

5. Maskierungen und Abwehr der Scham

Die Kunst ist der Schamhaftigkeit ähnlich. Sie kann die Dinge nicht direkt aussprechen.

- Albert Camus

In der klassischen Sichtweise Sigmund Freuds ist die Abwehr zunächst ein Phänomen, das jeder erlebt, der sich mit unbewussten Triebansprüchen oder Wünschen konfrontiert sieht, die nicht bewusst werden sollen. Seine Tochter Anna Freud (1936) hat sich in ihrem Werk *Das Ich und die Abwehrmechanismen* bemüht, eine kohärente Theorie der Abwehr zu formulieren. Sie geht davon aus, dass Abwehr als solche nicht pathologisch, sondern zugleich die Voraussetzung für die Charakterbildung ist. In noch radikalerer Form beschreibt später Kohut (1979) Abwehr als Versuch, die Integrität des Selbst zu bewahren.

Die Abwehrmechanismen werden allgemein durch sogenannte *Signalaffekte*, wie Angst, Scham und Schuld, im weitesten Sinn durch Unlust, ausgelöst. Dabei haben die Abwehrmechanismen allgemein die Funktion, eine traumatisierende Überstimulierung des Selbst zu verhindern. In Wolfgang Mertens (1992) Worten: „Abwehrmechanismen dienen, psychologisch betrachtet, generell dem Zweck, Unlust und Unsicherheit zu vermeiden, das Bild vom eigenen Selbst den sozial erwünschten Normen anzugleichen und damit ein gutes Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten“ (S. 5).

Wie sieht nun das spezifische Zusammenspiel von Scham und Abwehr aus? Welche speziellen Abwehrmechanismen kommen im Hinblick auf den Schamaffekt zum tragen? Es gibt sehr unterschiedliche Wege, Schamgefühle abzuwehren und zu verzerren, damit sie irgendwie erträglicher erscheinen. *Verneinung* ist einer der charakteristischen Abwehrmechanismen gegen Scham. Ein anderer Weg ist der Ich-Abwehrmechanismus der *Verdrängung*. Verdrängung, das Nicht-wahr-haben-Wollen, hat ernstere Konsequenzen für die psychische Anpassung und das psychische Wohlbefinden des Individuums als der Abwehrmechanismus der Verneinung. Beim Abwehrmechanismus der Verdrängung verweigern Menschen sich selbst die Möglichkeit, die Situation zu durchdenken, die zu Schamgefühlen geführt haben. Damit kann aber auch keine Selbstreparatur geleistet werden. *Isolation* und *Verleugnung* spalten den Schamaffekt und das Gefühl des Selbst-Defekts ab, das entstehen könnte. Symbolisch wird dies im Märchen *Des Kaisers neue Kleider* dargestellt, in dem ein eigentlich beschämender Zustand (die Nacktheit des Kaisers) verleugnet wird. *Zwanghaftes Verhalten* kann einen Versuch anzeigen, Scham und Scham-Angst durch Perfektionismus zu meistern oder zu überwinden (Le-

vin 1971, Wurmser 1990). Durch einen quasi sklavischen Versuch, das Ideal-Ich zu erreichen, fürchtet der Perfektionist nichts mehr, als Fehler zu machen, weil diese ihm anzeigen, dass irgendetwas Grundlegendes mit ihm nicht stimmen kann: „Für Perfektionisten gibt es offenbar nur eine Alternative: Schande oder Perfektion“ (Potter 1992, S. 68). Menschliche Unvollkommenheit muss in dieser zwanghaften Abwehr der Scham um jeden Preis vermieden werden, denn Menschlichkeit ist für dieses Individuum gleichbedeutend mit Scheitern. *Reaktionsbildung* kann, genauso wie *Ausagieren*, ein weiterer Versuch sein, Schamgefühle abzuwehren und somit mit ihnen umzugehen.

Allgemein betrachtet kann Scham durch eine große Bandbreite an komplexen Mechanismen umgangen, verleugnet, verdrängt oder als Reaktionsbildung verwandelt werden. Scham kann ein imperativer Affekt sein, der die psychische Abwehr fast blitzartig mobilisiert, wann immer es möglich ist (Körner 1998). Scham haftet auch eine gewisse „stille Qualität“ (Spero 1982, S. 260) an, die es häufig schwierig macht, sie von anderen Widerstands- und Abwehrformen zu unterscheiden, die andere klinische oder dynamische Bedeutungen haben. Schamerzeugende Situationen lösen neben der eigentlichen Scham und deren spezifischen Abwehrmechanismen auch zahlreiche andere Gefühle wie Zorn, Schuld, Hass oder Verzweiflung aus. Der Betroffene versucht, mit diesen Gefühlen seine subjektive und soziale Identität wiederherzustellen.

5.1. Verschwinden und Erstarren

Wie wir gesehen haben, ist Scham ein Affekt, der in seltenen Fällen „direkt“ sichtbar wird. Wenn man sich schämt, versucht man oft über die Scham hinwegzugehen, sie zu verdrängen und sie durch ein anderes, weniger unangenehmes Gefühl zu ersetzen. Scham erscheint daher zumeist indirekt in ihrer Maskierung und Verhüllung. Schon in der etymologischen Bedeutung des Wortes *skem*, das auf die Wurzel „Verschwinden“ hinweist, findet sich die Hauptqualität dieses Gefühls: „Man möchte vor Scham im Erdboden versinken“, „die Erde möge sich öffnen und einen verschlucken“. Wenn es gelänge, in den Boden zu versinken, würde das Individuum seinem Wunsch nach Unsichtbarmachung genügen. Diese Metaphern legen nahe, dass dies den Tod, die psychische Leblosigkeit und Erstarrung bedeuten würde, wie wir sie oft bei Menschen vorfinden, die von ihren Schamgefühlen geradezu überschwemmt werden.

In der therapeutischen Situation kann dieses Verschwinden in vielfältiger Form erscheinen. Bestimmte Themen können verschwinden, die in unmittelbarer Nähe zur Scham stehen. Aber

auch der Patient selbst kann verschwinden. In einigen Fällen muss man bei Therapieabbrüchen an eine unausgesprochene und unaussprechliche Scham denken, die soweit führt, dass der Patient nicht mehr erscheint (Lewis 1971, 1987; Leibig 1998). Ein noch häufigeres Phänomen des Verschwindens besteht darin, dass der Patient zu spät zur Stunde kommt und damit auch zum Teil verschwindet. Der Patient empfindet dieses Zuspätkommen in vielen Fällen als schuldhaft und verbindet es mit einer Bestrafungsangst. Es kann jedoch nicht ausgeschlossen werden, dass hier die Schuldgefühle zur Abwehr eines noch schwerer zu ertragenden Schamgefühls dienen können. Der Psychotherapeut Hilgers (1997, S. 79) sieht im Zuspätkommen eine mögliche Schamkollusion zwischen Patient und Therapeut. Ein Patient, der seinen Therapeuten warten lässt, stürzt ihn damit in die Unklarheit, ob und gegebenenfalls wann er zur Stunde erscheinen wird, ob er eventuell überhaupt nicht mehr kommen wird und was die Bedeutung dieser Unregelmäßigkeit wohl bedeuten könnte. Dieses Warten auf den Patienten kann für den Therapeuten mit der Erkenntnis einer peinlichen Abhängigkeit verbunden sein, in die der Patient den Therapeuten bringt. Ebenso kann das Nichtbezahlen des Honorar eine Steigerung solcher Konflikte darstellen: das Abhängigkeitsverhältnis kehrt sich um, nicht der Patient ist in hilfsbedürftiger Lage von seinem Therapeuten abhängig, sondern umgekehrt ist sein Therapeut in der peinlichen Lage finanzieller oder unselbständigen Wartens. Hilgers (1997) versteht die immanente Beschämung durch den Patienten im Sinn einer projektiven Identifizierung: der Therapeut ist in der Position des „Dummen“, abhängig-lächerlich Schwachen, dessen Hilflosigkeit vorgeführt wird.

Auch in einer gewissen Sprachlosigkeit des Patienten – im Sinne eines „Heute habe ich nichts zu sagen“ – kann sich das Verbergen eines dahinter liegenden Schamkonfliktes äußern. Eine weitere Form des Verschwindens bzw. nicht-sichtbar-Werdens kann sich als Konturlosigkeit der Persönlichkeit oder als ungenügende Konkretisierung von Themen und Situationen im Gespräch zeigen. Wenn Patienten kein deutliches Bild im Therapeuten hinterlassen, erscheint es angezeigt, an unbewusste Schamgefühle zu denken. Oft breitet sich das Gefühl von Sinnlosigkeit und v.a. Langeweile im Patienten aus. Die Langeweile kann sich aber in der Gegenübertragung auch im Therapeuten breit machen und könnte den Therapeuten daran denken lassen, ob nicht ein Thema tiefer Selbstwertproblematik und Scham vermieden wird. Wurmser (1990) sieht in der allesdurchdringenden Langeweile mancher Patienten einen abgewandelten Ausdruck und eine Abwehr von Scham. Langeweile interpretiert er als ein Zeichen unterdrückter Triebe, die auch die Manifestation einer machtvollen Abwehr gegen das Erleben von Gefühlen beinhalten kann. „Wenn Gefühle an sich als unpassend angesehen werden,

wenn ihr Glanz sozusagen ausgelöscht wird“, so Wurmser (1990), „dann zieht der feuchtkalte Nebel der Langeweile auf“ (S. 308).

Hilgers (1997) bringt in ähnlicher Weise wie Wurmser Langeweile und Müdigkeitsreaktionen in der Gegenübertragung mit Vermeidung massiver Schamaffekte in Verbindung. Besonders ist dies bei schizoiden Patienten deutlich, die durch ihre Nicht-Bezogenheit und ihre Rückzugshaltung nahe therapeutische Beziehungen (und nahe Beziehungen überhaupt) verhindern. Diese Patienten induzieren häufig durch ihre Nicht-Bezogenheit eine Müdigkeitsreaktionen im Therapeuten. Die Berührung der Intimitätsgrenze, die von schizoiden Menschen in starrer Weise gehandhabt wird und deren Überschreitung sofort weiteren Rückzug und eventuelle Vorwürfe evoziert, weckt beiderseits Schamaffekte. Eine ähnlich müdigkeitsinduzierende Scham erwähnt Hilgers (1997), die ähnlich wie bei schizoiden Patienten im Zusammenhang mit tangierten oder mäßig überschrittenen Selbst- und Intimitätsgrenzen in Beziehung steht. Dies tritt bei eigentlich schamauslösenden Schilderungen perverser Handlungen oder dem mäßigen Mißbrauch der analytischen Situation durch perverse Patienten in Erscheinung.

Diese Langeweile und „Vertrocknung“ im Seelischen kann auch einen psychosomatischen Ausdruck finden. Aus physiologischer Sicht plädiert der Psychotherapeut Leibig (1998) dafür, alle Einengungen und Vertrocknungen symbolisch und konkret, etwa auf körperlicher Ebene Angina pectoris, Asthma, Vaginismus oder Rhinitis sicca usw., durchaus als Schamäquivalente und, im Sinne psychosomatischer Symptombildung, als Abwehr zu verstehen.

An der Tendenz, unsichtbar zu werden, lässt sich gut die doppelte Natur der Scham-Abwehr erkennen: Sie kann einerseits als Ausdruck des Wunsches, sich zu verstecken, aufgefasst werden mit dem Hauptabwehrmechanismus gegen Scham, dem Verbergen. Gleichzeitig ist es ein Auslöser für weitere Scham, da der Eindruck, dass man unsichtbar und damit unwichtig ist, eine weitere Quelle der Scham sein kann.

Die Scham hat aber auch eine Tendenz, sich zu zeigen. Diese wird am deutlichsten im Erröten sichtbar. Hier wird die Polarität der Scham deutlich: der Wunsch zu verschwinden einerseits und die gegenteilige Tendenz, die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.

„Immer wieder begegnen wir bei der Beschäftigung mit der Scham einer ausgeprägten Polarität. Das Zurschaustellen und das Verdecken, der Wunsch im Erdboden zu verschwinden und die Größenphantasien, das Abwenden des Blickes und das schamhafte Erröten, welches den Wunsch, die Scham nicht deutlich werden zu lassen, doch wieder konterkariert.“ (Leibig 1998, S. 29)

Man kann dieses Abwehrverhalten der Scham auch als Möglichkeit verstehen, auf eine innere *Notwendigkeit* hinzuweisen. In den Äußerungsformen der Scham zeigt sich also die innere

Not, nicht gemeint zu sein, sich nicht gesehen zu fühlen, darunter zu leiden, nicht beachtet zu sein und zu wenig Aufmerksamkeit zu erhalten.

Eine Schwierigkeit, Schamgefühle im therapeutischen Setting zu bearbeiten, besteht darin, dass die Scham häufig diffus, schwer benennbar und schwer greifbar ist. Viele Patienten sprechen von einem „komischen Gefühl“ – etwas, das sie bremst und davon abhält, etwas zu sagen oder sich zu zeigen. Der Selbstpsychologe Morrison (1996) weist in diesem Zusammenhang darauf hin, wie wichtig es im therapeutischen Setting ist, die „Sprache der Scham“ zu lernen. Worte wie „dumm“, „unsichtbar“, „ärmlich“, „trivial“, „unzureichend“ weisen alle auf eine darunter liegende Schamproblematik hin.

Was sind andere Abwehrmechanismen, die operieren, um vor dem Sturm der Scham zu schützen? Eine häufig zu beobachtende, „gesunde“ und quasi sublimierte Form, um mit einer Schamsituation umzugehen, ist der *Humor*, das Lachen. Dies kann bei dem Betroffenen, wie auch bei den Zeugen der Schamsituation zu einer Entspannung und Erleichterung führen, da es ja „nur um einen selbst“ geht. Das Lachen stellt somit eine gewisse Distanz zu dem, als unangenehm empfundenen Schamerleben her und ermöglicht dem Betroffenen, damit quasi spielerisch umzugehen. Im Gegensatz zu den anderen Strategien des Umgangs mit Schamgefühlen bewahrt der Humor das Schamgefühl und verdrängt es nicht, er verwandelt dieses Gefühl vielmehr in eine Form, die es mittelbar macht und die zugleich das Subjekt mit sich ausöhnt. Zu dieser Art des sublimierten Umgangs mit Scham, die einen Abstand von dem unangenehmen Gefühl voraussetzt, sind aber nicht viele Menschen fähig. Ein Meister, der diese Übergänge zwischen tragischen und komischen Gefühlen und Situationen in Szene setzt, ist Charlie Chaplin. Er beschreibt auch autobiographisch, wie sehr die Scham seinen Lebenslauf geprägt hatte: „Anders als Freud glaube ich nicht, dass die Sexualität der wesentliche Antrieb unseres Lebens ist. Kälte, Hunger und Scham aus Armut sind geeigneter, unserer Psyche ihren Stempel aufzudrücken“ (zitiert in Tisseron 1992, S. 123). In seinen Filmen finden sich viele Szenen, die Schamsituationen auf eine humorvolle Art und Weise darstellen.

In der Therapiesituation kann eine übertriebene Heiterkeit und Fröhlichkeit allerdings u.a. darauf hinweisen, dass Schamgefühle und -themen von Patient und Therapeut gemeinsam vermieden werden. Diese, von Helen Block Lewis (1971) als „umgangene Scham“ („*bypassed shame*“) beschriebene Form kann sich in der Therapiesituation u.a. in Form von Schwindelgefühlen in der Gegenübertragung beim Therapeuten äußern, die darauf hinweisen, dass man das Gefühl hat, „den Boden zu verlieren“. Seidler (2001) macht in diesem Zusammenhang eine interessante Feststellung, wenn er bemerkt:

„In Supervisionen wird gelegentlich von dem Anfluten eines Schwindelgefühls berichtet, wenn Mein-Dein-Grenzen überschritten werden, oder von der Befürchtung, unangemessen zu reagieren, etwa zu stolpern, hinzufallen oder verbal „unanständig“ zu werden. Alle diese Phänomene können Hinweise sein auf eine dem Patienten nicht zugängliche Schamthematik.“ (S. 277)

Die dahinter liegenden Gefühle von Depersonalisierung, von „neben sich stehen“, können auf eine verdrängte Schamproblematik hindeuten. Eine andere Form, mit Schamgefühlen fertig zu werden, besteht in der exzessiven Kontrolle der Gesichtsmuskeln – praktisch das Gegenstück zum Lachen in der „gesunden“ Reaktion. Das Gesicht und die Mimik werden extrem starr und ausdrucksarm, um ein mögliches Auftreten der Schamreaktion zu vermeiden. Der Versuch, einen Zustand chronischer Scham dauernd unter Kontrolle zu halten, kann man im „frozen face“, im „eingefrorenen Gesicht“, im „Pokerface“ beobachten. Hilgers (1997) nennt dies das „Fischgesicht“. Es bedeutet das fast vollständige Einfrieren der Gesichtsmimik, um einer eventuellen Entblößung vorzubeugen. Wurmser beschreibt diese Erstarrung als ein Kennzeichen von Persönlichkeitsstörungen, diese Patienten tragen „die meiste Zeit eine Maske unbeweglicher, eisiger Kälte“ (1990, S. 308). Er geht auch davon aus, dass viele Patienten mit sogenannter „Alexithymie“ sämtliche Gefühlsregungen hinter einer solchen steinernen Maske verbergen. Dieses Erstarren kann auch die ganze Körpersprache und den Körperausdruck betreffen, die Gangart kann marionettenhaft und steif wirken. Wenn das äußerliche Verstecken und Davonlaufen nicht gelebt werden kann, wird sozusagen die Lebendigkeit des Gesichts verborgen.

5.2. Reaktionsbildung und Deckeffekte

Eine andere Form von Abwehr ist die exzessive Zurschaustellung, der Exhibitionismus. Sie soll die abgewehrten Gefühle von Minderwertigkeit, Unterlegenheit und Unsicherheit verbergen. Dies ist somit eine Form von Reaktionsbildung gegen Schamgefühle. Zu beobachten ist dies nicht nur in der therapeutischen Praxis, sondern v.a. in bestimmten Fernsehsendungen und Talkshows, bei denen es um ein exhibitionistisches Zurschaustellen von privaten – und eigentlich peinlichen und beschämenden – Inhalten geht (Altmeyer 2004, Hilger 1997). Dieses Öffentlichmachen von bestimmten Themen und Inhalten, die sonst durch eine gewisse Intimitätsschranke geschützt und verborgen sind, kann psychoanalytisch so interpretiert werden, dass die Scham quasi „übersprungen“ wird. Aus dem empfundenen Makel und Defizit wird eine vermeintliche Stärke, die mit narzisstischer Gratifikation verbunden wird. Es wäre damit eine Form der Verkehrung ins Gegenteil, die sich in Protzigkeit, Größenvorstellungen,

Spott und Exhibitionismus zeigt. Diese Grandiositätsvorstellungen werden von einem Selbst „konstruiert“, das in ständiger Gefahr ist, sich selbst unwert zu fühlen (Reich 1960). Diese Grandiosität will eigentlich Scham verbergen. Sie schafft auch eine bestimmte Art von Scham, die Kohut (1976) mit dem Konzept der „vertikalen Spaltung“ beschreibt: Übermäßige Grandiosität überspült das schutzlose Ich und verursacht Selbst-Objekt Ablehnung. In der „männlichen“ Variante der Grandiosität wäre dies die Charakterhaltung protziger Männlichkeit, ein Macho-Gebahren, das eine tiefe Kastrationsangst und Scham über mangelnde Maskulinität abwehren soll. „Macho-Gebahren (machismo)“ ist für Wurmser (1990) „eine Fassade für Scham; die Affektabwehr ist (vorgetäushtes) Selbstvertrauen und Sicherheit als Gegengewicht gegen das nagende Gefühl der Wertlosigkeit“ (S. 306).

Oft wird Scham auch durch andere Affekte überdeckt oder umgewandelt. In Anlehnung an Freud, der in seiner Arbeit aus dem Jahre 1899 von sogenannten „Deckerinnerungen“ spricht, kann man von „Deckgefühlen“ bzw. „-affekten“ (Mertens 1992) sprechen. Allgemein betrachtet können diese, als angenehm erinnerten Affekte und Stimmungen als Deckgefühle zur Abwehr schmerzlicher Affekte eingesetzt werden. Der Analytiker Léon Wurmser (1990) vertritt in seinem Buch *Die Maske der Scham* die These, dass „schwere Psychopathologie zu einem beträchtlichen Teil Schamkonflikte enthält, diese gleichzeitig aber auch maskiert“ (S. 302). Schon in dem Titel seines Buches verweist er auf die Abwehrhaltungen gegen Schamgefühle. Er bezeichnet diese Deckgefühle auch als „schamabwehrende Deckaffekte“ (S. 305) und zählt die Affekte der Verachtung, Spott, Trotz, Zorn und Neid dazu. Diese Affekte dienen quasi der Affekt-Substituierung, sie verbergen und beschützen das Schamgefühl dadurch, dass die Scham in einen anderen Affekt umgewandelt oder substituiert wird. Scham wird in der traditionellen psychoanalytischen Theorie als Abwehr gegen tiefer gelegene, unterliegende Trieb-Konflikte gesehen. Otto Fenichel (1945, S. 199) schreibt: „Als Abwehrmotiv richtet sich die Scham hauptsächlich gegen Exhibitionismus und Schaulust.“

Wie etliche Autoren dargestellt haben (Wurmser 1990, Hilgers 1996, Tisseron 1992) zeichnet sich Scham gegenüber Schuld durch eine globale Infragestellung und Entwertung des Selbst aus und ist mit der Handlungstendenz zu Rückzug und Vermeidung verbunden. Unerträgliche Schamgefühle können durch erträglichere Schuldgefühle ersetzt werden. Dabei spielt die Verwandlung der Scham- in Schuldgefühle, bei denen es um eine konkrete Tat oder einen Gedanken geht, eine besonders große Rolle. Bastian (2006) bemerkt, dass der Scham keine Ambivalenz und damit kein Konflikt voraus geht. Der Beschämte steht daher auch nicht am „Scheideweg“, ihm bleiben weder Wahl noch Ausweg. In dieser Ausweglosigkeit liegen seinem Erachten nach auch die Unterschiede zwischen Scham und Schuldgefühlen begründet.

Das schlechte Gewissen, das die Schuld erzeugt, ist in den meisten Fällen leichter zu ertragen, als die Scham, die noch tiefer in Ohnmacht und Ausweglosigkeit führt. Die konkrete, „aktive“ Schuld ist dem „passiven“ Schamerleben vorzuziehen. Die Verkehrung von passiv in aktiv spielt aber noch in anderer Hinsicht eine Rolle, nämlich in dem typischen Umgang mit schweren Schamkonflikten: Eine möglicherweise passiv zu ertragende Scham wird aktiv umgewandelt, indem der Betreffende jemand anderen beschämt, um seine eigene Scham nicht erleben zu müssen. Jede Kultur hat Praktiken entwickelt, um die desintegrierende Scham in integrierende Schuld zu verwandeln. Die Institution der Beichte in der katholischen Kirche stellt ein Beispiel für dieses Bestreben dar.

5.3. Verachtung, narzisstische Wut und Neid

Wie lässt sich die spezifische Beziehung von Scham mit Gefühlen von Ärger, Wut, Verachtung, Geringschätzung und Neid konzipieren? Allen diesen Gefühlen ist zuerst gemeinsam, dass sie Gefühle sind, die leichter zu ertragen sind als Scham (Morrison 1996). Die Verachtung wird von Wurmser (1990, S. 306) als „Kehrseite der Scham“ bezeichnet. Eine Kränkung oder Erniedrigung wird dadurch erwidert, dass sie an ein Ersatzobjekt oder in stark verzerrter Form weitergegeben wird. Eine extreme Form der Verachtung besteht darin, den Mensch zum Ding zu entwerten und seines Selbstzweckes zu berauben (Broucek 1991). Selbstpsychologisch betrachtet lässt sich Verachtung oder Geringschätzung dergestalt konzipieren, dass die Scham, die man einem selbst gegenüber empfindet, nicht direkt erfahren wird, sondern in eine andere Person umgelenkt wird, die Ähnlichkeit mit dem eigenen Selbstgefühl hat, oder Eigenschaften hat, die man vermeiden möchte. Der Selbstpsychologe Morrison (1989, S. 105) erklärt dies mit dem Abwehrmechanismus der projektiven Identifikation: In der Verachtung wird Scham in den anderen *zurückverlegt* und dadurch von einem selbst entfernt. Verachtung kann somit als die projektive Identifikation der Scham angesehen werden.

Ähnlich wie Verachtung stellen Wut und Ärger Strategien dar, mit unerträglichen Schamgefühlen umzugehen und diese durch erträglichere Affekte zu substituieren. Somit können Wut- und Verachtungsgefühle als eine weitere „Überlebensstrategie“ gegen Scham angesehen werden. Die meisten narzisstischen Wutreaktionen sind momentane Schamerfahrungen, in denen sich das Individuum unbedeutend und übergangen fühlt. Wut wird auch oft benutzt, um die darunter liegende Scham zu verdecken und so stellt sie eine häufig angewandte Form dar, Schamgefühle dadurch auszumerzen, dass wütende Gefühle gegen das angreifende Objekt ge-

richtet werden. Morrison (1999) hat darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, neben der aggressiven Komponente im Kern der Wut die Scham zu sehen: „Dynamisch gesehen, stellt Wut eine zeitweise Umkehrung der *Passivität* dar, die die Scham begleitet (oder auslöst)“ (S. 94). Zusätzlich zum Ausmerzen der Scham (die ein Gefühl der Hilflosigkeit reflektiert) dient die Wut also dem Selbst, die scheinbare Passivität in eine Form von Aktivität umzuwandeln. Eine der häufigsten Quellen dieser Scham-Wut Beziehung ist die subjektive Erfahrung eines *Bedürfnisses*: Wenn das Bedürfnis dem Individuum das Gefühl gibt, klein, abhängig und unbedeutend zu sein, das benötigte Objekt das Individuum also beschämt, kann das Bedürfnis nach diesem Objekt mit Wut und Ärger abgewehrt werden.

Aus Kohuts (1976) Sicht antworten narzisstische Wut und Ärger auf eine narzisstische Verletzung mit dem Versuch, es dem angreifenden, nicht spiegelnden Selbstobjekt „heim zu zahlen“. Morrison (1989) geht noch einen Schritt weiter als Kohut, indem er Schamgefühle in sehr grundsätzlicher Form als eine Wurzel von *Gewalt*, die am Endpunkt narzisstischer Wut stehen kann, versteht. Wurmser (1990, S. 307) konzipiert die narzisstische Wut als *Jähzorn*, der versucht, die eigene Scham auszuwischen, indem die Scham der Familienmitglieder, Freunde oder Kollegen heftig attackiert wird.

In enger Verbindung zu Verachtung und Wut kann *Arroganz* zweierlei bedeuten: einerseits Überheblichkeit, andererseits Verachtung. Um *Überheblichkeit* handelt es sich dann, wenn jemand sein Selbstwertgefühl so übersteigert, dass er glaubt, besser als die anderen zu sein. *Verachtung* ist dann im Spiel, wenn jemand andere herabsetzt, um sie kleiner und unbedeutender erscheinen zu lassen als sich selbst, ein Gefühl also, das entpersönlichen und sozialen Abstand schaffen soll. Diese Form der Arroganz oder Überheblichkeit zeigt sich mimisch darin, dass der Kopf starr hochgehalten wird und auf andere mit Geringschätzung herabgeblickt wird. Zusammengefasst können die Gefühle des Ärgers, der Wut und der Verachtung die Funktion erfüllen, sich gegen das Empfinden zu schützen, sich schwach, verletzlich und beschämt zu fühlen.

Als eine andere Abwehr gegen Scham kann *Neid* betrachtet werden. Neid gegenüber einem anderen bedeutet, per Definition, einen *Vergleich*, in dem man schlechter abschneidet. Unsere eigene relative Negativität oder unser relatives Defizit verursachen dann Scham. Der Inhalt des Neides ist demnach: „Ich möchte an positiven Eigenschaften oder Besitztümern so reich sein wie der andere, damit ich geliebt, bewundert, respektiert werde und mächtig bin.“ Wurmser (1990) weist darauf hin, dass es im Zutagetreten des Neidgefühls immer ein bewusstes oder unbewusstes Gefühl der „schmerzhaften Ungleichheit“ gibt, gewöhnlich mit Schamcharakter. Damit Neidgefühle auf ein mächtiges Objekt auftauchen, muss somit das Objekt mit

dem schambeladenen, inkompetenten Selbst verglichen werden. Greenberg und Mitchell (1983) haben hervorgehoben, dass Melanie Klein Neid als maligne Form des Hasses auf das „gute Objekt“ angesehen hat – als das Bedürfnis zu kontrollieren und zu zerstören. Somit macht Neid den Abwehrmechanismus der „Spaltung“ rückgängig (der das gute Objekt erhält) und erhöht die Angstgefühle.

In ähnlicher Form wie Wurmser sieht Morrison die Funktion des Neides darin, gegen die Erfahrung der Scham zu schützen, indem er die Aufmerksamkeit vom Subjekt auf das Objekt verlegt:

„Neid schafft einen Ausweg aus der Scham durch das Verschieben des Aufmerksamkeitsfokus weg von den eigenen Fehlern und Defiziten, hin zu den Eigenschaften und Fähigkeiten des anderen.“ (Morrison 1999, S. 96, Übersetzung J.T.)

Neid dient somit als Affektabwehr gegen Scham und ist eine der vielfältigen Affektumkehrungen. Der „Gewinn“ dieser Affektumkehrung besteht subjektiv darin, dass die Aufmerksamkeit des Subjekts vom schambeladenen Selbst auf die Macht des Objektes verschoben wird, so dass die Beschäftigung mit dem, als unzureichend empfundenen Selbstzustand in den Hintergrund tritt.

5.4. Der Kompass der Scham

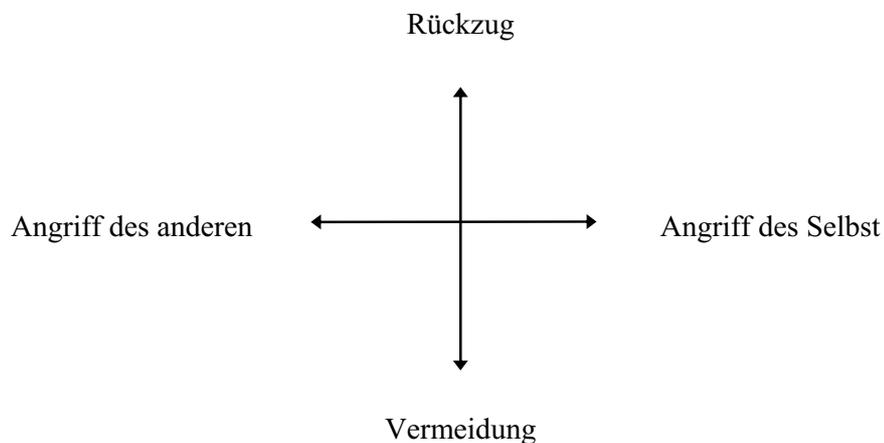
Jedes Individuum entwickelt gegenüber der Scham gewisse *Anpassungsstrategien*, die genauso wichtig sind wie die Scham selbst. Der Psychiater und Psychotherapeut Donald Nathanson (1992) hat sich in seinem Buch *Shame and Pride* eingehend mit den für die Scham typischen Abwehr- und Vermeidungsstrategien beschäftigt, die ich im Folgenden darstellen möchte. Er geht allgemein davon aus, dass mit jeder Emotion ein Prozess verbunden ist, der sich in vier Phasen unterteilen lässt. Zum ersten besteht eine Art von Stimulus, der in seiner Folge ein Gefühl auslöst bzw. „triggert“. Dieses Auftauchen eines Gefühls ist subjektiv damit verbunden, dass der Betroffene seine Lebensgeschichte mit diesem speziellen Affekt unbewusst erinnert. Damit verbunden ist nicht nur eine bestimmte Art von „Script“.⁸ Mit dieser, meist unbewussten oder vorbewussten Erinnerung und dem Aufrufen ähnlicher affektiver Erfahrungen ist auch unsere Biographie verbunden, wie wir auf dieses Gefühl reagiert haben. Dieser vierte Teil der emotionalen Reaktion ist unsere „affektive Geschichte“. Für die Scham trifft zu, dass

⁸ Objektbeziehungstheoretisch würde man von „Objekt-, und „Selbstrepräsentanz“ sprechen, die durch einen bestimmten Affekt miteinander verbunden sind (Kernberg 1992).

es die vorausgegangenen Scham-Erfahrungen sind, die die Dauer und die Intensität unserer Beschämung ausmachen. Diese Erinnerungen werden somit zu „schambezogenen Skripts“ („*shame-related scripts*“, S. 308), die die eigentliche Macht über uns enthalten. Der Moment, in dem wir Scham erfahren, führt uns zu einer wichtigen psychologischen Weggabelung, die darin besteht, wie wir mit diesem Moment umgehen. Die Art und Weise, wie wir mit Schamgefühlen umgehen, verweist damit auf unsere grundlegende Charakterstruktur und unsere gesamte Persönlichkeit. Für viele Menschen fühlt sich fast jedes andere Gefühle angenehmer an als Scham. Daraus ergibt sich, dass die Abwehr der Scham eine zentrale Rolle einnimmt und u.a. auch bestimmt, welchen Situationen wir uns aussetzen und welche wir vermeiden.

Um diese Formen der Abwehr von Schamgefühlen plastischer darzustellen, hat Nathanson (1992, S. 312) einen *Kompass der Scham* erstellt, der die vier hauptsächlichen Vermeidungs-Skripts in vier verschiedene Muster organisiert. Jede dieser Kategorien repräsentiert ein komplettes System eines Affekt-Managements, d.h. einem Set von Strategien, mit denen das Individuum gelernt hat, mit Schamgefühlen umzugehen. Wir alle bevorzugen ein bestimmtes dieser vier Systeme und es ist nach Nathanson essentiell für die Geburt des Selbst und die reaktiven Phase der Schamentwicklung.

Diese vier Quadranten stellen sich folgendermaßen dar:



Die ersten beiden Pole bilden *Rückzug* auf der einen Seite und *Vermeidung* auf der anderen. Rückzug ist in unserer Gesellschaft oft ein legitimes Mittel, um sich der Scham und Schande zu entziehen. Darüber hinaus stellt der Rückzug für die Betroffenen auch einen Schutz vor den Blicken derjenigen dar, vor denen Scham empfunden wurde. Besonders schmerzlich ist es für solche Individuen in einer therapeutischen Situation, sich mit solchen Schamszenen ausei-

inanderzusetzen und sie zu ertragen, da sie dort nicht weglaufen können. Alle sogenannten „aufdeckenden Therapien“ bewegen sich somit auf dem „Schauplatz der Scham“. Hier kommt dem Takt- und Feingefühl des Therapeuten eine enorme Bedeutung zu. Auch das Rückzugsverhalten vieler Depressiver muss vor diesem Hintergrund als eine Strategie betrachtet werden, sich Schamsituationen zu entziehen (Nathanson 1992, Lewis 1971). Für Nathanson (1992) stellt das Rückzugs-System im Umgang mit Scham jenes dar, das am leichtesten in der Therapie zu behandeln ist:

„Essentiell ist eine grundlegende empathische Haltung, die zeigt, daß man weiß, wie der andere sich fühlt in seinem Schmerz. Dies muß in solch einer Form verbalisiert werden, daß dem Patienten zeigt, daß es eine Verbindung zwischen beiden gibt.“ (S. 324, Übersetzung J.T.)

Die bloße Tatsache, dass Patient und Therapeut fortfahren, miteinander zu reden und eine Art empathische Verbindung aufrechterhalten wird, macht ein zentrales Element des Schamerlebens rückgängig: den Bruch in der interpersonalen Verbindung. Eine therapeutische Passivität ist seiner Ansicht nach in diesem Fall äußerst kontraproduktiv. Wenn ein Patient im Angesicht dieser erniedrigenden und beschämenden Erzählung allein gelassen wird – sei es durch das Schweigen des Therapeuten oder das „Darüberreden“ im Sinne eines Intellektualisierens – verstärkt sich der Schamaffekt, der Betreffende bekommt erneut das Gefühl, dass die Isolation gerechtfertigt ist. Der empathische Blick des Therapeuten ist in diesem Zusammenhang wichtig, da das „Auge das Organ der Scham par excellence“ ist (Nathanson 1992, S. 325). Wenn wir uns zurückziehen, versuchen wir dem Blick desjenigen zu entgehen, vor dem wir uns schämen. In einer späteren Verarbeitung wird dieser Blick dann verinnerlicht und wir schauen uns selber so an, wie wir uns gesehen gefühlt haben. Dies trifft für die „emotional korrigierende Erfahrung“ der Scham in der Psychotherapie im Besonderen zu.

Es gibt Individuen, die durch ihre Familiengeschichte die Schamerfahrung als eine so „toxische“ erlebt haben, dass sie versuchen, diese später um jeden Preis zu vermeiden. Sie bedienen sich dann der *Vermeidungsstrategie*, um Scham zu entgehen. Auf dieser Seite finden wir viele Individuen, die Substanzabusus betreiben, sich der plastischen Chirurgie bedienen, um scheinbare körperliche Makel auszugleichen, oder die sich defensiv in hedonistische Aktivitäten flüchten. So gesehen stellt der Hedonismus u.U. nicht einfach nur die Suche nach Spaß dar, sondern vielmehr eine Möglichkeit, chronische Scham und Stress zu bewältigen. Nathanson (1992) weist in diesem Zusammenhang auch darauf hin, dass diejenigen, die am stärksten unter einer chronischen Scham leiden, auch diejenigen sind, die sehr „narzisstisch“ wirken, da ihre gesamte Aufmerksamkeit allem gilt, was Scham produzieren könnte.

Die Nichtanerkennung, Vermeidung und Verleugnung spielt in unserem Leben eine wichtige Rolle. Alle Abwehrmechanismen, die Sigmund Freud und, in seiner Nachfolge, Anna Freud (1936) beschrieben haben, beziehen sich darauf, bestimmte Triebe oder Affekte zu vermeiden. Wir belügen uns auf diese Art selbst. Scham, die für viele Menschen den Affekt darstellt, den sie am liebsten vermeiden würden, stellt eine grundlegende Motivation für die Nichtanerkennung dar. Die Gefühle von Minderwertigkeit und Wertlosigkeit, zusammengefasst in einem Gefühl eines Defektes oder Makels, müssen aus dem Bewusstsein verbannt werden. Wie Nathanson (1992, S. 341) anschaulich beschreibt, nehmen Kinder das Gefühl eines persönlichen Defektes an, um die Erziehungsdefizite ihrer Eltern damit zu begründen. Diese Gefühle eines eigenen Defektes können so stark verinnerlicht werden und sich gegen jede bewusste, verstandesmäßige Logik richten, dass sie eine Art „inneres Glaubenssystem“ bilden, das nicht (im positiven Sinne) erschüttert werden kann. Auf diese Weise verbinden sich das Gefühl, ungenügend und minderwertig zu sein, mit dem Glauben, nicht liebenswert oder -würdig zu sein. So erleben viele Menschen heutzutage das Gefühl, in der einen oder anderen Art minderwertig zu sein und verbringen viel Zeit und Energie damit, ihr Selbstbewusstsein über Methoden wie Anhäufung von Konsumgütern oder ähnlicher Reparationsversuchen wiederherzustellen.

Menschen, die in einer chronischen Atmosphäre der Beschämung im familiären System aufgewachsen sind, lernen oft nicht, diese Geschichte hinter sich zu lassen und ihre Scham in angemessener Weise zu betrachten. Nathanson (1992) unterscheidet zwei Stile der Scham-Vermeidung: das eine ist die Anhäufung und das Zurschaustellen von „Trophäen“, die das ideale Selbst darstellen sollen. Die andere Strategie besteht darin, neue Ebenen der Kompetenz und Fähigkeiten zu erobern, um über die Tatsache hinwegzutäuschen, dass darunter ein tief empfundener Mangel herrscht. Dieses Zurschaustellen und die damit verbundene Konkurrenz können zu Strategien werden, die den äußeren und inneren Beobachter und Kritiker ablenken sollen. Direkt proportional zu der Menge an Energie, die für Konkurrenz aufgewendet wird, steht das Ausmaß, in dem chronische Schamgefühle erlebt werden, die mit einem überdauernden, verminderten Selbstbild einhergehen.

Eine andere Strategie der Schamabwehr stellt die *Aggression* dar, die sich, dem Schamkompass Nathansons (1992, S. 312) folgend, entweder *gegen andere* oder *gegen das eigene Selbst* richten kann. Scham kann sich (wie wir weiter oben gesehen haben) hinter Affekten wie Wut oder Zorn verbergen; umgekehrt kann Scham auch andere Affekte wie zum Beispiel Hass überdecken. Diese Strategie im Umgang mit Schamgefühlen scheint eine zu sein, die zu den eher „archetypisch männlichen“ gehört. Der Autor Micha Hilgers (1997) betont dabei, dass

Männer die Scham viel häufiger aggressiv verarbeiten, als Frauen dies tun. Frauen neigen anscheinend eher zu einer nach innen gekehrten, manchmal auch depressiven Verarbeitung als Männer. Das Umschalten von Scham zu Wut und Angriff ist jedoch mit Risiken verbunden. Es entlastet denjenigen zwar auf eine Art, führt aber auch häufig dazu, dass sein aggressives Verhalten andere abschreckt und der Wütende isoliert wird.

Um in diese Strategie zu verfallen, andere anzugreifen, müssen mehrere Bedingungen erfüllt sein: Das Individuum muss sich in einem so tiefgreifenden Maße bedroht fühlen, dass sein Selbstwertgefühl reduziert wurde. Diese Bedrohung geht von Inhalten aus, die sich auf das Körper-Ich beziehen. Die Person muss in einer familiären Atmosphäre aufgewachsen sein, die es erlaubt, oder sogar gefordert hat, dass der Angriff des anderen eine legitime Form ist, mit einer solchen Bedrohung umzugehen. Im extremen Fall kann dies bei schweren Persönlichkeitsstörungen beobachtet werden, die andere scheinbar „schamlos“ angreifen und auf sadistische Art und Weise demütigen. Eine Wendung vom Passiven ins Aktive, die Identifizierung mit dem Aggressor und die projektive Identifikation sind primitive Abwehrmechanismen, die bei diesen schweren Persönlichkeitsstörungen häufig anzutreffen sind. Auf den ersten Blick wird diesen Individuen jegliche Schamthematik abgesprochen, da sie sich ja derart „schamlos“ verhalten. Dahinter liegt jedoch meist eine sehr intensive Schamanfähigkeit, die um jeden Preis verleugnet und abgespalten werden muss. Diese besondere Rücksichtslosigkeit, wie sie in extremen Fällen bei „antisozialen Persönlichkeitsstörungen“ und beim Syndrom des „malignen Narzissmus“ (Kernberg 1996) auftritt, hat dabei die unbewusste Funktion, sich nicht in eine verwundbare und potentiell beschämende Position zu bringen. Wenn jemand ein solch „säbelrasselndes“ Verhalten an den Tag legt, dann kann man dahinter starke Ängste, v.a. Schamängste vermuten. Die Redewendung: „Angriff ist die beste Verteidigung“ würde dazu passen. Dabei ist dies nicht so sehr als ein Mangel an Scham zu verstehen, sondern als eine besondere Art der Reaktionsbildung gegen die Scham, nach dem Motto einer negativen Identität: „So will ich nie mehr sein, wie ich war, ein schwaches, hilfloses, verwundetes Kind, oder wie ich meine Mutter oder meinen Vater erlebt habe, erbärmlich in ihrer Ausgeliefertheit und Schwäche“.

Für viele Menschen stellt eine der unerträglichsten Formen der Scham diejenige dar, die mit Abhängigkeit und Unabhängigkeit assoziiert wird. So werden durch gegenwärtige Schamerlebnisse oft Erinnerungen wachgerufen an Zeiten, in denen wir uns absolut abhängig von anderen und als verachtenswerte Objekte, hilflos zurückgestoßen gefühlt haben. Um diese Erfahrung der Abhängigkeitsscham nicht wiederholen zu müssen, bedienen sich einige Menschen der Strategie, sich selber anzugreifen und anzuklagen nach dem Motto des jüdischen

Sprichwortes: „Kein Feind kann dir schlimmeres antun, als du dir selbst antun kannst.“ Im positiven Sinne bedeutet, sich selber anzugreifen, in peinlichen Situationen einen Witz über uns selber zu machen oder mit einem kleinen Lachen über unseren „peinlichsten Moment im Leben“ zu sprechen. Der Clown bedient sich auf eine Art dieser Methode, um uns, als Zuschauer seiner Missgeschicke, zum Lachen zu bringen. Wir erfahren darin einen Moment der „projektiven Mit-Befriedigung“.

Die „dunkle“ Seite dieser Form der Selbstangriffe besteht in einer Art von Masochismus. Für manche Menschen ist es so wichtig, eine stabile Verbindung zu bestimmten anderen aufrechtzuerhalten, dass sie bereit sind, Schamgefühle zu akzeptieren und damit masochistische Verhaltensweisen an den Tag legen. Die konventionelle Form des Masochismus sieht ihn als ein System von interpersoneller Aktivität an, in dem eine Person eine Art Befriedigung darin empfindet, von jemand anderem dominiert zu werden, sogar bis hin zu Grausamkeit und Schmerz. Wurmser (1993) hat sich intensiv damit auseinandergesetzt, wie sich im Masochismus das ‚Theater der Scham‘ darstellt. Was oberflächlich wie eine Befriedigung im Leiden aussieht, verbirgt auf der tieferen Ebene das positive Gefühl, das sich dadurch einstellt, dass eine Verbindung zum anderen bestärkt wird. Dies scheint auch der Grund zu sein, weshalb es so schwierig ist, Masochismus im klinischen Setting zu behandeln, da es das Endresultat eines Komplexes darstellt, der tiefe und schmerzhaft Scham reduzieren soll. In sexueller Hinsicht werden Triumphphantasien nicht selten in die Tat umgesetzt, indem man demjenigen Niederlage und Erniedrigung zufügt, von dem die Beschämung ausgegangen ist. Stoller (1987) geht in seiner Untersuchung von Scham und sexuellen Phantasien davon aus, dass ein Großteil unserer sexuellen Phantasien mit Szenen aus unserer Vergangenheit zu tun hat, in denen wir Erniedrigung erfahren haben. Die sexuellen Phantasien stellen somit einen Reparationsversuch der erniedrigenden Erfahrungen dar.