

Scham in marginalisierten Gruppen: LGBTIQ*

Scham gilt als lästiges Thema, mit dem man sich nicht gerne auseinandersetzt. Schon weil es oft sehr weh tut. Dabei ist es gerade für Menschen, die aus der gesellschaftlichen Norm fallen sinnvoll, sich damit zu beschäftigen.

Im alltäglichen Diskurs wird Scham als Gefühl verstanden, für das ein kognitiver Umgang vorgeschlagen wird: »Du brauchst dich doch nicht dafür zu schämen, dass du ... bist.« Aus meiner langjährigen therapeutischen Erfahrung greift der Versuch, Scham mit kognitiven Mitteln zu begegnen zu kurz. Das fängt schon damit an, dass ich Scham nicht für ein Gefühl halte. Scham ist nämlich weit mehr als das. Am ehesten könnte man es als psychobiologischen Prozess verstehen. Aber mal langsam. Der Irrtum fängt schon damit an, dass man sich sehr wohl schämen kann, ohne auch nur irgendetwas zu fühlen. Man kann nämlich dissoziieren, und da fühlt man gar nichts, außer vielleicht ein wenig muskulärer oder emotionaler Anspannung. Wie Scham wahrgenommen wird, ist dabei hoch individuell. Und um es gleich vorweg zu sagen: Die meisten Menschen nehmen gar nicht wahr, dass sie sich schämen.

Scham ist kein Gefühl

Wenn Scham kein Gefühl ist, was ist es dann? In meinem Buch *Nie mehr schämen. Wie wir uns von lähmenden Gefühlen befreien* führe ich die Leser*innen Schritt für Schritt dorthin zu erkennen, dass Scham eigentlich ein Mechanismus ist. Ein Werkzeug, eine Klemme, die dazu dient, uns von unseren gesunden Kapazitäten abzuschneiden, sie nicht mehr wahrzunehmen oder gar zu leugnen, zu verdammen, zu hassen.

Einfaches Beispiel: Bedürftigkeit. Interessant, dass die sonst so eloquente deutsche Sprache für dieses Natürlichste und Menschlichste nur einen Begriff bereithält, der so negativ besetzt ist. Wir sind nämlich bedürftig. Bedürftigkeit ist ganz natürlich. Wären unsere Bedürfnisse nicht gestillt worden, wären wir gestorben. Als Kinder sowieso, aber auch für Erwachsene hätte das Folgen. Menschlicher Kontakt ist so wichtig, dass Isolation nicht nur emotionale Folgen nach sich zieht, sondern sogar massive körperliche Symptome hervorbringen kann.

Schamempfindlichkeit wurzelt oft in frühen Erfahrungen. Bekommen Kinder ihre Bedürfnisse gestillt, erleben sie sich in einer Welt der Fülle, in der sie bekommen, was sie brauchen. Und sie brauchen viel. Jemanden, der sie pflegt, nährt, erkennt, spiegelt, mit ihnen spielt, für sie sorgt, ihnen Sicherheit bietet, sich an ihnen erfreut und vieles mehr. Wachsen sie in so einem Umfeld auf, lernen sie, dass es selbstverständlich ist zu brauchen, dass sie darum bitten dürfen und es auch bekommen. Aufgrund der erfahrenen Fülle, ist es dann auch nicht schlimm, wenn sie mal etwas nicht bekommen. Weil sie ja sicher sind, dass ihre Bedürfnisse später oder an anderer Stelle oder von einer anderen Person erfüllt werden.

Leider wachsen nur wenige Menschen unter derartigen Bedingungen auf. Bis vor gar nicht langer Zeit zählte es zu den üblichen Erziehungsmethoden, Kinder schreien zu lassen, um sie nicht zu »verziehen«, um ihren Willen zu »brechen« und so weiter. In der ehemaligen DDR wurden Kinder oft schon früh in Krippen gegeben, auch schon im Alter von gerade mal 14 Tagen. Es gab sogar Wochenkrippen. Überall in Deutschland wurde nach der Uhr gefüttert, es gab Töpfchentraining und maßlose Ansprüche an Kinder, wann sie krabbeln, gehen, sprechen, lesen, schreiben und ihre erste Fremdsprache können sollen. Heutige Kleinkinder haben häufig das Problem, dass sie mit den Sozialen Medien konkurrieren müssen, weil vielen Eltern das Handy wichtiger scheint als der Kontakt zu ihrem Kind.

Wie sich Scham äußert

Scham findet auf mannigfaltige Weise Ausdruck: Auf der Empfindungsebene kann sie wie ein Brennen wahrgenommen werden, bei manchen geht sie mit einem körperlichen Schmerz, mit plötzlichem Kraftverlust (»Mir gehen die Knie durch«), ja sogar mit einem Vernichtungsgefühl einher. Scham wirkt sich auf die Körperhaltung aus: Schultern nach vorn gerollt, Knick im Nacken, Knie nach innen gedreht, Leere in der Brust. Daran sind ganze Muskelgruppen beteiligt. Nicht selten fühlen sich Menschen »wie gelähmt«. Wer sich schämt, unterbricht Handlungsimpulse, oft ganz vitale Impulse, wie zum Beispiel lang und tief zu atmen. Wer sich schämt, zieht sich in sich zurück und geht damit aus dem Kontakt mit dem Gegenüber. Menschen abseits der heterosexuellen Norm fühlen sich oft zu ihresgleichen hingezogen. Verständlicherweise. Dort ist es sicher(er). Dieser Rückzug ist nicht selten begleitet davon, nicht dazu zu gehören, nämlich zum Rest der Welt. Genauer: die eigene Familie oder Freunde von früher (vor dem Coming-out). Vielen bleibt nur das »Getto«, Einsamkeit und Isolation. Scham äußert sich in Form von Selbsturteilen – andere psychologische Schulen sprechen gern von dem*der »Inneren Kritiker*in« oder dem »Über-Ich«. Die gibt es so wenig wie die Scham an sich. Dieses Sich-selbst-Verurteilen als »Über-Ich's« auszugeben dient nur dazu, sich vorzumachen, dass es in Menschen eine von ihnen separate Instanz gäbe, die sie kritisiert. Dabei sind sie es selbst.

Weil Menschen sich für ihr Schämen schämen, tun sie sich schwer, darüber zu sprechen – was viele Therapeut*innen, gerade in inhaltsfokussierten (Gesprächs-)Therapien vor große Rätsel stellt. Sie merken allenfalls, dass sich bei den Klient*innen trotz bester Ratschläge nichts ändert.

Wie man mit Scham klarkommt

Um mit all dem klarzukommen, muss man eine Reihe von »Überlebensstrategien« entwickeln: Man kleidet sich wie andere, um sich zugehörig zu fühlen. Man trainiert, um sich attraktiver zu machen. Man benutzt Vakuumpumpen oder andere Geräte, um die eigenen Genitalien zu vergrößern oder man nimmt Drogen, um all diese schrecklichen Gefühle abzuschwächen. Man hat viel Sex, in der Hoffnung dadurch die Nähe zu bekommen, nach der man sich eigentlich sehnt – und höhlt sich so immer mehr aus. Oder man greift zum Gegenmittel der Scham und hält sich für besser und intelligenter als andere, für überlegen. Und oft tut man, was man selbst erlebt hat: Man grenzt ungehemmt andere aus. Dies alles hat natürlich teils große Auswirkung auf die Beziehungen, die Menschen führen oder auf den Sex, den sie haben.

Sehnsucht – Suche – Sucht

Was sind lebenswichtige Kapazitäten? Urvertrauen, sich sicher fühlen, sich wertvoll fühlen, sich auf dieser Welt willkommen fühlen, sich gesehen fühlen, sich zu dem entwickeln dürfen, der man ist, eigenen Impulsen folgen dürfen, Liebe und Sexualität mit einer Person leben zu dürfen. Wer sich davon abgeschnitten hat, der kann gar nicht anders, als danach zu suchen. Oft jedoch an der falschen Stelle, im Außen. Deshalb suchen Menschen andere (Liebhaber*innen, Sexpartner*innen, Therapeut*innen), die ihnen geben, was sie sich selbst verwehren. Und das ist die Krux: Selbst wenn sie bekommen, was sie sich (heimlich) wünschen, können sie es aufgrund der Scham nicht annehmen. Denn auch das geht mit ihr einher: Man verschließt sich vor sich selbst, man verschließt sein Herz, kappt das (Selbst-)Mitgefühl.

Wofür ist Scham gut?

Kleiner Ausflug: Warum schämen wir uns eigentlich? Mache ein kleines Experiment: Stell dich vor eine*n Freund*in, strecke die Arme nach ihm*ihr aus und sag ihm*ihr »Ich brauche dich. Bitte nimm mich in den Arm!«, ohne auf ihn*sie zuzugehen. Was erlebst du bei der Vorstellung, dies zu tun?

Bei den meisten Menschen wird das sehr unangenehme Empfindungen auslösen. Obwohl dir wirkliche Freunde das gerne erfüllen werden. Aber wie soll das ein kleines Kind aushalten, das in seinem Wunsch nicht gesehen, abgewiesen, womöglich verlacht wird? Ein Kind, das nicht mal sprechen kann. Das hilflos daliegt und darauf angewiesen ist, dass jemand mitkriegt, dass es auf den Arm genommen werden möchte. Es kommt aber keiner. Nicht nur einmal nicht, sondern mehrmals. Viele Male. Vielleicht sogar seine gesamte Kindheit über.

Was fühlt sich für dieses Kind sicherer an: Sich zu sagen, dass die Eltern nicht alle Tassen im Schrank haben? Oder zu glauben, dass mit ihm selbst etwas nicht stimmt?

Keine Frage, es wird das Versagen seiner Umwelt auf sich selbst beziehen. Es kann gar nicht anders.

Wenn ich schreibe, dass die Eltern *nicht alle Tassen im Schrank haben*, dann meine ich das nicht als Vorwurf. Es gibt viele Gründe, warum Eltern unfähig sein können, die Bedürfnisse ihrer Kinder mitzukriegen. Sie sind alleinerziehend, überfordert, (psychisch) krank, Alkoholiker oder anderweitig drogensüchtig, haben selbst so wenig Einstimmung erfahren, dass sie diese Fähigkeit nicht entwickeln konnten. Oder sie haben schlimme Erfahrungen nicht bewältigt: den frühen Tod wichtiger Bezugspersonen, Gewalt oder Missbrauch. Unsere kriegstraumatisierten Vorfahren bringen die besten Voraussetzungen mit, nachfolgenden Generationen Entbehrungen abzuverlangen.

Wie kommt Scham in uns hinein?

Die schnelle Antwort: Gar nicht. Wenn man genau hinschaut, erkennt man, dass es Scham gar nicht gibt. Also dieses Ding, was mit diesem Begriff bezeichnet wird. Es gibt nur: dass wir uns schämen. Das ist ein Prozess, meist ein fortwährender. Kein Gegenstand, der in uns hinein implantiert wurde und den man dementsprechend auch nicht einfach wieder aus sich herausnehmen kann wie ein verdorbenes Lebensmittel. Aber damit sind wir schon auf dem Weg in die *Befreiung*. Vorher noch ein Blick auf die Umstände, die dazu führen können, dass man sich schämt.

Wie kommt es, dass wir uns schämen?

Ebenso wie es die Scham nicht gibt, sind Begriffe wie Homosexualität sehr unscharfe (weil reduktionistische) Überschriften über einzelne Menschen(-gruppen). Die meiste Zeit sind Menschen nämlich mit allem möglichen beschäftigt, aber nicht mit Sexualität. Aber das ist ein anderer Diskurs. Sprechen wir daher lieber von Lebensgefühl, ohne damit zu implizieren, dass dieses *anders fühlen* veränderbar wäre. Viele LGBTIQ*-Menschen fühlen schon früh etwas, das sie mit ihrer Umwelt nicht in Einklang bringen. Sie schauen anders auf die Welt, sie haben andere Interessen, beschäftigen sich mit anderen Dingen.

Was du heute im Alltag beobachten kannst: Beobachte wie sich eine Gruppe heterosexueller Männer verändert, sobald eine Frau den Raum betritt. Das passiert schon früh im Leben. Bei manchen mit vier oder sechs Jahren. Und dann stell dir vor, dass ein schwuler Junge in diesem Alter das beobachtet. Die anderen in der Kita reagieren so. Er aber versteht überhaupt nicht warum, weil sich bei ihm gar nichts verändert. Im Gegenteil, bei ihm verändert es vielleicht in seinem Erleben, wenn der Kindergärtner zur Tür reinkommt, oder der coole Junge von nebenan. Aber damit ist er allein. Keiner außer ihm reagiert so. Welche Information wird er daraus ziehen?

Mit genug Rückenstärkung (zum Beispiel durch Eltern) können manche dieses Andersgefühl dazu nutzen, sich selbst zu finden, sich zu individualisieren. Die meisten jedoch fühlen sich eher seltsam, nicht zugehörig, komisch, auf ungute Weise anders. Auf dieses Anderssein angesprochen, fühlen sich erstere vielleicht gesehen, erkannt, bestärkt, stolz. Letztere hingegen macht es eher Angst, weil sie glauben, nicht länger dazuzugehören.

Hatten ältere Generationen schon durch ihr Coming-out schwere Blessuren davongetragen, taten Begleitumstände der Aids-Pandemie ihr Übriges: Stigmatisierung, Schuldzuweisung, religionsfanatische Sühnebilder haben sich tief in die Seelen der Angehörigen eingegraben. Und noch heute werden LGBTIQ*-Menschen von Politiker*innen beschämt, treffen in allen Religionen auf Vorbehalte, bieten Ärzt*innen und Therapeut*innen Sonderbehandlungen an, stellen öffentliche Medien immer noch viel zu oft Karikaturen zur Schau.

Wer nicht resilient genug ist, schluckt die »bittere Pille der Scham«, er hält sich für minderwertig, für aussätzig, für schädlich usw.

Von Scham befreit

Natürlich kann man seine Energie nach außen wenden und fordern, dass alle Menschen gleich behandelt werden, dass alle Menschen gleiche Rechte haben sollten. Dies zu tun ist gut und wichtig. Aber wie du inzwischen verstanden hast, ist Scham kein Ding. Wenn du dich schämst, dann bist du es, der sich schämt. Menschen, die sich schon seit 20, 40 oder 60 Jahren dafür schämen, der zu sein, der sie sind, mögen sich durch Gesetze zwar geschützter fühlen, aber an ihrer inneren Einstellung sich selbst gegenüber ändert das wenig. Nur eines kann dich entschämen: Du selbst! Das ist leicht hingeschrieben, aber nicht selten ziemlich herausfordernd umzusetzen, eben weil die bloße Verhandlung auf kognitiver Ebene meist zu kurz greift.