

Wie beeinflusst uns Scham?

Vom Verdrängen zum achtsamen Leben.

Von **Peter vom Zürichsee**, Juli 2025

Im Herbst 2019 überraschte mich der Buchtitel «**LOB DER SCHAM!**» (1) und machte mich sofort gwundrig (neugierig). Dessen Autor Daniel Hell, Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie, war mir schon durch sein früheres Buch bekannt: «*Welchen Sinn macht Depression?*» (2). «Lob der Scham» hat mir damals die Augen geöffnet und seither weiter in mir gearbeitet. Je länger, desto bewusster wurde mir dabei: Eigene Schamgefühle und beschämt werden – oder andere zu beschämen – sind altbekannte «Phänomene». Seit Jahren wird diesem Thema beispielsweise in Pflegeeinrichtungen, an Schulen und in der Psychotherapie mehr Beachtung geschenkt. Allerdings wird Scham im Alltagsleben weitgehend tabuisiert und verdrängt. «Kein Thema», zu dem wir uns gerne und öfters austauschen. Irgendwie «ein heisses Eisen», das wir nicht anfassen mögen. Nur ja nichts damit zu tun haben!

Seit langem spürte ich, wie viel mehr Aufmerksamkeit dieses machtvoll Geföhl braucht und verdient. Es prägt unser Leben und die Menschheit unendlich viel stärker, als wir dies wahrhaben wollen und bemerken. So entstand der Wunsch, mich vertiefend damit zu befassen und einen Essay schreiben. Dann verstrichen Jahre.

Immer wieder, wenn mir Scham und Schamgefühle begegneten, erinnerte ich mich an meine Intention, mich tiefer darauf einzulassen – jeweils gefolgt von einem Schamgefüh!l, weil ich noch immer nicht begonnen hatte, meinem «inneren Ruf» zu folgen. Reflexartig drückte ich diese Scham dann weg. Ich wusste nicht, was ich von diesem Geföhl halten und wie ich damit umgehen sollte.

Vor einigen Wochen lud die Redaktion der E-Zeitung «DAS BLATT» für die Ausgabe Juli 2025 einige Autor:innen ein, zum Thema «Scham» zu schreiben. Seit ich einen Beitrag dazu in Aussicht gestellt habe, durchlaufe ich eine meine Geföhlswelt aufwühlende, tief nachdenkliche und zugleich klärende Lebensphase.

Dabei begleitet mich seit Wochen – ergänzend zum Buch «Lob der Scham» – das über 400seitige Werk von Laurence Heller und Angelika Doerne: «**Befreiung von Scham und Schuld. Alte Überlebensstrategien auflösen und Lebenskraft gewinnen**» (3). Weitere Bücher wirken inspirierend – und aufgrund vieler Nuancen und Erfahrungswerten – manchmal auch verwirrend. Offensichtlich hat das damit zu tun, dass Scham und Beschämung in vielen Facetten und «Variationen» auftreten. Das meiste davon ausserhalb unseres Bewusstseins.

Im mitmenschlichen Austausch, in begleiteter Trauma-Arbeit und im vertieften Studium in den Büchern zum Thema, stehe ich vor der Aufgabe, mir und dir einen Text zu schenken, dessen Essenz hier und jetzt, wo wir in einer sehr ver-rückten Welt unterwegs sind, Sinn macht und «hilfreich genutzt werden» kann.

Scham. Das «geheime» Geföhl.

Sich zu schämen oder beschämt zu werden, sind vermutlich die umfassendsten Tabu-Inhalte des Menschseins. Kürzlich begegnete ich einem aufgeweckten Kollegen, dem ich erzählte, dass ich zum Thema «Scham» am Schreiben sei. Er zuckte mit den

Schultern und meinte: «Das sagt mir nichts. Damit habe ich nichts zu tun.» Diese kleine Episode erinnert mich daran, dass ich vor sechs Jahren, bevor ich über das Buch «Lob der Scham» stolperte, genauso ahnungslos reagiert hätte wie heute mein Kollege. In rätselhafter Weise scheinen wir Scham einfach auszublenden, zu ignorieren, als gäbe es sie gar nicht.

Wenn wir das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein, uns unpassend verhalten oder beispielsweise Angst haben und denken: «Ich schaffe das sowieso nicht, auch wenn ich mich noch so anstrenge!», schämen wir uns. Glauben, dass irgendetwas an uns falsch ist.

Meist lassen wir solche Gefühle schon gar nicht aufkommen. Weil sie uns *verunsichern* und – gefühlt – unsere gesamte Existenz in Frage stellen könnten. Wir versuchen Situationen, wo Schamgefühle auftauchen könnten, schon im vornherein zu vermeiden.

*Wir sind uns meistens nicht bewusst,
dass Scham einfach nur gefühlt werden –
und uns auf diese Weise etwas zeigen möchte.*

Der Grossteil der Scham bleibt im Unbewussten. In jenen Situationen, wo uns aufkommende Scham- und Schuldgefühle sogleich bewusstwerden, versuchen wir, diese zu verbergen. Zu peinlich wäre es, sie vor den Blicken der Anwesenden zu zeigen und uns damit sozusagen zu entblößen. Ich behalte das Gefühl für mich, quasi geheim. Und habe keine Ahnung, was ich damit anfangen und wie ich darauf reagieren soll.

Wir kennen kaum einen «natürlichen oder gar *würdigen* Umgang mit Scham». Es ist essenziell, zwischen «gesunder» und «toxischer» Scham unterscheiden zu lernen, wie das im Buch «Befreiung aus Scham und Schuld» (3) gut verständlich beschrieben ist.

Wir sind uns kaum bewusst, dass es sich lohnt, bei aufkommender «gesunder Scham» stets achtsam zu sein. Wir übersehen, dass dieses Gefühl einfach nur wahrgenommen und respektiert werden möchte, statt weggedrückt und unterdrückt zu werden! So wie auch alle anderen menschlichen Gefühle dazu da sind, gefühlt und angenommen zu werden.

«**Gesunde Scham** zuzulassen und zu fühlen» ermöglicht es zu bemerken, dass das, was ich im Grunde meines Herzens sein und leben möchte, nicht mit dem übereinstimmt, wie ich in Wirklichkeit lebe oder mich verhalte. Dass ich mir «selbst etwas schuldig bleibe».

Dessen Bewusstwerden hilft, den eigenen Werten mit Würde und Respekt zu begegnen. Ein tieferes Verständnis für sich selbst zu gewinnen. Das, was es mit mir macht, zu fühlen. In mich hineinzuhorchen, was mir dieses Schamgefühl sagen möchte.

Schamgefühle weiterhin zu unterdrücken, wäre ein erheblicher Verlust für den Lebensweg!

Auf dem Sterbebett – so erzählen Begleitpersonen – *bereuen* viele Menschen bitter, dass sie es im Leben verpasst haben, die eigenen Intentionen, Talente und Herzenswünsche zu erforschen und in die Welt zu tragen. Sie schämen sich dafür, ihrem Lebenssinn viel zu wenig Raum gegeben zu haben.

Ein gelingender Umgang mit Scham ist essenziell.

Ein wacher, bewusster Umgang mit aufkommender «gesunder Scham» ist hilfreich. Als «Königsweg» gilt dabei, *eigene Schamgefühle bewusst zu erkunden und zu durchfühlen*. Sie von ganzem Herzen anzunehmen.

Die Krux liegt bei «toxischer Scham», deren Ursprung in unserer Kindheit liegt. Toxische Scham führt zu Prägungen, Verwirrnissen und Verwicklungen im eigenen Leben sowie zu tiefen Glaubenssystemen und Überzeugungen. Beschämung und beschämt werden vergiftet den Umgang miteinander in Beziehungen, Familien, Gemeinschaften, Unternehmen und Politik, überall wo Menschen unabhängig ihres Alters miteinander in Berührung kommen. **Toxische Scham** ist eine Form der Scham, die sich tief in die Persönlichkeit einnistet und ein dauerhaftes Gefühl der Minderwertigkeit und der Schuld hervorruft. Sie bezieht sich weniger auf Handlungen, Gedanken oder Gefühle, sondern auf das Selbst der Betroffenen.

Heller/Doerne (3, S.22) beschreiben: **«Giftige Scham und Schuld sind die Ursache für übermässige Selbstkritik und Selbstablehnung, sowie für inneres Grübeln und Selbstkommentierung, auch für Resignation, Hoffnungslosigkeit und Selbsthass.**

Giftige Scham und Schuld bilden den Kern von sämtlichen negativen Glaubenssätzen und Überlebensstrategien...

... und können zu diversen körperlichen und psychischen Symptomen führen. Mit giftiger Scham verletzen wir nicht nur uns selbst, sondern auch andere, indem wir ihnen unsere Wahrheit nicht zumuten. (...).

*Als Kind entwickelten wir **schambasierte Identifikationen und Überlebensstrategien**, um emotional zu überleben. Als Erwachsene stehen sie uns dann aber oftmals im Weg und hindern uns daran, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. (...). Unsere jahrzehntelange Erfahrung in der psychologischen Arbeit hat uns gezeigt, dass sich negative Glaubenssätze nur dann auflösen lassen, wenn wir bis zum Kern vordringen, zu unserer unbewussten Scham.»*

Heller/Doerne benennen folgende **Arten von Trauma, welche zu Überlebensstrategien und schambasierten Identifikationen und Glaubenssystemen führen:**

- **Schocktrauma**, eine Traumareaktion auf ein einmaliges und gut abgrenzbares Erlebnis, wie beispielsweise einen Verkehrsunfall, einen Sturz, einen Überfall oder den plötzlichen Tod eines nahestehenden Menschen.

- *Entwicklungstrauma*, als Folge eines Schocktraumas, das in früher Kindheit stattgefunden und die nachfolgende individuelle Entwicklung signifikant beeinträchtigt hat.
- *Bindungstrauma*, das in der Kindheit durch eine nahestehende Bezugsperson ausgelöst wurde, wodurch ein massiver innerer Konflikt zu dieser Bezugsperson entstanden ist, unter der die Beziehung stark gelitten hat. Bindungstraumata ziehen sich oftmals über viele Jahre – bei fehlender Aufarbeitung auch über das ganze Leben hin.

Dazu eine gute Nachricht von Heller & Doerne (3, S.26): **«Je mehr wir in Kontakt mit uns selbst kommen und uns mit Verständnis und Mitgefühl begegnen, desto mehr werden unseren Scham- und Schuldgefühlen die Grundlagen entzogen und sie fangen an, sich aufzulösen.»**

In ihrem Buch beschreiben Heller/Doerne, wie schambasierte Identifikationen zu verschiedenen ausgeprägten Überlebensstrategien führen. Dabei spielt die Identifikation mit Stolz eine erhebliche Rolle.

Gerade *weil* Scham- und Schuldgefühle meistens unbewusst verdrängt bleiben, ist das «mehr mit sich selbst in Kontakt kommen» kein Selbstläufer. Es braucht dazu ein vertieftes Verständnis, wie sich dieser Gefühlscocktail bemerkbar machen möchte, wie wir Scham abwehren / verdrängen und wie sich das auf uns Menschen auswirkt. Das ebnet den Weg *vom Abwehren zum Annehmen*, von der Scham zur Selbstannahme.

Wie sich Scham bemerkbar macht

- Mir ist etwas peinlich.
- Mein Blick senkt sich zum Boden.
- Ich fühle mich innerlich unwohl, spüre Hemmungen.
- Ich weiss nicht, wie ich mich fühlen oder was ich denken soll.
- Ich zweifle.
- Ich bin verlegen.
- Ich tue so, als ob ich alles im Griff hätte.
- Ich habe ein schlechtes Gewissen.
- Ich traue mir nichts oder nur wenig zu.
- Ich fühle mich im Leben – auf dieser Welt – irgendwie fremd.
- Ich habe das Gefühl, irgendwie falsch oder eigenartig zu sein.
- Ich bin mir selbst nicht gut genug.
- Ich bin enttäuscht von mir.
- Ich bin eine Versagerin / ein Versager.
- Ich mag mich selbst nicht wirklich.
- Ich fühle mich von meinen Gefühlen abgeschnitten.

Solche und andere Gefühle oder Identifikationen (ich identifiziere mich mit dem, was ich glaube und denke) sind stets nur sich zeigende *Anteile* von mir. Sie laden dazu ein, achtsam in sich hineinzuhorchen, anstatt sie wegzudrängen. Unbewusst verinnerlichte Identifikationen und Glaubenssysteme nehmen uns «gefangen» und wirken aus dem Unbewussten heraus. Dies geschieht, solange wir Schamgefühle abwehren.

«Widerstand ist ein anderes Wort für Scham.»

Daniel Hell

Es ist eher schwieriger, im praktischen Leben aufkommende Schamgefühle zu bemerken, als deren Abwehrreaktion zu erkennen.
Wie verdrängen und ignorieren wir Scham? Wie versuchen wir sie abzuwehren?

Scham abwehren und ignorieren, verdrängen

In der Kindheit versuchten wir uns zu schützen, indem wir unbewusste Überlebensstrategien aufbauten. Wenn zentrale Bedürfnisse als Kind nicht erfüllt wurden und wir um jeden Preis die Beziehungen zu unseren Nächsten aufrechterhalten wollten, passten wir uns an, unterwarfen uns. So versuchten wir, möglichst wenig mit unaushaltbaren Scham- und Schuldgefühlen zu tun zu haben. Lieber eigene Bedürfnisse wegdrücken und verdrängen, indem wir uns anpassen, als nicht mehr dazugehören. In diesen Mustern und Verwicklungen bleiben wir gefangen – solange wir ihnen nicht bewusst sind und uns nicht von ihnen lösen.

Wir verleugneten als Kind unsere eigenen Bedürfnisse, um ja nicht negativ aufzufallen, zurechtgewiesen und beschämt zu werden. Die sich daraus entwickelnde toxische Scham betrifft die meisten Menschen – bleibt jedoch ein grosses Tabu.

Wir kommen den in der Kindheit entstandenen Teufelsspiralen auf die Spur, indem wir die tief ins Unbewusste verdrängte toxische Scham ins Bewusstsein holen. Heller/Doerne (3, Seiten 106 bis 141) beschreiben, wie Scham- und Schuldgefühle entstehen. Und wie Botschaften und Zurechtweisungen in der Kindheit uns glauben lassen: «*Ich bin falsch.*» Gelingt es nicht, die Vorstellungen, Erwartungen und Vorgaben der Bindungspersonen zu erfüllen, nistet sich beim Kind «*Ich bin unfähig*» als Glaubenssatz und Identifikation unbewusst ein. Die dritte Schamdynamik, die sich im Kindesalter einnisten kann, ist «*Ich bin schlecht*». Diese von Heller/Doerne genannten drei Teufelsspiralen finden je nach Ausprägung und Situation mehr oder weniger gleichzeitig und kombiniert statt. Sie verstärken sich gegenseitig.

Achtsames Bewusstwerden der bisher meist verdrängten, ignorierten Scham- und Schuldgefühle ermöglicht den Heilungsprozess – und damit die Befreiung.

Einige Muster der Schamabwehr:

- Ich schmolle und verlasse den Raum.
- Ich werde wütend.
- Ich bringe Ausreden.
- Ich lüge und belüge mich selbst. Mache mir etwas vor.
- Ich starte Schuldzuweisungen. «Die und der waren es und machen es falsch, sind schuld. Nicht ich!»
- Ich will nur ja nichts falsch machen (Perfektionismus).
- Ich reagiere mit Stolz.
- Ich mime «den Unberührbaren» / «die Unberührbare».
- Ich zeige mich empört. Zeige auf die Anderen.
- Ich reagiere mit zynischen Bemerkungen.
- Ich beschäme andere. Manchmal auch mich selbst.

- Ich falle in Pessimismus und negatives Denken. «Es war ja schon im Voraus klar, dass mein Projekt / meine Idee nicht berücksichtigt wird!»
- Ich werde zornig. Ich schlage drein oder starte verbale Attacken.
- Ich bagatellisiere oder beschönige.
- Ich lenke mich (chronisch) ab von dem, was sich in mir zeigen und bemerkbar machen möchte. Das mittlerweile häufigste Ablenkungs- und Verdrängungsverhalten ist das reflexartige, automatische Checken des Handys.

Beschämen – und beschämt werden

Wir beschämen andere, oft ohne uns dessen bewusst zu sein.

Daniel Hell (1) bemerkt, dass eine beschämende Person die Würde des von der Beschämung betroffenen Menschen missachtet und verletzt.

Hell unterscheidet *vier Beschämungsarten*. Deren Beschreibungen wurden teils ergänzt:

- *Erniedrigen*: «klein machen», «abwerten», «lächerlich machen», «auslachen». Dazu gehört auch, andere «zu übergehen», «zu übersehen», «links liegen zu lassen», «nicht zu Wort kommen zu lassen» oder zu kommentieren, zu bewerten und zu vergleichen.
- *Beziehung abbrechen*, dem andern zeigen: «Ich will mit dir nichts zu tun haben.» Andere ausschliessen: «Du hast in dieser Gruppe nichts zu suchen...!». Oder: «Ich löse diese Gruppe auf (in der du Mitglied bist)». Dies ist umso beschämender, je mehr es den davon Betroffenen bedeutet, zu dieser Gruppe zu gehören, in ihr mitzuwirken.
- *Blossstellen*: Intimes und/oder Privates anderer ausplaudern, verraten, öffentlich machen. Auch: Gerüchte verbreiten.
- *Übergriffe*, psychische oder körperliche Grenzüberschreitungen. Verbale Gewaltanwendungen.

Beschämung ist oft sehr schmerzhaft und geschieht sowohl «unter vier Augen» als auch «unter aller Augen» in Familien, Gruppen, in Unternehmungen, Organisationen, zwischen Völkern und Ländern, in der Politik. Wir können Beschämung «abperlen lassen» und damit verdrängen. Beschämungen können «tief kränken» und damit Rachefantasien, reaktive Boshaftigkeit oder «passiv-aggressive Reaktionen» bewirken. Beschämung löst auch oft Scham- und Schuldgefühle aus.

Bewertet, belehrt und beschuldigt zu werden, kann beschämend wirken.

Bewerten, vergleichen und verglichen werden, belehren, beurteilen und beschuldigen sind derart alltägliche, als «normal» geltende Vorgänge, dass uns kaum bewusst ist, dass damit oft Beschämung geschieht.

Beschämen und beschämt werden vergiften die Beziehung zu sich selbst sowie die Beziehung zueinander und wirken trennend. Das führt zu erheblichen Störungen in der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Beschämen und beschämt werden beeinflussen unser Sozialverhalten und Menschsein sehr tief und unbewusst stark.

Mittlerweile sehr häufig laufen Beschämungen über die Social Media. Keine Likes (Daumen gegen oben) zu bekommen und damit übersehen zu werden, geht Vielen nahe. Und Dislikes (Daumen gegen unten) drücken die Missbilligung gegen Mitmenschen und deren Wirken oder Verhalten aus. Oft werden sie ergänzt mit abwertenden Bemerkungen. Vor aller Augen, in kürzester Zeit und teils in riesiger Anzahl.

Bei Mobbing spielen subtile bis systematische und offensichtliche Beschämungen eine entscheidende Rolle.

Ein anderer Aspekt: Zum Teufelskreis toxischer Scham gehört auch, *sich selbst zu übergehen* oder abzuwerten – und damit sich selbst zu beschämen – und zu kränken.

Stark zunehmend sind gesellschaftliche wie politische (soziale) Beschämungen – die Schamgefühle, Ohnmacht und Hilfslosigkeit wecken. So gibt es Staatsmänner, die Beschämung in bisher kaum gesehenem Ausmass verbreiten. Und politische Parteien, die alle, die ihre Überzeugungen nicht teilen, beschämen, diskreditieren und verhöhnen. Populismus ist der Nährboden für die systematische Beschämung Andersdenkender, eine menschenverachtende «Kultur der Schamlosigkeit».

Beschämung befeuert den Teufelskreis von toxischer Scham. Beschämt man zur Schamabwehr andere, und diese wiederum beschämen zurück, schafft dies viel Schmerz und Leid, Not und Wut, Hass und Rache ... Blindes Durchsetzen von Doktrin und Überzeugungen. Aktuelle Kriege führen uns überdeutlich vor Augen, dass Beschämung und eskalierende Gewalt Hochkonjunktur haben.

Stephan Marks forschte nach den Ursachen für den Erfolg des Nationalsozialismus. Zusammen mit seiner Frau brachte er 2007 dazu das Buch heraus: «Warum folgten sie Hitler? Die Psychologie des Nationalsozialismus.» Seither vertiefte sich Marks in die Frage: «Wenn damals, 1933, Scham so bedeutsam war, um Hitler an die Macht zu bringen – welche Bedeutung hat dann Scham in der heutigen Gesellschaft?» Das führte bei Marks zur Herausgabe einer völlig überarbeiteten Neuauflage des Buches «Scham – Die tabuisierte Emotion» (4). Darin beschreibt er anhand vieler Beispiele aus Familie, Beruf und Gesellschaft, wie Scham entsteht, welche Auswirkungen sie hat und wie wir konstruktiv mit ihr umgehen können. Leider konnte ich das Buch bisher nur durchblättern. Zur weiteren Vertiefung ist es sicher empfehlenswert.

Persönliche Befreiung von Scham

«Wirklich zu verstehen ist Scham nur dann, wenn jemand aus Selbsterfahrung weiss, wie sich Scham anfühlt.» Daniel Hell (1).

Darüber zu berichten, wie Scham uns beeinflusst, ohne Anregungen, mit diesen Gefühlen einen konstruktiven und befreienden Weg zu finden, ist für mich als Essay-Schreibender unvorstellbar. Wie können Scham- und Schuldgefühle frei werden bzw. wie kann man sich ihnen nähern?

Wenn Scham sein darf, ist für den sich Schämenden schon viel gewonnen.

Daniel Hell

Wesentliche Heilungsgrundsätze, um sich von Scham und Schuld zu befreien, sind gemäss Heller/Doerne (S. 307 ff):

- Offenes, achtsames Erkunden eigener Scham- und Schuldgefühle.
- Verständnis, was in mir geschieht: Selbstmitgefühl und Selbstannahme.
- Gefühle und Empfindungen wollen uns etwas Wichtiges mitteilen: in sich hineinhorchen und spüren.
- Die Fähigkeit entwickeln, unsere Bedürfnisse zuzulassen und anzuerkennen.
- Kontakt vertrauen: Echten, ehrlichen und wahrhaftigen Kontakt zu sich selbst und zu anderen geschehen lassen. Verletzlichkeit darf gezeigt und möchte gesehen und gehört werden.
- Anerkennen einer Lebenskraft, die nach Verbindung strebt. Das Bedürfnis nach Verbundenheit braucht Erfüllung.
- Achtsames Gewahrsein zulassen und Vertrauen ins Hier und Jetzt.
- Identifikationen / Glaubenssätze erkunden, loslassen und offene Fragen zulassen. Sich aus alten Verwicklungen und Verstrickungen lösen.

Auf mich allein gestellt, kann ich innerlich in die Stille gehen und meinen Gefühlen mit Empathie und Achtsamkeit begegnen. Scham- und Schuldgefühle bewusst wahrnehmen und respektieren/akzeptieren. Das ermöglicht es, anderen von unserer Scham zu berichten. In einem Beziehungsklima, wo wir einander tief zuhören und Mensch sein dürfen. Unsere Offenheit und Verletzlichkeit können auf andere berührend wirken und sie ermutigen, ebenfalls authentisch über ihre Gefühle zu sprechen.

Um mich anderen zu öffnen, brauche ich Vertrauen, Sicherheit und ein Gefühl des Angenommenseins. Dabei ist wesentlich, dass ich mich gehört und gesehen fühle, und meine Grenzen respektiert werden. Ich möchte sicher sein, dass ich für meine Verletzlichkeit keinesfalls verurteilt oder beschämt werde. Es braucht auch mein offenes und ehrliches Kommunizieren. Tiefes einander Zuhören und das Teilen eigener Erfahrungen können dabei helfen, eine nährenden Verbindung herzustellen.

Das gelingt unter vier Augen eher als in grösseren Gruppen.

Wenn wir gemeinsam dafür sorgen, dass wir **uns in einer Gruppe im Kreis öffnen können**, wo sich alles, was jetzt in uns ist, zeigen darf, aufmerksam zugehört wird, alle gesehen und gehört werden, entsteht ein heilender Begegnungsraum.

Begegnungsräume mit tiefem, authentischem Austausch unterstützen uns auf dem Weg, ganz Mensch zu sein.

Gemeinsam getragen zu sein. Freude und Lebendigkeit zu spüren. Mein und dein Potenzial zu erkunden und zur Entfaltung zu bringen.

Die heutige Welt voller Probleme braucht dich und mich – mehr denn je.

Scham und Menschheitsprobleme

Unsere komplexen Verwicklungen in menschengemachten Problemen wie Verhungern, Verdursten, Ausbeutung, Unterdrückung, Vertreibung, Genozid, Krieg, Vergiftung unseres Planeten in allen Kreisläufen – bis zur Selbstvergiftung mit PFAS, chemischen Giften und Hormonen und auch die Klimaerhitzung sowie Biodiversitätskrise, scheinen uns absolut unlösbar zu sein.

Insgeheim haben uns Ohnmacht und Hilflosigkeit fest im Griff. Da schwingt eine abgrundtiefe Scham mit. Ich schäme mich beispielsweise dafür, mich durch meinen Konsum und meine Lebensweise an der Umweltzerstörung zu beteiligen. Teil einer Gesellschaft zu sein, welche die Wunder der Natur übersieht – und sie in hohem Mass gefährdet. Nichts dazu beitragen zu können, dass es keine Kriege mehr gibt, sodass wir Menschen – als eine Menschheitsfamilie – tiefen Frieden und freudige Verbundenheit finden.

Ich schäme mich, Teil einer Menschheit zu sein, die sich selbst verloren hat. Das geht vielen Menschen so, auch wenn das vielleicht unbewusst ausgeblendet wird.

Diese persönliche **und** kollektive Scham ist kaum zu ertragen. Sie zuzulassen und zu erkunden ist herausfordernd – und lohnend.

Ich sehe als einzige Chance, unsere eigenen und die Menschheitsprobleme zu lösen, indem wir **uns gemeinsam auf den Weg machen**. Indem wir uns aus der Tiefe unserer Herzen offen begegnen. Indem wir dazu stehen, dass wir einen gesunden Planeten brauchen. Indem wir uns eingestehen, dass es eine tiefgreifende Transformation, eine Verwandlung braucht, die bei uns selbst beginnt.

Indem wir uns gemeinsam beistehen auf dem Weg aus der Beschämung. Auf dem Weg, Scham als Augenöffner anzunehmen.

Beschämung, nicht Scham, ist das Gift.

Daniel Hell

Einladung zum achtsamen Leben

Wir alle sind mehr oder weniger in toxischer Scham verwickelt, die bei eigenen Kindheitserfahrungen als unbewusste Überlebensstrategie entstand. Scham und Schuld können auch von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Sich eigenen oder übernommenen Schamgefühlen und Identifikationen wirklich bewusst zu werden, ist das, was wir als fühlende Lebewesen uns zugestehen und zur Freisetzung unserer Lebendigkeit schenken dürfen. Das hilft in erster Linie uns selbst und wirkt sich positiv auf die Beziehungen mit Mitmenschen aus.

Für uns Menschen wesentlich ist, uns als fühlende Menschen offen und authentisch zu begegnen. Wir sorgen gemeinsam für den geschützten Raum der Begegnung, in dem wir auch in unserer Scham und inneren Not gesehen und mitgetragen werden. Verbunden im einander tief zuhören und sich verstanden fühlen.

Eingebettet in diesem achtsamen Selbst und Miteinander geschieht Zuneigung, Verbundenheit und «einfach sein dürfen», sich angenommen fühlen.

Sich zeigende Schamgefühle machen uns persönlich und in Gemeinschaft darauf aufmerksam, dass etwas mit unserem tiefsten Inneren nicht in Übereinstimmung ist.

Diese Gefühle offen und achtsam zuzulassen, willkommen zu heissen und anzunehmen bedeutet, unser Leben im Einklang mit allem Leben und unserem wundervollen Planeten zu gestalten – dem Gemeinwohl und uns selbst dienend – und einander auf diesem Weg achtsam beizustehen.

Dankbar dürfen wir die Einladung zum achtsamen Leben und gemeinsamen Weiterkommen annehmen.

Herzlich grüsst dich, Peter vom Zürichsee (5)

Quellen und Links

- (1) Daniel Hell: **Lob der Scham**. Nur wer sich achtet, kann sich schämen. Psychosozial Verlag GbR – Sachbücher für angewandte Psychologie, aktualisierte und erweiterte Auflage 2021, ISBN 978-3-8379-2966-9. *Die im obigen Text erwähnten Zitate stammen aus einer früheren Ausgabe des Herder Verlags, erschienen im Jahr 2019.*
- (2) Daniel Hell: **Welchen Sinn macht Depression?** Ein integrativer Ansatz. Rowohlt Taschenbuch Verlag, 8. Auflage, überarbeitete Neuauflage 2022, ISBN 978-3-499-62016-4.
- (3) Laurence Heller, Angelika Doerne: **Befreiung von Scham und Schuld**. Alte Überlebensstrategien auflösen und Lebenskraft gewinnen. Verlag Kösel, 6. Auflage 2024, ISBN 978-3-466-34715-5.
- (4) Stephan Marks, **Scham – Die tabuisierte Emotion**. Patmos Verlag, 2. Auflage 2024, ISBN 978-3-8436-1307-1.
- (5) Peter Wyler, pensionierter Gärtnermeister, Autor des gegenwärtig entstehenden Buches «Was brauchen unsere Erde, du und ich zum guten Gedeihen? – *Sieben Schritte auf dem Weg zur Lösung unserer (Menschheits-) Probleme.*»

Peter freut sich auf dein Feedback, peter.wyler@gmx.ch