

Stephan Konrad Niederwieser

Entwicklungsstrauma

*Die Funktion von Scham
und ihre Folgen für unsere Identität*

Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen



Damit wir einander richtig verstehen können, ist es mir wichtig, zuerst die zu verhandelnden Begriffe zu definieren, bevor ich auf den Zusammenhang zwischen Bindungs- und Entwicklungstraumata sowie auf die Funktion von Scham in diesem Zusammenhang eingehe.

Wenn ich von **Entwicklung** spreche, schaue ich auf das Kind und was es braucht, damit es zu dem werden kann, wozu es geboren wurde: einem vollwertigen Menschen, der

- im Kontakt mit sich und seinen Bedürfnissen lebt
- sich seiner Handlungsmacht bewusst ist,
- weiß, was er will, sich dafür einsetzt und
- seine Potenziale ausschöpft,
- sich authentisch zeigt, was auch seine Gefühle und Grenzen einschließt,
- ohne rücksichtslos zu sein oder sich dafür schuldig zu fühlen.

Bindung ist der Blick auf das Ich und Du, auf das, was sich zwischen Baby/Kind/Heranwachsendem und seinen primären Bindungspersonen (meist den Eltern) abspielt oder nicht.

Trauma wird oft auf das reduziert, was schief gelaufen ist – in Bindung (Bindungstrauma), in Entwicklung (Entwicklungstrauma). Das hat Folgen nach sich gezogen, und deshalb wird oft angenommen – und Menschen auch so behandelt – als Lüge der Schaden im Damals. Aber das ist ein Irrtum, denn zwei Menschen können sehr Ähnliches erleben (z.B. Zwillinge), aber sehr unterschiedlich daraus hervorgehen. Wie es dazu kommen kann, werden Sie gleich verstehen.

Traumafolgen

Unter diesem Begriff verstehe ich alles, was Ihnen heute Schwierigkeiten bereitet, z.B. chronische Unruhe; Ängstlichkeiten; Unsicherheiten; Selbstzweifel; Schwierigkeiten, sich selbst zu fühlen, Bedürfnisse wahrzunehmen, sich für einzusetzen, den eigenen Weg zu finden oder zu gehen; ein Mangel an Sinn im Leben, Nähe zu anderen Menschen, chronische Konflikte in Beziehungen und vieles mehr.

Identität

Identität beschreibt, wie wir uns selbst sehen und was wir von uns halten: als perfekter Mensch mit allen Unzulänglichkeiten, die das Menschsein ausmacht? Oder als fehlerhaft, voller Makel, schlecht, böse, unerträglich, zu viel, zu anstrengend, unfähig etc.? Zu einer verzerrten Wahrnehmung des Selbst gehört auch der Glaube, nicht zu wissen, wer man eigentlich ist.

Entwicklung

Bevor wir auf die Scham und ihre Wirkung auf die Identität eines Menschen eingehen, ist es wichtig zu verstehen, was Entwicklung eigentlich bedeutet.

Wir Menschen werden viel zu früh geboren. Wir sind noch lange nicht fertig, wenn wir das Licht der Welt zum ersten Mal erblicken. Ein Zugeständnis der Evolution an die Mütter. Babys müssen in die Welt, solange der Kopf noch klein ist, weil die Mütter es sonst nicht überleben würden. Deshalb fehlen uns wesentliche Teile des Denkapparates: vor allem das Großhirn mitsamt seines präfrontalen Kortexes, in dem das, was wir Selbstbild nennen, erst nach und nach heranreift.

Aufgrund dieses Mangels sind wir auf Gedeih und Verderb von jenen Menschen abhängig, die sich unserer Fürsorge annehmen. Und das ist der Grund, warum tief in unseren Genen die Notwendigkeit verankert ist, die Bindung an die beelternden Personen zu schützen, koste es, was es wolle. Ein unfertiges Menschlein wird alles aufgeben, nur um den Schutz und die Versorgung durch Bindungspersonen sicherzustellen. Alles andere bedeutet – zumindest aus der Perspektive dieses Wesens – den Tod.

Entwicklung ist nicht nur (aber auch) ein körperlicher Prozess. Ein Baby lernt, sich vom Rücken auf den Bauch zu drehen, irgendwann zu krabbeln, zu sitzen und schließlich zu laufen. Es müssen komplexe neuronale Vernetzungen erfolgen, damit alle notwendigen Muskeln angesprochen, aufgebaut und ein Gleichgewichtssinn entwickelt werden können. Entwicklung ist aber auch ein Prozess auf emotionaler und psychischer Ebene, der direkten Einfluss auf das hat, was wir später Selbstbild oder Identität nennen.

Was muss passieren?

Wenn wir den Mutterleib verlassen, brauchen wir einen »Mutterleib« im Außen: Wärme, Geborgenheit, Nahrung, eben Versorgung, die neben vielem anderen vor allem Körperlichkeit einschließt. Stellen Sie sich vor, Sie verlassen einen warmen umsorgten Schutzraum, der bislang jeden Millimeter Ihrer Körperoberfläche umhüllt hat, und plötzlich fehlt diese Erfahrung komplett. Diese Form der allumfassenden körperlichen Verbindung muss außerhalb des Mutterleibs solange ersetzt werden, bis sich das Kind verbunden fühlen kann, auch ohne Anwesenheit der Bindungsperson. Psychologisch nennt man das Objekt Konstanz, und die setzt etwa im achten Lebensmonat ein und braucht im besten Fall mindestens bis Ende des zweiten Lebensjahres.

Dem Neugeborenen muss jemand spiegeln, was es erlebt, damit es nach und nach »verstehen« lernt, was es empfindet. Und die Bedürfnisse müssen zeitnah und adäquat erfüllt werden, damit diese Vernetzung in Körper und Gehirn entstehen kann. Wenn Sie als Baby ein komisches Gefühl haben und jemand im Außen versteht, dass diese Empfindung Hunger bedeutet, Sie mit Nahrung versorgt und sich dieses komische

Gefühl dadurch auflöst, lernen Sie, was Hunger ist und wie dieser gestillt werden kann. Wenn Sie dagegen Hunger haben, dies durch Weinen signalisieren, und statt gefüttert zu werden in ein anderes Zimmer geschoben werden, lernen Sie, dass Bedürfnisse zu signalisieren dazu führt, dass Sie allein gelassen werden. (Natürlich ist dies Beispiel sehr vereinfacht, und aufgrund eines einzelnen Ereignisses sind keine Traumafolgestörungen zu erwarten, aber ich muss vereinfachen, um verständlich zu bleiben.)

Und es muss noch viel mehr passieren. Wenn wir uns auf die eigenen Beine stellen wollen, brauchen wir in der Regel Hilfe. Wird mir eine Hand gereicht? Muss ich darum betteln? Wird von mir verlangt, es allein zu schaffen? Kurz: Darf ich Hilfe brauchen? Werde ich unterstützt, wenn ich mich verletzlich zeige? Darf ich darauf vertrauen, dass meine Verletzlichkeit nicht missbraucht wird?

Und dann kommt noch die Zeit, in der wir lernen müssen, uns aus der engen Bindung nach und nach zu lösen, die sogenannte Ablösung. Sie beginnt mit einem »NEIN!« Ein Nein zu dem, was andere wollen, was erst das Ja zu dem ermöglicht, was wir selbst wollen. Erst dies schafft die Voraussetzung dafür, dass wir uns später authentisch zeigen, eine eigene Meinung entwickeln, sie äußern und vertreten und vor allem: dass wir unser eigenes Leben leben, ein Leben, das mit uns selbst in Übereinstimmung ist und nicht die Erfüllung dessen, was von uns erwartet wird.

Nicht zuletzt brauchen wir Unterstützung darin, wenn wir unser Herz öffnen und uns als lustvolle, gar sexuelle Wesen entdecken.

Urtrauma

Was aber, wenn unsere Entwicklung aus irgendeinem Grund nicht unterstützt wird? Vielleicht weil medizinische Eingriffe (Brutkasten, Operationen, Isolation) die frühe Bindung stören. Oder weil in der Umwelt gerade Faktoren wirken, die unsere Mutter ängstigen – Hunger, Krieg, Trennung, Todesfall. Oder weil unsere Eltern emotional nicht in der Lage sind, unsere Entwicklung adäquat zu unterstützen. Meist sind es eigene unverarbeitete Traumata, die ihnen dabei im Weg stehen. Oder vielleicht kriegen es die Eltern mit der Angst zu tun, wenn das Kind anfängt, seinen eigenen Weg zu gehen, selbst bestimmen zu wollen. Auch Erwachsene leiden unter Verlustängsten.

Wichtig zu erinnern: Wir müssen uns entwickeln. Jedem Kind auf dieser Welt ist diese Entwicklung »in die Zellen programmiert«. Diese Entwicklungen wollen entstehen, so wie sich eine Blume von einem Samen entfalten und der Sonne entgegen strecken will. Es ist keine Frage der Wahl. Es geht nicht um Wünsche. Die Impulse dazu werden sich melden. Und dann entscheidet es sich: Wird das Kind in dieser natürlichen Entwicklung unterstützt, oder wird es übersehen, nicht wichtig genommen, falsch verstanden, dafür

missachtet, beschämt, bestraft, belächelt, abgetan oder in einer anderen Weise daran gehindert, seine Schritte zu machen.

Sind Bindungspersonen überfordert oder aufgrund ihrer noch ungelösten Traumata nicht in der Lage, ihr Kind so zu unterstützen, wie es das braucht, muss das kleine Wesen Lösungen für sich finden, wie es in diesem Konflikt weiterleben kann, »Ich habe einen Impuls, aber der darf nicht sein.«

Stellen Sie sich folgende Frage

Was fühlt sich für ein Kind sicherer an? Zu der Erkenntnis zu gelangen, dass die eigenen Eltern zu Liebe *nicht* fähig sind, was für das Kind bedeuten wurde, dass es in einer Welt ohne Chance auf Liebe aufwächst (es weiß ja nicht, dass es später Liebe bekommen könnte). Oder ist es sicherer, sich zu sagen: »Ich bin falsch, mit mir stimmt was nicht. Wenn ich mich nur genügend anstrengte, werde ich herausfinden, wie ich werden muss, damit ich die Liebe bekomme, die ich brauche«?

Ein Kind wird das Versagen der Umwelt – die Unfähigkeit, die Bedürfnisse des eigenen Kindes zu spüren und zu erfüllen – immer für das eigene Versagen halten, weil es sich viel zu gefährlich anfühlt, an den Bindungspersonen zu zweifeln. Die Konsequenzen sind aus Kindperspektive unüberschaubar. Es wird sich also für die zweite Alternative entscheiden und auf eine Dynamik zurückgreifen, die in jedem von uns angelegt ist ...

Scham

Scham wird landläufig als Gefühl (Emotion) missverstanden. Tatsächlich ist es eine Strategie. Im Volksmund heißt es, dass wir etwas unterdrücken oder uns von etwas abschneiden. Aber was genau geschieht da eigentlich? Wenn wir deswegen unsere Bindung, unsere Liebe bedroht wähnen, müssen wir das, was sich ganz natürlich in uns meldet, bekämpfen. Die Mittel dafür sind mannigfaltig, man könnte Seiten damit füllen. Hier nur ein paar Beispiele:

- Sich in Frage stellen: »Brauche ich das wirklich?«
- An sich zweifeln: »Du brauchst das nicht wirklich!«
- Sich abwerten: »Du brauchst zu viel!«
- Sich verachten: »Du bist zu bedürftig!«
- Oder du nimmst deine Bedürfnisse einfach gar nicht wahr und merkst erst viel zu spät, dass du überarbeitet und ausgelaugt oder hungrig bist, frierst oder längst eine Umarmung gebraucht hättest.

Scham ist eine Form der Aggression gegen uns selbst. Genauer: Wir verknüpfen unsere natürlichen Impulse mit Aggression gegen uns selbst, so dass wir künftig Scham spüren, wenn sich Lebendiges in uns regt. So können wir unsere natürlichen Entwicklungsimpulse dauerhaft im Zaum halten.

Natürlich hat das Konsequenzen, Sie ahnen es schon. Wenn ich meine Bedürfnisse über Jahre hinweg bekämpfe, verzerre ich damit die Vorstellung von dem, der ich bin. Dieses »Ich bin zu bedürftig!« (um bei diesem Beispiel zu bleiben) wird zu einer fixen Idee, die man von sich hat. Und das diese wiederum lenkt die Art und Weise, wie man sich in die Welt begibt.

Von dieser Vorstellung ausgehend, »Ich bin zu viel!«, wie werden Sie andere begrüßen? Wie wird sich das in der Art niederschlagen, wie Sie sich in Freundschaften zeigen? Was für eine Auswirkungen wird das darauf haben, wie Sie Sexualität leben und erleben? Wird sich ihr Leben erfüllt anfühlen, werden Sie mit sich und der Welt zufrieden sein?

Dazu kommt: Die Art und Weise, wie wir uns geben, sendet eine Botschaft an unsere Umwelt. Wenn wir nie etwas brauchen, wenn wir immer für andere da sind, wenn wir gerne helfen und geben, dann werden auch die Menschen in unserem Umfeld genau das über uns denken. Sie werden uns loben für unsere Bereitschaft, für unsere Nächstenliebe, für unsere Kapazität für andere da zu sein, aber kaum sehen, dass wir eigentlich selbst etwas bräuchten.

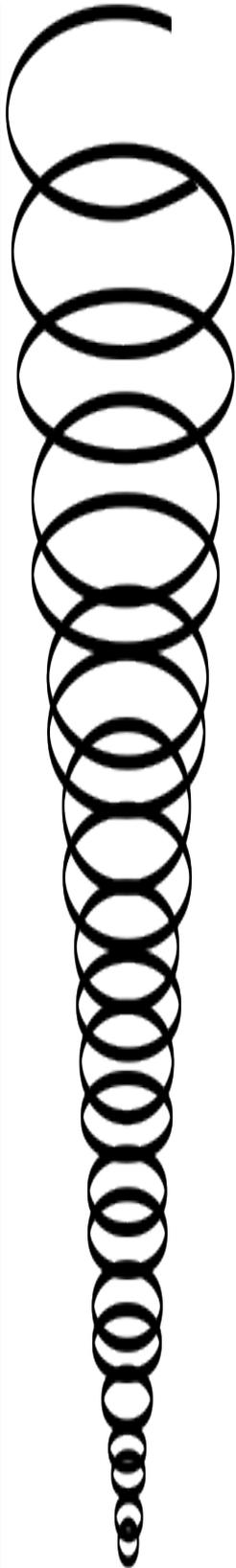
Neben Komplimenten wundern sich vielleicht einige, wie wir das alles hinkriegen. Aber kaum jemand wird auf die Idee kommen, dass wir innerlich hungern. Und selbst wenn uns dann jemand Unterstützung anbietet, wird es sich für uns sicherer anfühlen, es auszuschlagen. Bedürfnisse spüren, sie sich zu erlauben und zu äußern, damit macht man sich verletzlich. Wer das jahrelang vermieden hat, dem wird das schwer fallen. Mehr noch: Plötzlich etwas zu bekommen, dies anzunehmen, wird weh tun. Wie wir in die Welt treten wird uns reflektiert, und dies zementiert unser Selbstbild – und kreierte so eine selbsterfüllende Prophezeiung nach der anderen.

Dies ist natürlich nur *ein* Beispiel, wie die Unfähigkeit der Umwelt, in der wir als Kinder aufwachsen, zu Problemen im späteren Leben führen kann. Diese Dynamik ist auch auf alle anderen Kapazitäten anzuwenden, die wir um Laufe unseres Erwachsenwerdens ausprägen wollen, um vollständig zu werden.

Warum wir erleben, was wir erleben

Oder: Wie wir unsere Erfahrungen organisieren

Je ausgeprägter die Dynamik, desto enger wird das Erleben



Wir werden unfertig geboren und brauchen viel Unterstützung, um Kapazitäten für ein erfülltes Leben zu entwickeln, unabhängig zu werden und gleichzeitig Intimität zulassen zu können.

Wenn unsere Pflegepersonen ...

uns zu wenig, zu viel
oder uns auf verzerre Weise spiegeln,

protestieren wir.

Wenn sie uns immer wieder übersehen ...

werden wir ärgerlich oder sogar wütend.

Abhängig von der Reaktion unserer Pflegeperson (Wut, Rückzug oder andere Formen der Bindungsstörung) ...

macht uns das Angst, die Liebe (Bindung) zu verlieren.

Wir spalten uns und lösen uns so von unseren Bedürfnissen mit Hilfe von **chronischer Selbstbeschämung**.

Damit verzerren wir unser Selbstbild: Wir entwickeln eine auf Scham basierte Identität (bzw. auf Stolz basierte Gegenidentität).

Beeinflusst Muskelspannung, Energiefluss, Transport von Sauerstoff und Körperflüssigkeiten; disreguliert unser ANS.

Wir dimmen ungelöste Gefühle, betäuben sie, schalten uns ab. Oder sie brechen hervor und überwältigen uns.

Symptome und Schwierigkeiten entstehen: emotionale Disregulation, Einschränkungen im Denken, Soziophobien ...
Wir nehmen schädliches Verhalten an (Überlebensstrategien), körperliche Beschwerden kommen dazu, selbst Krankheiten und Invalidität können daraus folgen.

Agency in Überlebensstrategien

Die Schamdynamik in Kürze

- Wir brauchen Unterstützung bei der Entwicklung – und zwar von der Zeugung an.
- Wenn sie fehlt (aus welchen Gründen auch immer), suchen wir Wege damit zurechtzukommen.
- In der Regel kommen wir zu dem Schluss, dass etwas mit unserem Entwicklungsimpuls nicht in Ordnung ist (sonst hätten wir ja die Unterstützung bekommen).
- Deshalb schämen wir uns dafür, heißt: Wir attackieren uns selbst.
- Auf Dauer verzerrt diese Dynamik die Vorstellung dessen, wer wir sind.
- Diese verzerrten Vorstellungen halten wir im Körper in Form von Übertonus und/oder Untertonus (Anspannung und/oder Kollaps) in unserer Muskulatur fest.
- Dies hat Einfluss auf alles, was sich in unserem Körper bewegt: Blut, Sauerstoff, Abwehrsysteme, Lymphe, Neurotransmitter, Hormone, Energie ...
- Das hat wiederum Folgen nicht nur für unsere Muskulatur, sondern eben auch auf unser Gesamtgefühl, unsere Laune, unsere Lebendigkeit, unsere Lebensenergie, Neugier, Lebenslust ...
- Dann brauchen wir Strategien, um mit den Folgen davon klarzukommen: Kaffee, Nikotin, Alkohol, Drogen, Medikamente, Übermaß an Essen oder Süßigkeiten, ungesunde Verhaltensweisen wie gefährliche Sportarten, Promiskuität und andere Formen von potenziell selbstverletzendem Verhalten.
- Das zieht weitere Folgen nach sich, für die wir uns dann erneut schämen ...
- Und so weiter.

Eine Abwärtsspirale, die mehr und mehr Symptome produziert, emotional aber auch körperlich.

Und natürlich meidet man dann alles, was einen damit in Kontakt bringen könnte, Scham zu erleben. Und so wird das Leben immer enger. Bei manchen Menschen geht es so weit, dass sie menschliche Kontakte komplett vermeiden oder gar das Haus nicht mehr verlassen (»Hikikomori-Syndrom«).

Das eigentliche Trauma

Wenn Sie das nun alles genauer betrachten, werden Sie feststellen, dass der Mangel an Unterstützung, die Beschämung, die Ablehnung oder Gewalt in Ihrer Kindheit zwar Auslöser sein können (Urtrauma), aber das, worunter Sie heute leiden, sehr viel mehr mit den Verzerrungen Ihres Selbstbildes zu tun hat. Denn diese sind es, die Ihre Wahrnehmung beeinträchtigen, Ihre Gefühle, Ihren Sinn für Sicherheit, kurz: Ihr Erleben von sich, anderen und der gesamten Welt.

Das eigentliche Trauma ist also das, was Sie aus diesen frühen Erfahrungen mitgenommen haben und heute noch in einer Weise mit sich herumtragen, dass es Ihr tägliches Erleben filtert, prägt, verzerrt.

Was bedeutet das für die Heilung?

Das ist eine gute Nachricht: Sie müssen weder die Vergangenheit aufdecken (im Gegenteil, oft ist das sogar kontraproduktiv), noch mit irgendjemand abrechnen, und es hilft auch nicht, auf Kissen zu schlagen oder zu schreien. Sie müssen keine Rituale vollziehen, um sich zu befreien oder irgendjemandem vergeben.

Stattdessen reicht es, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst lenken und sich nach und nach bewusst werden, wofür Sie sich schämen, was Sie an sich ablehnen oder kritisieren, und dies im Lichte Ihres Erwachsenenbewusstseins hinterfragen.

»Ist es wirklich falsch, wenn ich mich nach Liebe sehe?«

»Muss ich mich heute tatsächlich dafür schämen, dass ich meine eigene Meinung habe?«

»Muss ich immer noch mit allem alleine fertig werden, oder darf ich Hilfe annehmen?«

Usw.

Und das können Sie tun

Im Rahmen der Selbsthilfegruppe können Sie sich bestimmte Themen für Ihre Treffen vornehmen, um gemeinsam darüber zu reflektieren. Es hat sich als hilfreich erwiesen, dass jeweils nur eine Person von sich spricht und die anderen nur zuhören. Fünf bis maximal zehn Minuten, je nach zeitlichem Rahmen. Wichtig dabei: von sich sprechen, nicht darüber, was andere alles falsch gemacht haben. Die eigene Erfahrung mitteilen und die Dynamiken erforschen, wie Sie sich davon abhalten zu bekommen, wonach Sie sich eigentlich sehnen.

Von den Gruppenmitgliedern bitte keine Kommentare und keine Empfehlungen oder Verhaltensänderungen. Ratschläge sind auch eine Form von Schlägen, denn sie sind immer gekoppelt an die Botschaft: »Du kriegst es allein nicht hin. Ich weiß besser als du, was du brauchst!« – und das ist: beschämend!

Nehmen Sie beim Sprechen wie auch beim Zuhören ein Bewusstsein für Ihr aktuelles Erleben mit dazu. Was verändert es in Ihnen, in diesem Augenblick über genau dieses Thema zu sprechen? Wie berührt es Sie, jemanden darüber sprechen zu hören? Welche Gefühle löst es in Ihnen aus? Bringt es Bilder oder Erinnerungen zu Tage?

Nachdem jemand gesprochen hat, kann man eignes Erleben mitteilen. »Als du gesprochen hast, habe ich erlebt, dass ...« So wird aus dem implizit Erlebten etwas Explizites und damit greifbar. Achten Sie dabei darauf, wie dieses miteinander Teilen Ihr Erleben beeinflusst und sprechen Sie auch dies aus. Alles immer nur so viel, wie es sich für Sie gut und richtig anfühlt.

Hier ein paar Themenvorschläge

Reflektieren Sie darüber,

- in welchen Lebenszusammenhängen Sie hart mit sich umgehen. »Das musst du doch jetzt schaffen!« »Stell dich nicht so an!« »Sei nicht so eine Zimperliese!« ...
- was Sie alles tun, um Scham zu vermeiden.
- wofür Sie sich minderwertig fühlen (Körper, Herkunft, Bildung, Einkommen, Verhaltensweisen, Bedürfnisse ...)
- was Ihnen an Intimität (welcher auch immer) schwer fällt.
- was Sie alles anstellen, um mit Menschen in Kontakt zu kommen, von denen Sie sich nicht beachtet fühlen.
- was Sie erleben, wenn Sie mit anderen in Kontakt sind und welche Ängste Ihnen dabei begegnen.
- auf welche Art Sie vermeiden, Nein zu sagen oder deutliche Grenzen zu setzen.
- wie Sie mit sich umgehen, wenn Ihre Zuneigung oder Liebe nicht erwidert wird.
- was Ihnen im Weg steht, mit Partnern offen und ehrlich über Ihre sexuellen Wünsche und Sehnsüchte zu sprechen.

Viele **weitere Themen** finden Sie in meinen Büchern:

- Nie mehr schämen. Wie wir uns von lähmenden Gefühlen befreien. Kösel, 2019
- Das Trauma von der Seele schreiben. Eine neue Methode zur Selbstheilung. Kösel, 2018

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Von Herzen

Stephan Konrad Niederwieser ist Traumatherapeut in eigener Praxis in Berlin und Autor. Er beschäftigt sich seit über 40 Jahren mit Psychotherapie. Nach dem *EST-Training* 1982 ließ er sich in der *Hakomi*-Therapie ausbilden. Später beschäftigte er sich mit verschiedenen Formen des Aufstellens und absolvierte Ausbildungen in *Somatic Experiencing*, *Integrated Somatic Psychology*. Seit vielen Jahren arbeitet er nach dem *NeuroAffective Relationship Model* (NARM) von Dr. Laurence Heller. Er ist zertifiziert, im Rahmen der *NARM*-Fortbildungen Lehrtherapie und Supervisionen zu geben sowie Teilnehmer der *NARM*-Masterclass als *NARM*-Masterpractitioner zu zertifizieren.

www.stephan-niederwieser.de

Mehr über Scham auf [Youtube](#).

Auf [Spotify](#) hören Sie ein Interview über Herzensangelegenheiten.