

Steffen Glathe

„So viel Glück habe ich mir nicht träumen lassen, als ich noch das hässliche Entlein war!“

Als der Film „Mephisto“ des ungarischen Regisseurs István Szábo 1981 in die deutschen Kinos kam, war ich 22 Jahre alt. Seither sind viele Lebensjahre vergangen und die Einzelheiten des Filmes, der mich damals tief beeindruckt hatte, weitgehend im inneren Sediment alles Vergessenen abgelagert. Eine Szene jedoch ist nie ganz in mir versunken. Ich habe mich dann und wann aus gegebenem Anlass an sie erinnert, und sie tauchte sofort auf, als ich mich anlässlich einer Tagung mit dem Thema „Scham“ aus existenzanalytischer Perspektive zu beschäftigen begann:

Hendrik Höfgen, ein ehrgeiziger, exzentrischer junger Schauspieler, befindet sich zu einem Training bei seiner dunkelhäutigen Tanzlehrerin Juliette in deren Wohnung. Beide verbindet eine Affäre, deren sadomasochistische Färbung in dem Miteinander der dargestellten Bewegungen und Posen unverkennbar zum Ausdruck kommt. Schließlich liegt das Paar, nachdem die Tanzstunde in einem Geschlechtsakt kulminiert ist, in postkoitaler Erschöpfung auf dem Bett. Hendrik ruht mit seinem Kopf an der Brust und im Arm seiner Geliebten. Er beginnt von sich zu erzählen, eine Kindheitserinnerung, wie er, der kleine Junge, ein Chorsänger, einmal etwas ganz Besonderes sein wollte und so, mitten in einer Aufführung, seine Stimme eine Oktave höher sang:

„Ich tat mir so viel zu gute auf meinen Sopran ... Ich stand ganz stolzgebläht und sang gellend – da sah mich der Musiklehrer, der den Chor dirigierte, mit einem Blick an, der eigentlich noch mehr angewidert als strafend war, und er sagte: ‚Sei doch still!, Verstehst Du, ...?!‘, rief Hendrik und legte die Hände vor sein heißes Gesicht. ‚Verstehst Du denn, wie infernalisch das ist?‘ So ganz trocken, ganz leise sagte er zu mir: ‚Sei doch still!‘ Und ich war mir doch noch gerade vorgekommen wie ein jubilierender Erzengel ...“ Hendrik verstummte. Nach einer langen Pause sagte er: „Solche Erinnerungen sind wie kleine Höllen, in die wir zuweilen hinuntersteigen müs-

sen ... Ich muss mich häufig so entsetzlich stark schämen, mich so in die Hölle hinunterschämen ...“.

Ich erinnere mich, wenn ich die Episode in den Worten von Klaus Mann zitiere, noch heute daran, wie es mich damals im Kino siedendheiß durchströmte, denn das kannte ich, wenn auch in anderen Zusammenhängen. Ich kannte das Gefühl einer brennenden Scham, wenn zum Verstummen gebracht wurde, was ich eben noch als etwas ganz Eigenes, Besonders in mir empfunden und zum Ausdruck gebracht hatte. Und ich kannte das reflexhafte Verlangen, vor Scham im Boden versinken zu wollen, und die Einsamkeit, die herrscht, in der Totenstille des abgeschiedenen Seins.

Wenn ich heute als Arzt und Therapeut Menschen in Krisensituationen gegenüber sitze, ist dies vielleicht die stärkste Triebfeder meines Ausharrens, die Überzeugung, dass Niemand in seiner Not einsam sein sollte, solange sich wenigstens ein Mensch findet, der sich zuwenden kann. Und es drängt mich aus innerer Quelle, tiefer und tiefer verstehen zu wollen, wie ein therapeutischer Beziehungsrahmen beschaffen sein muss, damit darin Scham überhaupt und in rechter Weise zur Sprache gebracht werden kann.

Varianten der Scham

Wenn Scham vornehmlich auf der Vorstellung beruht, dass die eigene Person in den Augen anderer an Wertschätzung verliert, wird leicht verständlich, dass schon das Aufsuchen eines Therapeuten mit Scham verbunden sein kann, zumindest, wenn dieses als Eingeständnis von Angst oder Hilflosigkeit gewertet wird.

Scham begegnet uns im zwischenmenschlichen und auch im therapeutischen Kontakt in vielen Varianten, beispielsweise als Minderwertigkeitsgefühl, Schüchternheit, Gehemmtheit, Peinlichkeitsgefühl, dem Gefühl der Demütigung, vor allem

Während sich Scham darauf bezieht, wie ich in meinem gesamten Dasein bewertet werde, bezieht sich die Schuld auf einen Akt des Tuns oder Unterlassens.

auch als Angst im Sinne einer Scham-Angst, will heißen einer Angst vor möglichen Schamerlebnissen oder Beschämungssituationen, die eintreten könnten, durch eigene Schuld, Unachtsamkeit, widrige Umstände oder durch Selbstexposition. Und das vorsichtige Anfragen dieser Masken auf das dahinterliegende Schamgefühl gleicht, als gäbe es eine Scham der Entdeckung des sich Schämens, dem ersten, notwendigerweise behutsamen Anheben eines Wundverbandes von seiner Unterlage, auf dass die zarte, neu gebildete Haut oder eine ihrer Vorstufen über einer Verletzung nicht einreißt.

Eine wesentliche Abgrenzung mag den weiteren Überlegungen noch vorangestellt sein, nämlich diejenige zur Schuld. Während sich Scham weitgehend darauf bezieht, wie ich in meinem gesamten Dasein bewertet – oder genauer – entwertet werde, und zwar nicht nur von anderen, sondern auch von mir selbst (Verlust an Selbstachtung), bezieht sich die Schuld auf einen Akt des Tuns oder Unterlassens einem „Sollen“ gegenüber. Ich werde an jemandem oder etwas schuldig, so wie ich jemandem etwas schuldig bleiben kann, auch mir selbst. Ein Zusammenhang zwischen Schuld und Scham kann bestehen, etwa, wenn ich mich einer begangenen Schuld oder meines schuldhaften Unterlassens schäme.

Aus dieser Unterscheidung und der Feststellung eines möglichen Zusammenhanges leitet sich ein erster, aus existenzanalytischer Perspektive wertvoller Hinweis ab: Während die Scham als starke Emotion auf das Erleben von Entwertung zu Verbergen, Vereinzelung, letztlich zu einem Verlust an Vitalität führt und darin eine nachhaltig destruktive Kraft entfaltet, liegt in der Besinnung auf die Unverletzlichkeit der Person als geistige Struktur des „immer schon Seins“ und „noch werden Wollen und Sollens“ eben jenes fakultative Moment des Gewahrens eines schuldig Werdens am Potenzial der Person, das mit der psychodynamischen Verhaftung an die destruktive, „giftige“ Scham verknüpft ist. Dies gilt im übrigen nicht weniger, wenn wir jene Scham, die wir als Indikator für drohende Grenzverletzungen unserer psychophysischen und personalen Integrität wahrnehmen und gerade zur Wahrung dieser Integrität unbedingt ernstzunehmen und zu achten haben, übergehen.

Ur-Scham-Erfahrungen

„Und das Wunderbare war ich“, stellt Felix Krull in dem gleichnamigen Roman von Thomas Mann selbstbewusst fest. Dies Zitat dürfte in aller hier kontextbezogen desintegrierter, narzisstischer Größenphantasie doch umschreiben, was wir in kindlicher „Urszene“ einem auf uns gerichteten, liebenden Blick zu entnehmen wünschen: „Ich allein, in meiner Einzigartigkeit, in meinem so Sein, meinem gerade jetzt und hier Ich-Sein, bin die Quelle Deines Entzückens, wie ich es Deinen Augen, Deiner Mimik, Deiner Körpersprache, dem Klang Deiner Worte und Stimme entnehme.“ Und welche Ur-Scham, wenn wir stattdessen auf den Ausdruck vernichtender Traurigkeit oder erstarrter Kälte treffen, in eine vor Wut, Angst oder Ekel verzerrte Fratze schauend schließen: „Und der Auslöser dafür bin ich!“

Korrespondierend schlussfolgert der Jungianer Mario Jacoby in seinem überaus lesenswerten Buch „Scham – Angst und Selbstwertgefühl“ bezogen auf den psychotherapeutischen Prozess der Ermöglichung korrigierender Erfahrungen: „Es geht jedenfalls darum, Zugang zu finden zu den Gefühlen des einst verwundeten Kindes (...). Aber schließlich ist auch ein solches Geschehen symbolischer Natur, denn der Analytiker ist nicht die Mutter. Im besten Fall wird er vom Patienten so erlebt, als ob er ein ‚das Selbst neu regulierender anderer‘ wäre. Letztlich ist das Wandlungsgeschehen innerpsychischer Natur, wobei die Präsenz des Analytikers als Instrument solcher Wandlung dient und meist unabdingbar ist.“

Wenn die Präsenz des Analytikers als „Instrument der Wandlung“ vorausgesetzt wird, ist unter existenzanalytischem Blickwinkel zu fragen, ob sich in dem „als ob“ überhaupt ein Wandlungsgeschehen ereignen kann. Existenzielles Leben im Sinne eines personalen Umganges in Freiheit und Verantwortung mit dem was „real“ ist in mir und der Welt, wird sich in einem „als ob“ kaum entfalten, denn im „als ob“ liegt der Bezug nun gerade zu einem irrealen Vergleichspunkt. Ließe ich mich auf eine Beziehung ein, „als ob“ ich liebte oder geliebt würde, so wird diese Beziehung nur dann wahrhaftig erfüllt erlebt und gelebt werden können, wenn sich Liebe tatsächlich einstellt. Bestenfalls wohnt dem „als ob“ ein Ermutigungsmoment inne, das mich meine Angst vor dem Scheitern überwinden und in die Ungewissheit aufbrechen ließe auf die Möglichkeit eines Gelingens hin.

Ich denke an Patientinnen und Patienten, deren psychische Erkrankung in der Tiefe mit Schamgefühl und Beschämungserleben ursächlich zusammenhing: An den imposanten P., dessen Enuresis ihn durch die kollektiven Mittagsruhestunden der Kindergartenzeit quälte und in den Augen des Vaters nachhaltig zum „widerlichen Insekt“ werden ließ. An D., die so abenteuerlustige und lebendige Frau, deren Eigenwillen nur auf Angst und Ablehnung stieß, bis sie lernte, sich anzupassen, um zu gefallen, nicht aufzufallen und unscheinbar, aber ängstlich und traurig zu werden. An den in seiner narzisstischen Entwertungswut bisweilen kaum noch erträglichen W., der in einer Hölle aus Idealisierung und Entwertung durch seine Großmutter aufwuchs, und schließlich isoliert war selbst von seinen Nächsten, paralytisch von entkräftenden Leistungsorgien und als Vernichtung erlebten Erfahrungen des Misslingens.

Etwas völlig Neues

Im Wachrufen dieser Erinnerungen stellt sich die Gewissheit einer Verbundenheit ein, auf deren Grund sich therapeutische Schlüsselmomente ereignet haben: wie P. und ich nebeneinander auf dem Boden liegen. P. zeichnet sich, ich sehe ihn an. Wir hören Musik, mein Körper ein Resonanzboden für die zunehmende Entspannung des immer verkrampten P. Es ist so gut, in jemandes Nähe zu liegen, der um ihn weiß, ohne Angst, zum Gespött zu werden. Der gemeinsame Gang mit D. durch die Stadt und über den Markt. Es ist sonnig und warm. D. zieht einen Spielzeugelch auf roten Rädern hinter sich her. Was für eine Lust, diese Aktion gemeinsam auszuspinnen und nun damit aufzufallen! Ich will aufrichtig gerne wissen, wie Menschen reagieren und freue mich mit D. an allen, die sie freundlich anlächeln. Ich lasse sie nicht allein in dieser „shame attack“. Meine mir selbst unerwartete, tiefe Freude darüber, W. wiederzusehen, der mit großem narzisstischen Getöse die Behandlung abgebrochen hatte, und nun erneut vor mir saß. Wie viel Mut ihn das gekostet hatte, sich angewiesen zu zeigen! Er spürt erstmals die Trauer hinter seiner Wut und weint. Ich berühre zum Abschied sacht seine Schulter und halte ihn einen Augenblick lang.

Pablo Picasso schreibt: „Ich suche nicht – ich finde. Suchen, das ist Ausgehen von alten Beständen und ein Findenwollen von bereits Bekanntem im Neuen. Finden, das ist das völlig Neue, das Neue

Diana Koppelt

Die ungesunde Scham

Was verbringt sich hinter diesem Nebel, der fein die Seele des Menschen umspielt, und das wahre Ich nicht zum Vorschein kommen lässt? Warum tragen Menschen Masken und verbergen sich hinter Fassaden, anstatt einander authentisch zu begegnen? Warum verschließen wir das Kostbarste, was uns von Gott gegeben wurde?

Meine Arbeit zu „Toxischer Scham – Wege der Transformation und des Neuanfangs“ gründet in der Erkenntnis, dass viele Bereiche meines Lebens von Scham durchdrungen waren. Und zwar von ungesunder sogenannter toxischer Scham, die sich von einer gesunden Scham, die wir in Form des Errötens und des schlechten Gewissens kennen, abgrenzen lässt. Die toxische Scham geht tiefer und berührt die Identität des Menschen. Diese Art von Scham erfahren wir in der Kindheit und in der Jugend durch Aussagen von wichtigen Bezugspersonen. Die toxische Scham sagt nicht „Ich habe etwas falsch gemacht“, sondern „Ich bin falsch“. Oft heißt es auch: „Ich bin wertlos“ oder „Ich bin nicht liebenswert“. Auch mir wurden in meiner Kindheit solche negativen Grundmuster in meine Seele eingezeichnet, und ich bemühte mich deshalb viele Jahre, makellos, perfekt und fehlerfrei zu sein. Ich strengte mich an, um mein negatives Eigenbild zu verdecken. Diese Art zu leben, hat mich zu tiefst beschädigt. Ich funktionierte, aber ich lebte nicht aus meinem wahren Wesenskern heraus und war nicht echt. Erst durch viele Gespräche mit anderen Menschen habe ich erkannt, dass mein Leben von ungesunder Scham bestimmt war. Wie ein Kind, das in der Grundschule das Basiswissen für den weiteren Lernweg lernt, musste ich mein Seelenleben völlig umstrukturieren. Ich durfte einen liebevollen und demütigen Umgang mit mir selber einüben, und zwar genau an den Stellen, an welchen ich zuvor immer sehr hart und ungnädig mit mir umgegangen bin. Mein Glaube an einen Gott, der befreit und Raum schafft, wurde dabei für mich zur treibenden Kraft. Bis heute ist das mein Weg: mich von Selbstzwang, Druck und Perfektionsstreben frei zu machen, ein Leben aus Freiheit, Freude und echter Gemeinschaft mit Gott und meinem Umfeld einzuüben und anderen gleichermaßen zu helfen.

Diana Koppelt

Master-Studentin „Interkulturelle Kommunikation“ an der Europa-Universität Viadrina, Frankfurt/Oder (diana.koppelt@gmail.com)

auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer. Die Ungewißheit solcher Wagnisse können eigentlich nur die auf sich nehmen, die im Ungeborgenen sich geborgen wissen, die in die Ungewißheit, in die Führerlosigkeit geführt werden, die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen, die sich vom Ziele ziehen lassen und nicht menschlich beschränkt und eingeengt – das Ziel bestimmen.“

Ob ich in den geschilderten Schlüsselmomenten wahrgenommen wurde, „als ob“ sich ein guter Vater, eine gute Mutter zuwendet und heilmacht, was verwundet war? Ich weiß es nicht, und es scheint mir existenzanalytisch bedacht nicht wesentlich. Ich *bin* nämlich, existenziell gesprochen, *tatsächlich* im Reden und im Tun ein Verbündeter in einem heiligen Abenteuer, dem Gehen unbekannter Wege ins Ungewisse auf ungeahnte Möglichkeiten hin. Ein Ungeborgener bin ich, wie jeder Mensch, der mir gegenüber sitzt, im Wissen um meine eigene Scham und die Verletzlichkeit geschlossener Wunden, weitergezogen von der in Sehnsucht gewandeten Verheißung, es werde sich immer noch Neues finden, das mir nicht bekannt ist vom Menschsein und einem Leben in Fülle, einem erfüllten Leben also, das jedem auf seine je eigene Weise zgedacht ist. Hier stoßen wir auf den in letzter Tiefe lebenslang unergründlichen und unabgeschlossenen geistigen Möglichkeitsraum der Person, die im sich Einlassen auf den Sog des Zieles ihrer Bestimmung, in der Annahme ihrer Selbst auf ein Leben in wachsender Zustimmung zu sich und der Welt hin, die nachhaltigste Triebkraft für die Integration psychischer Verwundungen entdecken dürfte. „Eine Seele wird sich leicht. Soviel Scham wird in den Augen wieder lebendig“, heißt es in einem Gedicht von Guiseppe Ungaretti.

Ich habe den Film *Mephisto* kürzlich wieder angeschaut, um ihn mir in Erinnerung zu rufen und mit Staunen bemerkt, dass ich Hendriks Geschichte beinahe wörtlich in Erinnerung, die Rahmenszenarie jedoch völlig vertauscht hatte. Tatsächlich erzählt Hendrik die Geschichte nicht seiner Geliebten nach einem Liebesakt, sondern fast beiläufig seiner kühlen, in ihrer großbürgerlichen Noblesse unnahbar erscheinenden Ehefrau Barbara am Frühstückstisch und fährt mit mißtrauischem Gesichtsausdruck fort: „Du hast wohl keine Erinnerungen dieser Art?“ Nein, Barbara hatte

solche Erinnerungen nicht. Hierüber wurde Hendrik plötzlich gereizt, beinah zornig. „Das ist es eben!“ rief er gehässig, und in seinen Augen gab es ein böses Leuchten. „Das ist es eben: du hast Dich in deinem Leben nie richtig schämen müssen ... Mir ist das oft widerfahren, damals war es nur ein erstes Mal.“

Schon mit jungen Jahren habe ich offensichtlich gehnt, dass es der Verbundenheit auf einem uns selbst übersteigenden Grund bedarf, um sich seiner Scham in menschlicher Begegnung heilsam zu stellen, und daher die Szene im Film entsprechend umgestaltet in mir abgelegt. Als Verbündeter meiner Patientinnen und Patienten halte ich an der mir zugewachsenen und immer noch weiter wachsen könnenden Gewissheit fest, mit ihnen in einem tragenden Grund geborgen und genau so mit ihnen verbunden zu sein; einem Grund der Existenz, in dem sich Liebe findet und Sinn. Manchmal werfe ich sie mit aller Kraft, die ich habe, voraus, in der Hoffnung, die Dunkelheit werde ein wenig erhellt.



Steffen Glathe

Arzt, Theologe und Autor, arbeitet als Psychotherapeut in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Altenburg/Thüringen sowie in eigener Praxis in Mehna