

„Small-t-Traumata“

VII. Traumatisierung durch Situationen von Peinlichkeit und Beschämung

Blamiert, bloßgestellt, gedemütigt zu werden – ist das denn schon ein Trauma? Das werde ich immer wieder gefragt.

Und diese Frage ist eindeutig mit Ja zu beantworten.

Auf Francine Shapiro geht die Differenzierung zwischen Small-t-Traumata und Big-T-Traumata zurück, wobei die Small-t-Traumata diejenigen Traumata bezeichnen, denen die Wucht der Existenzbedrohung fehlt. Man könnte auch sagen, dass es dabei nicht um körperliche, sondern um soziale Existenzbedrohung geht.

In meiner Beschäftigung mit dieser Frage habe ich neben seelsorglichen Gesprächen wesentlich von Stephan Marks⁷⁶ profitiert und gebe im Folgenden vieles weiter, was ich in einem Seminar mit ihm und aus seinem Buch lernen durfte.

76 // Vgl. Marks, Stephan:
Scham – die tabuisierte Emotion.
Ostfildern 2007, 4.Aufl. 2013.

77 // Vgl. Fischer, Gottfried –
Riedesser, Peter: Lehrbuch der
Psychotraumatologie. 3. Aufl. 2003,
S.22.

Bei der Selbsterfahrung mit Ausbildungskandidaten begegnen mir immer wieder Small-t-Traumata, die über ein ganzes Leben hinweg destruktive Wirkungen entfalten. Gestandene Menschen bekommen vor Gruppen keinen Ton heraus, weil sie einmal von einem Lehrer vor der ganzen Klasse während eines Referates gedemütigt wurden.

Jemand kann seit Jahren öffentliche Situationen oder Restauranteinladungen nicht ohne Übelkeit durchstehen, muss auch regelmäßig plötzlich die Situation verlassen und an die frische Luft – mit der Angst im Nacken „Gleich muss ich mich wieder übergeben!“ Und er ahnt selbst, dass das begonnen hat, nachdem er einmal von einem Lehrer gedemütigt wurde, als er in der Klasse erbrechen musste. Die Symptome verschwanden sofort,

nachdem die Ursprungssituationen mit traumatherapeutischen Methoden bearbeitet wurden. In der biographischen Arbeit mit WenDo-Trainerinnen stoße ich immer wieder auf demütigende Erfahrungen im Schulsport („Dazu bist du einfach zu dick und zu steif!“), die bei den Betroffenen ihr Verhältnis zu ihrem Körper über Jahrzehnte geprägt haben. Fischer⁷⁷ macht darauf aufmerksam, dass wir schon sprachlich diese Situationen als Verletzungen beschreiben. Wir sprechen davon, „getroffen“ oder „verletzt“ zu sein. Die Formulierung „Ich bin gekränkt!“ zeigt schon, dass diese Situationen als krankheitswertige seelische Verletzungen eingestuft werden können.

78 // Scham ist die Wächterin der menschlichen Würde (Leon Wurmser). Vgl. Wurmser, Léon: Shame. The Veiled Companion of Narcissism. In: Nathanson, Donald (Hg.): The many Faces of Shame. New York 1987, S.64-92.

79 // Die beiden Stränge des autonomen Nervensystems. Der Sympathikus ist für Aktivität und Flucht und Kampf zuständig, der Parasympathikus für Starre und Erschlaffung.

Scham gehört zum Menschsein. Sie ist zunächst eine natürliche Reaktion. Ähnlich, wie es bei Angst und Aggression ist, differenziert Stephan Marks⁷⁸ auch Scham als ein wichtiges und lebensförderliches Gefühl, das die menschliche Würde schützt und Zusammenleben ermöglicht, auf der einen Seite, und auf der anderen Seite traumatische Scham oder traumatische Beschämung, die vereinzelt und Verbundenheit zerstört. Es ist eine Frage der Dosis. Wird der Organismus derart überwältigt von Scham, dass er sich nicht befreien oder erholen kann, kommt es zu einer traumatischen Verarbeitung im Gehirn, die antriggerbare Reste hinterlässt, bei sequentieller Traumatisierung auch traumabedingte Ich-Zustände. Bei traumatischer Verarbeitung wird der Mensch von Schamgefühlen überflutet. Einen Fehler gemacht zu haben wird dann erlebt als „ein Fehler sein“. Dies ist ein Zustand existentieller Angst.

So lässt sich etwa die Geschichte von Kain und Abel als eine Geschichte von traumatischer Scham erzählen, als eine Geschichte, die davon weiß, dass nach Beschämung etwas Verletzliches in uns existiert, das auch andere verletzen kann. Kain ist beschämt und gekränkt, weil sein Opfer nicht angenommen worden ist und wehrt diese Scham ab, indem er seinen Bruder erschlägt.

Scham ist ein sehr peinigendes Gefühl, das eng mit Körperreaktionen verbunden ist: Erröten, Ducken, Einigeln. Man möchte im Boden versinken. Scham ist wie ein Schock, der höhere Funktionen der Gehirnrinde zum Entgleisen bringt. Das Verhalten wird auf primitive Schutzmechanismen reduziert. Dabei sind Sympathikus und Parasympathikus⁷⁹ gleichzeitig aktiviert (Rotwerden, Schwitzen, Erstarren, sprachlos Werden). Wir reagieren dann aus dem sogenannten Reptiliengehirn heraus mit den klassischen Reaktionen aus der traumatischen Zange: Fliehen, Angreifen, Erstarren, Verstecken (Neurobiologie der Scham). Es fehlt in der Regel der erste Impuls, der von Bedrohungen ausgelöst wird: das Suchen nach Hilfe durch eine Bindungsperson. Denn Scham wirft einen auf sich selber zurück und vereinzelt. Deshalb tut es bei Beschämung besonders gut, wenn wir wohlwollend gesehen werden und wenn jemand wieder Verbindung zu uns herstellt.

Scham ist ein Alarmsignal, wenn existentielle Grundbedürfnisse verletzt werden.

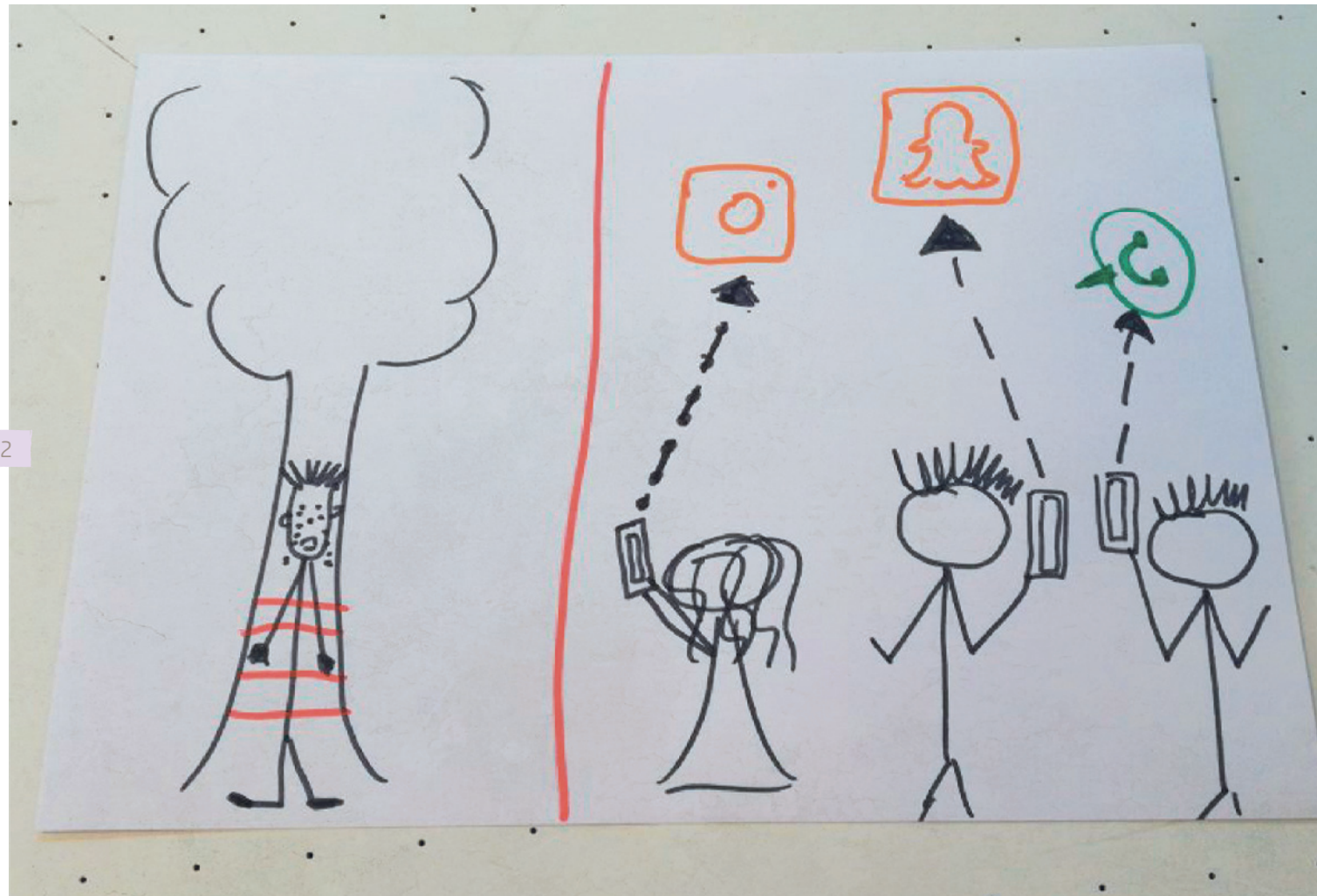
Stephan Marks unterscheidet vier **Grundformen der Scham**:

- Die **Scham der Nichtachtung** oder Missachtung, des Nicht-gesehen-Werdens. Dabei wird das Grundbedürfnis nach Gesehenwerden verletzt. Permanente Nichtachtung oder Missachtung ist traumatisch, vor allem wenn sie von Bindungspersonen in der Kindheit ausgeht.
- Die **Intimitätsscham** als Scham der Opfer infolge von Grenzverletzung. Dabei wird das Grundbedürfnis nach Schutz und Intimität verletzt. Dazu gehören Situationen des Ausgelachtwerdens, sexuelle Grenzverletzungen und Situationen, in denen etwas Privates in die Öffentlichkeit kommt.
- Die **Anpassungsscham** als Scham der Diskriminierten infolge von Ausgrenzung. Dabei wird das Bedürfnis nach Zugehörigkeit verletzt. Hierher gehört die Scham aufgrund von Andersartigkeit oder Verletzung der Gruppennorm („Ich schäme mich, weil ich schwach bin!“) und die Angst, sich zu blamieren. Da wo ich keine Chance habe, mich anzupassen und dadurch ohnmächtig bin, kann auch das traumatisch wirken.
- Die **Gewissensscham** als die Scham der Täter und Zeugen infolge von Verletzung der eigenen Werte. Dabei ist das Grundbedürfnis nach innerer Echtheit und Integrität verletzt. Hierzu gehört es, wenn ein Mensch den eigenen Werten nicht gerecht wurde oder werden kann und sich vor sich selber schämt. Auch sich gegen das eigene Gewissen, den Sachzwängen beugen zu müssen, kann traumatisieren.

Je nach Ausmaß können all diese Formen der Scham traumatisch wirken.

Weil Scham ein so unangenehmes und peinliches Gefühl ist, löst sie in der Regel **Schamabwehr** aus. Scham weckt den Impuls, den anderen zu beschämen. Schamabwehr heißt aber auch: Zwei Menschen begegnen sich auf Reptilienghirnniveau. Dafür gibt es unterschiedliche Strategien:

- Man kann das, wofür man sich schämt, auf andere projizieren. „Schau mal, was DER macht!“ Dann sieht man den Splitter im Auge des anderen, um den Balken im eigenen Auge nicht sehen zu müssen.
- Man kann andere beschämen, von der passiven in die aktive Rolle gehen und zum Angreifer werden (Mobbing, Wut, Trotz, Gewalt, Amoklaufen). Man wehrt das peinliche Gefühl durch Arroganz ab. Der andere soll sich dumm, klein, hässlich fühlen. Hochmut kommt **nach** dem Fall! Opfer werden zu Tätern. Das alles sind Abwehrreaktionen des sympathischen Nervensystems, das Aktivität und Aggression, Flucht und Kampf in der Übererregung zur Verfügung stellt.
- Reagiert das parasympathische Nervensystem, kommt es zu Untererregung bis hin zum Kollabieren. Dazu gehört auch Unterwerfungsverhalten: sich ganz brav, angepasst, diszipliniert, fleißig zu verhalten, um nicht beschämt zu werden.
- Man kann Schamgefühle wie auch traumatische Erfahrungen durch Suchtmittel betäuben.



80 // „Toms Trauma“ ist ein als Video-Typ „Draw my life“ entstandener Zeichentrickfilm, der als Abschlussarbeit zur Traumapädagogik-Zertifizierung entstanden ist, entwickelt von Sonja Hillebrand, Katharina Rauhut und Ute Schmutzler-Frohwitter. Er ist über das Amt für Jugendarbeit der EKvW in Villigst erhältlich.

81 // Vgl. Tellegen, Toon / Scheffler, Axel: Briefe vom Eichhorn an die Ameise. Wien, 2001, S. 40–43.

Wenn jemand beschämt wird oder in seiner Würde verletzt ist, reagieren wir als Zuschauer, Berater/innen oder Pädagog/innen auch peinlich berührt. Wir haben eher das Bedürfnis, wegzuschauen, uns zu ducken und zu verstummen als aktiv mit der Situation umzugehen. Scham ist scheinbar „ansteckend“. Sie löst das, was beim anderen ist, auch bei uns aus. Man spricht davon, dass Scham ein sehr gegenübertragungsmächtiges Gefühl ist. Deshalb ist es in der Pädagogik wichtig, das Thema „Scham und Beschämung“ zu reflektieren und damit bewusst umzugehen.

Es ist wichtig, Situationen von Beschämung Aufmerksamkeit zu schenken und für möglich zu halten, dass sie traumatisch wirken. In dem Video „Toms Trauma“⁸⁰ wird von so einer Situation erzählt. Ein Junge macht eine traumatische Erfahrung auf einer Klassenfahrt: Mitschüler locken ihn zu einer Mutprobe in den Wald, fesseln ihn an einen Baum, machen demütigende Fotos von ihm, lassen ihn gefesselt zurück und laden die Fotos im Netz hoch. Der Klassenlehrer, der Tom schließlich befreit, hat kein Gespür für die Dramatik der Situation und hält sie für ein harmloses Spiel. Als Toms kleine Schwester ihn Monate später liebevoll drückt, wird Tom getriggert. Er gerät in Panik, schubst seine Schwester weg, die fällt unglücklich gegen die Heizung und muss genäht werden. Die Geschichte geht gut aus, weil Toms Mutter Tom keine Vorwürfe macht, sondern vermutet, dass er an eine alte schlimme Erfahrung erinnert worden ist und reflexhaft reagiert hat. So kann auch Tom verstehen, was mit ihm geschehen ist und daran arbeiten, dass ihm das nicht wieder passiert. Der Film zeigt auch, dass es sich lohnt, unbedachten Scherzen oder „Einstiegsritualen“ in Jugendlichencliquen mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Dort, wo Beschämung passiert ist, gilt es, ihr konsequent entgegenzutreten. Dort, wo sie schon zurückliegt, ist es wichtig, nicht zu bagatellisieren, sondern Zeuge für Leid und Unrecht zu sein und die Situation neu zu bewerten (reframing). So erinnert sich etwa jemand an eine Situation in der Schule, die ihn nie mehr losgelassen hat. Die Klasse hatte einem Lehrer einen Streich gespielt. Der Lehrer war total erbost und wollte wissen, wer das war. Da sich niemand meldete, wurde er in seiner Ohnmacht immer wütender und drohte mit Kollektivstrafen: Keine Klassenfahrt in diesem Jahr, doppelte Hausaufgaben usw. Schließlich ist der Betroffene mit seinen 10 Jahren aufgestanden und hat gesagt: „Ich war auch dabei!“ Daraufhin wurde er von dem Lehrer zusammengeschrien und mit dem Lineal auf die Finger geschlagen. Die Klasse hat sich weggeduckt, und er hat sich furchtbar geschämt. „Ich bin ein totaler Idiot, dass ich den Druck nicht ausgehalten habe und mich in diese Situation gebracht habe!“ Entlastung trat erst ein, als es im Beratungsgespräch gelang, die Situation neu zu bewerten: „Was waren Sie für ein Held, dass Sie zu dem gestanden haben, was Sie getan haben und damit von der ganzen Klasse die Strafe abgewendet haben.“

Schließlich wäre es gut, immer wieder Gesprächsanlässe zu bieten, über Beschämungssituationen ins Gespräch zu kommen und Scham damit wieder besprechbar zu machen mit dem Ziel: Wie stelle ich wieder Verbindung her? Wie stelle ich für jemanden das Gefühl wieder her, wohlwollend gesehen zu werden? Wie kann ich von Beschämungssituationen so reden, dass Würde und Intimität, Gesehenwerden und Zugehörigkeit wieder hergestellt werden? Wer dafür ein Paradigma oder eine Beispielgeschichte sucht, dem empfehle ich die Geschichte von Blattlaus und Eichhorn⁸¹. Sie erzählt von einer Blattlaus, die sich unentwegt schämt und die sich versteckt und niemandem zumuten mag, und Herrn Eichhorn, der unermüdlich immer wieder behutsam Verbindung zu ihr herstellt, ohne sie zu bedrängen, bis er sie schließlich erreicht und ihr ein neues Gefühl ermöglicht.