

# Von der Scham zur Würde

Belastende und krankmachende Schamthemen kommen nicht nur aus unserer Lebensgeschichte, sondern auch aus der Gesellschaft, in der wir leben. Unsere innere Schamsensibilität wird durch entsprechende Botschaften aus unserer sozialen Umwelt angestoßen, durch Menschen, mit denen wir direkt zu tun haben, über unsere virtuellen Kontakte oder über die vorherrschenden gesellschaftlichen Ideen und Konzepte. Wir brauchen eine hohe Schamkompetenz sowie ein kritisch prüfendes soziales Bewusstsein, das schamprägenden und schamgeprägten Ideologien nicht auf den Leim geht, um mit all diesen Herausforderungen umzugehen und ihnen entgegenzuwirken. Dazu kommt, dass die alltäglichen Ansprüche an Perfektion und Wohlverhalten, an Leistung und Fähigkeiten in der Leistungs- und Mediengesellschaft immer größer werden. Parallel wachsen die Möglichkeiten für Versagenserfahrungen und damit verbundene Beschämungen.

Um solche Beschämungsquellen nicht zu füttern und zu vermehren, sondern tunlichst trockenulegen, haben wir die Aufgabe, in den Bereichen, in denen wir uns bewegen, möglichst viele schamfreie Bereiche zu erschaffen. Beginnend mit den eigenen vier Wänden, der Partnerschaft und der Familie, über den Freundeskreis bis zum beruflichen Umfeld tragen wir die Verantwortung, jede Form von Beschämung von anderen Menschen zu vermeiden und uns dafür einzusetzen, die Beschämungstendenzen von Mitmenschen einzugrenzen.

Kinder, die in einer weitgehend beschämungsfreien Umgebung aufwachsen, brauchen keine Abwehrformen gegen die Scham zu entwickeln und können ihr Schamempfinden gut regulieren. Sie werden auch keine Tendenzen entwickeln, andere Kinder zu beschämen. Deshalb sollten wir Kinder mit der erforderlichen Sensibilität und Liebe durch ihre Schamthemen führen, um ihnen zu einem gesunden Verhältnis zu diesem Gefühl zu verhelfen.

Eine wichtige Schaltstelle für das Ausmaß an Schamzuteilung, das in einer Gesellschaft herrscht, ist das Bildungssystem. Aus Schulen, in denen Kinder und Heranwachsende in einer wertschätzenden und unterstützenden Atmosphäre miteinander lernen, werden sie als reife und integre Erwachsene in ihr Leben gehen und auch ihre eigenen Kinder leichter auf ihrem Bildungsweg begleiten können als Personen, die aus ihrer Schulzeit traumatisierende Erfahrungen mit Beschämung mitgenommen haben.

Es sollte ein hohes Ziel der Erziehung und Menschenbildung sowie der Selbstreflexion sein, anderen Menschen jede Form der überflüssigen Scham zu ersparen und die Scham in ihren gesunden Funktionen zu verstehen und zu unterstützen. Dort, wo wir uns abgewertet oder unfair behandelt fühlen, geht es darum, dass wir uns verteidigen und schützen, ohne beschämend zu wirken. Dabei hilft uns die Einsicht, dass wir all die Verdrängungs- und Abwehrformen der Scham in irgendeiner Form in uns tragen.

Die Kenntnis der Masken der Schamabwehr erleichtert die Einsicht, dass andere Personen immer wieder aus einer versteckten Scham heraus agieren, auch und gerade wenn sie uns damit verletzen. Die Sensibilität für Benachteiligungen und Erniedrigungen, die durch die Strukturen der Gesellschaft einzelnen Menschen oder Menschengruppen zugefügt werden, hilft dabei, solche Bedingungen nicht als gottgegeben hinzunehmen, sondern zu verurteilen und an ihrer Veränderung mitzuarbeiten

Das freie Annehmen der Scham, wo sie uns auf Fehler und Unachtsamkeiten hinweist, führt uns zu unserer Würde zurück, die uns als Geburtsrecht zukommt. Wenn wir aus dem belastenden Gefühl des Beschämtseins herausfinden, wissen wir im Tieferen, wer wir sind und was unsere Bestimmung in dieser Welt ist. Wir finden durch diese Selbsterkenntnisse, zu denen uns die Scham wie ein stummer Wegweiser lenkt, zu einer reifen Form der Anerkennung unseres Menschseins und unserer Würde.

Auf der Reise durch das weite Land der Seele, die wir mit unseren Anfängen begonnen haben und die wir jeden Tag aufs Neue angehen, dient uns die Scham als Freundin und Begleiterin, wenn wir ihr den gebührenden Platz an unserer Seite geben. Indem wir auf ihren Rat hören, sobald sie sich meldet, werden wir zu achtsameren, selbstbewussteren und verständnisvolleren Erdenbürgern.

Es gibt so viele Wege im Land der Seele wie es Menschen gibt. Jeder Weg schaut anders aus, beginnt unterschiedlich und führt durch ein ganz eigenes Gebiet. Es gibt aber ein Ziel, das all diese Wege gemeinsam haben, ein Ziel, das alle anstreben, auch wenn es auf keiner Karte zu finden ist und es keine Worte gibt, die es beschreiben könnten. Erlösung, innere Befreiung, Erleuchtung, in Frieden sein, im Reinen sein, bedingungslos lieben ... wie auch immer die Umschreibung ist, ist nicht so wichtig.

Denn wir alle erkennen, dass es ein derartiges Ziel gibt, wenn wir Erfahrungen machen, in denen wir ganz mit uns selbst und mit den Menschen in unserer Nähe oder mit der Natur um uns herum in Übereinstimmung sind. Dann leuchtet uns unmittelbar ein, dass alles jetzt so ist, wie es sein sollte. Solche Erfahrungen können danach wie spurlos verschwinden, und wir kehren in Engen, Nöte, Verzweiflungsgefühle usw. zurück, als gäbe es nichts anderes. Wir können das Ziel auch völlig aus den Augen verlieren. Doch immer wieder wird uns der innere Weg an Punkte führen – Begegnungen mit anderen Menschen, mit der Natur oder mit uns selbst –, an denen durchscheint, worum es in unserem Leben letztlich geht.

Die Beschäftigung mit der Scham, mit ihren vielen Facetten und Spielarten, Geschwistern und Abwehrformen, ist eines der ganz wichtigen Unterfangen, mit denen wir dem Ziel näherkommen. Es ist ein unverzichtbarer Prozess zur Reinigung und zur Lösung von Mustern, die uns im Weg stehen, die uns am Fortschreiten und inneren Wachsen hindern. Es ist ein Bereich der Innenarbeit, der für das Erreichen des Ziels unerlässlich ist.