

Laurence Heller · Stephan Konrad Niederwieser

WER WIR WIRKLICH SIND

jenseits von Scham und Selbstablehnung

Laurence Heller
Stephan Konrad Niederwieser

WER WIR WIRKLICH SIND

jenseits von Scham
und Selbstablehnung

Vom Entwicklungstrauma
zu innerer Freiheit

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Silvia Autenrieth*

Der NARM™
Emotional
Completion
Process

 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Alle Behandlungsvorschläge, Hinweise, Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Im Zweifelsfall muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt aufgesucht werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund schlechter Quellenlage nicht möglich gewesen sein, werden wir uns bemühen, begründete Ansprüche zu erfüllen.

2. Auflage 2026
© 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: © FinePic®, München
Redaktion: Ulrike Kretschmer
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: ScandBook, Litauen
Printed in the EU
ISBN 978-3-466-34859-6

www.koesel.de

*»Ein Großteil dessen, was wir für unsere Scham halten,
hat nichts mit uns zu tun.«*

Laurence Heller, Entwickler des NARM-Modells

*»Was uns widerfährt, ist nicht so wichtig wie
unsere Reaktion auf das, was uns widerfährt.«*

Epiktet (50 bis 138 n. Chr.), griechischer Philosoph

*»Deine Aufgabe ist nicht, Liebe zu suchen,
sondern lediglich all die Hindernisse in dir selbst zu suchen
und zu finden, die du gegen die Liebe entwickelt hast.«*

Rumi (1207 bis 1273), persischer Dichter und Sufi-Mystiker

Inhalt

Überblick	11
---------------------	----

TEIL I: Befreie dich von chronischer Scham und Schuld

1 Chronische Scham und Schuld sind keine Emotionen	19
Der Unterschied zwischen Scham und Schuld	22
2 Als Erwachsene halten wir chronische Scham und Schuld selbst aufrecht.	27
Kinder erleben sich als den Mittelpunkt des Universums	33
Beschämt- oder Beschuldigtwerden	37
Belastende Kindheitserfahrungen	42
Der Kreislauf von Ablehnung, Scham und Selbstablehnung	47
Die Scham im Narzissmus.	51
Scham und die Spaltungsdynamik	55
Die verborgene Dimension von Scham	62
Agency bei chronischer Scham und Schuld	65
3 Der Preis, den wir für Scham bezahlen	69
Eingeschränkte innere Fähigkeit Liebe und Sexualität zu erleben	72

Eingeschränkte innere Fähigkeit zu Autonomie	77
Eingeschränkte innere Fähigkeit zu Vertrauen.	82
Eingeschränkte innere Fähigkeit zu Einstimmung	88
Eingeschränkte innere Fähigkeit zu Kontakt.	93
Der Preis, den wir bezahlen, um Scham und Schuld zu vermeiden	102
Die Schamdynamik in Kürze.	104

TEIL II: Klinischer Leitfaden für die Auflösung von chronischer Scham und Schuld

4 Menschen darin unterstützen, chronische Scham und Schuld aufzulösen	109
Die vier Säulen von NARM	113
Säule 1: Vereinbarung. Klären, was Klienten wirklich für sich möchten	115
Säule 2: Erkunden. Fragen stellen, mit deren Hilfe Klienten jene Dynamiken entdecken, die ihre Scham und Schuld antreiben	133
Säule 3: Agency. Klienten darin unterstützen, ihren Beitrag zu den Schamdynamiken zu erkennen.	164
Säule 4: Spiegeln von Veränderungen hin zu mehr Selbstakzeptanz und Verkörperung	176
Wie man die vier Säulen nutzt	183
Das NARM-Modell zur emotionalen Vervollständigung	185
Wie man chronische Scham durcharbeitet	221
Wie man chronische Schuld durcharbeitet.	255
Über das Erleben von Ausdehnung	257
5 Scham und Sexualität	260
Funktionen der Sexualität	261
Der NARM-Ansatz im Umgang mit der Herausforderung Sexualität	263
Scham in der kindlichen Entwicklung	270

Wie Scham in Bezug auf Sexualität zu weiterer Scham führt	276
Wie man Scham in Bezug auf Sexualität durcharbeitet .	278
»Dysfunktionen«	281
Sexueller Missbrauch	284
»Sexsucht«	288
Sex und das Herz	290
 Nachwort	 292
 Stichwortverzeichnis	 295
 Danksagungen	 300
 Zu den Autoren	 303

Überblick

Das NeuroAffektive Beziehungsmodell (*NeuroAffective Relational Model*, NARM®) geht davon aus, dass chronische Scham und Schuld den meisten emotionalen und Beziehungsproblemen zugrunde liegen, ebenso wie vielen oft erlebten Schwierigkeiten und sogar körperlichen Symptomen. Diese Auffassung stützt sich auf jahrzehntelange Begleitung von Menschen – in der Therapie, in Paarberatungen, Gruppen, Supervisionen und NARM-Weiterbildungen weltweit. Chronische Scham und Schuld sind Dynamiken, Symptome und Strategien. Entgegen der landläufigen Meinung handelt es sich nicht um Gefühle. Auf den folgenden Seiten werden wir detailliert erklären, warum wir Scham und Schuld eben nicht als Gefühle definieren. Im weiteren Verlauf des Buches werden wir diese Sichtweise noch eingehender darlegen.

Die allererste Assoziation beim Gedanken an Scham bezieht sich oft auf Sexualität und unseren Körper. Scham geht jedoch weit hierüber hinaus. So kann es schambehaftet sein, Nein zu sagen und sich abzugrenzen. Es kann mit Scham verbunden sein, Fehler zu machen, sich verletzlich zu zeigen, Bedürfnisse zu haben. Einige schämen sich schlichtweg dafür, zu existieren und

einen Platz auf der Welt zu beanspruchen. Viele Schamdynamiken bleiben weitgehend unbewusst und haben dennoch einen zutiefst prägenden Einfluss darauf, wie wir uns selbst erleben, und beeinflussen unsere Entscheidungen. Wenn wir aus Scham heraus agieren, schränken wir unser Leben ein, treffen ungesunde Entscheidungen und verschließen unser Herz. Chronische Scham nährt überzogene Selbstkritik, Selbstverurteilung, Selbsthass und Selbstsabotage (Suchtverhalten inbegriffen), während sie gleichzeitig unsere Fähigkeit einschränkt, gesunde Beziehungen zu führen.

Scham und Schuld werden auch gezielt als Werkzeug der Manipulation eingesetzt. Ihre Wirkung beschränkt sich nicht auf das Erwachsenenalter – Eltern, Lehrkräfte, Geistliche und andere benutzen Scham und Schuld auch, um Kinder zu kontrollieren. Viele dieser Muster sind intergenerationaler Art. Und obwohl Kinder natürlich Orientierungshilfen brauchen, sind Scham und Schuld – vor allem in ihren toxischen Formen – nicht der beste Weg, ihnen diese zu bieten. Unternehmen beuten vorbestehende Scham aus, um Produkte zu vermarkten und zu verkaufen. Weite Teile der Medien bauen, ebenso wie die Kosmetik- und Modebranche darauf, Menschen ein Gefühl von Unzulänglichkeit zu vermitteln. Die Politik benutzt Scham zur Ausgrenzung bestimmter Gruppen, oft Minderheiten. Religionen setzen schon seit jeher Scham und Schuld ein, um die Kontrolle über das Herz und das Denken von Menschen zu behalten. Scham und Schuld sind hochwirksame Instrumente, die das Schicksal ganzer Personengruppen bestimmen. Abwertende Botschaften werden verinnerlicht, was dazu führt, dass Individuen sich für genau die Merkmale schämen, für die sie attackiert, kritisiert und herabgewürdigt werden. Was wir im gesamten Buch erkunden werden, ist: Was als Versagen der Um-

welt beginnt, die dem Kind nicht gerecht wird, wird später als das dumpfe Gefühl verinnerlicht, schlecht oder mit Mängeln behaftet zu sein oder dass mit ihm etwas nicht stimmen würde.

Diese Dynamik zeigt sich an einem folgenreichen Beispiel aus der neueren amerikanischen (und zweifellos auch europäischen, Anm. d. Übers.) Geschichte. Es herrschte einmal die weit verbreitete Ansicht, Mädchen seien im Schulunterricht außerstande, bestimmte intellektuelle Aufgaben zu bewältigen – vor allem Mathematik. Laut vorherrschender Meinung brächten sie keine guten Voraussetzungen für das Rechnen mit. Da man sie so behandelte, als träfen diese Vorstellungen zu, spiegelte sich diese Voreingenommenheit dann in ihren schulischen Leistungen, und jahrzehntelang schnitten Mädchen in Mathe schlechter ab als Jungen. Generationen von Mädchen verinnerlichten diese beschämende Botschaft und glaubten tatsächlich, dass es ihnen an mathematischem Verständnis fehle. Im Laufe der letzten Jahrzehnte jedoch erkannten Lehrkräfte zunehmend an, dass Mädchen durchaus zu logischem Denken in der Lage sind, und behandelten sie mehr und mehr wie die Jungen. Das Ergebnis waren deutlich bessere Resultate auf Seiten der Mädchen. Heute ist die Behauptung, Frauen seien mathematisch oder wissenschaftlich weniger befähigt, weitaus seltener anzutreffen. Die weiblichen Erfolge auf diesen Gebieten haben diese alten Scham einflößenden Narrative Lügen gestraft.

Dieses Buch verfolgt das Ziel, Menschen zu helfen, neue Ressourcen zu finden, um familiär und gesellschaftlich eingepflanzter Scham etwas entgegenzusetzen und diesbezüglich Heilung zu erfahren. Diese Scham ist etwas, dem alle ausgesetzt gewesen sind und das sie auf eine Weise verinnerlicht haben, als spiegele sich darin ihr persönlicher Wert. Doch Scham lediglich als etwas von außen, von der Gesellschaft Auferlegtes zu betrach-

ten – ohne sich damit auseinanderzusetzen, wie diese Scham verinnerlicht wird – bedeutet, ein entscheidendes Element zu übersehen. Viele Bücher und Fachartikel richten den Fokus auf von der Gesellschaft aufoktroyierte Scham, doch nur wenige gehen in angemessenem Umfang auf den persönlichen Beitrag ein, den Betroffene dazu leisten. Dann wiederum gibt es Quellen, die familiär begründete Scham anerkennen, aber die gesellschaftlichen Faktoren unbeachtet lassen. Analog hierzu versäumen es viele populäre Psychotherapieansätze, sich mit der treibenden Kraft von Schamdynamiken zu befassen, die das Denken, Fühlen und Verhalten von Menschen beeinflusst.

Eine gängige Reaktion auf internalisierte Scham – in der Kindheit wie auch im Erwachsenenalter – besteht darin, sie hinter den erbarmungslosen Bemühungen zu verstecken, sich zu beweisen. Das, was wir in NARM als »stolzbasierte Gegenidentifikationen« bezeichnen. Eine Person, deren Bedürfnisse nicht erfüllt wurden, ist vielleicht stolz darauf, wie wenig sie doch braucht. Doch die Scham mit Stolz zu überdecken, löst nichts von der zugrunde liegenden Dynamik auf. Zu versuchen, sich selbst und anderen zu beweisen, dass man nicht so »schlecht« ist wie befürchtet, kann sich zu einem vergeblichen, lebenslangen Streben entwickeln, das sogar die Gesundheit der Betroffenen ruinieren kann. So zum Beispiel sollte niemand für seine Körperfülle beschämt werden. Auf objektiv bestehendes Übergewicht jedoch Stolz zu sein, kann die medizinischen Realitäten außer Acht lassen, die mit den überflüssigen Pfunden verbunden sind.

In den Jahrzehnten, in denen wir Menschen auf ihrem Weg begleitet haben, ist uns klar geworden, dass chronische Scham bei nahezu allen emotionalen Problemen und Schwierigkeiten in Beziehungen eine grundlegende Rolle spielt. Wie Menschen sich selbst wahrnehmen und welche Beziehung sie zu ande-

ren haben, ist die Wurzel vieler Konflikte, Herausforderungen und sogar körperlicher Symptome. Diese Entdeckung ist nichts Neues. Therapeutinnen und Therapeuten haben Selbsthass und fehlende Selbstakzeptanz schon seit Langem als wesentliche Hindernisse auf dem Weg zur Heilung erkannt. Seit den 1970er-Jahren richteten sich Bemühungen, diesem Punkt Rechnung zu tragen, größtenteils darauf, das Selbstwertgefühl zu stärken und zu einem aufgesetzten »Stolz« zu ermutigen, der als Gegenmittel fungieren könnte. Interventionen dieser Art können zwar mitunter nützlich sein, aber nur in sehr begrenzten Maße. Kindern immer wieder zu sagen, dass sie etwas ganz Besonderes seien und eine Spezialbehandlung verdienten, hilft ihnen nicht, echtes Selbstwertgefühl aufzubauen. Ähnliches gilt für Veränderungen des Denkens und für Selbstaffirmationen: Im einen oder anderen Kontext mag Derartiges zwar helfen, aber oft ändert es nichts an den inneren Qualen, die mit chronischer Scham verbunden sind, und verhindert eine nachhaltige Heilung.

Andere Modelle begreifen Scham auf der konzeptionellen Ebene als Substantiv – ein greifbares Etwas – statt als einen ständig ablaufenden Prozess. Begriffe wie »Über-Ich« oder »innerer Kritiker« haben unser Verständnis von Scham noch zusätzlich verwässert, indem sie Selbstbeschämung, Selbsthass und Selbstsabotage einem externalisierten »inneren Kritiker« zuschrieben, statt darin einen aktiven Beitrag der Betroffenen zu erkennen. Man kann diesen inneren Kritiker nicht einfach abwehren, wenn er doch eine Funktion in der Psyche der Person erfüllt.

Einige Kreise, darunter pädagogisch Tätige und Menschen aus der Coachingszene, halten Scham für eine nützliche Triebfeder in Sachen persönliche Weiterentwicklung. Leistung und Selbstoptimierung sind zwar gängige Strategien, um Scham

nicht fühlen zu müssen. Aber diese Herangehensweise erkennt die Selbstablehnung, die dem ständigen Drang zugrunde liegt, etwas an sich verbessern zu müssen. Unserer Erfahrung nach wächst die Zufriedenheit und das In-Frieden-Sein je weniger sie sich selbst beschämen. In diesem Buch möchten wir aufzeigen, was Menschen dazu bringt, sich zu (be-)schämen. Wir möchten den Schmerz verständlich machen, der mit diesem inneren Prozess verbunden ist, damit Sie sich nach und nach freundlicher selbst begegnen können.

Sich mit Selbstbeschämung auseinanderzusetzen, kann anfangs schwerfallen und mit Unbehagen verbunden sein. Wenn Sie sich jedoch erst einmal der zugrunde liegenden Dynamik bewusst werden und nach und nach weniger selbst beschämen, können Sie sich lebendiger und im besten Sinne berührbarer fühlen und potenziell in der Lage, mehr Nähe zuzulassen.

Im ersten Kapitel zerlegen wir die Dynamiken von chronischer Scham und Schuld und zeigen, mit wie viel Selbstbeschränkung sie einhergehen. Wir erklären, wie chronische Scham entsteht und welche Relevanz das für die Studien zu komplexen post-traumatischen Belastungsstörungen und belastenden Kindheitserfahrungen hat. Das dritte Kapitel befasst sich mit dem Preis, den Menschen für chronische Scham und Schuld bezahlen, sowie mit den Folgen der Anstrengung, Scham zu vermeiden. Im zweiten Teil geht es eher um klinische Aspekte, dies jedoch auf allgemeinverständliche Weise. Abschließend folgt eine eingehende Erörterung des Themas Scham und Sexualität. Am Ende ihrer Lektüre dürften alle Laien wie auch Vertreterinnen und Vertreter der klinischen Praxis ein neues Verständnis gewonnen und praxistaugliche Werkzeuge erhalten haben, um die schmerzhafteste Dynamik rund um chronische Scham und Schuld auflösen zu können.



TEIL I

Befreie dich von chronischer Scham und Schuld

1

Chronische Scham und Schuld sind keine Emotionen

Viele denken bei »Scham« und »Schuld« an Gefühle. Schamgefühl. Schuldgefühl. Dieses Denken hat sogar in die Fachliteratur Eingang gefunden. Natürlich gibt es jede Menge von Gefühlen, die mit Beschämung durch andere oder Selbstbeschämung einhergehen. Dabei ist es aber wichtig, zwischen dem Prozess als solchem und den emotionalen Reaktionen auf ihn zu differenzieren.

Von chronischen Scham- und Schuld-»Gefühlen« zu sprechen, ist eine Übereinfachung. De facto läuft hier etwas viel Komplexeres ab. Sprachlich wird Scham oft als Substantiv benutzt – etwa: »Er leidet unter toxischer Scham.« Das erweckt den Eindruck, Scham sei eine Sache, ein Objekt oder eine pathologische Entartung, die – vergleichbar mit einem Tumor – »einfach so« zustande kommt. Scham ist jedoch mitnichten etwas, das ohne nachvollziehbaren Grund aus dem Nichts entsteht. Scham steht und fällt damit, welche Beziehung wir zu uns selbst haben.

Im Deutschen kommt dies ziemlich klar zum Ausdruck: »Ich schäme mich.« Diese Formulierung spiegelt die wahren Verhältnisse: dass diejenigen, die das (als Erwachsene) sagen, gelernt haben, sich zu (be-)schämen. Dieser Vorgang ist weitaus komplexer, als wenn wir es einfach mit einem Gefühl zu tun hätten. Wenn Kinder mit einem Versagen ihres familiären Umfelds oder ihrer Bezugspersonen konfrontiert sind, (be-)schämen sie sich, um zu versuchen, hiermit fertigzuwerden. Unbewusst mag das Kind denken: »Meine Eltern haben mich nicht lieb, also bin ich wohl nicht liebenswert.« Diese schmerzliche Schlussfolgerung erlaubt dem Kind, die Hoffnung aufrechtzuerhalten. Es denkt sich, wenn es seine Defekte abstellen könnte, würde es irgendwann doch noch geliebt. Sich einzugestehen, dass seine Eltern vielleicht gar nicht in der Lage sind, es so zu lieben, wie es das braucht, wäre existenzbedrohlich. Paradoxerweise ist, sich zu (be-)schämen, in dieser frühen Entwicklungsphase der Versuch, ein unlösbares Problem zu lösen. Scham als Prozess zu sehen, nicht als etwas Dingliches, gibt uns Möglichkeiten, ihr auf eine Weise zu begegnen, die uns ansonsten nicht zur Verfügung stünden.

Menschen, die sich chronisch (be-)schämen, fahren unablässig damit fort, sich an chronisch unbewältigte belastende Kindheitserfahrungen anzupassen. Scham wird zu einer Strategie, verinnerlichte Bewertungen, die Angst vor dem Verlust der Bindungsbeziehung, die Trauer angesichts unerfüllter Bedürfnisse und die Wut oder sogar den rasenden Zorn auf Bezugspersonen zu bewältigen, die den Erwachsenen als Kind vernachlässigt, ihm Gewalt zugefügt oder es einfach nicht gesehen haben. Sich an diese Erfahrungen mit Hilfe von Selbstbeschämung anzupassen, führt zu einem verzerrten Selbstgefühl. Es mündet in eine emotionale und physiologische Dysregulation und wird oft zu einer systemischen Belastung. Was als »Emotion« oder

»Gefühl« erlebt und begriffen wird, ist das Resultat dieses permanenten schmerzhaften Prozesses. Aufgrund seiner Chronizität verwenden wir auch den Begriff »chronische Scham« statt »toxische Scham«.

Gesunde Scham und Schuld können ein Bestandteil von Empathiefähigkeit sein. Ein Einfühlungsvermögen dieser Art hilft uns, mit anderen verbunden zu bleiben und womöglich angerichteten Schaden wiedergutzumachen. Chronische Scham hingegen schränkt das Leben ein, zerstört es sogar. Sie geht mit Selbstverurteilung, Selbsthass und Selbstsabotage einher. Uns chronisch zu (be-)schämen, bedeutet, Aspekte unseres wahren Selbst als schlecht oder falsch zu sehen – die Vorstellung mit uns herumzutragen, wir hätten nicht das Recht, zu existieren, Bedürfnisse zu haben, Grenzen zu setzen oder auch zu lieben und geliebt zu werden.

Chronische Scham und Schuld bleiben auf sämtlichen Ebenen unseres Erlebens nicht folgenlos. Die verzerrten Vorstellungen und Identifikationen, die wir in uns tragen, sorgen (zusammen mit der hiermit verbundenen erbarmungslosen Selbstverurteilung) für eine emotionale und physische Dysregulation. Verzerrungen der Identität und Dysregulation dieser Art beeinflussen unsere Beziehung zu uns selbst, zu anderen und letztlich zur ganzen Welt.

Jede auf Scham basierende Identifikation schlägt sich im Körper in Form von Anspannung beziehungsweise Kraftlosigkeit nieder und trägt so zu einer emotionalen wie auch autonomen Dysregulation bei. Wie Sie vielleicht schon bei sich selbst oder anderen beobachtet haben, neigen wir, wenn wir uns schämen, dazu, wie ein Häufchen Elend in uns zusammenzusacken und die Hände vor das Gesicht zu schlagen, als wollten wir uns am liebsten in einem Mauselloch verkriechen.

Der mit am wenigsten verstandene Preis von Scham zeigt sich in all den Dingen, die wir aus Angst vor Scham nicht sagen, nicht tun und gar nicht erst versuchen. Wir sagen jemandem, den wir lieben, vielleicht nicht: »Ich liebe dich«, weil uns die Verletzlichkeit und Scham, die hieraus resultieren könnten, Angst macht. Wir vermeiden es vielleicht, Bedürfnisse auszudrücken oder andere in ihre Grenzen zu verweisen, weil wir Angst vor der Scham haben, die dabei in uns aufsteigen könnte. Wir vermeiden so manches, was unser Leben bereichern könnte – etwa zu singen, zu tanzen oder andere Formen kreativen Selbstausdrucks –, weil wir uns schämen, darin nicht gut genug zu sein, einen Fehler zu machen oder uns dabei dumm anzustellen. Diese wichtige, doch selten angesprochene Seite der Scham wird in dem Kapitel »Der Preis, den wir für Scham bezahlen« noch näher ausgeführt.

Der Unterschied zwischen Scham und Schuld

Scham und Schuld werden oft verwechselt, aber es handelt sich nicht um dasselbe. Bei Scham geht es darum, dass wir uns schlecht damit fühlen, wer wir sind. Schuld hingegen bezieht sich darauf, dass wir uns wegen etwas schlecht fühlen, das wir getan haben. Gesunde Scham und Schuld können dazu beitragen, Brüche in Beziehungen zu kitten. Chronische Scham und Schuld jedoch sind Prozesse, die sich ein Leben lang fortsetzen können.

Scham und Schuld sind auch ein unverzichtbarer Bestandteil des Heranwachsens. Unter anderem durch sie lernen wir, dass andere Menschen und ihre Bedürfnisse unabhängig von uns existieren, und insofern leisten diese Dynamiken einen Beitrag dazu, soziale Prinzipien aufrechtzuerhalten. Sie helfen uns, die

Regeln zu erlernen, die in unserer Familie, Kultur und Gesellschaft gelten. Scham und Schuld sind auch in Sachen Bindung von Bedeutung, indem sie uns vermitteln, wie wir mit anderen auf gute Weise verbunden bleiben. Da Kinder voll und ganz von ihren Bezugspersonen abhängig sind, müssen sie die Regeln erlernen, die sie an diese Menschen binden. In diesem Kontext können Scham und Schuld noch Bestandteil einer gesunden Entwicklung sein.

In dem Moment jedoch, wo Scham und Schuld über Sozialkontakte und Empathie hinausgehen, verstärken sie den Prozess, sich von wesentlichen Teilen des Selbst abzuschneiden, und nähern sich der Schwelle zu chronischer Scham und Schuld. Sind wir in einer Familie und Kultur aufgewachsen, in der Scham und Schuld als Waffe eingesetzt werden, verinnerlichen wir diese Dynamiken und versperren uns fortan jeden Zugang zu grundlegenden Aspekten unseres authentischen Selbst. Sich hiervon abzuschneiden, ist schmerzhaft. Es verzerrt unser Selbstgefühl, schränkt unser Leben ein und ist die treibende Kraft hinter so manchen Symptomen, die wir auf der emotionalen und der Beziehungsebene erleben mögen.

Chronische Scham kann viele Formen annehmen: Selbsthass, Selbstverurteilung, überzogene Selbstkritik ebenso wie das Gefühl, jede Menge Makel zu haben, falsch, schlecht, nicht liebenswert und unwillkommen zu sein. Sie kann sich darin äußern, Bedürfnisse nicht zum Ausdruck zu bringen, nicht zu vertrauen, sich nicht abzugrenzen und nicht lieben oder sich nicht lieben lassen zu können. In den nächsten Kapiteln betrachten wir näher, wie sich chronische Scham in den Überlebensstilen manifestiert, die wir in der Kindheit entwickelt haben.

Chronische Schuld ist oft schwerer zu erkennen, vor allem, wenn wir schon damit aufgewachsen sind. Sie nimmt viele For-

men an: sich ständig zu fragen, ob wir etwas falsch gemacht haben, ob uns ein Fehler passiert ist oder wir jemanden gekränkt haben.

Schuld dient oft dazu, die Hilflosigkeit nicht wahrnehmen zu müssen, die zur Erfahrungswelt eines jeden Menschen dazu gehört. Es gibt vieles, das wir nicht steuern können. Angesichts eines verheerenden Verlusts verfallen wir oft standardmäßig in Selbstbeschuldigungen, da uns das hilft, eine Illusion von Kontrolle aufrechtzuerhalten: »Der Punkt ist nicht, dass ich hilflos war; ich habe nur etwas falsch gemacht.« Wenn wir zum Beispiel einen geliebten Menschen verlieren, können wir uns, statt uns der Trauer und dem Schmerz zu stellen, einreden: »Ich hätte mehr tun müssen«, »Ich hätte früher handeln sollen« oder »Ich hätte das ganz anders angehen müssen«. Alternativ schieben wir die Schuld vielleicht anderen in die Schuhe: »Wenn sie nicht so viel geraucht hätte ...« oder »Wenn er doch nur die Nahrungsergänzungen eingenommen hätte, die ich ihm empfohlen hatte«. Diese Gedanken implizieren, dass das Geschehene zu verhindern gewesen wäre – dass wir oder andere Einfluss auf etwas hätten haben können, das sich in Wahrheit von niemandem steuern ließ.

Überlebensschuld ist eine andere Form von Schuld, die Menschen annehmen, wenn sie etwas überleben, das ihnen Nahestehende mit dem Leben bezahlt haben: Kriegskameraden und Überlebende eines Terrorangriffs, eines Krieges oder einer Entführung. Wer seinen Partner verloren hat, fühlt sich oft schuldig, wenn er danach noch das Leben genießen möchte oder die Vergangenheit hinter sich lässt, um eine neue Liebe zu finden. Ereignisse dieser Art vollständig zu verstehen oder zu ertragen, überfordert uns, und Überlebensschuld spiegelt eine andere Form von Ohnmacht. Es ist entscheidend, hier zu betonen:

Wir müssen uns nicht schämen, weil wir froh sind, überlebt zu haben. Leben zu wollen, ist in uns angelegt.

Eine andere gängige Form von Schuld besteht darin, eigene Entscheidungen im Nachhinein anzuzweifeln: »Das hätte ich nicht tun sollen.« Auch wenn es sich wie Reue oder Einsicht ausnehmen mag – oft fungiert es als eine andere Form von Selbstbeschuldigung und bringt uns nicht weiter. Über unser Verhalten zu reflektieren, um daraus zu lernen, ist immer sinnvoll. Aber wir haben ja so und so gehandelt, weil es uns in diesem Moment und angesichts unseres damaligen Wissensstands die beste Wahl schien. Rückblickend betrachtet ist es einfach, sich vorzustellen, was wir alles hätten besser machen können, aber das können wir ja erst heute wissen.

Wir hoffen, dass Sie beim Weiterlesen entdecken, dass Sie sich von chronischer Scham und Schuld befreien können. Sie werden sehen, dass ein Großteil dessen, was Sie als Scham und Schuld erleben, nichts mit Ihrem Selbstwert als Individuum zu tun hat. Was Sie für Ihre eigene Scham halten, wurzelt in den Sichtweisen derer, mit denen Sie aufgewachsen sind. Es basiert auf den Erfahrungen, die Sie gemacht haben, und darauf, wie Sie sich an die Gegebenheiten angepasst haben, um all das zu überleben. Heute können Sie etwas daran ändern, welche Beziehung Sie zu sich selbst haben. Sie können sich zunehmend mehr selbst akzeptieren und weniger abhängig vom Urteil anderer werden.

DAS WESENTLICHE

Chronische Scham und Schuld sind keine Emotionen

Chronische Scham und Schuld sind keine Gefühle, sondern komplexe, permanent ablaufende Dynamiken, de-

ren Wurzel in frühem Beziehungsversagen zu suchen ist. Sie verzerren unsere Identität und sind die Ursache dafür, dass wir uns selbst ablehnen, was eine Vielzahl lebenslanger Schwierigkeiten zur Folge hat. Indem wir Scham als adaptive Überlebensstrategie verstehen, können wir diese Muster hinterfragen und uns mehr und mehr selbst akzeptieren, verbunden und emotional frei fühlen.

2

Als Erwachsene halten wir chronische Scham und Schuld selbst aufrecht

Bei uns Erwachsenen sind chronische Scham und Schuld etwas, das wir uns selbst zufügen. Das mag danach klingen, als würden wir Ihnen die Schuld dafür geben. Aber das ist nicht unsere Absicht, ganz und gar nicht. Wir versuchen, Ihnen zu der Erkenntnis zu verhelfen, dass Scham eine Dynamik ist, mit der Sie etwas zu tun haben und die Sie ändern können. Letzten Endes ist unsere Intention die, Sie dabei zu unterstützen, zunehmend Ihre eigene »Handlungsmacht« in Sachen Scham zu erkennen. Wir sprechen hier von *Agency*, was bedeutet, gewahr zu werden, dass wir als Erwachsene bei jeder Erfahrung eine aktive Rolle spielen – und im Kontext dieses Buches eben auch beim Empfinden von Scham. Je mehr Sie Ihre eigene Rolle beim Sich-(Be-)Schämen verstehen, desto mehr können Sie sich von Scham befreien.

Sie haben es nicht von Geburt an mitgebracht, sich zu schämen. Wenn Kinder sich in einem unterstützenden Lebensumfeld wiederfinden, bilden sie Fähigkeiten aus, die ihnen helfen,

sich zu entwickeln und zu gedeihen. Sehen sie sich in Lebenssituationen versetzt, die unzureichend oder mitunter sogar traumatisierend sind, müssen sie sich daran anpassen. Zum einen lernen Kinder, sich zu (be-)schämen, wenn sie chronisch beschämenden und schuldzuweisenden Botschaften ausgesetzt sind. Zum anderen verfallen sie standardmäßig in Scham und Schuld, um die Liebes- und Bindungsbeziehung zu ihren Bezugspersonen zu schützen.

Sich zu schämen, ist eine normale Reaktion von Kindern, wenn ihr Umfeld in welcher Hinsicht auch immer versagt. Wenn das Kind nicht die Liebe bekommt, die es braucht, ist es aus seiner Warte immer noch besser, sich selbst für nicht liebenswert zu halten, als erkennen zu müssen, dass seine Eltern nicht in der Lage sind, es so zu lieben, wie es das braucht. Die Schuld bei sich selbst zu suchen, lässt das Kind hoffen, wenn es sich nur genug anstrengt oder offenbar ungeliebte Anteile von sich zum Schweigen bringt, könne es doch noch die Liebe der Eltern gewinnen. Dieser Konflikt zwischen Authentizität und Geliebtwerden-Wollen, ja für das eigene Überleben Liebe unbedingt zu brauchen ist das, was wir in NARM das Kerndilemma nennen.

In chronischer Scham und Schuld spiegelt sich eine Anpassung des Kindes an Gewalt und Vernachlässigung sowie an eine dauerhafte fehlende Einstimmung der kindlichen Bezugspersonen auf die Bedürfnisse des Kindes. Diese fehlenden Antennen für das Kind sind ein Ausdruck der mangelnden Fähigkeit, es voll und ganz willkommen zu heißen, sich über das junge Leben zu freuen sowie seine psychobiologischen Grundbedürfnisse zu erfüllen, als da wären: das Bedürfnis nach Kontakt und Verbindung; das Bedürfnis nach Nahrung und Nährendem (einschließlich Körperkontakt); das Bedürfnis, Sicherheit zu erfahren; das Bedürfnis nach Unterstützung in seiner zunehmenden

Autonomie und das Bedürfnis, sowohl in seiner liebenden Natur als auch später seiner aufkeimenden Sexualität angenommen zu werden.

Entgegen der landläufigen Überzeugung geht es bei einem Entwicklungs-trauma in diesem Sinne deshalb nicht um ein einmaliges Ereignis oder um mehrere Vorfälle dieser Art, sondern es handelt sich um unsere Anpassung an diesen Mangel an Einstimmung und emotionaler Verbindung. Derartige Adaptionen bestehen noch weit über die Kindheit hinaus und manchmal lebenslang fort. Sie verzerren nicht nur das Selbstgefühl, sondern auch unsere Wahrnehmung von anderen, von Leben und der Welt im Allgemeinen.

Bevor wir auf die Dynamiken eingehen, die in chronische Scham und Schuld münden, möchten wir einen kurzen Überblick darüber geben, was Kinder brauchen, um zu gesunden, eigenständigen Erwachsenen heranzuwachsen, die einigermaßen frei von chronischer Scham und Schuld sind. Ungeachtet der ganzen scheinbaren Komplexität des menschlichen Erlebens vertritt NARM die Auffassung, dass es im Grunde fünf elementare Fähigkeiten gibt, die jedes Kind in vollem Umfang entwickeln muss, damit ein gesunder, gut funktionierender erwachsener Mensch aus ihm werden kann:

1. Kontakt
2. Einstimmung
3. Vertrauen
4. Autonomie
5. Liebe und Sexualität

Wir kommen sehr unfertig auf die Welt. Unser Gehirn als Säugling ist gegenüber unserem Erwachsenengehirn signifikant ge-

ringer entwickelt. Die frühe Kindheit ist eine Periode intensiven Wachstums. Wir müssen physische, kognitive und emotionale Fähigkeiten herausbilden, während wir uns an die Welt anpassen, in die wir hineingeboren wurden.

Am Anfang steht Verbindung. Die kindlichen Bedürfnisse drehen sich nicht nur um Nahrung, Pflege oder körperliche Zuwendung, auch wenn diese grundlegend wichtig sind. Im Mutterleib ist für den Fötus voller Körperkontakt gesichert: durch die Nabelschnur, das warme Fruchtwasser, das Geräusch des mütterlichen Herzschlags und hoffentlich die freudige Erregung, mit der die Eltern die Ankunft des Nachwuchses in ihrem Leben begrüßen.

Jedes Kind braucht es, sich auf der Welt willkommen zu fühlen. Es braucht es, gehalten, berührt und gestillt zu werden. Es braucht ein Umfeld, in dem es sich sicher fühlt. Diese Art von Verbindung und Geborgenheit zu Beginn des Lebens zu erfahren, bildet die Grundlage für ein Urvertrauen in sich selbst, das Leben und die Menschheit insgesamt. Um es noch komplizierter zu machen, sind Neugeborene noch nicht in der Lage, sich dauerhaft in Verbindung zu erleben. Es dauert etwas, bis sie aus unmittelbarer Anschauung wissen, dass ihre Bezugspersonen wieder zurückkommen, nachdem sie weggegangen sind. Der psychologische Fachbegriff hierfür lautet »Objekt Konstanz«. Man geht davon aus, dass diese Fähigkeit bei Kindern erst mit zwei oder drei Jahren voll entwickelt ist. Erst dann erlebt das Kind jene Art von Sicherheit, die es braucht, um sich mit einer gewissen Abenteuerlust und mit implizitem Vertrauen in die große weite Welt hinauszuwagen und sie zu erkunden.

Neben Verbindung brauchen Kinder Einstimmung: ein Gegenüber, das ihnen hilft zu entschlüsseln, was sie empfinden. Und wenn die kindlichen Bezugspersonen in der Lage sind, an-

gemessen auf das Kind einzugehen und sich zeitgerecht um seine Bedürfnisse zu kümmern, beginnt das Kind, die Signale, die von seinem Körper ausgehen, sinnvoll einzuordnen: »Ah, was ich da in meinem Körper spüre, bedeutet, dass ich Hunger habe. Und wenn ich etwas zu essen bekomme, geht dieses Gefühl weg.« Ähnliches gilt für das Bedürfnis, gehalten zu werden und den damit verbundenen Körperkontakt; das Bedürfnis, frisch gewickelt zu werden; das Bedürfnis, es warm oder kühl genug zu haben und so weiter. Kurz zusammengefasst: Das Kind braucht jemanden, der für es ermittelt, was mit ihm los ist, und das dann auf verkörperte Weise kommuniziert, indem er diese Bedürfnisse erfüllt. So lernen Kinder, dass körperliche Empfindungen hilfreich sind, dass es in Ordnung ist, diese zu haben, und dass sie Bedürfnisse signalisieren, die erfüllt werden können.

Vertrauen entwickelt sich, wenn ein Kind seine zentrale Bezugsperson als jemanden erfährt, auf den es sich konsequent und auf Dauer verlassen kann. Jedes Kind braucht Erwachsene, die seine Abhängigkeit nicht dafür ausbeuten, es ihre Macht spüren zu lassen, es zu manipulieren, es zu benutzen oder zu missbrauchen. Außerdem braucht das Kind Bezugspersonen, die es als menschliches Individuum sehen und nicht nur als verlängerten Arm ihrer selbst und ihrer eigenen Bedürfnisse. Durch eine angemessene Spiegelung dieser Art entwickelt das Kind ein Gefühl dafür, wer es ist: ein Selbstgefühl. Verzernte Spiegelung führt zu einem verzerrten Selbstbild. Oft ist das der Beginn chronischer Scham und Schuld, da Kinder sich selbst die Schuld an den erlebten Unzulänglichkeiten oder dem Versagen der Umgebung geben. Diese komplexe Grundidee werden wir im nächsten Teil erkunden.

Das nächste Stadium, das jedes Kind – unabhängig von der jeweiligen Kultur – in seiner Entwicklung durchläuft, ist die