



Am liebsten wäre ich unsichtbar“

Verlust und Scham – Ein Tabuthema

Sabine Leithner, MSC Klinikum Wels – Grieskirchen Palliative Care,
Akademie Wels

Verlust und Scham

Verlust – Verluste begleiten uns ein Leben lang, wir werden immer wieder damit konfrontiert, etwas zu verlieren und Abschied zu nehmen. Aber es gibt auch Verluste, die uns so erschüttern, uns quasi den Boden unter den Füßen wegziehen, dass wir Gefahr laufen, unser Leben nicht mehr gut weiterleben zu können.

Das kann der Verlust eines lieben Menschen durch Tod, aber auch durch Trennung sein, auch der Verlust der Arbeit, der Gesundheit, der Potenz, der Jugend...

Besonders schwerstkranke und sterbenden Menschen erleben Verluste von Selbstwertgefühl durch körperliche und geistig nachlassende Fähigkeiten, oft in sehr kurzen Zeitabschnitten.

Scham – zudecken, verschleiern, verbergen

Scham „eine unentbehrliche Wächterin der Privatheit und der Innerlichkeit, eine Wächterin, die den Kern unserer Persönlichkeit schützt – unsere intimsten Gefühle, unseren Sinn der Identität und Integrität u. vor allem unsere sexuellen Wünsche, Erlebnisse u. Körperteile. Ohne diese Hülle der Scham, fühlt man sich der Würde beraubt...“ Leon Wurmser

Scham gehört zum Menschsein.

Sie ist ein Wesensmerkmal des Menschen, ist Zeichen der Identität. Ein universeller, menschlicher Affekt, jedoch wenig in unserem Bewusstsein. Aschenputtel unter den Gefühlen, denn über Scham spricht man nicht, zeigt man nicht, hält sie geheim.

Scham wird oft abgewehrt, ist oft nicht zu erkennen, wird häufig mit anderen Gefühlen verwechselt, vorwiegend mit Schuld, aber auch Wut, Angst Zorn – in verhüllter Form.

Scham ist von sehr unterschiedlicher Intensität – Verlegenheit, Gehemmtsein, Schüchternheit, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Peinlichkeitsempfinden, Entblößung, Demütigung bis hin zum quälenden Zweifel am Selbstwert.

Schamgefühl ist sehr subjektiv - nicht jeder schämt sich für das gleiche.

Scham empfinde ich dann, wenn ich mich vor mir und vor anderen nicht so zeigen kann, wie ich als Mensch sein möchte. Wenn etwas von mir sichtbar wird, was ich gern bei mir behalten oder verbergen möchte. *„Am liebsten wäre ich unsichtbar“*.

Die Fähigkeit, Scham zu erleben, setzt Entwicklungsschritte voraus – objektive Selbsterkenntnis u. kognitive Fähigkeiten (ab dem 2. Lebensjahr).

Unterscheidung in 5 Formen der Scham

1. **Anpassungsscham** – bezieht sich auf die eigene Person, man entspricht nicht den herrschenden Normen u. Erwartungen / ist abhängig von den erwarteten Bewertungen anderer Menschen z.B. Aussehen oder persönliche Fähigkeiten / Mangel an Bildung, soziale Schwäche, nicht konforme Gefühle (wenn ein Mann weint), Zugehörigkeit zu diskriminierenden Gruppen Für uns wichtig – Scham und Beschämung durch Krankheit, Krebs- psychisch labil, eigen Schuld i. der Vergangenheit, Haarausfall, Verstümmelung, Abhängigkeit von anderen, Verlust von Körperkontrollen, sichtbar krank, herablassende

Behandlung durch Ärzte / Pflege (alte Pat zieht ständig am DK –
Aussage d. Pflege – die ist nicht ganz klar)

Neurologische Erkrankungen z.B. Parkinson, ALS

Älterwerden – Verlust von Leistungsfähigkeit,

Körperkontrollverlust, Hilflosigkeit, Abhängigkeit –Erfahrung
von Schwächen > Scham

2. **Gruppen-Scham** - bezieht sich auf andere Personen, z. B.
alkoholranke Angehörige, demente Eltern,
3. **Emphatische Scham** – bezieht sich auf eine andere Person, wir
fühlen mit, wenn jemand anderer beschämt wird z.B. erniedrigt
Emphatischer Scham ist bedeutend für das Zusammenleben in
der Gesellschaft, befähigt uns zum Mitgefühl, Solidarität, treibt
an, Schwachen beizustehen. Mitmenschlichkeit, Voraussetzung
für das Gewissen
4. **Intimitätsscham** – schützt die eigene Privatsphäre (Gedanken,
Gefühle, Wünsche) vor anderen,
ist kulturspezifisch und historisch veränderbar. In der
westlichen Welt sind es die Geschlechts – u.
Ausscheidungsorgane, in der islamischen Kultur die Haare der
Frau bis zum ganzen Körper.
Der Schutz kann bis in die Sprache reichen, zb. Bei tabuisierten
Körperregionen (da unten z. B.)
5. **Gewissensscham** – entsteht dann, wenn wir nicht in
Übereinstimmung mit unserem Gewissen, mit Ehrfurcht und
Respekt gehandelt haben, wenn wir gegen unsere eigenen
Werte, Menschlichkeit verstoßen haben. Aber auch, wenn wir
uns für etwas, wo es notwendig ist, uns nicht entschuldigt
haben.

In Krankenhaus und Altenheimalltag geschehen regelmäßig
Grenzüberschreitungen auf körperliche, seelischer oder auch
struktureller Ebene. Dadurch werden eine Fülle von unangenehmen

Empfindungen und Gefühlen ausgelöst. Das Preisgeben von intimen Körperfunktionen und Lebensumständen ist für viele schwerstkranke Patienten beschämend. Neben dem Verlust der Privatsphäre kommt es ständig zu Grenzüberschreitungen, ein „Sehen-Können“ normal verdeckter Körperteile als auch ein Berühren von schambesetzten Körperteilen.

Ekel- und Schamgefühl werden oft gleichzeitig erlebt (fremder Intimbereich, Ausscheidungen, Auswürfe und Sekrete)

Wir „betreten“ einen fremden Privatraum. „Betretenheit" ist „Verlegenheit" und Verlegenheit ist ein Gefühl, das eng mit dem Schamgefühl verwandt ist.

**„Je kleiner die Welt eines Menschen ist, umso wichtiger ist die
Ehre“**

Verlust der Intimsphäre /Würde bei pflegerischen Tätigkeiten

- An- u. Auskleiden
- Waschen
- Intimpflege
- Entleeren von Blase und Darm

„Manche der Patienten liegen vor den MA da, wie eine offene Landschaft, kein Winkel ist verborgen.

Unsere Würde wurzelt in der Pflege. Körper und Seele bedürfen ihrer jeden Tag. Gleichzeitig ist Pflege mit der Offenlegung der Naturhaftigkeit des Menschen verbunden.

Verkommt Pflege zur bloßen Aneinanderreihung von Verrichtungen, verliert sie ihren Bezug zur Würde. Dann kann sie Menschen im Pflegeprozess beschämen.

Verletzung der Intimitäts- Scham:

- Wenn Grenzen nicht respektiert werden, z.B. unfreiwilliges Entblößen b. Untersuchungen, Pflege
- Wenn etwas veröffentlicht wird, was wir für uns behalten wollen z. B. Gedanken , Gefühle, wenn man zu viel Preis geben muss
- Wenn unsere Würde verletzt wird – wie Luft behandelt, stigmatisiert, angestarrt, ungewollt exponiert, zum Objekt oder eine Erkrankung gemacht werden
- Für Pflegebedürftige ist das Altern, die Erkrankung, die erfahrene Schwäche, Hilfsbedürftigkeit und Abhängigkeit mit Schamgefühlen verbunden. Oft wird pflegerische Unterstützung gerade deswegen abgelehnt. (Pat, die sich nicht b. der KP helfen lassen). Körperpflege ist ein Eingriff in die Intimsphäre u. die Körperschamgrenzen werden verletzt. Das kann Abwehrreaktionen auslösen.

Verhaltensweisen, um Scham abzuwehren

Wer sich seines Körpers, seiner nachlassenden Fähigkeiten, seiner Isolation schämt, versucht diese Behinderung zu verbergen oder zu übertünchen, um seine Würde zu schützen.

- Maske – wenn eine körperliche Flucht nicht möglich ist, hilft der innere Rückzug z. B. Augen schließen, Hände vor` s Gesicht, Augen niederschlagen, Blickkontakt meiden, möglichst unbewegter Gesichtsausdruck – Maske
Maske = Persona (Jung) - Eigenschaften u. Verhaltensweisen, die wir unseren Mitmenschen gegenüber zeigen – öffentlich,

unsere Innenwelt ist geschützt, Rollen annehmen (Patient), um sich die Zuneigung von Bezugspersonen zu erhalten – „falsches Selbst“

- Kleidung schützt unsere intimen Körperregionen
- Rollen – sind mit bestimmten Erwartungen geknüpft, wie man sich verhalten soll, z. B. Patienten (KH-Hemd ist wie Uniform), Polizist, etc.
- Kulturspezifisch – der einzelne soll sich so verhalten, dass weder er selbst noch der andere sein Gesicht verliert
- Sich einigeln – verletzte Seite wird hinter einer rauen Schale verborgen – abweisende Maske. Wenn wir zu nahe treten, bekommen wir die Stacheln zu spüren z. B. heftige Worte ,was oft gegen Gegenreaktion hervorruft u. sich hochschaukelt, die Scham dahinter wird nicht erkannt
- Emotionale Erstarrung – sich innerlich in einen Eisblock verwandeln, Unvermögen, bei sich und anderen Gefühle wahrzunehmen u. zu beschreiben , häufig Folge von Traumata (Krieg,,)
- Projektion – unerträgliche Gefühle o. unerwünschte Bedürfnisse werden auf eine andere Person / Gruppe projiziert, z. B. die Heulsuse
- Verachtung – eigene Schamgefühle werden abgewehrt, indem andere gezwungen werden, sich wertlos, unwürdig zu fühlen – wenn der Mensch zum Ding entwertet wird und sein Selbstzweck beraubt wird (Konzentrationslager, Alkoholiker)
- Zynismus – Form von Verachtung, menschliche und moralische Werte werden in Frage gestellt. Man macht sich darüber lustig.

Scham erkennen

Bei folgenden Phänomenen sollte man daran denken, dass Scham im Spiel sein könnte:

- Jemand fragt sich oft, „Was andere wohl über mich denken?“ („Wenn ich das und das täte, was würden die anderen dann denken?“)
- Jemand benutzt häufig das Wort „man“.
- Jemand neigt zu Selbstabwertungen und achtet mehr auf Fehler als auf seine Kompetenzen und Leistungen.
- Jemand kann schlecht „nein“ sagen (kann sich nicht abgrenzen).
- Jemand will es möglichst allen recht machen, neigt zu Konformität
- Jemand beschäftigt sich vor allem mit sich selbst.
- Jemand kann sich nicht richtig freuen oder auf etwas stolz sein.
- Jemand fühlt sich minderwertig.
- Jemand ist kontaktscheu (steht nicht gerne im Mittelpunkt, verlässt nicht gerne das Haus) oder leidet unter einer „sozialen Phobie“.
- Jemand reagiert in Gegenwart anderer mit Angst, Panik oder Depression (dazu gehört auch "Schulangst" bei Kindern).
- Jemand fühlt sich einsam und ausgeschlossen
- Jemand hat Schwierigkeiten, seine Gefühle zu beschreiben
- jemand wertet einen anderen ab, beschämt oder demütigt diesen, stellt ihn bloß, ist zynisch.
- Jemand schockiert seine Umwelt durch auffälliges Verhalten
- Jemand ist misstrauisch, zwanghaft und unfähig, sich hinzugeben (anzuvertrauen).

Konstruktiv mit der eigenen Scham umgehen

Ein konstruktiver Umgang mit der eigenen Scham ist Voraussetzung, um mit der Scham anderer umgehen zu können.

- Scham wahrnehmen – das Gefühl wahrnehmen und enttabuisieren, sich selber zugestehen
- Scham aushalten und sein lassen – dafür braucht es eine vertrauensvolle Beziehung, Scham soll man nicht loswerden o. überwinden, sondern ehrlich u. offen darüber sprechen – dann kann Scham konstruktiv genutzt werden
- Scham differenzieren und nutzen – um welche Grundform handelt es sich? Worüber u. wofür schäme ich mich?
Scham hat die Funktion, die Beziehung zwischen Ich und Gesellschaft zu regulieren
- Erst wenn wir um unsere Grenzen (körperliche u. seelische) wissen - und zu diesem Wissen verhelfen uns Schamgefühle, können wir daran arbeiten, unsere Fähigkeiten allmählich zu erweitern. Das gibt Klarheit und Orientierung.
- Scham durcharbeiten – sich der Schamsituationen zu erinnern, wie sie uns auch geprägt haben zu dem Menschen, der wir jetzt sind. Auch zu erkennen, was aufgrund von Scham nicht möglich war(z.B. Reden zu halten, aber man traut sich nicht)
- Von der Abwehr zum Schutz – Quellen suchen wie Schweigen, Muße, traurig sein, trödeln, etc., die inneres Wachstum und Kreativität ermöglichen.
„Nur wo Stille ist, da kann auch ein Weg sein“
- Selbstwertschätzung – uns mit unseren Schattenseitenannehmen, unsere Fehler anerkennen und verzeihen und aus ihnen lernen, uns aber auch realistisch einschätzen (persönliche Grenzen erkennen). Neue Wege gehen, (durch den Schnee stapfen)

„Ein Geschenk ist es, gnädig mit sich selbst zu sein, sich wohl Exzellenz, aber nicht Perfektion abzuverlangen“.

Fehlerkultur!

- Ein liebevoller Umgang mit sich selbst – „ **Sich Achtsamkeit zu schenken, nicht achtlos vorbeizugehen an den eigenen Wünschen und Bedürfnissen, den hochkommenden Ängsten und Befürchtungen**“.
- Anerkennung annehmen
- Selbstliebe – „Weißt du, was du bist? Du bist ein Wunder! Du bist einmalig! Auf der ganzen Welt gibt es keinen zweiten Menschen, der genauso ist wie du. Schau deinen Körper an, welch ein Wunder! Deine Beine, deine Arme, deine geschickten Finge, dein Gang“!
- Selbstachtung – es gilt so zu leben, das wir uns selbst achten können (in den Spiegel schauen können), unserer sozialen Verantwortung gerecht werden (Mahatma Gandhi – für eigenes Seelenheil, für Menschen einsetzen, die auf unsere Unterstützung angewiesen sind)
- Würde – „ **Es gibt kein Glück ohne Würde**“. Khadras Weil Scham eine der leid - vollsten Emotionen darstellt, ist das Eintreten des Menschen für seine oder eines anderen Würde einer der kraftvollsten aller Leidenschaften, deren er fähig ist. **Die Erinnerung an das Leiden unter Scham und Beschämung vermag uns die Leidenschaft zu geben, uns für eine Kultur der Menschenwürde zu engagieren.**
- Schamfreiheit – es gibt kein Leben ohne Scham, darum dürfen wir uns einen befreienden Umgang mit der Scham wünschen (anerkennen, durcharbeiten und dadurch ein Stück Freiheit gewinnen)und eine Fehlerkultur zu leben, aus der wir lernen können. Humor als heilsame Quelle. Der Clown als Symbol, der

uns aufzeigt, was der Mensch sein darf: unperfekt, fehlbar, menschlich.

Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen

Wichtig wäre es für unsere Gesellschaft, dass Aufmerksamkeit für Scham, Beschämen und Menschenwürde wächst.

1. Hinter der Maske die Scham des anderen wahrnehmen

Dies ist vergleichbar wie mit unserer Maske – der Mensch uns gegenüber versucht seine verletzten Seiten zu schützen durch einigeln, durch Angriff, Beleidigung. Die Gefühle eines anderen Menschen können wir oft schwer ergründen, daher bedeutet es aufmerksam sein. Eine Möglichkeit ist die psychotherapeutische Unterstützung, was für viele Betroffenen aber schwer anzunehmen ist:“ Die Inanspruchnahme psychotherapeutischer Hilfe stellt an sich schon eine erhebliche Schamquelle dar. Abhängigkeits- und Inkompetenzscham werden ausgelöst, da wesentliche Lebensbereiche offenbar nicht allein bewältigt werden können.

- Schamsituationen mit Patienten ansprechen, dem Patienten zu signalisieren, „endlich einmal verstanden zu werden, wie man ist“.
- Anderen Gefühlen Raum geben
- Eigenes Schamempfinden anzusprechen (z. B. ulzerierenden Wunden) „**ja, es riecht, aber ich tu das gern für Sie**“.
- Wahrnehmungen thematisieren – Kommunikation
- **Schönheit im Unvollkommen entdecken**“, dadurch dem Betroffenen vermitteln, so wie du bist, bist du du
- Bei Pflegemaßnahmen Türschild „Bitte nicht stören“
- spanische Wand aufstellen

- Bei an Demenz erkrankten Patienten besonders auf Gestik um Mimik achten
- Bewegungs- und Genusstraining (Entspannungsübungen,..) – den eigene Körper wieder wahrnehmen, sich spüren, Wohlbefinden
- sich einmal "stressfrei" zeigen zu können, wie man ist, und dabei erstmals schwierige (schamerzeugende) Situationen der eigenen Lebensgeschichte zu besprechen.“
- Angehörige einbinden

2. Strukturelle Erniedrigung wahrnehmen und verändern

Strukturelle Rahmenbedingungen in APH`s und Krankenhäusern lassen Pflegenden wenig Raum, Patienten Zeit und Zuwendung zu geben. Das führt zu seelischem Druck und Schamkonflikt / Gewissensscham. Pflegende sind dadurch weniger in der Lage, die Scham der Pflegebedürftigen zu erkennen.

- individuelle Psychohygiene / Selbstsorge – steigert die Qualität in der Patientenbetreuung
- Der Umgang mit Altern, Unheilbarkeit, Schwäche, Hilfsbedürftigkeit u. Sterben ist ein Thema, das uns alle angeht
- Konzepte, die die Entweihung des schwerkranken, sterbenden und alten Menschen vermeiden und den Erhalt seiner Würde und Selbstachtung gleichberechtigt neben dem Erhalt seiner körperlichen Fähigkeiten stellen.
- Wie kann ein würdiger Tod gestaltet werden? Wie eine Kultur, in der Menschen um den Verlust von Jugend, Gesundheit, Vitalität und Unabhängigkeit trauern dürfen.

- Räume schaffen – symbolisch gemeint, Raum zu geben, um über Verluste trauern zu dürfen, sie aber auch zu bearbeiten.
- Fort – und Weiterbildung

3. Anerkennung

Um gut Menschen begleiten zu können, braucht es eine gelingende Beziehung, die Anerkennung benötigt. Anerkennung ist der Kern aller Motivation.

Anerkennung bedeutet, auf Beschämung zu verzichten und achtsam mit den Schamgefühlen anderer umzugehen. Anerkennung können wir nur geben, wenn wir verbal und nonverbal authentisch sind.

Um Anerkennung zu geben oder auch entgegennehmen zu können, ist die Auseinandersetzung mit der persönlichen Schamgeschichte notwendig.

Anerkennung besteht aus 3 Dimensionen:

- Rechtliche Anerkennung, entscheidend für die Würde u. Selbstachtung des Menschen
- Soziale Wertschätzung für persönliche Fähigkeiten
- Emotionale Zuwendung durch Familie, etc.

Anerkennen bedeutet: wertschätzen und an – erkennen, wahrnehmen was ist.

Es bedeutet, einen Menschen als ganzes wahrzunehmen, ihm mit Wertschätzung und Empathie sowie Wahrhaftigkeit gegenüber zu treten. Einen Perspektivenwechsel zulassen (andere Sichtweise), achtsam und offen zu sein. Ihm mit Höflichkeit, Freundlichkeit, Taktgefühl und Respekt zu begegnen. Ihn ernst nehmen und in einer verständlichen Art kommunizieren. Dadurch können wir Menschen

trotz massivster Einschränkungen ermöglichen, an einem akzeptables Selbstbild festzuhalten.

Das beinhaltet all das, was man auch unter einer palliativen Haltung versteht.

Damit wir in dieser Haltung und Anerkennung, Menschen begleiten können, ist es notwendig, uns wahrzunehmen – was in uns selbst ist, wenn zwischenmenschliche Konflikte vorhanden sind. Durch Innehalten und Wahrnehmen haben wir die Möglichkeit, aus gegenseitiger Beschämung auszusteigen und in konstruktiver Weise auf den anderen zu reagieren (manchmal mit Hilfe v. Supervision, etc.)

Diese Achtsamkeit kann die innere Distanz schaffen, die für eine Wahrnehmung notwendig ist, die auf den anderen gerichtet ist: dies bedeutet, ihn als ganzen Menschen zu sehen und die hinter seiner abwehrenden Maske verborgenen Verletzungen und Schamgefühle wahrzunehmen; zu erkennen, dass hinter dieser Fassade vielleicht ein Mensch steckt, der psychisch und physisch um sein Überleben kämpft.

Eine wesentliche Qualität in unserer Arbeit besteht darin, die eigenen physischen und psychischen Grenzen in der Begleitung von schwerkranken, alten und sterbenden Menschen zu reflektieren und zu erweitern.

Literatur :

Stephan Marks „Scham, die tabuisierte Emotion“

Katharina Gröning „ Entweihung und Scham – Grenzsituationen in der Pflege alter Menschen

