



# Leseprobe

Stephan Konrad Niederwieser

## **Nie mehr schämen**

Wie wir uns von lähmenden  
Gefühlen befreien

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 22. April 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Scham verstehen und sich von ihr befreien**

Scham verursacht ein tiefes Unwohlsein, manche erleben ein Brennen im Körper oder gar einen physischen Schmerz. Wer Scham empfindet, fühlt sich wie ein hilfloses Kind: überfordert und ausgeschlossen.

Stephan Konrad Niederwieser stellt viele Übungen vor, mit deren Hilfe man sich der eigenen Schamreaktionen bewusst werden kann, um sich so nach und nach von ihnen zu befreien.



### **Autor**

## **Stephan Konrad Niederwieser**

---

Stephan Konrad Niederwieser, geboren 1962, bietet in seiner Praxis in Berlin Psychotrauma-Therapie an. Er ist Heilpraktiker, hat verschiedene körpertherapeutische Ausbildungen absolviert (Hakomi, NARM) und arbeitet eng mit dem renommierten Trauma-Experten Laurence Heller zusammen. Als Autor veröffentlichte er bereits Sachbücher, Romane und Ratgeber.

Stephan Konrad Niederwieser  
Nie mehr schämen

Stephan Konrad Niederwieser

# Nie mehr schämen

Wie wir uns von lähmenden  
Gefühlen befreien

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Illustrationen im Innenteil (S. 44, 67, 80, 141): Wolfgang Pfau, Baldham;

übrige: Kösel-Verlag, München

Redaktion: Mihrican Özdem, Landau


Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34708-7

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Es geht nicht darum, was uns zugestoßen ist, sondern wie wir darauf reagieren.*

Epiktet, griechischer Philosoph, ca. 50–138 n. Chr.

*Jenes Gefühl »Ich bin der Mittelpunkt der Welt!« tritt sehr stark auf, wenn man plötzlich von der Schande überfallen wird; man steht dann da wie betäubt inmitten einer Brandung und fühlt sich geblendet wie von einem großen Auge, das von allen Seiten auf uns und durch uns blickt.*

Friedrich Nietzsche, deutscher Philosoph, 1844–1900

*So wird Trauma mit Scham verschmolzen: Die Unfähigkeit anderer, uns als Kind angemessen zu begegnen, als wir eine schmerzhafteste Erfahrung gemacht haben, halten wir für den Beweis, dass wir von Grund auf schlecht sind und die Umarmung der Liebe nicht verdient haben.*

Francis Weller, amerikanischer Psychologe (2015)

## Haftungsausschluss

Die Anregungen zur Selbsterforschung, Informationen und Vorschläge in diesem Buch sollen Leserinnen und Lesern helfen, sich ihrer Scham bewusst zu werden und ihrer Strategien, mit denen sie sich vor Scham schützen. Sie sind nicht dazu gedacht, eine Behandlung durch Angehörige der Gesundheitsberufe oder deren Berater und Betreuung zu ersetzen. Sowohl der Verfasser als auch der Verlag haben sich nach bestem Wissen und Gewissen bemüht, sicherzustellen, dass die angegebenen Informationen zutreffen und aktuell sind, haften jedoch nicht für die Folgen, die aus ihrer Anwendung entstehen.

## Fallbeispiele

Um einzelne Aspekte von Scham anschaulich zu machen, verwende ich Fallbeispiele aus meiner Praxis. Wenn ich in wenigen Sätzen den Therapieverlauf schildere, bedeutet das nicht, dass Menschen in dieser kurzen Zeit sich von all ihrer Scham befreien konnten. Auch eignen sich diese Beispiele nicht zur Diagnose. Jedem »Symptom« können sehr unterschiedliche Scham-Themen zugrunde liegen.

## Übungen

Ich gebe in diesem Buch viele Anleitungen. Die einen dienen dazu, die eigene Scham zu erforschen, andere, um sich davon zu befreien. Der Einfachheit halber bezeichne ich alle als »Übung«. Es geht dabei nicht darum, sie so oft wie möglich zu wiederholen – wie Gewichtheben im Fitnessstudio. Sie werden am meisten davon profitieren, wenn Sie sie achtsam ausführen und dabei genau wahrnehmen, wie Ihr Organismus darauf reagiert.

## Ansprache

Die deutsche Sprache hält Pronomen für Frauen und Männer bereit. Kinder erhalten den Artikel »das« und werden damit versachlicht, als wären sie Gegenstände. Für Menschen, die sich weder als Mann noch als Frau fühlen, hat unsere Sprache bisher nur Leerstellen oder Sternchen zu bieten. Ich finde dies weder angemessen noch angenehm zu lesen. Deshalb werde ich in diesem Buch wechselnde Pronomen verwenden. Wenn ich dabei nicht gerade über eine bestimmte Person schreibe, meine ich damit immer alle Menschen, unabhängig ihrer Körpermerkmale, ihres Geschlechts oder ihrer geschlechtlichen Identifikation. Von Herzen.



# Inhalt

- Einführung: Zwischen Himmel, Haut und Schande 11
  - Scham – ein Tabuthema 11
  - Scham beeinträchtigt Fühlen, Denken und körperliche Gesundheit 14
  - Scham-Tagebuch 16
  - Scham ist nicht gleich Scham 18
- 1 Akute Scham 20**
  - Der Scham-Affekt 20
  - Scham gehört zur Grundausstattung des Menschen 21
  - Ablauf des Scham-Affekts 24
  - Was der Scham-Affekt leistet 26
- 2 Chronische Scham 31**
  - Scham – ein psychobiologischer Prozess 31
  - Symptome chronischer Scham 35
  - Der kognitive Aspekt 36
  - Scham und Selbstbild 43
  - Wofür wir uns schämen 49
  - Gewalterfahrungen beschämen 54
  - Scham-Regulation 65
  - Chronische Scham als Überlebensstrategie 70
  - Chronische Scham – ein Teufelskreis 74
  - Die Folgen chronischer Scham 77
  - Wie Scham chronisch bleibt 81

- 3 Die Geschwister der Scham 90**
  - Schuld 91
  - Angst 94
  - Wut 97
  - Schüchtern und verlegen 103
  - Ekel, Übelkeit 103
  - Einsamkeit 104
  - Innerer Kritiker 105
  
- 4 Wie wir uns vor Scham schützen: Überlebensstile 106**
  
- 5 Scham in der Partnerschaft 123**
  - Strategien zur Vermeidung von Scham 123
  - Scham und Sexualität in Partnerschaften 134
  - Geschlechterdynamik 136
  
- 6 Übungen, mit denen Sie sich von Scham befreien 139**
  - Vorbemerkungen 139
  - Die Übungen 146
  
- Schlussworte 207**
  - Scham ist keine Lösung 207
  - Schützen Sie (Ihre) Kinder 210
  
- Anhang 213**
  - Dank 213
  - Verzeichnis der Übungen 214
  - Literatur 217
  - Der Autor 221

# Einführung: Zwischen Himmel, Haut und Schande

## Scham – ein Tabuthema

Sie kennen Scham. Vielleicht weil Sie etwas an Ihrem Körper lieber anders haben würden oder überzeugt sind, auf irgendeine andere Weise nicht zu genügen. Möglicherweise verheimlichen Sie Ihre soziale Herkunft oder sind in sexuellen Belangen scheu. Das sind offensichtliche Symptome der Scham, sozusagen die Spitzen des Eisbergs. Scham aber ist viel mehr. Sie kann die Ursache dafür sein, dass Sie beruflich hinter Ihren Möglichkeiten zurückbleiben und wenig oder gar keinen Erfolg haben. Sie ist der Motor für wiederkehrende Konflikte in Partnerschaften und kann der Grund dafür sein, dass Sie in schädlichen Beziehungen verharren. Scham verhindert echte Intimität. Sie lähmt Lebensfreude, Lust und Selbstaussdruck. Sie kann physisch krank machen und Persönlichkeitsstörungen, Süchte und selbstverletzendes Verhalten hervorbringen und damit einen vorzeitigen Tod bescheren.

## Der Begriff Scham

Woher kommt das Wort Scham? Im Mittelhochdeutschen lautete der Begriff nach Duden *scham(e)*, *scheme* und im Althochdeutschen *scama*. Ursprünglich bedeutete er »Beschämung« und »Schande«. Das englische Wort *shame* leitet sich vom indoeuropäischen *shem* oder *skem* ab, aus dem im Englischen die Worte *skin* (Haut) und *sky* (Himmel) entstanden sind (Nathanson 2009). All das deckt sie ab: Scham schmerzt wie Schande, grenzt ab wie unsere Haut und hat das Potenzial von der Weite des Himmels.

Jeder Mensch ist mit der Fähigkeit ausgestattet, sich zu schämen. Aber wir sprechen nur selten über sie. In der Schule ist Scham kein Thema, ebenso wenig in den allabendlichen Talkshows. Seit Anfang des Jahrtausends sind mehr als zehnmals so viele Bücher über Angst geschrieben worden wie über Scham. Wer »Scham« googelt, bekommt 3 Millionen Einträge. Für »Wut« sind es jedoch 22 Millionen und für »Liebe« 300 Millionen (Stand: 1.8.2018). Obwohl Menschen seit über 100 Jahren Psychotherapie praktizieren, fand der erste europäisch-amerikanische Kongress zum Thema Scham erst 1984 statt. Und selbst das liegt mehr als 30 Jahre zurück – trotzdem fehlt die Auseinandersetzung mit Scham immer noch in den Lehrplänen von Schulen, künftigen Ärzten und Psychologen.

Aufgrund dieser Zahlen könnte man zu dem Eindruck gelangen, dass Scham keine große Rolle spielt. Warum aber stellt die amerikanische Soziologin Brené Brown, die seit Jahren dazu forscht, fest: »Scham korreliert mit Sucht, Depression, Gewalt, Aggression, Mobbing, Selbstmord und Essstörungen«? (Brown 2012)

Dr. Stephen Porges, Professor für Psychiatrie an den Universitäten von Indiana und North Carolina, ist überzeugt, dass Scham bestimmt, »wie Menschen ihr Leben leben. Scham löst auf der körperlichen Ebene Reaktionen aus, die einer Lebensbedrohung sehr ähnlich sind [...] Wenn Menschen sich schämen, verlieren sie ihre Fähigkeit, sich nach ihrem Willen zu verhalten« (Porges 2016).

Der amerikanische Philosoph und Psychologe John Bradshaw bezeichnete Scham als vergifteten Seinszustand: »Scham als Identität ist toxisch und entmenschlichend [...] [sie] ist unerträglich und muss vertuscht werden [...] Sobald man ein falsches Selbst annimmt, hört man psychologisch auf zu existieren.« (Bradshaw 2005, S. xvii)

Solche Aussagen machen deutlich, welchen Stellenwert einige Wissenschaftler und klinische Psychologen der Scham beimessen. Umso mehr erstaunt es, dass Scham immer noch für eine Begleiterscheinung von Problemen und Krankheiten gehalten wird, anstatt sie als Ursache zu erkennen.

### Scham in der Renaissance

Die erste wissenschaftliche Abhandlung über die Scham, die ich finden konnte, wurde in der Renaissance verfasst. Der junge Arzt Annibale Pocaterra zeigt in seinem 1592 erschienenen Buch »Zwei Dialoge über Scham« wesentliche Facetten dieser Emotion auf.

# Scham beeinträchtigt Fühlen, Denken und körperliche Gesundheit

Wer sich chronisch schämt, der verliert nicht nur Lebensfreude und Lebendigkeit. Auch Nerven-, Immun- und Hormonsystem geraten aus dem Gleichgewicht. Bildgebende Verfahren belegen zudem, dass Scham die Aktivität bestimmter Regionen des Gehirns dämpft und damit die Denkfähigkeit reduziert. Manche Menschen erleben unter Scham sogar eine komplette Lähmung ihres Denkapparates, sie können nicht einmal mehr sprechen. Es ist leicht auszumalen, welche Weichen das für Kinder in der Schule stellt. Aber natürlich ist das auch für Erwachsene sehr hinderlich.

Und das ist noch nicht alles. Scham

- bindet Menschen an ihre unverarbeiteten Erfahrungen in der Vergangenheit und blockiert dadurch geistiges, emotionales und auch spirituelles Wachstum;
- kapert ihre Identität;
- macht Menschen für wirtschaftliche Interessen und für Meinungen manipulierbar;
- ermöglicht, Menschen auszubeuten, Kriege anzuzetteln oder ganze Völker auszulöschen.

Nicht zuletzt sind Scham-Gefühle massive Stolpersteine in Beziehungen. Wer sich nicht liebenswert wähnt, kann sich nicht verbunden fühlen, denn körperliche und emotionale Nähe zuzulassen, geht mit der Angst einher, als nicht liebenswert »entlarvt« zu werden – sich zugehörig zu fühlen fällt schwer. In Partnerschaften und Familien entwickeln Scham-Gefühle geradezu zerstörerische Kräfte. »[Scham] spielt eine zentrale Rolle in der Regulation jeden emotionalen Ausdrucks und daher in jeder menschlichen Interaktion«, schreibt Allan N. Schore (1998, S. 72), Professor für Psy-

chiarie und Bioverhaltenswissenschaften an der Universität von Kalifornien, Los Angeles.

Ich bin der Überzeugung, dass es zu den wesentlichen Aufgaben des Menschen zählt, den automatisierten Mechanismus der Scham zugunsten bewusster Entscheidungen aufzugeben.

Wenn ich Scham als Hauptwort verwende, erweckt das vielleicht den Eindruck, es sei ein bestimmtes Ding, abgegrenzt, klar umrissen, genau definiert. Ganz im Gegenteil: Scham tritt in sehr unterschiedlichen Ausprägungen auf – vom unangenehmen Zusammenzucken oder einem Hitzegefühl im Gesicht über schmerzhaft Impulse, sich zurückzuziehen, bis hin zu selbstverletzendem Verhalten oder Suizid. Nicht zuletzt meldet sie sich selten allein an, sondern ist meist nur Speerspitze für weitere Affekte, wie zum Beispiel Angst und Wut.

Vielleicht denken Sie jetzt: So ein bisschen Scham kann doch nicht schaden! Oder Sie wünschen sich sogar, dass sich so mancher Banker, Politiker oder Gewalttäter mehr schämen sollte – in der Hoffnung, dass dies Verbrechen verhindern würde. Aber Scham verhindert keine Verbrechen, es provoziert sie sogar, wie die zahlreichen Beispiele von Menschen in den USA zeigen, die regelrechte Massaker anrichten.

Mögen meine Zeilen dazu anregen, über die großen Fragen unserer Gesellschaft neu nachzudenken: über Erziehung, Integration, die Nutzung von Medien und das Altwerden. Mögen Sie durchschauen, wie Politik, Medizin, Werbung, Justiz und sogar Psychotherapien Scham-Gefühle aufrechterhalten, und dass Scham nicht nur bestimmt, wie Sie über sich selbst denken, sondern dass sie auch Rangordnungen in Gruppen und Gesellschaften organisiert: Menschen, die dazugehören, und viele, die nicht dazugehören (dürfen). Scham ermöglicht wenigen, mächtiger zu sein als der Rest der Welt.

Es würde mich freuen, wenn es mir gelänge zu verdeutlichen, welche zentrale Rolle Scham in unserem Alltag spielt, denn ich

glaube, dass wir erst am Anfang stehen, dies zu erfassen. In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen,

- wie genial im Grunde diese Emotion ist,
- wie gefährlich sie sich entwickeln kann und
- welches ungeahnte Potenzial sich darin versteckt.

Und ich hoffe, dass Sie am Ende der Lektüre fähig sind, hinter die Maske Ihrer eigenen Scham zu schauen und dort den zu erkennen, der Sie wirklich sind.

## Scham-Tagebuch

Scham ist eine tückische Emotion, die oft vorhanden ist, aber selten sichtbar wird. Ich empfehle Ihnen daher, Ihre Erkenntnisse immer gleich zu Papier zu bringen. Worte dafür zu finden, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg, sich seiner Scham bewusst zu werden.

Notieren Sie Ihre Scham-Themen, die Ergebnisse Ihrer Selbsterforschungen und Veränderungen in Ihrem Erleben in einem Scham-Tagebuch. Betiteln Sie es mit so etwas wie »So befreie ich mich von meiner Scham« oder »Tagebuch der Selbstbefreiung«.



## Eigene Scham-Themen (Teil 1)

Damit Sie Ihren Fortschritt nachvollziehen können, lade ich Sie ein, noch vor der Lektüre dieses Buchs eine kleine Bestandsaufnahme zu machen. Sie brauchen dafür nur wenige Minuten.

1. Nehmen Sie Ihr Tagebuch hervor und schreiben Sie als Überschrift auf die Seite »Dafür schäme ich mich«.
2. Notieren Sie darunter alles von sich,
  - womit Sie sich nicht wohlfühlen,
  - womit Sie nicht einverstanden sind,
  - was Sie anders haben wollen,
  - wofür Sie sich ablehnen oder gar hassen.
3. Wenn Ihnen zu alledem nichts einfällt, notieren Sie das, wofür Sie andere beneiden – Nachbarn, Arbeitskollegen, Geschwister. Neid zeigt auf, inwiefern wir uns selbst nicht genügen oder inwiefern wir meinen, unserem Leben nicht zu genügen.
4. Setzen Sie abschließend eine Zahl zwischen 1 und 10 hinter jedes dieser Themen, wobei 1 für »ein bisschen« und 10 für »sehr« steht. Damit kennzeichnen Sie, wie stark Sie sich davon eingeschränkt fühlen. Und so könnte das aussehen:
  - Ich bin zu dick ... 4
  - Ich verdiene weniger als meine Kollegin auf demselben Posten ... 8
  - Wenn ich spreche, stottere ich ... 6

## Häufige Scham-Themen

Folgende Themen sind bei vielen Menschen schambesetzt:

- Körper, Fitness und Gesundheit
- Soziale Herkunft
- Aktueller sozialer Status/Finanzen
- Talente, Fähigkeiten und Kompetenzen
- Beziehungen
- Sexualität und Geschlechtlichkeit
- Gefühle
- Beruf und Erfolg
- Selbstbild

Wenn Sie damit fertig sind, gehen Sie die Liste einmal durch und beobachten Sie, wie Ihre Innenwelt darauf reagiert. Kommt ein »Eigentlich ganz okay?« auf oder eher ein »Oh je, ich bin ein Wrack!« oder »Puh, ich mach mir das Leben ganz schön schwer«? Notieren Sie auch diese Empfindungen, Gefühle oder Urteile.

## Scham ist nicht gleich Scham

In der psychologischen Literatur wird häufig zwischen »guter« und »schlechter« Scham beziehungsweise »gesunder« und »toxischer« Scham unterschieden. Die gute schützt die Intimsphäre, diene als Motivator oder bewahre vor Gewaltdelikten. Nur wenn sie zu stark werde, würde man sie als toxisch oder ungesund erfahren und verdiene damit das Label »schlecht«.

Zum einen finde ich, dass die Bewertungen »gut«/»schlecht«

im Zusammenhang mit Menschen grundsätzlich keine unterstützenden Kriterien sind. Auch mit dem »gesund« und »toxisch« bin ich vorsichtig, denn diese Begriffe führen zu allerlei Missverständnissen. Scham ist ein Schutzmechanismus. Jeder, der unter seiner Scham-Reaktion leidet, darf davon ausgehen, dass er gute Gründe hatte, diesen Mechanismus in dieser Stärke auszuprägen. Mit hoher Wahrscheinlichkeit hat er ihn zu irgendeinem Zeitpunkt seines Lebens vor wesentlich Schlimmerem bewahrt. Daher sehe ich Scham nie als schlecht, krank oder toxisch an, sondern allenfalls der aktuellen Situation nicht länger angemessen. Ich unterscheide daher zwischen »akuter« und »chronischer« Scham.

- Akute Scham: Jeder Mensch ist mit einem Scham-Affekt ausgestattet. Er tritt auf, um unserem Organismus etwas über die aktuelle Situation mitzuteilen. Sobald wir adäquat darauf reagiert haben, vergeht er wieder.
- Chronische Scham: Sie ist dem aktuellen Geschehen nicht angemessen, aber sie prägt unser aktuelles Erleben. Sie gibt unseren täglichen Erfahrungen einen Geschmack. Sie bestimmt, wie wir uns selbst und unsere Beziehungen wahrnehmen.

In den folgenden beiden Kapiteln wird es um diese beiden Formen der Scham gehen.

# 1

## Akute Scham

### Der Scham-Affekt

Folgende kleine Selbsterfahrung wird Ihnen helfen, das Nachfolgende leichter zu verstehen. Da es nicht einfach ist zu lesen und gleichzeitig einer Anleitung zu folgen, habe ich diese Anleitung auf Video aufgenommen. Falls Sie über einen Internetzugang verfügen, klicken Sie auf meiner Homepage [www.stephan-niederwieser.de](http://www.stephan-niederwieser.de) unter dem Menüpunkt »Autonomie« auf »Scham-Übungen«, und ich begleite Sie Schritt für Schritt hindurch.

### So wirkt der akute Scham-Affekt

---

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, und atmen Sie tief durch. Schließen Sie die Augen, und gönnen Sie sich einen Moment der inneren Achtsamkeit. Ich werde Sie gleich bitten, sich etwas vorzustellen, und Ihre Aufgabe ist es, die Veränderungen in Ihrem Organismus wahrzunehmen.
2. Stellen Sie sich bitte vor, dass Sie sich nicht länger zu Hause befinden, sondern mitten auf dem Marktplatz der Stadt, in der Sie leben. Und Sie sind nackt.
3. Wie verändert sich Ihr Erleben?
  - Was ist in Ihrem Genitalbereich passiert?
  - Was nehmen Sie in Ihrem Nacken und in Ihren Schultern wahr?

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Geht er sanft ein und aus, oder spannen Sie Ihre Bauchdecke an?
  - Wie nehmen Sie Ihren Unterbauch wahr? Ist er fest, weich?
  - Welchen Kontakt haben Sie jetzt zum Boden?
  - Wie nehmen Sie Ihre Energie wahr? Eher kraftvoll oder eher schlaff?
  - Sind Sie eher gelassen oder unruhig?
4. Nehmen Sie all das einfach nur zur Kenntnis, ohne etwas daran zu verändern.
  5. Verbleiben Sie einen Moment so, bis Sie Ihren Körper durchgescannt und alles bemerkt haben. Dann, nach einem tiefen Atemzug, öffnen Sie die Augen wieder, und schauen Sie sich in Ihrem Zimmer um, bevor Sie sich hinsetzen und Ihre Erfahrungen notieren.

## Scham gehört zur Grundausstattung des Menschen

Der britische Naturforscher Charles Darwin (1809–1882) – bekannt für seinen Beitrag zur Evolutionstheorie – erforschte die Scham. In seinem Werk »The Expression of the Emotions in Man and Animals« (1872) berichtet er, sie in den entlegensten Kulturen identifiziert zu haben und dass alle Menschen ähnliche Scham-Reaktionen aufweisen. Da der Scham-Affekt bereits bei Säuglingen zu beobachten ist, kann man davon ausgehen, dass er zur Grundausstattung eines jeden Menschen gehört. Auch höher entwickelte Tiere zeigen deutliche Symptome von Scham – wie jeder Hunde- und Katzenliebhaber bestätigen kann. Akute Scham ist demnach nichts Unnatürliches im Sinne des landläufigen Begriffs einer »Krankheit«, und sie kann auch nichts Erlerntes oder Antrainiertes sein. Aber wofür brauchen wir den Affekt Scham so früh im Leben?

Wenn ich von Affekt spreche, meine ich die automatische Re-

aktion Ihres Körpers, die schneller einsetzt, als Sie denken können. Beispiel: Wenn Sie einen Knall hören, zucken Sie zusammen; vielleicht ziehen Sie die Schultern hoch, kneifen die Augen zu und schützen den Kopf mit den Händen. Das alles geschieht, noch bevor Ihr Verstand erfasst, dass Sie einen Knall hören. Ihr Nervensystem löst dieses Verhalten selbstständig aus, ohne dass Ihr Verstand den Auftrag dazu erteilen muss.

Der Scham-Affekt zeigt sich auf folgende Art und Weise: Sie senken den Kopf, wenden den Blick vom Gegenüber ab und gehen aus dem Kontakt, und Sie haben ein Gefühl der Kraftlosigkeit. Es ist wie eine Art Kollaps – je nach Situation von einem leichten Zusammenziehen bis hin zur vollständigen Ohnmacht.

Alle Affekte ermöglichten unseren Vorfahren bessere Überlebenschancen:

- Angst hilft, wenn man in einer Wildnis voller gefährlicher Tiere auf die Pirsch nach Essbarem geht.
- Wut hilft, Angreifer zu bekämpfen.
- Ekel zeigt an, dass das, was man für essbar hält, verdorben ist. Man spuckt das, was man in den Mund genommen hat, sofort wieder aus.

Scham dagegen ist in der Beziehung zu Pflanzen oder Tieren wirkungslos. Ein Fliegenpilz schert sich nicht darum, ob Sie sich schämen, ebenso wenig ein Tiger, der Hunger hat. Scham ist nur im Zusammenhang mit anderen Menschen sinnvoll. Von daher geht man davon aus, dass die Spezies Mensch den Scham-Affekt erst entwickelte, als sie anfang, in größeren Gemeinschaften zusammenzuleben.

Wofür braucht nun der Mensch einen Scham-Affekt? Menschen müssen seit Urzeiten sehr gegensätzliche Kräfte in sich vereinen: Einerseits müssen sie ihr physisches Überleben sichern. Um Tiere zu erlegen und sich gegen Angriffe zu verteidigen,

brauchen sie daher Zugang zu einer mörderischen Aggression. Andererseits brauchen sie liebevolle Zuwendung, ein Gefühl der Zugehörigkeit, um sich emotional zu nähren, zu einem vollwertigen Erwachsenen heranzureifen und Aufgaben gemeinsam bewältigen zu können.

Aggressive, aber nicht mitfühlende Menschen wären vereinsamt. Mitfühlende, aber nicht aggressive Menschen wären verhungert. Es überlebten jene, die erkannten, dass Gemeinschaft wichtiger ist als der eigene Vorteil, dass die Gesundheit der anderen für das eigene Überleben essenziell ist, dass Mitgefühl die Familie schneller voranbringt als Mord. Ohne automatische Bremse für unsere Selbstbehauptung und Aggression hätten wir uns längst ausgerottet. Scham (auch Angst) wirkt als Bremse aller aggressiven Impulse, inklusive unseres Selbstaudrucks und unserer Lebendigkeit.

Der Scham-Affekt wird von unserem autonomen Nervensystem (ANS) gesteuert. Dieses Nervensystem wird deshalb autonom genannt, weil es wesentliche Funktionen unseres Organismus selbstständig, also ohne bewusste Befehle unseres Verstandes steuert. Dazu zählen zum Beispiel Atmung, Blutdruck, Herzfrequenz und Verdauung. Dr. Stephen Porges erforscht seit 40 Jahren das ANS von Säugetieren und Menschen und entwickelte die sogenannte Polyvagal-Theorie. Demnach besteht unser ANS aus drei Strängen:

- dem ventralen (»sozialen«) Vagus,
- dem Sympathikus und
- dem dorsalen (»primitiven«) Vagus.

Wenn wir uns im Kontakt mit anderen sicher, entspannt und wohl fühlen, ist unser ventraler Vagus dominant. Er wird auch »sozialer Vagus« genannt, weil er jene Organe ernährt, die wir brauchen, um mit anderen zu kommunizieren: die quergestreifte Ge-

