

Die tabuisierte Emotion

Vortrag Dr. Stephan Marks sprach im Seniorenzentrum St. Hedwig über Scham generell, über ihre wichtige Funktion und über Scham in der Pflege. *Von Monika Läufle*

Scham ist eine der ersten Emotionen, die in der Bibel erwähnt werden. Adam und Eva schämen sich, als sie erkennen, dass sie nackt sind. Egal wie alt oder welches Geschlecht, egal aus welcher Kultur: Jeder Mensch empfindet Scham.

Für Stephan Marks erfüllt die Scham eine wichtige Funktion. Er bildet seit vielen Jahren Pflegenden zum Thema Menschenwürde und Scham fort. Daneben hat er mehrere Sachbücher zum Thema verfasst. Die AG Hospiz Kirchheim hat den Sozialwissenschaftler für ihr jährliches Netzwerktreffen eingeladen. Rund 100 Pflegekräfte und Ehrenamtliche waren gekommen.

Wer sich schämt, bekommt beispielsweise die Chance, sich selbst einzugestehen, falsch gehandelt zu haben. Scham zeigt uns, dass wir selbst wissen, dass wir falsch handeln. Scham ist daneben ein Seismograf, der sensibel reagiert, wenn die menschlichen Grundbedürfnisse nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit oder Integrität verletzt wurden. „Mit anderen Worten, wenn die Würde

eines Menschen verletzt wurde“, so Marks.

Der Sozialwissenschaftler unterscheidet vier „Scham-Quellen“. Scham fühlt man infolge von Missachtung, Grenzverletzung, Ausgrenzung oder Verletzung der eigenen Werte. Menschen brauchen Anerkennung. Einem Menschen überflüssige Scham zu ersparen und ihn in seiner Würde zu unterstützen, bedeutet, ihn nicht zu übergehen oder wie Luft zu behandeln. Schamgefühle können auch zurückbleiben, wenn schützende Grenzen verletzt wurden, seien diese körperlich oder seelisch. Daneben wollen Menschen dazugehören. Es ist schlimm für sie, wenn sie Erwartungen nicht erfüllen, gemieden oder ausgegrenzt werden oder wenn sie als peinlich oder „anders“ deklariert werden. Scham entsteht auch, indem man Menschen dazu zwingt, gegen ihr Gewissen zu handeln.

Traumatische Erlebnisse

Neben einer „gesunden“ Art der Scham gibt es ein Zuviel an Scham. Dann wird sie traumatisch, denn man empfindet sie als



Sozialwissenschaftler und Sachbuchautor Dr. Stephan Marks ist überzeugt: „Das Thema Scham ist viel komplexer und breiter als wir denken.“

Foto: Monika Läufle

sehr schmerzhaft. Zu viel davon ist wie ein Schock, der Teile des Gehirns lahmlegt. Wer in der Schulklasse an der Tafel steht und von der Schulklasse ausgelacht wird, der vergisst alle Physikformeln. Das Gehirn schaltet ins „Reptiliengehirn“ um, auf den Überlebensmodus. Der Mensch verfällt in primitiven Schutz-Mechanismen und kann nur noch angreifen oder fliehen. Deshalb gibt es verschiedene „Scham-Abwehrmechanismen“. Manche Menschen werden arrogant, manche leiten die Scham weiter und verhöhnen andere Menschen. Manche machen sich unsichtbar, wollen um keinen

Preis auffallen, um ja nichts zu tun, wofür sie beschämt werden können. Bei jugendlichen Straftätern spielt oft eine Rolle, dass sie zuvor beschämt wurden. Um nicht als Weichei zu gelten, attackieren sie andere Menschen. Marks erklärt es so: Weil die Scham so schmerzhaft ist, springt der Betroffene in andere, weniger unerträgliche Verhaltensweisen. Er ist lieber Täter, als ohnmächtig Scham aushalten zu müssen.

Gerade ältere Menschen erinnern sich an Momente zurück, in denen sie sich geschämt haben. Das ist einer der Gründe, weshalb es gerade für Menschen, die mit

Menschen arbeiten, wichtig ist, Scham zu erkennen, zu verstehen und konstruktiv mit ihr umzugehen. Dazu gehört, zu erkennen, welche Situationen Scham auslösen können und diese zu vermeiden. Ebenso wichtig ist, betonte Marks, sich selbst und dem eigenen Team einen Raum zu schaffen, in dem man offen sprechen kann – einen Raum, in dem man vorbehaltlos mit seiner Scham kommen kann, wenn man in der Pflege schamhafte Momente erlebt hat, ohne ausgelacht zu werden oder sich Kommentare anhören zu müssen wie „Das passiert mir nie“ oder „Werd professioneller“.