

Münster | 25.01.2018

Gefangen in Scham

Scham hält traumatisierte Menschen nicht nur davon ab, sich frühzeitig Hilfe zu suchen. Sie verstärkt auch die psychischen Folgen und bietet häufig den Nährboden für weitere Traumatisierungen. Besonders Jugendliche neigen dazu, sich klein und unsichtbar zu machen, um ihre Familie zu schützen – und werden dadurch noch verletzlicher

Scham ist eines der stärksten Gefühle, und eines der unangenehmsten, die ein Mensch erleben kann. Kaum ein anderes Gefühl ist so intim. Scham betrifft immer die gesamte Person und deren soziale Integrität. Denn mit ihr geht nicht nur eine negative Selbstbewertung einher, sondern auch die Befürchtung, von anderen abgewertet oder ausgeschlossen zu werden. Forschungen zeigen, dass Menschen, die sich für ein traumatisches Erlebnis schämen, ein erhöhtes Risiko tragen, psychisch krank zu werden.

Scham begünstigt nicht nur die Entwicklung psychischer Folgeerkrankungen, sie verstärkt auch die Symptome. Dies gilt besonders bei Erfahrungen der körperlichen, sexuellen oder emotionalen Gewalt und bei wiederholten Traumatisierungen. Doch auch bei traumatischen Kriegserlebnissen und Naturkatastrophen – erforscht am Erdbeben im italienischen L'Aquila – entfalten Schamgefühle diese Wirkung. Hier schämen sich die Menschen jedoch vor allem, weil sie den eigenen Wertvorstellungen nicht gerecht werden und zum Beispiel Kinder oder Kameraden nicht beschützen konnten.

„Scham behindert die emotionale Verarbeitung eines Traumas“, erklärt Diplom-Psychologin Vera Frühauf. Sie leitet in der Münsteraner Christoph-Dornier-Klinik den Bereich Jugendliche und junge Erwachsene. „Ein Grund dafür ist die mit Scham verbundene Abwertung der eigenen Person und das Gefühl, beschädigt, schwach und unzulänglich zu sein. So einen ‚Defekt‘ versteckt man lieber. Manchmal auch, um die Familie zu schützen. Das erlebe ich gerade bei Jugendlichen häufig. Sie machen sich dann so klein und unsichtbar wie möglich.“ Das aber lässt sie noch verletzlicher werden.

Menschen mit traumatischen Erfahrungen und starken Schamgefühlen, vor allem nach körperlicher, emotionaler oder sexueller Gewalt, werden nicht selten Opfer weiterer Übergriffe. Auch weil Scham wichtige soziale Ressourcen blockiert. Studien zeigen, dass Menschen, die sich für ein traumatisches Erlebnis schämen, weniger soziale Unterstützung erwarten. Doch gesellschaftlich gut eingebunden zu sein, hilft, ein Trauma zu verarbeiten. Wer diese Unterstützung nicht erwartet oder sie erst gar nicht hat, entwickelt häufig vermeidende Bewältigungsstile. Auch diese führen oft zu psychischen Folgeerkrankungen, wie der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

Zudem können Schamgefühle Grübeleien, Ärger und Aggressionen verstärken, was die Entwicklung von PTBS-Symptomen ebenfalls fördert. Die Aggression kann sich zunehmend in selbstzerstörerischem Verhalten zeigen, besonders nach wiederholten zwischenmenschlichen Traumatisierungen. Manchmal steht am Ende ein Suizidversuch.

„Die Scham zu überwinden und sich Hilfe zu suchen, ist die einzige Möglichkeit, sich aus diesem Teufelskreis zu befreien. Traumatische Erlebnisse sind immer eine Ausnahmesituation, in der die Grenzen des Erträglichen oft um ein Vielfaches überschritten werden. Zusätzlich kommt oft noch die Verletzung der eigenen Würde dazu. Dass man darauf psychisch, und auch körperlich, reagiert, ist erst mal ganz normal. Auch Schamgefühle sind normal, aber sie sollten für niemanden zum Gefängnis werden“, so die Traumaexpertin Vera Frühauf.

Während es bei Schuldgefühlen häufig schon sehr gut helfen kann, diese gedanklich zu hinterfragen und zu verändern und die Schuld an den Täter zurückzugeben, sind Schamgefühle schwerer von der eigenen Person zu lösen. Denn neben den zerstörerischen Gedankenmustern – „ich bin ein schlechter Mensch“, „ich bin es nicht wert“ oder „an mir ist etwas falsch“ – ist hier auch die Emotionsregulation in besonderem Maße entscheidend. Also die Fähigkeit, mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Ein sogenanntes Skills Training kann helfen, Schamgefühle abzuschwächen.

Das heißt zum Beispiel, entgegengesetzt handeln zu lernen, sich anderen Menschen wieder zu öffnen und Orte zu besuchen, die mit Schamgefühlen verbunden sind. Denn nur eine Öffnung bietet die Möglichkeit, neues Vertrauen zu schöpfen, in andere Menschen, in die Welt und auch in sich selbst. Das heißt aber auch, entgegengesetzt denken zu lernen, also Eigenschaften aufzurufen, die man an sich selber schätzt. Oft müssen diese Schätze erst geborgen und negative Grundüberzeugungen entmachtet werden. Hierbei können schematherapeutische und klärungsorientierte Verfahren sehr gut helfen. Eine entgegengesetzte Körpersprache kann zusätzlich vermitteln: „So wie ich bin, bin ich in Ordnung“. Ein oft mühsamer, aber lohnender Prozess.

Die Christoph-Dornier-Klinik feiert dieses Jahr ihr 25-jähriges Bestehen. Die Therapie von Traumafolgestörungen ist im Laufe der Jahre zu einem immer wichtigeren Schwerpunkt geworden. Mittwochs zwischen 17 und 20 Uhr bietet die Klinik Betroffenen und Angehörigen ein Infotelefon an. Zu erreichen sind die Diplom-Psychologen unter +49 (0)251 4810-148. Weitere Informationen: www.christoph-dornier-klinik.de.

Tags: *Christoph-Dornier-Klinik, Krieg, Naturkatastrophe, Missbrauch, Posttraumatische Belastungsstörung, Psychotherapie, Scham, Schematherapie, Selbstwert, Skills, Suizid, Trauma, Traumafolgestörung, Verhaltenstherapie*

Kontakt

Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie / Dipl.-Psych. Vera Frühauf, Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin, Bereichsleiterin Jugendliche und junge Erwachsene / Tibusstraße 7-11, 48143 Münster / Tel. 0251/48 10-102 / info@christoph-dornier-klinik.de / www.christoph-dornier-klinik.de

Pressekontakt

Katja Schepers / Presse- und Öffentlichkeitsarbeit / Am kleinen Anger 21, 14109 Berlin / Tel. 030 537 944 50 / mobil: 0163 361 70 55 / info@schepers-pr.de

Hintergrundinformationen zur Klinik

Die Christoph-Dornier-Klinik wurde 1993 in Münster als konzessionierte Privatklinik für Psychotherapie eröffnet. Mit ihrem wissenschaftlich begründeten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungskonzept leistete sie in Deutschland Pionierarbeit. Auf Basis aktueller Forschungsergebnisse und langjähriger Erfahrung wurde dieses um klärungsorientierte und schematherapeutische Anteile erweitert. Zu den Behandlungsschwerpunkten des 50-Betten-Hauses zählen Angsterkrankungen, Zwangserkrankungen, Essstörungen, Depressionen, Traumafolgestörungen, Persönlichkeitsstörungen und Medienabhängigkeit. Das Intensivkonzept der Klinik beinhaltet bis zu zehn Einzelpsychotherapiesitzungen à 50 Minuten pro Woche zuzüglich weiterer, auf den individuellen Bedarf abgestimmter Gruppentherapien. Bei Bedarf finden therapeutische Übungen auch im Lebensumfeld des Patienten statt. Das Behandlungsangebot richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.