

Scham und Verletzlichkeit

A. Bedeutung des Themas

Mit Begeisterung habe ich zwei Bücher von Brené Brown gelesen: ‚Verletzlichkeit macht stark‘ und ‚die Gaben der Unvollkommenheit‘. Als Schamforscherin setzt sie sich in diesen beiden Büchern mit Scham und Verletzlichkeit auseinander. Mich hat das Thema in seinen vielen Facetten begeistert und angeregt. Daher möchte ich einige Aspekte hier entfalten und mit Transaktionsanalyse verbinden und Euch dazu anregen weiter zu denken und zu diskutieren.

B. Ausführungen

Beginnen möchte ich damit, wie Brené Brown definiert: „Scham ist das äußerst schmerzhafteste **Gefühl** bzw. die äußerst schmerzhafteste Erfahrung zu glauben, dass wir **fehlerhaft** sind und deshalb keine Liebe und **Zugehörigkeit** verdienen.“

Zunächst möchte ich an der Beschreibung des Gefühls ansetzen und die mithilfe eines Beispiels:

Angenommen jemand spricht mit einer anderen Person über jemanden dritten, der soeben in den Raum kommt. Diese Situation kann als ‚peinliche Situation‘ beschrieben werden. Die Peinlichkeit ist die kleine Schwester der Scham (Angelika Glöckner). Derjenigen, der gerade über die dritte Person gesprochen hat und kann nun Scham empfinden, kann verstummen und erröten. Fanita English und Johann Schneider beschreiben, dass damit meist eine starke physiologische Reaktion einhergeht: es fließt Wärme durch den Körper und es kann ein Erröten der Person wahrgenommen werden. Hierbei finde ich wichtig zu beschreiben, dass neben der starken körperlichen Reaktion (auch nach außen sichtbar) auch weitere Impulse eintreten können, die als Rückzug beschrieben werden können: Verstummen, erstarren, Schritte weg vom Gegenüber, sich hinsetzen, wenn jemand stand.

Der zweite Punkt im Zitat betrachtet den Glauben an die eigene **Fehlerhaftigkeit**. Brené Brown verknüpft also Scham mit der innerlich erlebten Fehlerhaftigkeit. Hier möchte ich widersprechen und würde dem entgegensetzen, dass Schamempfinden zunächst ein hilfreiches Instrument sein kann im Sinne eines Wertemaßstabs. Dies kann hilfreich sein und ist aus meiner Sicht im gesellschaftlichen Zusammenleben wichtig. Andere Aspekte greife ich weiter unten auf.

Den dritten Punkt der Liebe und **Zugehörigkeit** im Zitat oben, möchte ich hier anschließen, da er für mich im Zusammenhang mit dem Wertemaßstab und sozialen Normen und Regeln steht. Wenn wir das Beispiel oben nehmen, in dem die Person, die gerade über jemanden spricht errötet, sich schämt, so kann dieses Gefühl der Person nützlich sein. Sie könnte durch das Schamempfinden reflektieren, dass sich z.B. Vertrauen im Blick auf die bisher gute Zusammenarbeit zu der anderen Person verändert hat. Damit sich dies wieder einstellen kann, eine Bindung, Zugehörigkeit zueinander, braucht es die Nähe, das Gespräch.

Schamempfinden dient also im positiven Sinne als ein Unrechtserleben, zum Selbsterhalt, zum Erhalt der Zugehörigkeit und damit ursprünglich zur Sicherung des Überlebens. (siehe Fanita English)

Schamempfinden kann nun auch im oben gemeinten Sinne der empfundenen Fehlerhaftigkeit – als Racket - erlebt werden. Dies hat jeweils mit der Person, mit dem, der Scham empfindet/ erlebt zu tun. Und mit seinen/ihren Erfahrungen und Glaubenssätzen von Schamempfinden. Es hat also neben dem gesellschaftlichen einen sehr individuellen Bezug.

Dies kann in der oben genannten Situation so aussehen, dass der Mensch das Schamerleben innerlich in Worte fasst, wie: ‚Du bist ein grässlicher Mensch!‘ Damit wäre es eng gekoppelt mit Selbstabwertung. Brené Brown fokussiert in ihrem Zitat meines Erachtens hauptsächlich auf Schamerleben als Selbstabwertung und Racket. Also auf das destruktive Erleben, auf das Erleben, des ‚nicht oder nie genug seins‘ – aus meiner Sicht ein Verstärken von Glaubenssätzen und skriptgebundenem Denken. Und sie verknüpft es in ihren weiteren Ausführungen mit Verletzlichkeit.

Verletzlichkeit greift Fanita English ebenfalls auf und folgert: „Find what I’m ashamed about, and you can control me!“ Sie geht damit sogar weiter als Brené Brown, in dem sie das persönliche Schamempfinden nicht nur als einen wunden Punkt definiert - den ich selbst erlebe und der mir vielleicht immer wieder auch zu ‚schaffen‘ macht-. Sie weist auch noch darauf hin, dass andere diesen wunden Punkt herausfinden und ausnutzen können. Damit sind wir meines Erachtens auch wieder bei gesellschaftlichen Normen und Schambotschaften: Welche Schambotschaften werden bei uns kulturell vermittelt und ‚eingesetzt‘?

Zum kulturellen Aspekt stellte Brené Brown in Ihren Studien fest, dass Scham für **Männer** und **Frauen** etwas Unterschiedliches bedeutet. Sie fand heraus, dass für Frauen Scham sehr häufig damit zusammen hängt ‚nicht perfekt zu sein‘: Nicht die perfekte Hausfrau, Mutter, Chefin, Köchin, Trainerin, Tochter, Nachbarin ... zu sein. Bei Männern konzentriert sich die Angst und Scham darauf, nicht als ‚Weichling‘ zu gelten, nicht schwach zu wirken. Also stark zu sein, sich nichts anmerken zu lassen, die Fassung zu wahren, etwas auszuhalten...

Gibt es aus TA-Sicht Erfahrungen und Nachweise, dass bei Frauen ein ‚Sei-perfekt-Antreiber‘ häufiger zu finden ist und bei Männern ein ‚Sei stark-Antreiber‘?

Insgesamt wird hier finde ich deutlich, dass es zwei Bereiche des Schamempfindens und der Schambotschaften gibt: im Selbst und in der Gesellschaft. Das heißt aber wiederum auch, dass es interessant sein könnte diese auseinander zu halten und überdies noch zu unterscheiden, was davon ist angemessen und was destruktiv.

Der nächste Schritt im persönlichen Umgang mit Schamempfinden kann dann sein: aus der Verletzlichkeit, aus dem Schamempfinden hervorzutreten, in dem die zugehörigen Annahmen, Glaubenssätze in Frage gestellt werden. Das kann durch inneren Dialog erfolgen oder durch einen Dialog mit einer vertrauten Person. Hier führt Brené Brown an, dass ‚Empathie Scham schrumpfen lässt‘. Das finde ich ein schönes Bild!

Den Ausweg / Umgang mit Scham – aus meiner Sicht den aus destruktivem Schamempfinden- beschreibt Brené Brown so: gehe mit Scham offen um und sprich über die Situation und das Gefühl, damit es dich nicht im Griff hat. Das bedeutet aus ihrer Sicht Verletzlichkeit zu zeigen: verletzlich und offen zu sein für das was ich fühle, erlebe. Und dann Verbindung mit jemand anderem aufzunehmen und über das Gespräch verbunden zu sein, Empathie zu erleben. Es stellt sich Zugehörigkeit ein und damit auch das Gegenteil von dem, was die größte Angst bezüglich schambesetzten Themen ist: ich gehöre dazu, ich erlebe, dass ich es wert bin.

Interessant finde ich hier das Konzept der **Autonomie** (Bewusstheit, Spontanität, Intimität) zu diskutieren. Für mich kann Autonomie in engem Zusammenhang mit Verletzlichkeit gesehen werden: ich zeige mich und öffne mich anderen. Natürlich im autonomen Sinne, wenn ich mich ebenfalls zu schützen weiß. So erlange ich Bewusstheit darüber, wie mein Fühlen, Denken und Verhalten bezogen

auf das Schamempfinden war. Gleichzeitig nutze ich die Möglichkeit mit jemand anderen einen Realitätscheck zu machen und alten Glaubenssätzen entgegen zu wirken. Indem ich mich öffne und bereit bin zu reflektieren lade ich zu Intimität ein. Spontanität hilft mir, meine Scham- und Schuldgefühle möglichst schnell mit jemandem zu teilen und somit den ‚Stachel‘ zu ziehen, der sich sonst festsetzen würde bzw. der meine Glaubenssätze u.a. manifestieren würde.

Autonomie bedeutet für mich diesbezüglich: verletzlich und offen zu sein, für das vielleicht Schmerzliche, das Neue, für die Begegnung mit mir und die Veränderung durch andere.

C. Schlussfolgerungen und Einladung zur Diskussion

Ich habe mich auf ein Zitat und einige Ausführungen von Brené Brown und Fanita English fokussiert. Mir fiel es allerdings auch schwer mich zu begrenzen, da ich bemerkt habe und fasziniert war: das Wort und Gefühl „Scham“ bekam auf einmal viele Facetten, hat sich für mich mit Rackets, Autonomie... verbunden und es könnte noch interessant sein das Dramadreieck oder Ich-Zustände mit Aspekten von Scham zu diskutieren.

Deshalb möchte ich nun gerne anregen:

- Welche Erfahrungen regen diese Ausführungen bei Ihnen an?
- An welcher Stelle ergibt sich aus Ihrer Sicht Widerspruch?
- Welche Aspekte zu Schamempfinden sehen Sie noch?
- Welche Modelle?
- Was heißt Verletzlichkeit und Autonomie in diesem Zusammenhang für Sie?

Ich freue mich über die Diskussion mit Euch!

Literatur:

Brené Brown und Margarete Randow-Tesch: Verletzlichkeit macht stark (2013)

Brené Brown: Die Gaben der Unvollkommenheit (2012)

Fanita English: Shame and social control (1975)

Johann Schneider: Burn-out vorbeugen und heilen (2013)

