

Jens L. Tiedemann

DIE SCHAM, DAS SELBST UND DER ANDERE

**PSYCHODYNAMIK UND THERAPIE
VON SCHAMKONFLIKTEN**

Mit einem Vorwort von Micha Hilgers

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2010 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Egon Schiele: »Kauernder Mädchenakt,
die Wange auf das rechte Knie gelehnt«

Umschlaggestaltung & Satz: Hanspeter Ludwig, Gießen

www.imaginary-art.net

Druck: Majuskel Medienproduktion GmbH, Wetzlar

www.majuskel.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-8379-2035-2

INHALT

DANKSAGUNG	7
VORWORT	9
Wir sind doch nicht blöd – oder doch?	
<i>Micha Hilgers</i>	
EINLEITUNG	15
DIE PHÄNOMENOLOGIE UND ENTWICKLUNG DER SCHAM	21
ADAPTIVE FUNKTION DER SCHAM	43
DIE VERINNERLICHUNG DER SCHAM	51
MASKIERUNGEN UND ABWEHR DER SCHAM	77
FORMEN UND INHALTE DER SCHAM	131
EXPLIZITE UND IMPLIZITE SCHAMQUELLEN UND DIE ZYKLISCH-PSYCHODYNAMISCHE PERSPEKTIVE	163
ARBEIT AM INTROJEKT UND DER VERINNERLICHTEN SCHAM	219
ENACTMENTS UND NOW MOMENTS ALS ARENA DER SCHAM	265
DIALEKTIK VON SELBSTENTHÜLLUNG UND SELBSTVERBORGENHEIT	311
SCHAM UND NEUROTISCHE KRANKHEITSBILDER	371

DAS SCHAMVULNERABLE, NARZISSTISCHE SELBST	415
BORDERLINE-PATHOLOGIE UND TRAUMATISCHE SCHAM	441
SCHAM UND INTERSUBJEKTIVITÄT	491
GEGENSEITIGKEIT, ANERKENNUNG UND SCHAM	515
DIE INTERSUBJEKTIVE NATUR DER SCHAM – EIN KONTEXTUALISTISCHES VERSTÄNDNIS VON SCHAM UND SELBSTVERACHTUNG	535
LITERATUR	553

VORWORT

WIR SIND DOCH NICHT BLÖD – ODER DOCH?

MICHA HILGERS

Wenn Sie dieses Buch aufschlagen, liebe Leser, bitte ich Sie, ein Experiment mit sich selbst machen: Wann, könnten Sie sich fragen, wann habe ich mich das letzte Mal geschämt?

Es fällt Ihnen nicht ein? Gestatten Sie, Sie auf die Möglichkeit aufmerksam zu machen, dass Sie sich täuschen. Möglicherweise ist es gar nicht lange her, wahrscheinlich sogar tauchten passagere Gefühle von Verlegenheit oder leichter Scham in der letzten Stunde auf. Vielleicht geschah es sogar gerade eben, als Sie das Buch in Ihrer Buchhandlung aus dem Regal nahmen: Ob Sie jemand sieht, dass gerade Sie sich für ein Buch über Scham interessieren? *Ich doch nicht*, könnten Sie sich sagen, *oder allenfalls aus wissenschaftlichem Interesse*. Oder Sie nehmen Zuflucht in einer etwas »robusteren« Variante: *Was geht andere an, welche Bücher ich lese?! Wäre ja noch schöner, sich dafür auch noch rechtfertigen zu müssen*.

Bloß – vor wem, glauben Sie, liebe Leser, müssten Sie sich rechtfertigen? Vor den potenziellen Beobachtern? Oder am Ende vor sich selbst?

Das ist nun gar kein geeigneter Beginn eines Vorworts für ein kluges Buch über Scham – mein Geleitwort droht, eher peinlich berührend auszufallen. Üblicherweise gratuliert man dem Kunden zum Kauf von Auto oder Videokamera, Mobiltelefon oder Couchgarnitur. Gebetsmühlenartig wird uns als Kunden – dazu noch in Ich-Form – versichert: »Ich bin doch nicht blöd!« Jeder Marketingexperte versucht den Käufer in der Begleitbotschaft zur Gebrauchsanweisung erst einmal zu beruhigen: *Sie haben alles richtig gemacht*, beruhigt man uns, *wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses ganz famosen Produkts*. Bloß warum?

EINLEITUNG

Wer kennt nicht das Gefühl, sich »bis ins Mark«, »in Grund und Boden« zu schämen? Wer wollte sich in einem solchen Moment nicht schon einmal »in einem Mauseloch verkriechen«, hatte nicht den Wunsch, »die Erde möge sich auftun und einen verschlucken«? In solchen Momenten ist die Welt voller Augen, die einen anstarren. Man fühlt sich wie unter einem Vergrößerungsglas – den Blicken aller ausgesetzt. Und zwar nicht als der, der man gerne wäre – sondern als der, der man in diesen Momenten ist: Man fühlt sich allein, hässlich, unzulänglich, ungeliebt und ohnmächtig.

Jeder Mensch kennt auf die eine oder andere Weise die vernichtende Qualität dieses Gefühls: Scham. Mythologisch wie psychologisch reicht die Scham tief in unsere archaische Vergangenheit zurück. In der christlich-jüdischen Genesisgeschichte ist der Beginn der Menschheit an prominentester Stelle mit Scham verknüpft: Die erste Reaktion auf den Sündenfall, das Essen der Apfels vom Baum der Erkenntnis, ist Scham; sie endet mit der Vertreibung aus dem Paradies. Scham kann aus dieser kulturell-religiösen Sicht als »zivilisatorische Triebkraft« bezeichnet werden.

Bezogen auf die individuelle Psyche hat sich keine Denktradition so mit dem menschlichen Seelenleben beschäftigt wie die Psychoanalyse, die solche existenziellen Gefühle und Dynamiken theoretisch zu fassen und praktisch zu behandeln versucht. Doch erstaunlicherweise hat die Psychoanalyse bis vor etwa zwei Jahrzehnten äußerst wenig zu diesem zutiefst menschlichen Gefühl der Scham zu sagen gehabt. Noch

im Jahre 1981, als Léon Wurmser sein Buch *The mask of shame* in den USA veröffentlichte, konnte er mit Recht behaupten, dass dem Problem der Scham in der psychoanalytischen Literatur seit deren Anfängen kaum Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Das traditionelle Freud'sche Triebmodell ist wegen seiner stark monadischen Orientierung für die Konzeptualisierung eines Affektes, dem eine große »interaktive Komponente« zukommt, unzureichend. Da Schamgefühle und -konflikte dermaßen unsere Fähigkeit zu Lust, Freude und Sexualität hemmen und limitieren; die »vielleicht am meisten unterschätzte Kraft der Menschheitsgeschichte« (Briegleb 2009, S. 9) darstellen, ist es erstaunlich, dass sich die Psychoanalyse nicht eingehender mit diesem Affekt beschäftigt hat. Es ist in diesem Zusammenhang verwunderlich, dass Freud sehr viel und detailliert über Schuld und Angst, aber sehr wenig über Scham geschrieben hat.

Seit den Veröffentlichungen von Wurmser und anderer namhafter Psychogen und Psychoanalytiker (Morrison, Kaufmann, Seidler, Hilgers, Broucek, Lewis) hat sich die Situation dahin gehend verändert, dass eine Fülle von theoretischen Arbeiten existiert, die sich eingehend mit Scham und Schamkonflikten beschäftigen. Ich werde versuchen, einige dieser theoretischen Strömungen und deren Erkenntnisse in den folgenden Kapiteln darzustellen und zusammenzufassen.

Obwohl aus psychoanalytischer Perspektive in den letzten Jahren zum Thema Scham einiges veröffentlicht wurde, betonen die Autoren bis auf wenige Ausnahmen den »inneren«, »subjektiven« Aspekt der Scham – nicht deren »intersubjektive« Seite. Die triebpsychologischen, objektbeziehungstheoretischen und selbstpsychologischen Theorien neigen dazu, Scham primär als einen *intrasubjektiven* Vorgang zu sehen und das Sich-vor-anderen-Schämen, das heißt das *intersubjektive* Geschehen, als sekundär zu begreifen. Pointiert ausgedrückt könnte man sagen, dass Scham in den klassischen psychoanalytischen Theorien im Rahmen einer »Ein-Personen-Psychologie« betrachtet wird, in der primär eine monadische Psyche des Einzelnen angenommen wird, die erst sekundär in Beziehungen zu anderen steht.

Die letzten beiden Jahrzehnte haben gezeigt, dass in der ganzen Welt eine Art »soziale Revolution« in der Praxis und der Ausbildung psychoanalytisch geprägter Therapieverfahren im Gange ist. Die beiden

Extreme von »Freud-Bashing« auf der einen Seite und der gehorsamen und unkritischen »Freud-Vergötterung« auf der anderen Seite sind dabei größtenteils überholt. Zu sehr hat die Übertragung auf Freud, zu ihrer Theorie und ihren Ausbildungsinstituten die Psychoanalyse-Anhänger einschränkt. Psychoanalytiker und psychodynamische Psychotherapeuten nehmen sich selbst und ihre Professionalisierung manchmal zu ernst – etwas, wovor ihre Theorie sie eigentlich warnen sollte. Sie vergessen, in anderen Worten, dass sie nur Geschichten über Geschichten erzählen. Im übertragenen Sinne wird die Landkarte zu dem Territorium unter ihren Füßen; manche glauben zu sehr an die Psychoanalyse – und verlieren das aus den Augen, was sie eigentlich beschreiben will.

Psychoanalyse ist in einem Prozess der Modernisierung begriffen. Die moderne Psychoanalyse ist *pluralistisch*, es gibt eine zunehmende Vielfalt psychoanalytischer Perspektiven, Schulen und Konzepte. Der interdisziplinäre Dialog der Psychoanalyse mit anderen Disziplinen deckt ein breites Spektrum ab: von Affektpsychologie, über Säuglingsforschung und Sozialphilosophie bis hin zur Neurobiologie. Eine Reihe von modernen psychoanalytischen Autoren (Mitchell, Greenberg, Aron, Stolorow, Orange, Altmeyer) propagieren diese Öffnung der Psychoanalyse hin zu ihren Nachbardisziplinen. Gemeinsam ist diesen Ansätzen die Kritik an der Ein-Personen-Psychologie und der Triebtheorie der klassischen Psychoanalyse – vor diesem Hintergrund wird das Selbst und sein Bezug zu sich und der Welt neu untersucht und konzeptualisiert. Dabei ist es bizarr, dass die Aufspaltung in unterschiedliche psychoanalytische Schulen für manche Menschen ein Problem darstellt: Die Psychoanalyse sollte doch, per Definition, »ein Ohr für andersdenkende Stimmen haben«.

In den letzten Jahren fand innerhalb der psychoanalytischen Theoriebildung eine deutliche Verschiebung in Richtung »relationale« und »intersubjektive« Konzepte statt. Die »Intersubjektivitätstheorie« (Forschergruppe um Robert Stolorow), die sich als radikale Weiterentwicklung der Psychoanalyse versteht und sich zum Teil an die Selbstpsychologie anlehnt, wird als psychoanalytische Metatheorie konzipiert, deren Grundannahme besagt, dass Menschen von Natur aus zueinander in Beziehungen stehen. In diesem Sinne plädieren sie dafür, das Denken in Substanzbegriffen aufzugeben und an ihre Stelle das »Verhältnis« zu setzen. In naher Verwandtschaft zur intersubjektiven Psychoanalyse

steht die sogenannte »relationale Psychoanalyse« (Forschergruppe um Stephen Mitchell). Sie plädiert ebenfalls dafür, das essenzialistische, vom Organismusmodell inspirierte Selbstverständnis des Trieb-Struktur-Paradigmas neu zu überdenken und schlägt stattdessen ein »relationales Paradigma«, ein »Denken-in-Beziehungen« vor. Im Rahmen dieser intersubjektiven und relationalen Denkschulen wird der analytische und psychotherapeutische Prozess als »intersubjektives Feld« verstanden, in dem zwei Subjektivitäten aufeinander einwirken. Mit dem wachsenden internationalen Interesse an der Intersubjektivität ist auch eine neue Diskussion über die Rolle von Gegenübertragungsgefühlen, affektiven Mikrosequenzen und »Enactments« verbunden.

Dieses neu erwachte Interesse betrifft Emotionen nicht nur als *subjektive* Phänomene des Erlebens, sondern auch ihre Rolle als ursprüngliche Kommunikationsebene, gewissermaßen als »Sprache vor der Sprache«. Wir erleben Gefühle nicht nur innerlich, intrapsychisch, Emotionen haben auch immer eine zwischenmenschliche, »intersubjektive« Dimension, beziehen sich auf das »Zwischen«, das Menschen miteinander verbindet. In diesem Zwischenraum, dem »Übergangsraum« (Winnicott 1974), erhalten Emotionen eine kommunikative Bedeutung.

In letzter Zeit sind zum Themenkomplex der Scham – und der Affekte überhaupt – eine Fülle von interessanten Arbeiten erschienen. Dieser Entwicklung möchte ich mich anschließen und mit dem vorliegenden Buch den Versuch unternehmen, die klassische psychoanalytische Theoriebildung über die Natur der Scham zu erweitern. Ich beziehe mich dabei auf neue psychoanalytische Theorien und möchte der Frage nachgehen, ob in deren Licht heute nicht anders über Scham gesprochen und damit auch die Behandlungstechnik überarbeitet werden müsste. Dieser Fragestellung nachgehend möchte ich versuchen, die Theorie und das Konzept von Scham als Affekt, das in der klassischen Psychoanalyse verankert ist, aus der Perspektive der modernen Intersubjektivitätstheorie und -forschung zu verstehen, indem ich Erkenntnisse und Ideen der Nachbardisziplinen mit klassischen und modernen Konzepten der Psychoanalyse verbinden werde: die Säuglingsforschung mit ihren wichtigen Experimenten und Erkenntnissen über die fundamentale Intersubjektivität des Säuglings, die akademische Psychologie und die Affekttheorie, die maßgeblich zu unserem Verständnis der Rolle der Affekte im menschlichen Leben beige-

tragen hat. Die Fragen, mit denen ich mich in dieser Arbeit beschäftigen möchte, sind dabei mehrere: Ist der Schamaffekt primär als ein intersubjektiver oder eher als ein intrapsychischer Affekt zu verstehen? Wie lässt sich ein Affekt begreifen und untersuchen, der meist nur in einer Verhüllung, einer Maskierung erscheint? Wann taucht das Schamerleben entwicklungsgeschichtlich überhaupt das erste Mal auf? Wie kommt es, dass das individuelle Schamerleben – wie kaum ein anderes Gefühl – so ansteckend im zwischenmenschlichen Kontakt wirkt? Was bedeutet es für die Psychoanalyse und die psychodynamische Psychotherapie als Behandlungstechnik, wenn dieser Affekt verstärkt ins Zentrum der Betrachtung rückt? Wie lassen sich die Grundpfeiler der Psychoanalyse – Neutralität, Widerstand, Übertragung und Gegenübertragung – aus der Perspektive der intersubjektiven und relationalen Psychoanalyse verstehen? Was bedeutet der »relational turn« für die Psychoanalyse, wie lässt sich der »Paradigmenwechsel« konzipieren? Wie ist das Verhältnis zwischen Affekten – hier speziell dem Schamaffekt – und der Konsolidierung eines Selbst? All diesen Fragen möchte ich in der vorliegenden Arbeit nachgehen. Zudem soll die konkrete psychodynamische Behandlung von Schamkonflikten und Selbstablehnung dargestellt werden sowie die Rolle der Scham bei bestimmten Krankheitsbildern (Soziale Phobie, Depression, Essstörungen, Süchte, Hysterie, Narzissmus, Borderline-Pathologien und Trauma).

Auf der Grundlage einer modernen intersubjektiven Perspektive mussten und müssen viele psychoanalytische Begriffe neu überdacht und konzipiert werden. Das Interesse dieser Literaturarbeit knüpft an den Punkt des aktuellen Diskurses an, an dem eine intersubjektive und relationale Sichtweise für die analytische und psychotherapeutische Praxis relevant werden kann. Noch konkreter formuliert: Es ist mein Anliegen, die Rolle des Schamaffektes – eines Affektes, dem in der psychotherapeutischen und analytischen Praxis eine überaus wichtige Rolle zukommt – im Rahmen dieser neuen psychoanalytischen Strömungen zu konzeptualisieren. Eine Arbeitshypothese lautet dabei, dass Scham in erster Linie als ein *intersubjektives* Geschehen konzipiert und verstanden werden muss. Das Spiel von Verbergen, Enthüllung, Sich-Zeigen ist primär ein sozialer Vorgang. Der »Blick des Anderen« ist dabei das entscheidende Moment. Ich werde im Rahmen dieses Buches versuchen,

einige (vorläufigen) Antworten auf die aufgeworfenen Fragen zu geben. Dabei ist es mein Hauptanliegen, mit diesem Buch dazu beizutragen, psychoanalytisch orientierte Psychotherapeuten für die Rolle der Scham im psychotherapeutisch-psychoanalytischen Prozess als Ganzem sowie für ihre Bedeutung bei bestimmten psychopathologischen Krankheitsbildern zu sensibilisieren. Die Implikationen dieser neuen Entwicklung im psychoanalytischen Denken für die tägliche klinische Praxis sollen in diesem Buch anhand des intersubjektiv wirksamen Affektes der Scham dargestellt werden.