

Informationen zur SCHAM

1. Gesunde Scham

Diese Scham ist ein normales menschliches Gefühl. Sie zeigt uns, dass wir nicht perfekt und allmächtig sind. Sie lässt uns fühlen, dass wir **menschlich** sind, Fehler machen und immer wieder Hilfe benötigen. Sie ist eine gesunde Grundlage der Demut und der Spiritualität.

Die gesunde Scham hat auch einen **erzieherischen Wert**, denn sie schützt Grenzen in gesellschaftlichen Strukturen. Denke z.B. an die Scham, die Du spürst, wenn Du zu spät kommst und eine Gruppe auf Dich wartet.

Die gesunde Scham **schützt** uns bei Fremden oder in fremden Situationen. Wir sind dann eher scheu, damit wir nicht durch Fremde verletzt werden.

2. Toxische, vergiftende Scham und Identifikation mit Scham

Identifiziert man sich mit der Scham, dann wird sie toxisch, vergiftend.

Man glaubt dann, dass das eigene Wesen minderwertig und fehlerhaft ist (schambasierte Identität). Da das Gefühl minderwertig zu sein unerträglich ist, legt man sich ein anderes Selbst, eine Rolle zu (Gegenidentität). In dieser Rolle ist die Scham nicht mehr spürbar.

Die toxische Scham ist kein Gefühl mehr, das uns unsere Grenzen zeigt, sondern, ein Seinszustand, der unsere Seele gänzlich betrifft. Es ist ein Bruch mit dem eigenen Selbst.

Als falsches Selbst, hört man auf zu existieren. Viele Menschen versuchen mehr als ein Mensch zu sein und zu leisten oder sie machen sich kleiner und unsichtbarer. Sie müssen ihr Leben (ihr echtes Selbst) verstecken oder verheimlichen. Das ist anstrengend und es deprimiert, weil man unbewusst über das verlorene Selbst trauert und ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit erfährt.

3. Internalisierung, Verinnerlichung der Scham

Wenn gesunde Scham sich in toxische Scham verwandelt, dann nennt man das Internalisierung.

Wie entsteht Internalisierung?

1. Identifikation mit Eltern/Erziehern deren Persönlichkeitsgrundlage Scham ist.

Eine gesunde Familie ist wie ein Mobile, organisch, immer wieder leicht beweglich.

In **schambesetzten Familien** gibt es strenge unbewegliche Grenzen, angenommene starre Rollen, damit die Scham verdeckt bleiben kann und das System nicht aus dem Gleichgewicht kommt. Jeder verbirgt sich. Dies verursacht bei allen Familienmitgliedern Schmerz, und um diesen Schmerz nicht fühlen zu müssen, werden Abwehrmechanismen (Verdrängung, Idealisierung der Eltern, Abspaltung der Gefühle) entwickelt. Dadurch rutscht toxische Scham ins Unterbewusste.

Wenn die Scham dann doch ins Bewusstsein tritt, dann wird eine zweite Verteidigungslinie eingerichtet, wie Hemmungen, Freundlichkeit, Gefälligkeit, Wut, Arroganz, Verachtung, Kritik, Perfektionismus, Neid, Wendung gegen sich selbst.

Die Drehbücher der toxische Scham haben eine Botschaft: **„Sei nicht du selbst“**. Die inneren Stimmen, Richter, Antreiber verstärken die Scham. Sie bewerten uns andauernd, sagen uns, dass wir fehlerhaft sind und uns mehr anstrengen müssen.

2. Verlassenheitstrauma durch Eltern die durch eigene toxische Scham emotional und seelisch abwesend sind

4. Regeln in schambesetzten Familien

1. Kontrolle

Alle Interaktionen müssen ständig kontrolliert werden. Kontrolle ist die wichtigste Abwehrstrategie für die Scham.

2. Perfektionismus

Alle Familienmitglieder richten sich nach einer perfekten, nicht erreichbaren Norm.

3. Tadel

Bei nicht entsprechen muss man sich selbst oder andere tadeln bzw. Schuld zuweisen. Tadel sorgt dafür, dass bei einem nicht Funktionieren der Kontrolle das System instand bleibt.

4. Verleugnung

Man verleugnet das eigene Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Wünschen und Vorstellungen, denn das perfektionistische Ideal bestimmt alles.

5. Darüber redet man nicht

Das Reden über eigene Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche ist verboten.

6. Man macht keine Fehler

Fehler enthüllen das fehlerhafte, verletzliche Selbst, daher man muss Fehler vertuschen und andere für ihre Fehler tadeln.

7. Unzuverlässigkeit

Vertraue niemanden, dann wirst auch nie enttäuscht. Schambesetzte Eltern können Bedürfnisse ihrer Kinder nicht befriedigen und so wird das System durch einen Teufelskreis instand gehalten.

5. Scham bewusst wahrnehmen

Man findet nie zu sich selbst, wenn man nicht seine Scham erforscht, Kontakt zu diesen Gefühlen herstellt, die man abgeschnitten und verdrängt hat.

Tut man das nicht, greift man immer zu automatischen Verhaltensweisen, wie Macher, Retter, Schleimer. Man glaubt, dass der eigene Selbstwert von dem abhängt, was man leistet.

Durch die Identifikation mit der Scham nimmt man die Welt verzerrt wahr und erfährt sie als bedrohlichen Dschungel. Man strahlt dann aus, dass man es nicht wert ist geliebt und respektiert zu werden und andere können dich deshalb zurückweisen, ausnutzen und missbrauchen. Dies ist ein Leben mit Kompromissen, um ja nicht die Scham zu fühlen. Viele verlieren sich in Süchten und drehen sich weiter im Teufelskreis.

6. Heilung durch Verstehen und Bewusstwerdung der toxischen Scham

1. Fühlen der Scham

Distanz zur Scham gewinnen, ihr Auftreten mit innerer Präsenz begegnen ohne etwas daran ändern zu wollen.

2. Auslöser identifizieren

Situationen, wo wir uns minderwertig fühlten, Zurückweisungen, Art wie jemand mit uns spricht, Erniedrigungen oder wo wir Erwartungen nicht erfüllten.

3. Ursprünge unserer Scham erforschen

Tiefes Mitgefühl für uns selbst zeigen, wenn wir verstehen, wie wir beschämt wurden und dass nichts Falsches an uns ist.

4. Unsere Kompensationen erkennen

Entweder blähen wir uns auf oder machen uns klein. Entweder leisten und tun wir endlos etwas oder wir geben uns auf. Oft machen wir von beiden etwas.

5. Aus der Blase herauskommen

Wenn wir der Scham mit größerem Bewusstsein begegnen und uns nicht mehr gänzlich mit ihr identifizieren, verliert sie an Macht. Wenn wir sehen, dass wir nicht mehr das beschämte Kind sind, das nach Liebe verlangt, dann löst sich die Identifikation mit der toxischen Scham.

Fragen zur Scham

Wie hast Du Dich in der Situation gefühlt bzw. wie fühlst Du Dich jetzt, wenn Du daran denkst?

Wie vermeidest Du die Scham zu fühlen (Kompensation)?

Wie gehst Du mit der Scham um?

Merkst Du, wenn die Scham von Dir Besitz ergreift?

Wie fühlt sich das an?

Wie sieht die Welt für Dich aus, wenn Du in der Scham-Energie bist?

Was glaubst Du, denken die anderen in solchen Situationen über Dich?

Wie denkst Du über Dich selbst?

Je mehr Du über den Schamzustand sagen kannst, desto leichter wird es dir fallen, die Identifikation mit der Scham aufzulösen