

Scham und Grenzen - Auswirkungen frühkindlicher Traumata

Als erstes möchte ich kurz erläutern, was der Unterschied von Scham und Schuld ist, denn die beiden liegen nahe bei einander und doch gibt es einen wesentlichen Unterschied:

Scham bedeutet, dass wir von uns selbst denken, nicht gut genug zu sein, falsch zu sein, dass mit uns als Person etwas nicht stimmt. Wir stellen uns als Person, unser Recht auf Dasein komplett infrage. Scham ist ein natürlicher Instinkt, um sich von sich selbst wegzuschieben - Fragmentierung - innere Trennung und somit auch Trennung oder nicht in Verbindung gehen können mit anderen.

Schuld hingegen bedeutet, dass wir uns für unser Verhalten verurteilen, nicht aber unsere Person an sich. Bei Schuld können wir in gewisser Weise wieder etwas gutmachen.

Scham beginnt in einem Alter, wo wir noch nicht über uns selbst denken. Wir reagieren instinktiv auf unser selbst, basierend darauf wie andere auf uns reagieren. Scham ist der Kern unserer schambasierten Identifikation, wie Glaubenssätze „ich bin nicht liebenswert, ich genüge nicht, ich bin irgendwie falsch....“ - Als Kind entwickeln wir schambasierte Identifikationen und Überlebensstrategien um emotional zu überleben.

Ursachen für Scham

Wir entwickeln Scham, weil wir als Kind um jeden Preis an der Bindung zu unseren Eltern (Care-Takern) festhalten, auch wenn diese unsere Bedürfnisse nicht ausreichend erfüllen. Das Bedürfnis nach Bindung ist der biologische und emotionale Anhaftungsimpuls des Kindes an seine erste Bezugsperson, in der Regel die Mutter. Wir sind für unser physisches und emotionales Überleben komplett abhängig davon, dass sich jemand um uns kümmert. Deshalb entwickeln wir als Kind einen starken Anhaftungsimpuls an unsere Bezugsperson.

Wenn also die Eltern nicht fähig sind, unseren Bedürfnisse nachzukommen, muss das Kind diesen Anteil seiner selbst von sich wegschieben, fragmentieren, da sonst für das Kind die Bindung zur Bezugsperson gefährdet ist und diese muss um jeden Preis für das instinktive Überleben erhalten bleiben. Durch die Abspaltung des eigenen Anteiles mit einem Bedürfnis, das nicht gesehen und befriedigt wird, ist die Botschaft, die das Kind erhält, dass etwas grundlegend falsch und unliebsam an ihm ist. Dies hinterlässt in dem fragmentierten Anteil einen tiefen Schmerz zurück, dass seine Bedürfnisse keinen Platz hatten. Das Kind beginnt, sich für seine emotionalen Bedürfnisse zu schämen.

Hierbei ist wichtig zu erwähnen, dass wir nicht von einzelnen Bedürfnissen oder Situationen sprechen sondern von einem grundlegenden, wiederholenden „nicht optimal einstimmen können“ auf die für das Kind essentiellen Bedürfnisse von Bindung, gesehen und verstanden werden und somit Sicherheit.



Die Schamthematik beginnt somit im frühkindlichen Alter und insbesondere auch im Alter, wenn wir als Baby mehr interagieren und uns schneller anfangen fortzubewegen mit Krabbeln und später Laufen. Das ist die Zeit, in der unsere Care-Takers, uns manchmal auch Grenzen mit einem klaren „Nein“ setzen müssen, um uns von Gefahren zu schützen. Klare Grenzen und ein klares Nein sind essentiell für das Kind, um sich später im Leben orientieren zu können und zu lernen, was eine gefährliche Situation ist. Bei diesem klaren Nein, Grenzen setzen (um das Kind zu schützen) findet ein kurzer Unterbruch in der Verbindung zum Kind statt. Dies ist auch ein physischer Ablauf, indem es im Nervensystem zu einem kurzen Schock, einem Erstarren kommt, um jegliche weiteren Abläufe zu unterbrechen (Selbstschutz). Somit ist wichtig zu Verstehen, dass Scham eine Physiologische Reaktion ist.

Deshalb ist es absolut wichtig, dass unmittelbar nach dem klaren „Nein“, die Botschaft kommt „aber du bist geliebt“. Dies kann verbal oder nonverbal in einer Form sein, Sch

Und deshalb hängt Scham auch stark mit Sexualität zusammen. Denn nur wenn wir klare Grenzen und somit das Gefühl von Sicherheit haben ohne dabei in Scham zu sein, können wir Intimität und somit Verbindung zulassen.

Scham führt zu Isolation

Wenn wir Scham empfinden, denken wir, dass etwas schlecht und falsch an uns ist und dass es undenkbar ist, dass jemand oder etwas sich zu uns hingezogen oder mit in uns in Verbindung treten kann. Wir können nicht erkennen, dass sie sich zu uns verbunden fühlen. In unserem Verstand können wir unmöglich jemandem so viel bedeuten, dass er sich von uns abgelehnt fühlen könnte. Daraus entsteht ein Teufelskreis, weil die andere Person sich dadurch nicht geliebt fühlt und abgelehnt fühlt von uns (fehlende Verbindung/ Bindung - Scham=Trennung), verlassen sie uns irgendwann und dann haben wir die selbsterfüllende Prophezeiung, dass mit uns etwas nicht stimmt.

Mit Scham und Schuld verletzen wir nicht nur uns selbst, sondern auch andere, indem wir ihnen unsere Wahrheit nicht zumuten. Wir machen sie zu kleinen, schwachen Kindern, denen wir nicht zutrauen, uns so zu nehmen, wie wir sind. Das heisst, unsere Selbstverletzung führt gleichzeitig zu einer indirekten Arroganz gegenüber anderen.

Wie kannst du Scham lösen

Positives Denken hilft nicht! Wenn wir wachsen wollen, sind wir gefordert, unsere Schuld- und Schamgefühle offen und interessiert zu erkunden. Dabei ist vor allem wichtig, sich nicht zu schämen, wofür man sich schämt. Das Antidote zu Scham ist Mitgefühl.

Wir dürfen lernen die eigene Scham zu besitzen, zu fühlen, anzunehmen. Dies ist der erste Schritt zur Heilung. Indem wir unsere Scham benennen und dazu stehen. Denn die grösste Angst ist, dass jemand unsere Scham erkennt und sie dazu benutzt, uns zu verurteilen oder zu verletzen.

Der Weg hinaus ist, der Weg hinein in die Emotionen, den ursprünglichen Schmerz, um dann zu erkennen, dass es im Ursprung niemals mit einem Selbst zu tun hatte. Bedingungslose Selbstannahme.



Eine Affirmation, die helfen könnte, für den Ursprungs-Schmerz

„Jetzt akzeptiere und erkenne ich, dass es nicht in meiner Macht stand, irgendetwas dafür zu tun oder daran zu ändern, das mich meine (Bezugspersonen) in meinem verletzlichen Kind-Sein mit meinen Bedürfnissen gesehen und wahrgenommen hätten.“

Im weiteren ist wichtig, die Angst und den Schmerz, die Überwältigung im Nervensystem zu regulieren, die darin entstanden sind, dass essentielle Bedürfnisse in unserem frühkindlichen Sein, nicht erfüllt wurden. Dies ist der Ursprung dessen, dass Scham = Fragmentierung und Abtrennung von Anteilen in uns, zu Stande gekommen sind. Jedoch muss dafür die Selbstregulierungsfähigkeit in unserem Nervensystem geschaffen werden, um nicht wieder in eine emotionale Überwältigung zu gelangen. Dafür ist es notwendig über den Körper zu arbeiten. Denn wie bereits erwähnt, findet Scham bereits in einem frühkindlichen Alter statt und somit wird dies vor allem auf dem unbewussten Körpergedächtnis gespeichert. Hierzu empfehle ich dir auch meine Seite „was ist Trauma“, um noch besser zu verstehen, weshalb das so ist.

Quellen und Buchempfehlungen: „Befreiung von Scham und Schuld“ - Laurence Heller und Angelika Doerne und „Anatomy of Loneliness“ - Teal Swan

Somatic Experiencing und allgemein Traumaauflösung sind hervorragend für diese Themen, da eben fast alles im impliziten Körpergedächtnis verkörpert ist und auf sanfte und dosierte Weise neu verhandelt und integriert werden muss. Mehr dazu: [Einzelsitzung](#)

