Uri Weinblatt

# Die Nähe ist ganz nah!

## Scham und Verletzungen in Beziehungen überwinden

V&R

V&R

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

Uri Weinblatt, Die Nähe ist ganz nah!

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

Uri Weinblatt

# Die Nähe ist ganz nah!

## Scham und Verletzungen in Beziehungen überwinden

Aus dem Englischen von Guido Plata

Vandenhoeck & Ruprecht

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

Mit 4 Abbildungen und 5 Tabellen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

ISBN 978-3-647-40475-2

Umschlagabbildung: René Magritte, Les amants, 1928, New York, Museum of Modern Art/akg-images/Album/Oronoz/© VG Bild-Kunst, Bonn 2016

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Produced in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

# Inhalt

Vorwort von Arist von Schlippe ..... 7

Einführung ..... 9

Teil I – Scham verstehen

1 Die Augen öffnen ..... 27

2 Mit der Scham streiten ..... 47

3 Mit der Scham kommunizieren – sie in Gesprächen im Auge behalten ..... 73

Teil II – Scham regulieren

4 Systemic Mirroring: Ein Modell für die Schamregulation ... 95

5 Die Scham von Eltern regulieren: Wie man ihnen hilft, das bestmögliche Team zu werden ..... 120

6 Die Regulation intensiver Scham bei unkooperativen Jugendlichen: Wenn kein Dialog mehr möglich ist ..... 147

7 Schamregulation in der Schule: Alles, was man braucht, ist Respekt ..... 177

Literatur ..... 203

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

Uri Weinblatt, Die Nähe ist ganz nah!

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

## Vorwort

Scham ist ein merkwürdiges Gefühl. Wohl jeder Mensch ist vertraut damit, wie es sich anfühlt, mit rotem Kopf vor einem anderen oder gar einer Gruppe zu stehen und das brennende Empfinden wahrnehmen zu müssen, nicht dazuzugehören: Man hat mit einer Äußerung, einem Verhalten, etwas getan, das der sozialen Erwartung widerspricht. Scham ist nämlich ein zutiefst soziales Gefühl: Es setzt bestehende Erwartungen und das intuitive Wissen darüber voraus, wann man diese verletzt und in Bezug auf das Gegenüber sein eigenes »Gesicht verloren« hat. Scham ist ein Signal für eine Störung in der Beziehung zu jemandem oder mehreren anderen. Zugleich ist es ein sehr intimes Gefühl, denn es hat mit der Beziehung zu tun, die ein Mensch zu sich selbst pflegt: Beschämt kann er oder sie sich selbst nicht mehr als wertvoll erleben.

So erschwert es die Scham dem Beschämten, wieder auf den anderen zuzugehen. Eine Reparatur der Beziehung, etwa durch ein Verzeihen, ist erschwert. Scham berührt eine existenzielle Ebene: Ein Bruch ist entstanden, Zugehörigkeit steht in Frage. Und das Bewusstsein, ausgeschlossen zu sein, ist so schmerzhaft und bedrohlich, dass wir es nur schwer handhaben können.

Das mag der Grund dafür sein, dass Scham so schwer zu erkennen ist. Scham kann sich sogar in besonderer Schamlosigkeit zeigen, im Angriff, in der Beschämung anderer oder einfach im Rückzug. Und fatalerweise sorgen die dann entstehenden Dynamiken dafür, dass die Kluft zu dem oder den bedeutsamen anderen noch tiefer wird. Der amerikanische Paartherapeut John Gottman beschreibt fünf »apokalyptische Reiter«, die einer Zerstörung der Paarbezie-



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

hung vorangehen. Den meisten dieser »Reiter« dürfte eine Dynamik der Scham zugrunde liegen. In der Kommunikation kann man hemmungslose Kritik, Schuldzuweisungen und Anklagen beobachten, zugleich Abwehr und Gegenkritik, eigene Anteile werden geleugnet. Wenn Abblocken und Verachtung hinzukommen, vertiefen Sarkasmus und Zynismus das Gefühl von Beschämung und der verloren gegangene Respekt zeigt sich auch körperlich, in der Abwendung voneinander.

In Therapie und Beratung ist es die erste Aufgabe, diese vielfältigen »Verteidigungslinien« als solche zu verstehen, ohne sich von ihnen abschrecken oder gar selbst beschämen zu lassen. Es braucht viel Sensibilität, um den Betroffenen zu helfen, die Ebene zu wechseln und auf die Themen zu kommen, die eigentlich wichtig sind, nämlich eine beschädigte und angeschlagene Beziehung vielleicht wieder ins Lot zu bringen.

In diesem Buch wird ein systemischer Ansatz vorgestellt, wie Schamregulierung in Beziehungen ermöglicht und unterstützt werden kann. Man merkt, dass hier ein erfahrener Praktiker schreibt, der mit seiner Einfühlsamkeit es Leserinnen und Lesern zum einen ermöglicht, sich selbst wiederzufinden, zum anderen, für die eigene beraterische Tätigkeit hilfreiches Handwerkszeug in die Hand zu bekommen.

Ich wünsche diesem Buch eine Leserschaft, die sich von den Inhalten auf beiden Ebenen, der persönlichen und der professionellen, berühren lässt.

Witten, im Mai 2016 Arist von Schlippe



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

# Einführung

Was haben die nachfolgend beschriebenen Vorgänge gemeinsam?

- Ein kleiner Junge spielt mit einem Freund ein Spiel und verliert. Er explodiert vor Wut und schleudert das Spielbrett aggressiv zu Boden.
- Ein heranwachsendes Mädchen möchte mit zwei anderen Mädchen befreundet sein. Als diese sie zurückweisen, fügt sie sich selbst Schnitte in beiden Armen zu.
- Ein heranwachsender Junge, der von seinen Eltern aufgefordert wurde, daheim zu bleiben anstatt auszugehen, beschimpft seine Eltern und schreit: »Ich mache, was ich will!«
- Eine Mutter verlangt, dass ihr Sohn sein Zimmer aufräumt. Als sie zum dritten Mal sein Zimmer betritt, schreit sie ihn an, dass er ein furchtbarer Sohn sei.
- Ein Vater entscheidet sich, nicht mehr mit seiner Tochter zu sprechen, weil sie in seinen Augen respektlos ist.
- Eine Frau verlangt, dass ihr Ehemann früher nach Hause kommt. Als er trotzdem spät erscheint, schreit sie: »Du hast dir nie etwas aus mir gemacht! Du kümmerst dich immer nur um dich selbst!«
- Ein Schüler soll vor der Klasse ein Referat halten. Zu dem Termin bleibt er aber zu Hause.
- Ein Lehrer sagt einem Schüler, dass er sein Buch aufschlagen soll. Dieser weigert sich und fragt: »Wer sind Sie denn, mir zu sagen, was ich tun soll?« Der Lehrer reagiert darauf, indem er ihn aus dem Klassenraum schickt.
- Bei einem Elternsprechtag erzählt der Lehrer den Eltern von den schlechten Noten ihres Kindes. Bald darauf beginnen beide Seiten, sich gegenseitig für die Lage des Kindes verantwortlich zu machen.



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

Auch wenn wir von diesen unterschiedlichen Ereignissen normalerweise nicht denken, dass sie ein und dieselbe Erfahrung repräsentieren, lassen sie sich doch alle als Ausdruck von Scham betrachten. Tatsächlich deckt der Begriff Scham gar nicht die Vielzahl der menschlichen Erfahrungen ab, die von der Emotion Scham hervorgebracht werden. Stattdessen verwenden wir andere Begriffe (wie etwa: Aggression, Verletztheit, Schmerz, Ausagieren, Respektlosigkeit, Demütigung, Gleichgültigkeit, Schüchternheit, Machtkampf und geringes Selbstwertgefühl), um Scham zu beschreiben. Allerdings sind diese Begriffe jeweils entweder Auslöser oder Verhaltenskonsequenzen der Schamerfahrung. Sie alle stehen in Verbindung mit einer Beeinträchtigung der Fähigkeit zur Zusammenarbeit sowie der Erfahrung, als unterlegen, unwürdig oder ohne Anerkennung bloßgestellt worden zu sein. Und sie alle führen zu vorhersehbaren Reaktionen: Beschuldigung der anderen Person, Selbstbeschuldigung oder Rückzug.

Scham liefert uns mehr als jede andere Emotion die Antwort auf die Frage: *»Bin ich dir wichtig?«* (Habe ich Wert? Machst du dir etwas aus mir? Siehst du mich? Gefällt dir, was du siehst?) Wenn die Antwort darauf »Ja!« lautet, empfinden wir eine Reihe von Gefühlen, die der Scham widersprechen, ihr vorbeugen und entgegenstehen – das Empfinden von Wert, Geliebtwerden, Stolz, Zugehörigkeit und Nähe. Lautet die Antwort hingegen »Nein!«, empfinden wir Scham – wir fühlen uns nicht geschätzt, wertlos, unbedeutend, gedemütigt und alleingelassen.

Als Erwachsene sollten wir nicht vom Urteil anderer Menschen abhängig sein. Man erwartet von uns, dass wir eigenständige Wesen sind und uns selbst die Anerkennung, die Bewunderung und den Respekt entgegenbringen können, die wir brauchen. Zuzugeben, wie wichtig uns die Wertschätzung anderer ist, ist wiederum selbst beschämend und wird oft als kindisch und bedürftig angesehen. »Abhängigkeit« hat sich zu einem negativ besetzten Begriff entwickelt, zu einer Krankheit, zu

Dennoch brauchen wir andere Menschen, um die Scham zu regulieren.



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

etwas Gefürchtetem. Dennoch brauchen wir andere Menschen, um die Scham zu regulieren. Dies hat einen tragischen Aspekt: Je mehr Scham wir empfinden, umso mehr brauchen wir andere Menschen, aber umso weniger können wir dies zugeben.

Mark Twain merkte einmal an, dass sich »im Grunde seines Herzens niemand selbst respektiert«[1]. Manchmal empfinden *wir alle* Scham, die uns dazu bringt, dass wir uns selbst beschuldigen, kritisieren und nicht mögen. Bei solchen Gelegenheiten brauchen wir andere Menschen, um uns aus dem Beschämungsprozess zu befreien, bei dem wir gleichzeitig Täter und Opfer sind. Wir brauchen andere, um uns daran zu erinnern, dass wir nicht so furchtbar oder gar komplette Versager sind. Wir brauchen andere für die Rückversicherung, dass wir, auch wenn wir gelegentlich Fehler machen, immer noch anständige menschliche Wesen sind und immer noch geliebt werden, obwohl wir nicht perfekt sind.

Je mehr Scham wir empfinden, umso mehr brauchen wir andere Menschen, aber umso weniger können wir dies zugeben.

## Eine andere Art von Empathie

Carl Rogers war der erste renommierte Therapeut, der sich mit der Scham befasste. Auch wenn er sich dabei nicht direkt auf Scham bezog, erkannte er dennoch mehr als jeder andere Therapeut vor ihm, wie wichtig es ist, Klienten »zu einer Stimme« zu verhelfen – also zu der Fähigkeit, einen Kontakt zum eigenen Empfinden herzustellen und es in vollem Umfang einer anderen Person mitzuteilen, ohne dafür beurteilt zu werden. Rogers Konzentration auf das Selbst und dessen Beziehung zu sich selbst und anderen brachte ihn dazu, ein radikales neues Modell für die therapeutische Beziehung zu entwickeln. Darin wurden die traditionellen, beschämenden

1 Maxime des Kapitels 29 aus Mark Twains »Following the Equator, Pudd'nhead Wilson's New Calendar«, 1897.



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

Praktiken der Psychoanalyse revidiert, die seinerzeit[2] noch an der Tagesordnung waren, nämlich die Struktur »weiser Arzt – ignoranter Patient«; das Tadeln des Patienten, wenn er die Meinung des Arztes nicht teilte, sowie der Aufbau von Therapie auf der Grundlage von Deutungen des Arztes. Die Patienten wurden mit Rogers zu Klienten, in die therapeutische Beziehung kehrte mehr Gleichberechtigung ein, und anstatt das Verhalten des Klienten zu tadeln (oder zu interpretieren), bekam der Klient vom Therapeuten empathische Spiegelungen. Jetzt wurde Empathie zum universellen therapeutischen Gegenmittel gegen Scham, und es konnte gezeigt werden, dass ein empathisches Klima die beste Umgebung dafür darstellt, das fragile Selbst zu exponieren – in der heilsamen Wärme anderer Menschen.

Tatsächlich ist Empathie eine mächtige Kraft zur Linderung von Scham, und dennoch hat sie ihre Grenzen. Die wichtigsten sind:

- Empathie kann Scham steigern.
- Empathie hat wenig Einfluss auf Menschen, die (als Folge von zuviel Scham) hochgradig vermeidend und unkooperativ sind.

Therapeuten aller Schulen entdecken oft, dass der Einsatz von klassischer Empathie als Hauptwerkzeug im Umgang mit hochgradig schambeladenen und -anfälligen Personen, Paaren, Familien und Organisationen zu Fehlschlägen führen kann, die das Ausmaß der Scham im System noch vergrößern. Ironischerweise kann Empathie dazu führen, dass die schambeladene Person sich noch schlechter fühlt – ihre defensiven Reaktionen auf die positiven und netten Gesten anderer Menschen lassen sie (in ihren eigenen Augen und denen anderer Personen) schlecht, undankbar und gemein erscheinen. Hinzu kommt, dass die empathische Haltung des anderen eine Exponierung des eigenen Selbst erfordert, was leicht eine intensive Schamreaktion hervorruft.

2 Zwischen 1940–1970 erschienen Rogers' Hauptwerke.



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

Betrachten wir hierzu beispielsweise ein kurzes Transkript aus den ersten Momenten der ersten Sitzung mit Sara[3], einer 18-Jährigen, die nach zwei erfolglosen Psychotherapien in unser Therapiezentrum überwiesen wurde. Es ist der Ausschnitt aus einem Gespräch, das sie mit einer unserer Therapeutinnen führte, die für ihre Offenheit und Einfühlsamkeit bekannt ist:

THERAPEUTIN (warmherzig, beginnt mit Small Talk): »Haben Sie bei all dem Regen lange gebraucht, um heute hierher zu kommen?«

SARA: »Warum wollen Sie das wissen?«

THERAPEUTIN (immer noch freundlich): »Ich hoffe einfach, dass es nicht zu lange gedauert hat, und ich bin froh, dass Sie hier sind.«

SARA: (schweigt)

THERAPEUTIN (versucht, eine Verbindung herzustellen): »Ich habe gehört, dass Sie schon zwei Mal eine Therapie versucht haben. War es schwierig, wieder anzufangen?«

SARA: »Nein.«

THERAPEUTIN (macht ein Kompliment): »Ich denke, dass es Mut erfordert, wieder anzufangen, und das respektiere ich.«

SARA (zieht sich in sich zurück, blickt zur Seite)

THERAPEUTIN (verwirrt): »Habe ich etwas gesagt, was Sie verärgert hat?«

SARA (zieht sich noch mehr zurück)

THERAPEUTIN: »Wir müssen nicht darüber sprechen.«

(UNBEHAGLICHES SCHWEIGEN)

THERAPEUTIN (versucht es erneut): »Also, erzählen Sie mir, wie sollte die Therapie Ihrer Meinung nach dieses Mal aussehen?«

SARA (wird wütend): »Wie gar nichts!«

THERAPEUTIN: »Gar nichts?«

SARA: »Ja. Gibt es ein Problem damit?«

3 Alle Namen in den Beispielen des Buches sind aus Gründen der Anonymisierung geändert.



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

THERAPEUTIN: »Ich würde nur gern verstehen, was Ihre Erwartungen …«
SARA (unterbricht): »Ich erwarte gar nichts!«
THERAPEUTIN (versucht, Empathie zu zeigen): »Okay, das ist nur fair. Wenn ich Sie wäre, dann würde ich vermutlich auch nichts erwarten.«
SARA: »Hören Sie auf, zu denken, Sie wüssten, was ich denke!«
THERAPEUTIN: »Es tut mir leid, wenn ich Sie beleidigt habe …«
SARA: »Sie haben mich nicht beleidigt. Sehen Sie? Sie machen es schon wieder, Sie denken, Sie wüssten, wer ich bin!«

Die einfachen Strategien zum Aufbau von Kontakt mit Sara durch den Einsatz von Empathie sind fehlgeschlagen und haben letztlich nur noch tiefer in eine Sackgasse geführt. Dasselbe gilt auch für die Komplimente, die bei Sara nur zu Rückzug und Abwendung geführt haben. Es scheint, als ob der Versuch, Sara zu verstehen und ihr gegenüber Mitgefühl zu zeigen, zu Leid und zu Störungen im Prozess, eine Beziehung zu ihr aufzubauen, geführt haben. Ein derartiger Verlauf ist typisch für Menschen, die man als »schamanfällig« bezeichnet. Der Begriff bedeutet, dass sie leicht Scham empfinden – und zwar auf eine sehr intensive und schmerzliche Weise. Bei solchen Personen kann der »Versuch, zu verstehen« zur Frustration für alle Beteiligten führen. Dies bedeutet jedoch keineswegs, dass eine Kommunikation unmöglich wäre. Betrachten wir dazu einmal, was sich im Gespräch mit Sara abspielt, sobald die Therapeutin etwas anderes versucht:

THERAPEUTIN: »Sie haben recht, ich weiß, dass ich so geredet habe, als ob ich Sie kennen würde.«
SARA: »Warum haben Sie das dann getan?!«
THERAPEUTIN: »Das kann ich nicht sagen, ich vermute, dass es manchmal hilfreich ist.«
SARA: »Also, für mich ist es nicht hilfreich!«
THERAPEUTIN: »Ich verstehe. Danke, dass Sie mir das mitgeteilt haben; ich werde versuchen, es nicht wieder zu tun.«



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

SARA: »Okay.«
THERAPEUTIN: »Okay.«
SARA (schaut die Therapeutin kurz an und lächelt vorsichtig): »Worüber möchten Sie denn sonst mit mir reden?«

Auch wenn die Therapeutin hier anscheinend keine dramatische Veränderung vorgenommen hat, führte dieser Wechsel dennoch zu einem Gespräch mit einer ganz anderen Qualität. Was genau hat die Therapeutin geändert? Sie interagierte nicht länger auf eine Weise, die Scham hervorrief, sondern auf eine, die Scham reduzierte. Dazu räumte sie ihre Fehler und Fehleinschätzungen ein und gab die Position, über Sara zu stehen, auf. Zuerst hat die Therapeutin sich von dem, was ich als einen »Zustand niedriger Scham« (in dem Scham reguliert ist) bezeichne, in einen »Zustand hoher Scham« (in dem Scham unterreguliert ist) begeben. Woher wusste sie, dass sie sich in einen »Zustand hoher Scham« begeben hatte? Durch die Beobachtung von Saras Reaktionen. In einem Zustand hoher Scham sind Fragen, Reflexionen und Erwartungen nicht nur ungeeignet, einen positive Reaktion herzustellen (was im Zustand niedriger Scham jedoch gelungen wäre), sie fördern und verbreiten sogar ein feindseliges Klima. Sobald die Therapeutin erkannte, dass sie sich in die Dynamik eines Zustands hoher Scham begeben hatte, tat sie etwas anderes. Dabei handelte es sich zwar immer noch um Empathie, allerdings um eine andere Art.

## Die Macht des Beziehungssystems

Wie dieses Beispiel zeigt, sind die Grenzen von Interventionen auf der Grundlage klassischer Empathie bei hochgradig vermeidenden Personen offenkundig. Beispielsweise sind Kinder und Jugendliche, die ein hohes Maß an Scham empfinden und eine Reihe von Problemen zeigen – wie aggressives Verhalten, Schulverweigerung, Schulversagen und vielfältige soziale Schwierigkeiten – bekannt dafür, nicht gut auf eine Therapie anzusprechen. Tatsächlich werden viele von ihnen



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

nie eine therapeutische Praxis von innen sehen, und selbst wenn sie es tun, sind die Ergebnisse typischerweise kontraproduktiv. Oft wird man bei ihnen eine Depression oder eine Reihe unterschiedlicher verhaltensbezogener Probleme, etwa besondere Unangepasstheit und Renitenz, diagnostizieren. Mit der wichtigsten unterregulierten Emotion – Scham – befasst man sich dabei üblicherweise nicht direkt, und ihre Auswirkungen auf das Leben des Kindes und Jugendlichen bleiben missverstanden. Solchen Klienten hilft Empathie allein nicht dabei, den Kreislauf der Schamvermeidung zu durchbrechen, in dem sie gefangen sind. Was sie stattdessen brauchen, ist ein Beziehungssystem, um ihren Schmerz zu heilen. Sie brauchen andere, um ihre Fähigkeiten, Stärken und Hoffnungen zu spiegeln, und sie brauchen die Macht ihres sozialen Netzwerkes (Familie, Freunde, Gesellschaft), um ihre vermeidende Position zu verlassen.

Scham ist die öffentlichste aller Emotionen. In Gegenwart anderer Menschen empfinden wir das größte Maß an Scham und mithilfe anderer können wir unsere Scham lindern.

Scham ist die öffentlichste aller Emotionen. In Gegenwart (realer oder imaginärer) anderer Menschen empfinden wir das größte Maß an Scham und mithilfe anderer können wir unsere Scham lindern. Die wichtigsten dieser anderen Menschen sind oft Familienangehörige. Leider ist die Familie aber oft auch das Umfeld, in dem wir die meiste Beschämung verursachen und am häufigsten selbst beschämt werden.

In Familien und anderen Sozialsystemen (wie der Schule) wird Scham oft unter dem Deckmantel von Respektlosigkeit thematisiert. Je mehr wir uns nicht respektiert fühlen, desto mehr Scham empfinden wir. Tatsächlich sind viele Machtkämpfe innerhalb von Familien verdeckte Bemühungen, Scham zu regulieren:

> MUTTER: »David, räumst du bitte dein Zimmer auf?«
> DAVID (spielt am Computer): »Einen Moment!«
> MUTTER (fünf Minuten später; sie beginnt, sich nicht respektiert zu fühlen): »Ich habe dir schon dreimal gesagt, dass du dein Zimmer aufräumen sollst. Machst du das jetzt mal?!«



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

DAVID (fühlt sich nicht respektiert): »Ich habe dir doch gesagt, dass ich das machen werde. Warum musst du mich immer stören?!«
MUTTER: »Weil du nie etwas machst, wenn man es dir sagt!«
DAVID: »Wenn ich nie etwas mache, dann tue ich es jetzt auch nicht!«

Das Gespräch kann in unterschiedliche Richtungen weitergehen oder auch eskalieren, was zu Beleidigungen, Bestrafungen und zur Entfremdung führen kann – alles Handlungen, die die Scham in diesem Personensystem nur noch mehr intensivieren werden.

Eine ähnliche Dynamik findet man oft in Schulen. Lehrer und Schüler lassen sich auf vielfältige Machtkämpfe ein, die durch Scham angetrieben, aber als Konflikte aufgrund von Respektlosigkeit angesehen werden:

LEHRER: »Schlag jetzt bitte dein Heft auf und schreib ab, was ich dort an die Tafel geschrieben habe!«
SCHÜLER (ignoriert ihn)
LEHRER: »Kannst du das jetzt bitte abschreiben wie der Rest der Klasse auch?«
SCHÜLER: »Nein, kann ich nicht!«
LEHRER: »Schlag jetzt *sofort* dein Heft auf!«
SCHÜLER: »Schlag doch selber dein Heft auf!« (Klasse lacht, Lehrer fühlt Scham)

Man kann diese beiden Beispiele durchaus als Darstellungen von respektlosem Verhalten betrachten, aber auch als Versuche, Scham zu regulieren. Wenn Kinder oder Jugendliche mit einer Forderung oder einer Anweisung von Erwachsenen konfrontiert werden, bringt sie diese unmittelbar dazu, sich unterlegen zu fühlen. Beide Parteien sind sich dabei ihrer Scham nicht bewusst und tun das, was die meisten tun, wenn sie beschämt werden – sie sorgen dafür, dass die jeweils andere Partei Scham empfindet. Im zweiten Beispiel kommt jedoch ein weiterer schamverursachender Faktor hinzu: Die Gegen-



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

wart anderer Schüler in der Klasse vergrößert die Scham des Lehrers, und das macht die Äußerung des Schülers so verheerend. Das Beziehungssystem hat die Macht, Scham zu reduzieren, es kann aber auch die treibende Kraft hinter einer Beschämung sein.

## Die Emotion der großen Nähe

Scham ist die öffentlichste Emotion, aber gleichzeitig auch die privateste und verborgenste. Wenn wir Scham fühlen, möchten wir uns verstecken und nicht gesehen werden. Wir möchten nicht, dass irgendjemand (inklusive wir selbst) das enthüllt, was versteckt ist. Je mehr wir allerdings versuchen, Geheimnisse vor uns selbst und anderen zu bewahren – desto mehr empfinden wir Scham.

Damit Scham reguliert werden kann, muss sie enthüllt werden.

Damit Scham reguliert werden kann, muss sie enthüllt werden. Wir können nicht aus unserer Scham ausbrechen, ohne uns selbst und anderen zu gestatten, zu sehen, wer wir sind:

> KLIENT: »Ich muss Ihnen etwas sagen, aber gleichzeitig kann ich Ihnen das nicht sagen.«
> THERAPEUT: »Was passiert, wenn ich es herausfinde?«

Solche Gespräche sind typisch für Menschen, die Scham empfinden. Dieses Dilemma beim Enthüllen des eigenen Selbst ist immer gegeben und muss fortwährend reguliert werden.

Damit Beziehungen wirklich eng werden können, müssen wir unsere Scham enthüllen. Dem anderen Gefühle von Unterlegenheit, Versagen, Unattraktivität, Dummheit oder Minderwertigkeit anzuvertrauen, schafft das Potenzial für erfolgreiche Schamregulierung. Wenn dieses Potenzial aktualisiert wird, empfinden wir Nähe. Wird Scham hingegen in unkonstruktiver Weise mitgeteilt, finden wir uns in einem Streit wieder.

Damit Beziehungen wirklich eng werden können, müssen wir unsere Scham enthüllen.



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

## Alle Realitäten spiegeln

Dieses Buch richtet sich an Therapeuten und Erzieher, die an der Schamregulation von Kindern, Jugendlichen, Eltern, Paaren und Lehrern beteiligt sind. Wie wichtig es ist, sich mit Scham zu befassen, ergibt sich dabei aus zwei Annahmen:

- Die erste ist, dass der Kern vieler Probleme, die die Klientin/den Klienten in die Therapie oder Beratung gebracht haben (aggressives Verhalten bei Kindern, eskalierende Streits bei Paaren, Kommunikationsprobleme zwischen Eltern und Jugendlichen oder zwischen Partnern, schulische Probleme usw.) in unregulierter Scham besteht, die zu intensivem Leid für die betroffene Person und ihre Umgebung führt.
- Die zweite Annahme ist, dass die meisten Störungen der therapeutischen Beziehung mit Scham in Verbindung stehen.

Somit spielt Scham nicht nur eine dominante Rolle bei der Regulation von Beziehungen im Leben des Klienten außerhalb der Therapie, sie reguliert auch die Qualität der therapeutischen Beziehung. Deshalb kommt es ohne kontinuierliche Regulation von Scham in der therapeutischen Begegnung dazu, dass die ausgefeiltesten und wohlmeinendsten Interventionen, die die Klienten und Klientinnen angeboten bekommen, von diesen im günstigsten Fall nur in minimalem Umfang genutzt werden und im schlimmsten Fall die Scham sogar noch intensivieren, was zu einer Ablehnung der Interventionen und zu Konflikten und Widerstand in der therapeutischen Beziehung führt.

Interessanterweise kommt es nach erfolgter Schamregulation oft dazu, dass die Klienten plötzlich gar keine spezifischen Interventionen mehr brauchen, um ihre Probleme zu lösen. Stattdessen können sie ohne die lähmende Gegenwart von Scham ihre eigenen Ressourcen, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten nutzen, um praktische Lösungen für ihre Probleme zu finden.

In diesem Buch befasse ich mich mit Beziehungen in unterschiedlichen Kontexten – Eltern und ihre Kinder, Paare, Lehrer und Schüler,



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

Therapeuten und Klienten. Daher wechsele ich immer wieder zwischen der Erörterung einer Art von Beziehung (wie Eltern-Kind) und einer anderen (wie innerhalb eines Paares) hin und her. Ich tue dies, um die gemeinsamen Prozesse herauszustellen, die Scham in Beziehungen in Gang setzt. Gleichzeitig habe ich einzelne Kapitel eingefügt, die sich jeweils auf besondere Aspekte der Schamregulation in unterschiedlichen Beziehungsmilieus konzentrieren.

Der in diesem Buch vorgestellte Ansatz zielt darauf ab, ein therapeutisches System bereitzustellen, das sich mit den beiden größten Herausforderungen der Schamregulation befasst:

- Die Herausforderung, sowohl die individuellen als auch die Beziehungsaspekte der Scham anzugehen. Scham wird als die privateste aller Emotionen angesehen, ist jedoch gleichzeitig die öffentlichste – sie beeinflusst die Reaktionen anderer Menschen stark und wird im Gegenzug selbst auch stark von diesen beeinflusst. Effektive Schamregulation erfordert, die vielfältigen Auswirkungen der Scham auf das Beziehungssystem anzugehen.
- Die Herausforderung, sich an »kooperative« (niedrige Scham) und »unkooperative« (hohe Scham) Zustände anzupassen. Da unterschiedliche Niveaus von Scham unterschiedlicher Beziehungsgesten bedürfen, erfordert ein effektiver Ansatz zur Schamregulation, flexibel auf diese Niveaus zu reagieren und gleichzeitig die Integrität und Kohärenz dieser Reaktionen aufrechtzuerhalten.

Um diesen Herausforderungen zu begegnen, habe ich zwei hochgradig effektive Therapiemodelle integriert und erweitert: ein Modell für das Elterntraining (Gewaltloser Widerstand/NVR – non-violent resistance) und ein Modell für die Paartherapie (Collaborative Couple Therapy/CCT). Auch wenn bei keinem dieser Ansätze Scham im Zentrum der Aufmerksamkeit steht, beinhalten sie doch beide machtvolle Interventionen für die Schamregulation.

NVR (Omer u. Schlippe, 2004) ist ein Ansatz für das Elterntraining, der ursprünglich von Haim Omer für das Empowerment von Eltern und die Reduzierung des ausagierenden Verhaltens ihrer



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

Kinder entwickelt wurde. Eine von Omers großen Leistungen besteht darin, dass es ihm gelingt, ein effektives Therapiemodell zu entwickeln, dessen Erfolg nicht von der Mitarbeit des Kindes abhängig ist und das letztlich zu einer Familiendynamik führt, die viel kooperativer und respektvoller ist.

Ich praktiziere dieses Modell seit seinen Anfängen und habe dabei festgestellt, dass durch seine vielfältigen Interventionen die Scham sowohl der Eltern als auch der Kinder reguliert wird: Am Ende der Therapie haben beide Seiten gelernt, das vorübergehende Empfinden von Versagen und Unterlegenheit zu tolerieren. Anstatt die unkonstruktiven Verhaltensweisen eskalieren zu lassen, wenn man Enttäuschung empfindet und sich nicht respektiert und unverbunden fühlt (jeweils Auslöser von Scham), zeigten die Familienmitglieder ein höheres Maß an Selbstkontrolle und wurden viel besser darin, miteinander zu kommunizieren – obwohl sie kein Coaching in Bezug auf Kommunikationsstrategien erhalten hatten!

Noch faszinierender waren meine Erfahrungen mit dem, was man als »Öffentliche-Meinung-Interventionen« bezeichnet. Bei diesen Interventionen werden die aggressiven Verhaltensweisen des Kindes oder Jugendlichen in einem engen Rahmen öffentlich gemacht und führen zur Einbeziehung anderer Personen aus dem sozialen Netzwerk. Anfangs protestierten Kollegen, die von dieser Intervention hörten: »Aber damit beschämen Sie doch das Kind!«, und anfangs wusste ich auch nicht, was ich auf diese Einwände erwidern sollte. Nachdem ich diese Art von Therapie nun jedoch fünfzehn Jahre praktiziere, bin ich mir darüber klar, dass die Kritiker in Bezug auf die Gegenwart von Scham in der Intervention recht haben, in Bezug auf die Wirkung der Intervention allerdings vollkommen falschliegen. Nachdem die Kinder oder Jugendlichen die Interventionen erlebt haben, nimmt ihre Scham nicht zu; sie wird stattdessen reguliert: Sie sind eher bereit, Kritik zu akzeptieren und ihre Fehler einzugestehen, sie kommen ihren Familien näher und sind bereit, zuvor vermiedene Dinge zu tun; wie etwa Hausaufgaben, Arbeiten im Haushalt oder Zeit mit der Familie verbringen, um nur einige zu nennen.



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

Mein Ansatz zur Regulation von Scham ist außerdem in sehr hohem Maße durch Dan Wiles Collaborative Couple Therapy (Wile, 1993, 2011) beeinflusst und inspiriert. Wile selbst befasst sich in seinem therapeutischen Ansatz zwar mit dem gesamten Spektrum der Emotionen, aber man kann seine Bücher leicht als Manuale für die Schamregulation in der Arbeit mit Paaren lesen. Ich entlehne aus dem CCT-Modell die Bedeutsamkeit der Förderung einer kooperativen Einstellung als zentrales Vehikel für die Regulation von Schamreaktionen und mache mir somit eine Haltung des »Wo Scham war, soll Kooperation sein« zu eigen. Weiterhin übernehme ich von Wile seinen einzigartigen Stil der Regulation von Kommunikation in der Therapiesituation und im Besonderen seinen Ansatz, auf das Individuum bezogene, interpersonelle und systemische Aspekte der emotionalen Dysregulation gleichzeitig anzugehen.

Die intensive Arbeit mit dem CCT-Modell und dessen Erweiterung für die Unterstützung anderer Klientengruppen in den vergangenen zehn Jahren haben mich zu der Überzeugung geführt, dass das effektivste Format für die Durchführung einer Schamregulationstherapie die »Triade« ist, also die Gegenwart von drei Leuten in der Therapiesituation: Therapeut und Paar, Therapeut und Eltern, Therapeut und Elternteil und Kind, Therapeut und zwei Geschwister sowie Therapeut mit Lehrer und Schüler.

Das Buch besteht aus zwei Teilen. Teil I »Scham verstehen« beschreibt einige der zentralen Dynamiken von Scham. Dieser Teil ist nicht als vollständige Übersicht über das Empfinden von Scham gedacht. Stattdessen konzentriere ich mich auf die Aspekte, die am meisten mit dem Prozess der Schamregulation in der Therapie zu tun haben:

- Kapitel 1 »Die Augen öffnen« veranschaulicht einige der grundlegenden Schamerfahrungen anhand der biblischen Geschichte vom Garten Eden.
- Kapitel 2 »Mit der Scham streiten« befasst sich mit zentralen Aspekten davon, wie Scham Beziehungen beeinflusst und durch diese beeinflusst wird.



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

- Kapitel 3 »Mit der Scham kommunizieren – sie in Gesprächen im Auge behalten« führt aus, wie Scham die interpersonelle Kommunikation stört und wie sie Hinweise auf wichtige (ungelöste) Probleme in der Beziehung geben kann.

Teil II »Scham regulieren« beschreibt spezifische Interventionen für die Regulation von Scham bei Individuen oder Familien und in Schulen:

- In Kapitel 4 »Systemic Mirroring: Ein Modell für die Schamregulation« führe ich das Grundformat für die Schamkontrolle weiter aus.
- In Kapitel 5 »Die Scham von Eltern regulieren: Wie man ihnen hilft, das bestmögliche Team zu werden« stelle ich einen integrierten eltern-/paartherapeutischen Ansatz vor, der darauf abzielt, Streitigkeiten zwischen Eltern in konstruktive/intime Gespräche zu transformieren und den Eltern auf diese Weise hilft, ein hochgradig effektives Team für die Schamregulation zu werden.
- Kapitel 6 »Die Regulation intensiver Scham bei unkooperativen Jugendlichen: Wenn kein Dialog mehr möglich ist« konzentriert sich auf Interventionen, um an der Scham konstruktiv zu arbeiten, wenn die zentrale beschämte Person zur Kooperation nicht gewillt (oder nicht fähig) ist.
- Kapitel 7 »Schamregulation in der Schule: Alles, was man braucht, ist Respekt« beschreibt die spezifische Anwendung dieses Ansatzes in der Schule. Darin befasse ich mich mit der Dynamik der Schamregulation zwischen Lehrern und Schülern sowie zwischen Lehrern und Eltern.

Im gesamten Verlauf des Buches gehe ich außerdem auf die Grenzen der Schamregulation bei einem selbst und anderen Menschen ein. Ich argumentiere in diesem Zusammenhang, dass das Begreifen dieser Grenzen (anstatt zu versuchen, perfekt und gottgleich zu sein) uns die Akzeptanz der eigenen Unvollkommenheit und der Unvollkommenheit anderer ermöglicht.



© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

Uri Weinblatt, Die Nähe ist ganz nah!

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752

# Teil I – Scham verstehen

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404751 — ISBN E-Book: 9783647404752