

Schäme dich – du sollst dich schämen. Ein Schamkomplex

Die Scham legt sich über unsere Lebenserinnerungen. Wir sollen dann einfach nicht mehr an das Beschämende denken, sind identifiziert mit dem kritischen Blick und **nicht in der Lage, uns auch mit einem freundlichen Blick zu betrachten.** Auch dann, wenn wir uns bewusst vielleicht gar nicht schämen: Ein Lebensgefühl der Vergeblichkeit und **des Ungenügens bestimmt die Lebensatmosphäre.**

»Mein Vater sagte immer wieder, nicht nur zu mir, sondern auch zu meinen Geschwistern:

›Was denkt wohl der Herr Pfarrer, wenn er vernimmt, was ihr wieder angestellt habt.« Der Herr Pfarrer konnte ersetzt werden durch den Herrn Lehrer, durch die Nachbarin, durch die Regierung, durch den Herrgott.

Der Vater gab uns das Gefühl, absolut untauglich zu sein, bössartig, dumm - und wir sollten uns schämen. Ich jedenfalls schämte mich immer, wusste aber eigentlich nicht, wofür. Ich versuchte, sehr angepasst zu sein - aber es nützte nichts, hat mir **aber mein Selbstbewusstsein kaputt gemacht und mir die Lebensfreude genommen.**

Eigentlich hatte ich ständig Angst, etwas falsch zu machen und dann dafür blossgestellt zu werden. Heute denke ich, der Vater war selbst so selbstunsicher. Später habe ich selbst diese Gedanken gehabt: Wenn ich etwas Riskantes machen wollte, dann dachte ich immer daran, was wohl ›die anderen‹ dazu sagen würden.«

Hier wird eine Komplexepisode geschildert, eine prägende Erfahrung, die emotional beeinträchtigend war:

Angst etwas falsch zu machen, ein schlechtes Selbstwertgefühl und fehlende Lebensfreude - eine große Beeinträchtigung der Lebensqualität wird mit diesen Erfahrungen in Verbindung gebracht.

Diese emotionalen Beziehungserfahrungen prägen die Erinnerung:

denn auch emotional anders gelagerte Erfahrungen, etwa Situationen, in denen das Kind ermutigt wurde, werden von diesen Komplexerfahrungen zugedeckt.

Und auch die Zukunft steht unter der Wirkung dieser prägenden, eingebrannten Erfahrungen:

So ist das Leben, es wird immer so sein, es gibt keine Veränderung!

Menschen sind mir immer so begegnet, Menschen werden mir immer so begegnet.

Diese Komplexepisoden werden mit dem Episodengedächtnis verinnerlicht.

Es ist eine Beziehungsepisode, verinnerlicht werden beide Pole der Beziehung. So kann dieser Mann sich selbst so anreden, wie ihn früher sein Vater angeredet hat:

Er fragt sich, was die anderen wohl denken. Er meint, er müsse sich schämen.

Das heisst natürlich nicht, dass es nicht Situationen gibt, die durchaus Anlass zu Schamempfinden geben. Haben wir aber in diesem Bereich einen Komplex, dann sagen wir uns das sehr, sehr oft - und wagen nicht mehr, unsere Wünsche auszudrücken, unsere Pläne zu realisieren.

Wir werden gehemmt, vielleicht sogar depressiv.

Wer eine solche Scham-Komplexepisode verinnerlicht hat, wird sich aber auch mit der Angreiferseite identifizieren: Das heisst, er wird anderen Menschen ziemlich schnell zu verstehen geben, dass sie sich eigentlich schämen müssten.

Schäme dich – du sollst dich schämen. Ein Schamkomplex

Können wir über diese Zusammenhänge reflektieren, so können wir zumindest versuchen, uns selbst mit einem freundlicheren, liebevolleren Blick zu betrachten und nicht mit diesem gnadenlos fordernden.

Und wenn es gelingt, auch die Mitmenschen mit dem freundlichen Blick anzusehen, werden sich Beziehungen mit Sicherheit verbessern. Allenfalls braucht man therapeutische Hilfe, um die Schamkomplexe ins Bewusstsein zu heben und an ihnen zu arbeiten.

Komplexe mit den mit ihnen verbundenen Emotionen verursachen Träume.

Träume arbeiten aber auch an unseren Komplexen, vor allem, weil sie andere und mehr emotionale und kognitive Verbindungen herstellen als das bewusste Wachleben erlaubt.

Auch Träume, nicht nur unser bewusstes Bemühen, verändern Komplexepisoden.

So erzählt dieser Mann, er habe oft Träume, in denen er »böse« angeschaut werde. Das löse in ihm Angst und Unsicherheit aus. Noch hat er diese Träume nicht genau erinnert. Das will er auch gar nicht. Es genügt ihm zu wissen, dass er wieder so einen lästigen Traum gehabt hat.

Diese Träume korrespondieren mit der Erfahrung, dass er Menschen, die ihn ernst anschauen, als ihm gegenüber kritisch, argwöhnisch versteht.

Er muss lernen, den wirklich beschämenden Blick von einem ernsten, nachdenklichen Blick zu unterscheiden.