wahrzunehmen. Wichtig sind der behutsame Umgang mit dem Thema und das Wissen, mich auch in diesem äußerst sensiblen Bereich professionell bewegen zu können.

Literatur

- * Marks, Stephan: Scham, die tabuisierte Emotion. Ostfildern 3. Aufl., 2011.
- * Hilgers, Micha: Scham – Gesichter eines Affekts. Göttingen 2006.
- * Bauer, Joachim: Das Gedächtnis des Körpers. Frankfurt/M. 2010.

AutorInneninfo



* Sylvia Ahlers
Dipl.-Betriebswirtin,
Wirtschaftsmediatorin,
Steuerberaterin

* E-Mail: info@sylvia-ahlers.de