

**stephan konrad niederwieser**

mit illustrationen von johan planeveldt



## **scham kennt keine zeit**

- wie scham chronisch wird
- wie scham unser selbstbild verzerrt
- die verheerenden folgen von scham

**& wie man sich von chronischer scham befreit**

© Stephan Konrad Niederwieser, 2023. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf reproduziert, auf ein Medium gespeichert oder in irgendeiner Weise übertragen werden – weder elektronisch, mechanisch, durch fotokopieren, aufnehmen oder sonstwie –, ohne die schriftliche Genehmigung des Autors. Falls du Informationen dazu wünschst, wende dich bitte an ...

Stephan Konrad Niederwieser  
Gotenstraße 65, 10829 Berlin  
kontakt@stephan-niederwieser.de  
[www.stephan-niederwieser.de](http://www.stephan-niederwieser.de)

Alle Illustrationen einschließlich des Covers: © Johan Planefeldt, [www.johanplanefeldt.com](http://www.johanplanefeldt.com)  
mit Ausnahme der Flagge und des Rollstuhls (S.19), die mit Hilfe von Dall-E 2 im Juli 2023 kreiert wurden.

Cover design und Buch design © Stephan Konrad Niederwieser, 2023

## Medizinischer Hinweis

Die folgenden, in diesem Buch enthaltenen Informationen sind allgemeiner Natur. Bitte frage deinen Arzt oder Psychotherapeuten, bevor du irgend etwas in diesem Buch nachmachst. Der Autor übernimmt keine Haftung. Du handelst gänzlich in eigener Verantwortung.

»Was dir passiert, ist weniger wichtig, als das, was du aus der Erfahrung machst.«

Epiktet, griechischer Philosoph

»Wofür du dich schämst, hat sehr wenig mit dem zu tun, der du wirklich bist.«

Dr. Laurence Heller, NARM



## warum dieses buch?

Meine Mutter wurde 1920 geboren. Ihr Vater, ein unehelich geborenes Kind ohne Vater, wurde im Ersten Weltkrieg verwundet und entwickelte daraufhin eine Vorliebe für Rotwein. Nach der Scheidung ihrer Eltern wurde meine Mutter von einem Verwandten zum nächsten weitergereicht.

1941 brachte sie ihre erste Tochter zur Welt – unehelich. Sie heiratete früh und hatte mit ihrem ersten Ehemann zwei weitere Kinder. Das erste erkrankte an Meningitis und blieb zeitlebens behindert, das zweite verstarb noch während des Zweiten Weltkriegs. 1947 lernte sie meinen Vater kennen und wurde kurz darauf von ihm schwanger – mit meiner ersten leiblichen Schwester.

Mein Vater verlor seine Eltern früh. Sein Vater erlag einer Blinddarmentzündung, seine Mutter verunglückte bei einem Autounfall, da war er gerade elf. Ähnlich wie meine Mutter wurde er, der Vollwaise, herumgereicht. Mit 17 meldete er sich zum Kriegsdienst, wurde in die Niederlande, nach Belgien und Frankreich geschickt, bevor er nach Stalingrad marschierte. Ein Granatsplitter riss ihm das Bein auf und rettete so sein Leben: Er wurde evakuiert, ein Bombentremor begleitete ihn den Rest seines Lebens.

Meine beiden Eltern konnten den Krieg nicht hinter sich lassen. Sie kämpften zu Hause weiter und hinterließen tiefe Wunden in den Seelen ihrer Kinder. Vier von sechs überlebten. Als neuntes Kind meiner Mutter litt ich lange unter Empfindlichkeiten: gegenüber Licht, Geräuschen und Gerüchen. Ich konnte kaum etwas essen, war chronisch angespannt und tat mich schwer in der Schule. Lernen war mir schier unmöglich. Jedes Mal, wenn ich aufgerufen wurde, errötete ich und mein Verstand wurde leer.

Mit 16 Jahren saß ich zum ersten Mal einer Psychotherapeutin gegenüber. Mit 20 nahm ich am EST-Training teil. Im Alter von 23 Jahren begann ich eine Ausbildung zum Hakomi-Therapeuten, einer der ersten körperorientierten tiefenpsychologischen Ansätze, die auf Basis Innerer Achtsamkeit arbeiten. Ich probierte Rebirthing, Rolfing und Bioenergetik, ich meditierte, beschäftigte mich mit Psychotrauma und lernte Aufstellungen zu leiten. Ich wurde Buddhist und habe den heiligen Berg Kailash in Tibet umrundet. Im Laufe der letzten 40 Jahre konnte ich viele korrigierende Erfahrungen machen, aber die Idee, dass es besser wäre, nicht zu existieren, wurde ich erst los, als ich anfang, mich intensiv mit meiner Scham auseinanderzusetzen. Dieses Büchlein ist das Ergebnis davon. Möge es dir dienlich sein.



## sich schämen können ist wichtig

Jeder Mensch kann sich schämen, und das ist gut so. In der akuten Form werden vielleicht deine Wangen rot, dir wird heiß und unwohl, manche fangen an zu schwitzen. Dein Herz kann rasen, vielleicht möchtest du dich sogar in Luft auflösen. Obwohl sich das alles unangenehm anfühlt, hat Scham eine wichtige Funktion: Sie hilft dir, zwischen richtig und falsch zu unterscheiden. Wenn du jemanden verletzt, drängt dich Scham dazu, die Dinge wieder in Ordnung zu bringen, und sie ist der Antrieb, aus Fehlern zu lernen. Man kann sie als Kleber verstehen, der unsere Gesellschaft, Gemeinschaften und Familien zusammenhält.

Aber sie hat einen Haken: Wenn Scham chronisch wird, macht sie einem das Leben schwer. Sie kann dich davon abhalten, du selbst zu sein. Sie kann deine Vorstellungen von dem verzerren, der du glaubst zu sein. Sie beeinflusst die Funktion deiner Organe, deines Nerven- und Immunsystems. Sogar deine Gefühle und deine Wahrnehmung von dir selbst, von anderen und der ganzen Welt können davon beeinträchtigt werden. Körperliche Symptome und Schwierigkeiten in Beziehungen sind die Folge. Um es drastischer auszudrücken: Chronische Scham und Schuld sind die Quellen, aus denen die meisten Symptome und Schwierigkeiten entspringen, unter denen Menschen leiden.

Vielen Therapeuten wird immer klarer, dass chronische Schuld und Scham der Selbstheilung im Wege stehen. Nur wie damit umgehen? Korrigierende Erfahrungen sind wertvoll und hilfreich, berühren jedoch selten die zugrundeliegenden Dynamiken. Um sich von chronischer Scham und Schuld zu befreien, ist es wichtig zu erkennen, wie wir unsere Traumata ins Heute mitnehmen und reproduzieren.

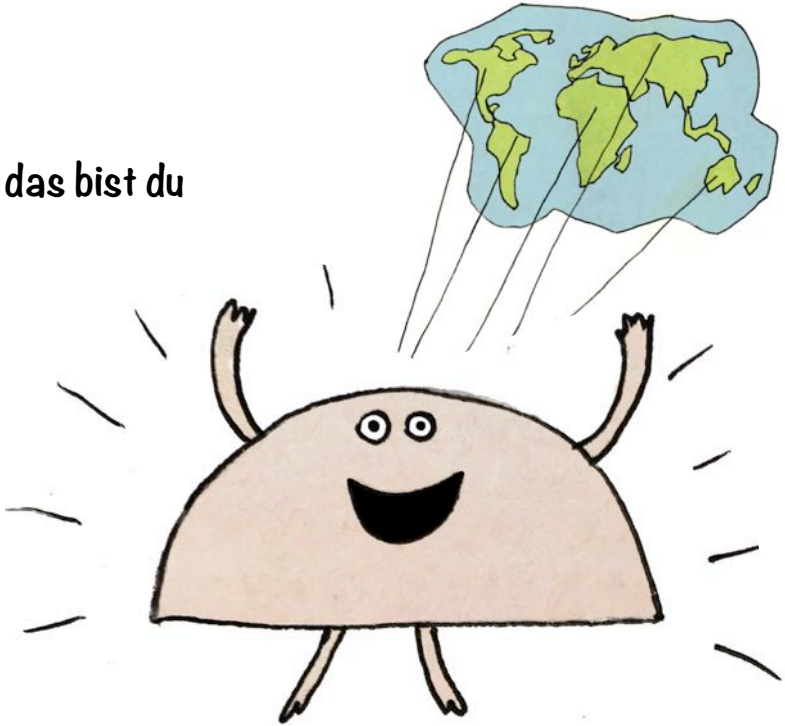
Dieses Büchlein soll dir einen Einblick in ein etwas anderes Schammodell vermitteln. Es geht nicht davon aus, dass Scham ein Gefühl ist, das uns überkommt, sondern dass wir etwas damit zu tun haben. Es ist nämlich eine Dynamik, genauer gesagt eine kluge Strategie. Zudem sollst du einen Ausblick darauf bekommen, wie du dich grundlegend von ihr befreist.

PS: Es gibt viele Menschen, die zur individuellen Entwicklung von Kindern beitragen. Der Verständlichkeit halber habe ich sie alle unter dem Begriff »Eltern« zusammengefasst.

# BESTE VORAUSSETZUNGEN



das bist du



Sagen wir mal, das hier bist **du**. Unabhängig von deinem Aussehen, ob du groß oder klein, dünn oder kurvig bist, welcher ethnischen Gruppe du dich zugehörig fühlst, ob du in Amerika, Japan, Afrika, Europa oder Malaysia geboren wurdest –, du bist ein Mensch. Deine Vorlieben im Umgang mit anderen und deine persönlichen Überzeugungen oder das Fehlen davon spielen hier keine Rolle.

Wie alle anderen bist auch du mit grundlegenden Eigenschaften des Menschseins ausgestattet. Zum Beispiel mit der Fähigkeit, dich mit dir selbst, anderen und der Welt verbunden zu fühlen. Du hast Gefühle, die Fähigkeit, dein Herz zu öffnen und – abhängig von deinem Alter – das Potenzial, gesunde Unabhängigkeit zu entwickeln. Wie alle Menschen willst auch du dich selbst entdecken, deinen eigenen Weg gehen, Nähe, Intimität und eine erfüllende Sexualität (er-)leben.

Dein heutiges Alter spielt für das Folgende keine Rolle. Wir wenden uns hier deinen frühen Erfahrungen zu: den ersten zehn Jahren deines Lebens angefangen mit dem Moment deiner Zeugung. Ich male dich beige, was eine Mischung aus allen Hautfarben symbolisieren soll.

## die Welt, in der du aufwächst

Dieses grüne Feld repräsentiert im Folgenden die Welt, in die du hineingeboren wurdest, in der aufwächst und lebst und die gespickt ist mit vielen Faktoren, die deine Entwicklung beeinflussen. Hier ein paar Beispiele ...

# Betreuung



*Geschlecht*

**Überzeugungen**

# Traditionen

**Nationalität**



**Klasse**

# Bräuche

**Religion**

*Gesundheitsversorgung*

# Bildung



**Nahrung**

*körperliche einschränkungen*

**GESETZE**

**Sprache**

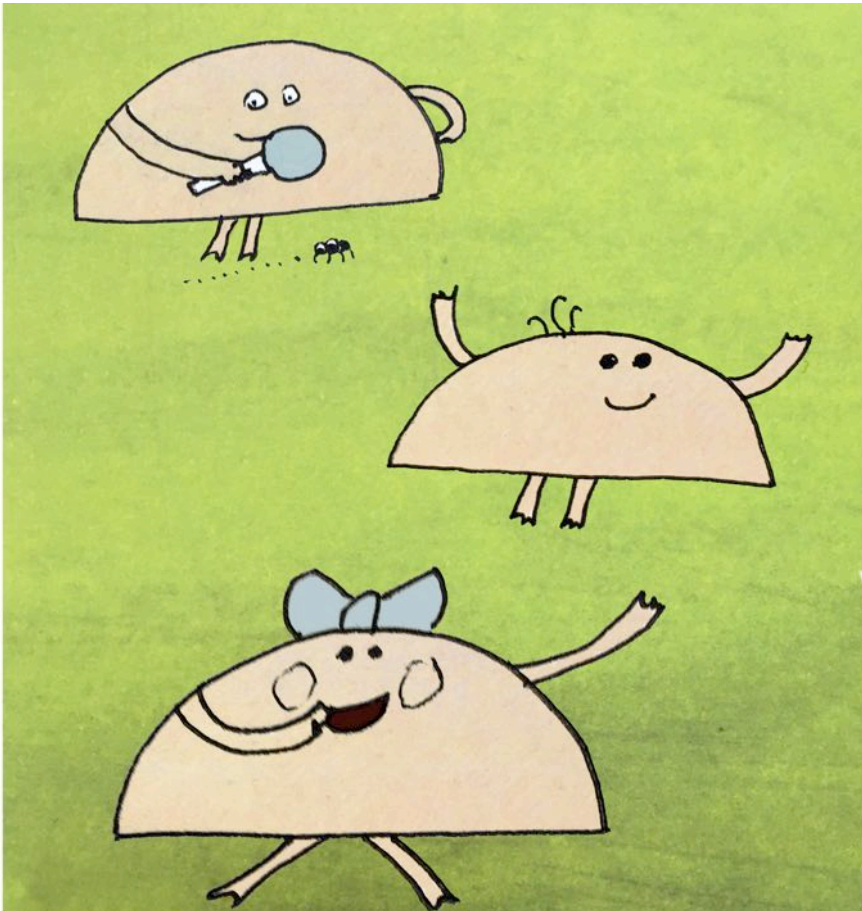
**Grad der Meinungsfreiheit**

**Emotionale und körperliche  
Gesundheit deiner Eltern**

## du brauchst bindung

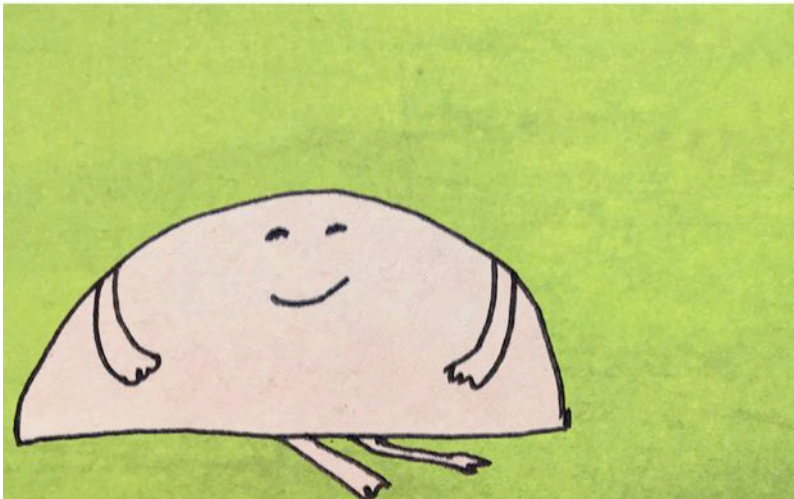
Wie alle Kinder brauchst auch du das Gefühl zu deiner Familie zu gehören. Das bekommst du nicht nur darüber, dass immer genug zu essen da ist und du gewaschen und gewickelt wirst. Du brauchst auch, dass sich deine Eltern mit dir beschäftigen, dass sie mit dir spielen und schmusen. Du brauchst, dass sie dich aktiv in deinem Entwicklungsdrang unterstützen, und du brauchst, dass sie sich über all das mit dir freuen, was du in die Welt bringst.

Diese Art von Bindung ist kein Luxus. Sie ist die Voraussetzung dafür, dass du dich zu dem wunderbaren Menschen entwickelst, der du werden kannst.

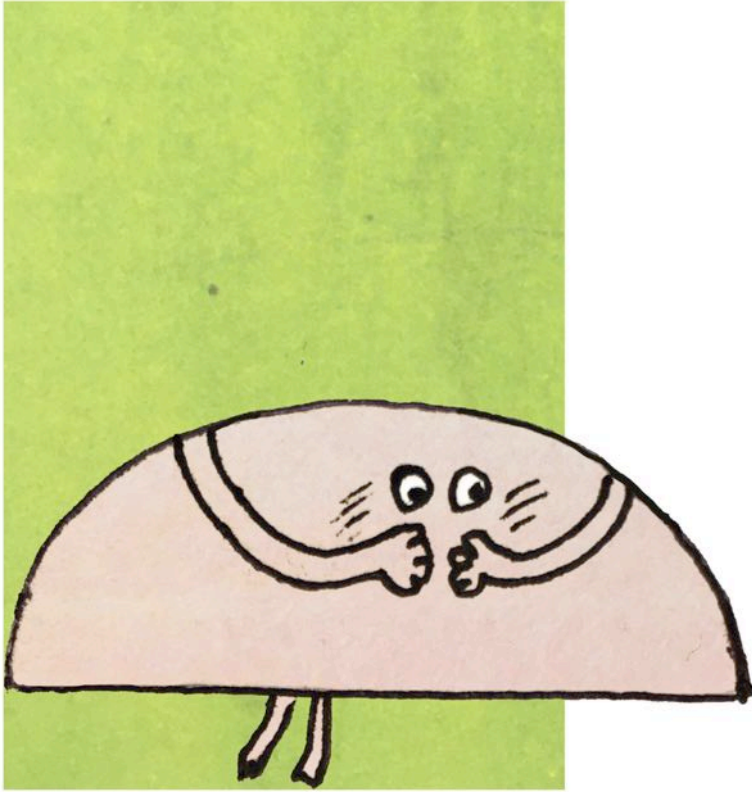


## wenn du dich geliebt fühlst

So kann das aussehen, wenn du in einer Umgebung aufwächst, die dich in deiner Entwicklung unterstützt: Du fühlst dich geborgen, kannst entspannen und schläfst gut. Bald lernst du, dich vom Rücken auf den Bauch zu drehen, dann fängst du an zu krabbeln und irgendwann wird dir der Boden langweilig, dann stellst du dich auf deine eigenen Beine. Ganz von selbst. Deine Neugier ist schier unstillbar. Du willst alles erforschen und hast Freude daran, die Welt zu entdecken und in Besitz zu nehmen. Nach und nach lernst du Wesentliches über das Leben: wie die Empfindungen in deinem Körper mit deinen Bedürfnissen zusammenhängen, Vertrauen in die Hilfe von anderen, und du lernst deinen eigenen Willen kennen. Bald merkst du, wie viel Spaß es macht, »Nein« zu sagen und übst das so lange, bis alle um dich herum davon genervt sind. Und das macht noch mehr Spaß. Irgendwann kommen dann auch noch diese komischen Schmetterlinge im Bauch dazu.



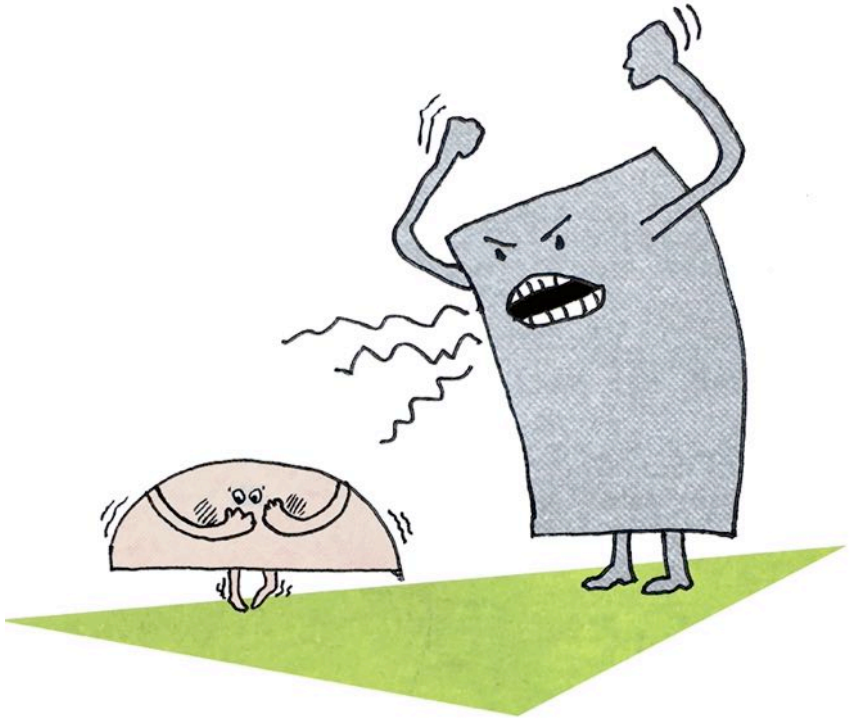
# DER RAHMEN FÜR SCHAM



## wenn nicht alles von dir willkommen ist

Man könnte es einfach ausdrücken: Deine Umgebung ist nicht »groß genug« für dich. Manche Eltern halten es einfach nicht aus, dass ihr Kind so lebendig ist – vielleicht weil sie es selber nicht sein durften. Oder es fällt deinen Eltern schwer, dein Bedürfnis nach Bindung zu erfüllen. Es kann auch sein, dass ihnen deine überwältigende Liebe Angst macht. Manche Eltern haben feste Vorstellungen davon, was aus ihrem Kind werden soll, anstatt zu erlauben, dass es zu dem heranwächst, das es ist. Es gibt viele Möglichkeiten, die dazu führen, dass Kinder anfangen Qualitäten von sich für falsch zu halten. Ich zeige das gleich noch konkreter ...

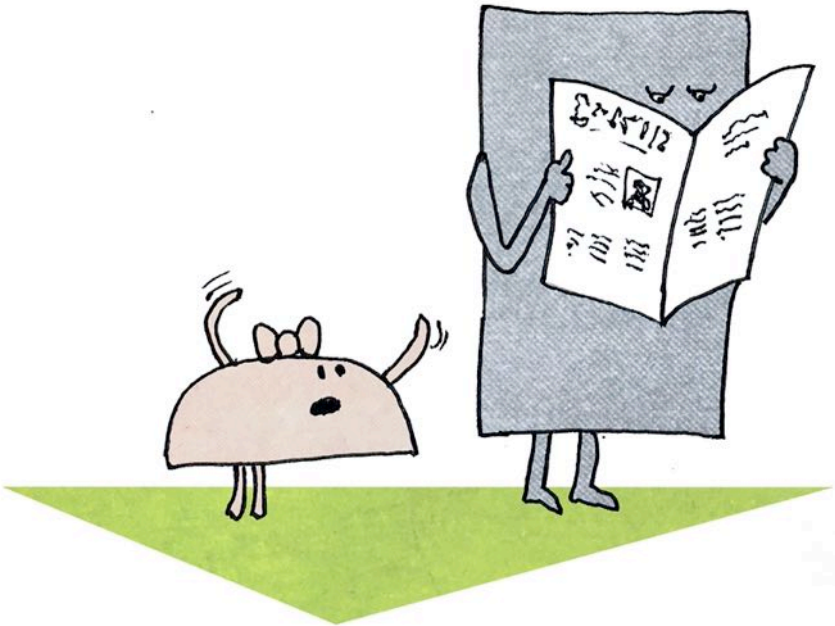
## beschämt werden



Beschämt werden, besonders von Menschen, die du lieb hast, ist unerträglich. Du machst dir keine Gedanken um deine großen Ohren, bis dich Leute »Dumbo« nennen. Du machst dir keine Gedanken über deine Intelligenz, bis dich jemand für dumm hält. Und du machst dir keine Gedanken über deine Gefühle, bis dir jemand sagt, dass »Jungs nicht weinen« oder dass Mädchen »hysterisch« sind.

Nichts davon wäre ein Problem, wenn irgendwer so was mal sagt. Wenn es aber wichtige Menschen (deine Eltern) immer wieder betonen, wird es schwierig für dich, deine lustigen Ohren weiterhin zu schätzen, mit deiner Intelligenz zufrieden zu sein und dich darüber zu freuen, dass du so tolle Gefühle hast.

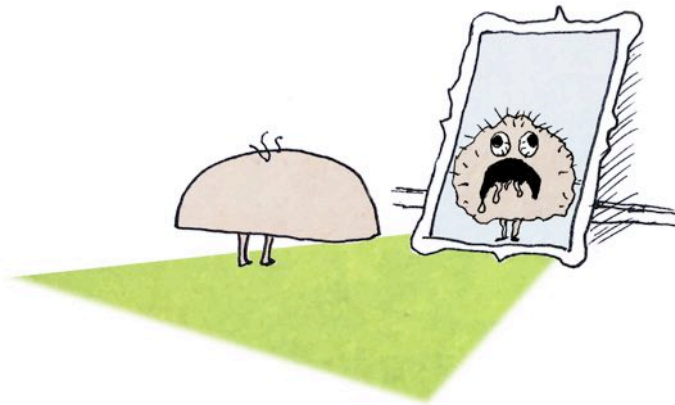
## nicht beachtet werden



Jedes Kind versucht ganz automatisch das zu verstehen, was mit ihm und um es herum geschieht. Es will ja lernen. Fürs Leben. So auch du. Deshalb interpretierst du deine Erfahrungen. Wenn sich deine Eltern nicht für dich interessieren oder an dir erfreuen, könntest du das verstehen als: »Ich bin langweilig« oder »Ich bin nicht liebenswert«.

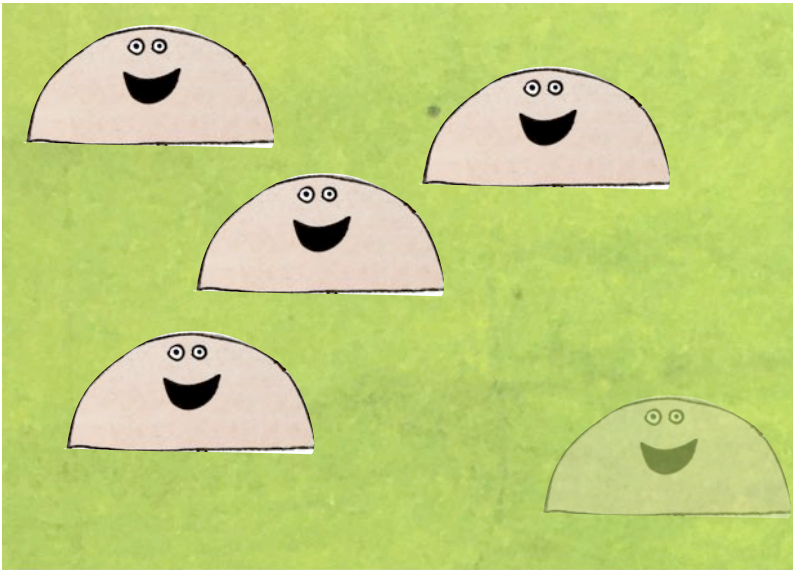


## verwechselt werden



Dein Selbstbild ist das, was du dir vorstellst zu sein. Du entwickelst es aufgrund dessen, was dir deine Eltern spiegeln. Sehen sie deine wahren Fähigkeiten, Talente und Eigenschaften, lernst du **dich** kennen. Sehen sie stattdessen ihre unerfüllten Träume in dir, denjenigen, der ihre Bedürfnisse erfüllen soll, oder kritisieren sie dich für das, was sie an sich selbst ablehnen, kriegst du einen völlig falschen Eindruck von dir. Du fängst an zu glauben, dass du jemand anderes sein solltest, und schämst dich für den, der du wirklich bist.

## nicht gesehen werden



Manche Menschengruppen werden nur einseitig dargestellt, in Fernsehsendungen oder Nachrichten kommen sie gar nicht oder nur in bestimmten, negativen Zusammenhängen vor. In Schulen wird nicht objektiv über sie unterrichtet, sie haben keinen Platz in deiner Religion oder werden aufgrund der Gesetze deines Landes ausgegrenzt. So werden sie ganz oder in Teilen unsichtbar gemacht und bekommen das Gefühl, nicht zu existieren.

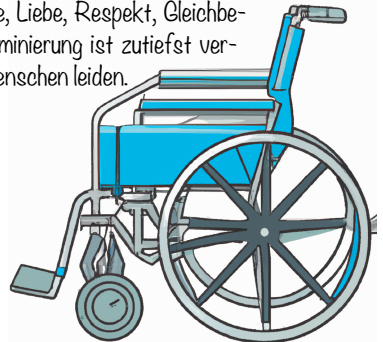


ausgeschlossen werden



Deine Hautfarbe ist unwichtig, bis jemand anderes sie wichtig macht. Es ist schon schwierig genug, körperlich eingeschränkt zu sein, aber es wird schrecklich, wenn Menschen hinter deinem Rücken darüber tuscheln. Und dein biologisches Geschlecht, dein empfundenes Geschlecht und deine sexuelle Orientierung gehen niemanden etwas an, aber es wird dir wie die Angelegenheit aller vorkommen, sobald man dir einzureden versucht, dass du »nicht normal« bist.

Es ist gewalttätig, Menschen aufgrund einzelner Eigenschaften allgemeine Rechte dauerhaft abzusprechen wie Zugehörigkeit, Teilhabe, Liebe, Respekt, Gleichbehandlung, Verschiedenheit ... Jede Form der Diskriminierung ist zutiefst verletzend und beschämend und trägt dazu bei, dass Menschen leiden.



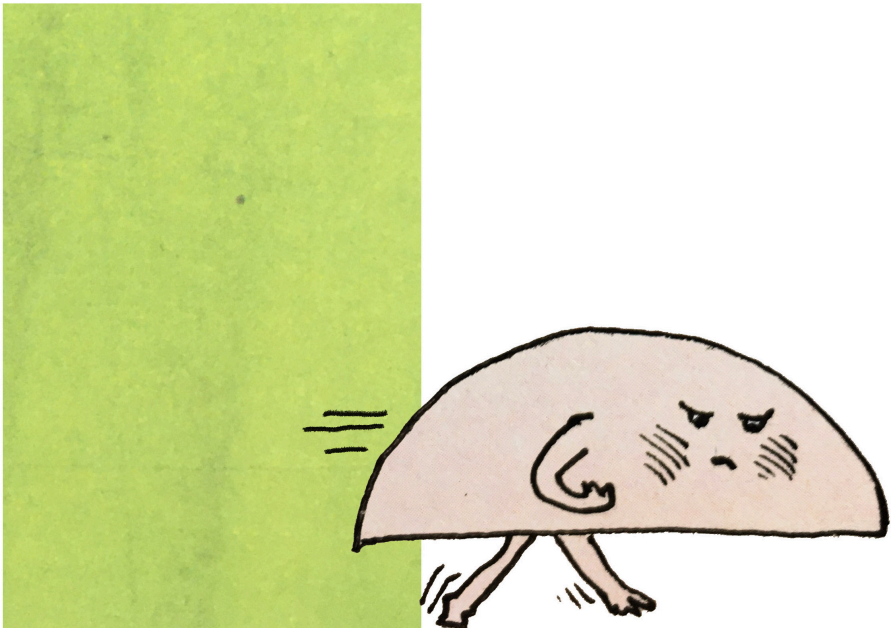
# LÖSUNGSVERSUCHE, die Erste

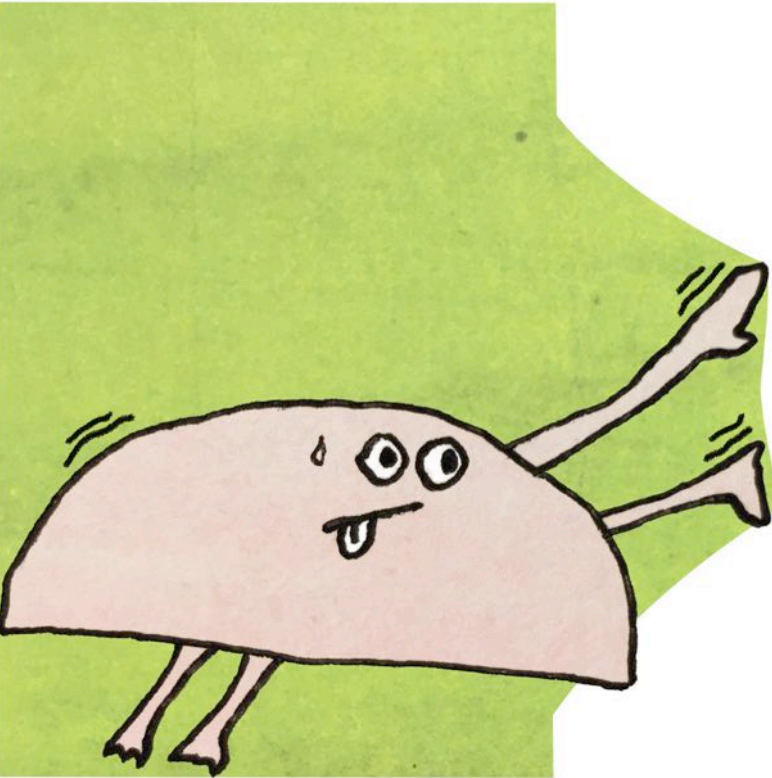
Wenn du das Pech hast, mit Eltern aufzuwachsen, die dich nicht, oder nur Teile von dir akzeptieren können, musst du irgendwie damit klarkommen. Hier einige Strategien:

### Lösung #: **abhauen**

Das ist leicht gesagt, aber für ein kleines Kind unmöglich. Wer klein ist, kann nicht mal wegkrabbeln. Außerdem weißt du ja noch nicht, dass andere Menschen dich mehr akzeptieren könnten. Was also hätte abhauen für einen Sinn?

Da du deine Familie körperlich nicht verlassen kannst, greifst du vielleicht zu der verbreiteten Variante, die man »inneres Abhauen« nennen kann: Du entschwindest in Fantasiewelten, Märchen und Tagträume. Du spielst alleine in der Natur, sprichst mit Tieren und Pflanzen oder machst deinen Computer zu deinem besten Freund. Mit Menschen zusammen zu sein, die dich nicht akzeptieren, ist für ein Kind nicht aushaltbar. Es muss da weg. Notfalls innerlich. Und es lernt dabei, dass es so, wie es ist, nicht liebeswert ist.





### Lösung #2: **anstrengen**

Andere Kinder fangen an, sich anzustrengen, um die Liebe ihrer Eltern zu bekommen. Sie sind besonders lieb, besonders leise, besonders brav. Sie kümmern sich, wenn die Eltern Sorgen oder Kummer haben, wenn sie überfordert sind oder mit dem Leben nicht zurechtkommen. Notfalls werden sie sogar zum Ersatzpartner eines Elternteils. Irgendwie müssen sie ja an die Liebe rankommen, die ihrem Leben einen Sinn gibt. Wer diese Strategie wählt, muss aber den Bezug zu dem aufgeben, der er eigentlich ist.



### Lösung #3: **verstecken**

Du versteckst, was sich anfühlt wie:

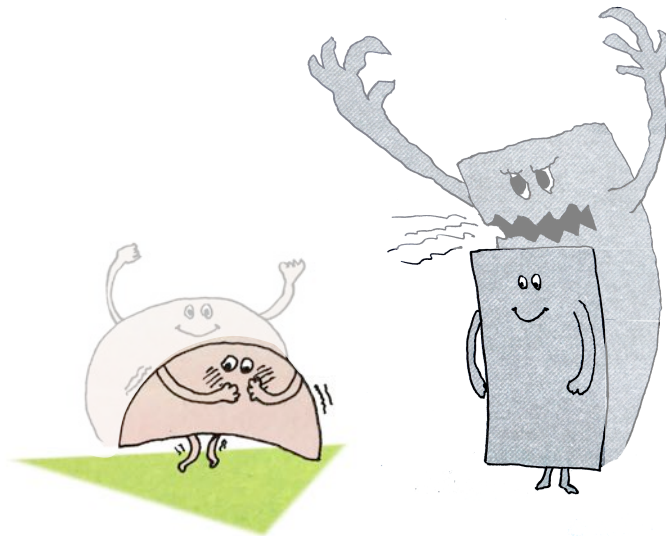
- unwillkommen,
- ungeliebt,
- abgelehnt,
- lächerlich gemacht,
- bestraft und so weiter.

Natürlich sind diese drei »Lösungen« kein Entweder-oder. Du kannst gleichzeitig innerlich abhauen, dich anstrengen **und** Teile von dir verstecken. Oder abwechselnd. Je nach Situation. Viele tun das.

## UND SO WIRD SCHAM »CHRONISCH«

Vermutlich sagst du jetzt, »Moment mal, ein Kind muss sich in solchen Situationen ja schämen!« Stimmt. Aber warum eigentlich? Da schauen wir gleich mal genauer hin. Vorher will ich dich noch an etwas erinnern, das du nie vergessen solltest: Jedes Kind **braucht** die Menschen, mit denen es aufwächst. Zugehörigkeit und Bindung sind (über-)lebenswichtig. Das gilt für alle, die auf diesen Planeten geboren werden. Deshalb tun Kinder alles, um Bindung zu bewahren oder überhaupt erst zu bekommen.

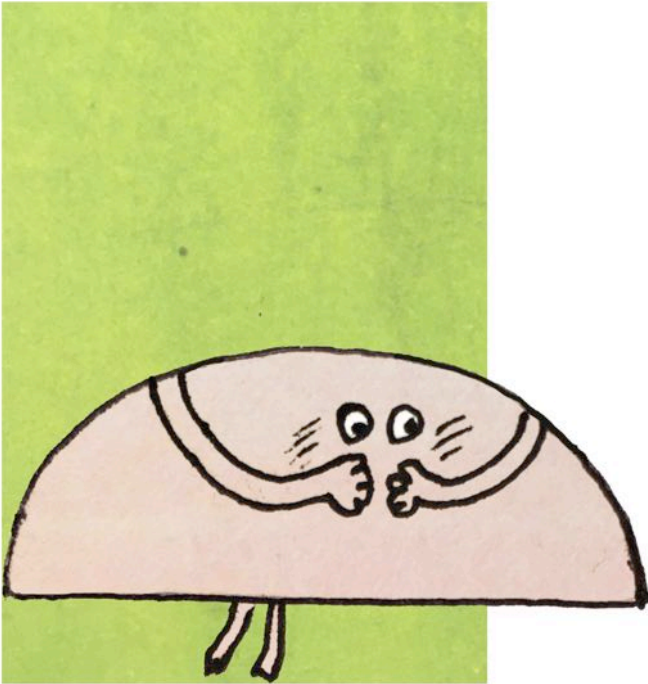




Als Kind kannst du deine Eltern nicht lieben und gleichzeitig wütend auf sie sein. Deshalb hältst du das eine Gefühl getrennt vom anderen. Aufgrund deines Bedürfnisses nach Liebe machst du dich blind für die Fehler deiner Eltern und für das, was dir an ihnen angst macht. Sobald du dich an ihre liebevolle Seite klammerst, stellt sich die Frage: »Wenn es nicht an ihnen liegt, dass es mir schlecht geht, wer ist denn dann Schuld dran?« Der\*die einzig andere Beteiligte an dem Konflikt bist ja **Du**. Indem du dir einredest, dass es deine Schuld ist, wenn du keine Liebe bekommst, kannst du weiter hoffen, dass du eines Tages doch noch geliebt wirst. Du musst halt nur ein\*e andere\*r werden, die\*derjenige, von dem\*der du glaubst, dass er\*sie die Liebe deiner Eltern bekommt. Und dann musst du noch den\*die loswerden, der\*die du bist. Mit Hilfe von ... **Scham**.

**ich schäme ...**

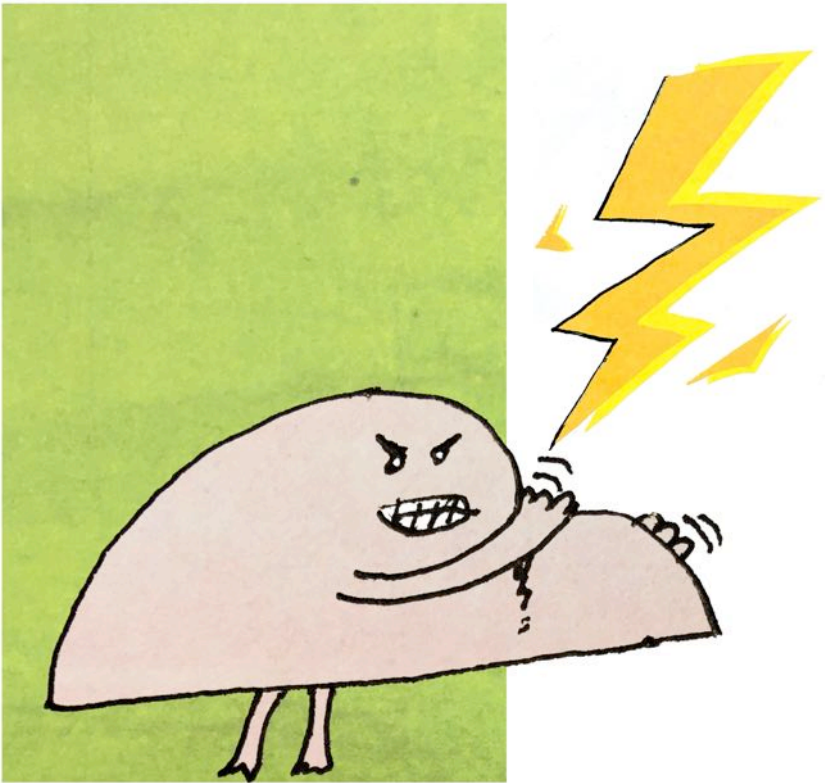




Und das geht so: Du versuchst rauszufinden, was deine Eltern an dir nicht mögen. Und dann tust du alles, um das loszuwerden. Das kann dein Bedürfnis nach Nähe sein oder überhaupt etwas zu brauchen. Oder du hoffst, ihre Liebe zu gewinnen, indem du immer zu allem Ja sagst und ihre Erwartungen erfüllst. Wenn du dich überhaupt nicht geliebt fühlst, versuchst du vielleicht sogar, gar nicht da zu sein. Du ziehst dich zurück, bist immer leise, spielst für dich und mühst dich ab, deinen Eltern so wenig wie möglich auf die Nerven zu gehen.

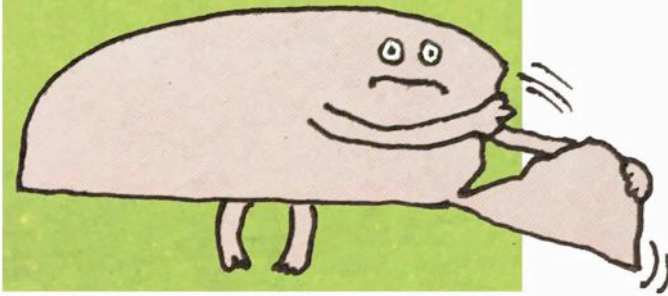
Ganz blöd ist es, wenn du mit Menschen aufwächst, denen nichts recht ist. Weil sie mit sich selbst unzufrieden sind. Als Kind denkst du dann, dass du an ihrem Unglück Schuld bist.

**du attackierst dich selbst**



Dieses Sich-selbst-Beschämen hat viele Gesichter, aber es läuft immer aufs Selbe hinaus. Eine Redensart lautet, dass sich Menschen von etwas »abschneiden«. Von Gefühlen zum Beispiel oder von Bedürfnissen. Eine andere, dass man etwas »unterdrückt«. Klingt einfach, aber was genau machen wir da eigentlich? Die Wahrheit ist ein bisschen schlimmer, als diese Begriffe vermuten lassen: Du musst böse werden auf das, was du an dir selbst nicht magst, und du musst dich dafür schlecht fühlen oder schlechtmachen, dass du das trotzdem brauchst. Genauer gesagt: Du musst dich dafür verurteilen.

## zum beispiel mit diesen werkzeugen



Wir werden aggressiv auf uns selbst – oder zumindest auf wichtige Teile von uns, wie unsere Kapazität »Nein« zu sagen, auf unsere Verletzlichkeit, auf unsere Sehnsucht nach Nähe und Körperlichkeit.

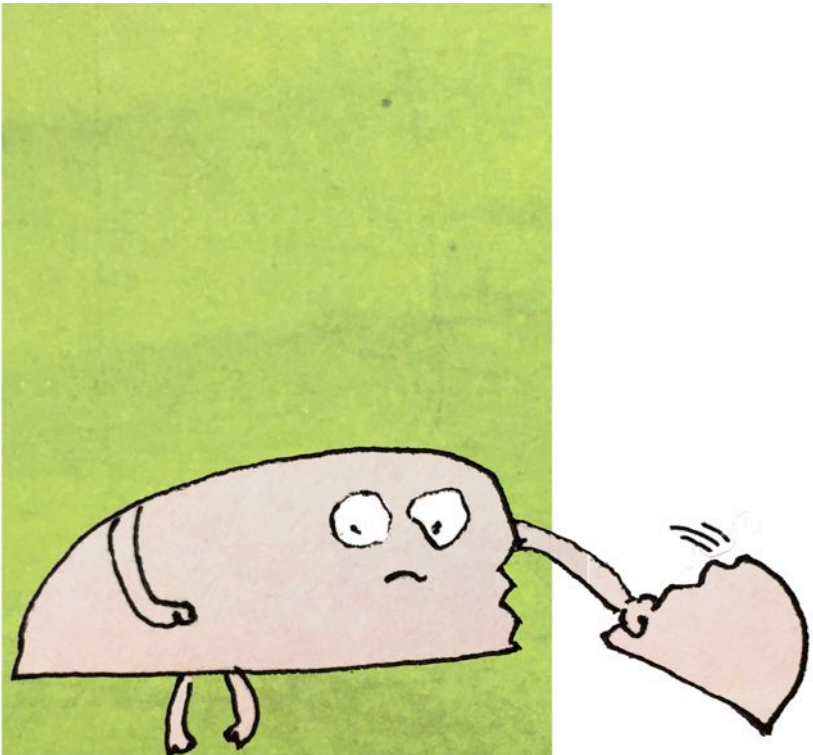
»Aggressiv« klingt hart, und leider ist es genau so. Hier ein paar Arten, mit denen alle Menschen das tun. Du beschämst dich, indem du ...

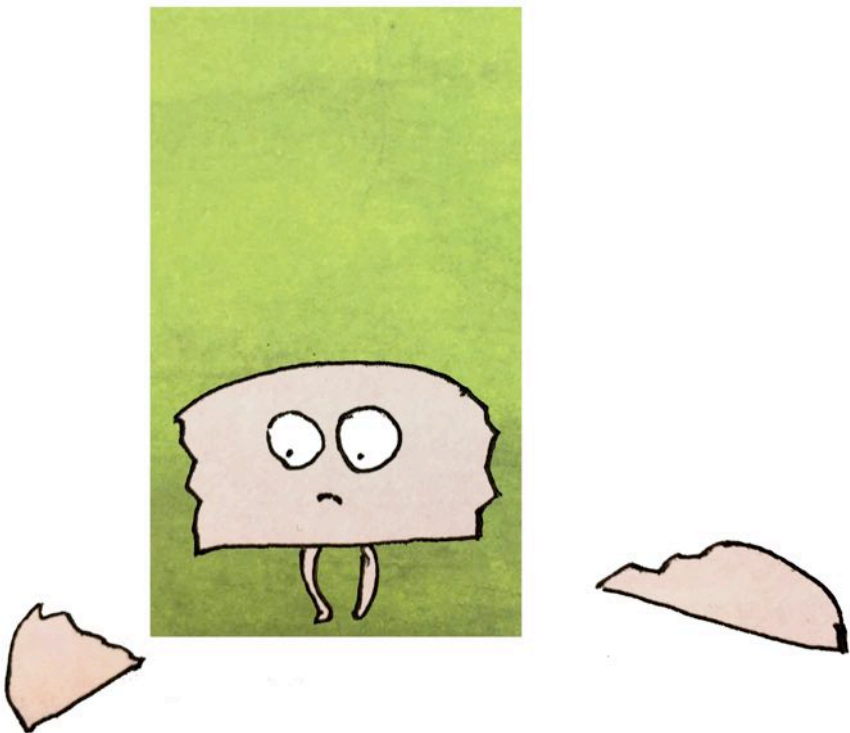
- dich kritisierst,
- dich verurteilst,
- dir wünschst, anders zu sein, oder sogar jemand anderes zu sein,
- höhere Leistungen vor dir forderst und über deine Grenzen gehst,
- versuchst, dich unsichtbar zu machen,
- deine Bedürfnisse nicht beachtest,
- dir selbst Fürsorge, Liebe und Mitgefühl verweigerst ...

Noch konkreter?

- Vielleicht beschimpfst du deine Feingefühligkeit mit »Ich bin einfach zu empfindlich«.
- Oder du verurteilst dein Bedürfnis nach Verbindung als »Abhängigkeit«.
- Du könntest deinen Wunsch nach Unabhängigkeit als »selbstsüchtig« bezeichnen,
- oder meinen, dass Verletzlichkeit eine »Schwäche« wäre.
- Willst du deine Gefühle loswerden, weil du sie für »irrational« hältst?
- Oder glaubst du, deine Neugier wäre »aufdringlich«?
- Du findest, dass du zu laut bist und zu viel Raum einnimmst, wenn du »lebendig« bist?

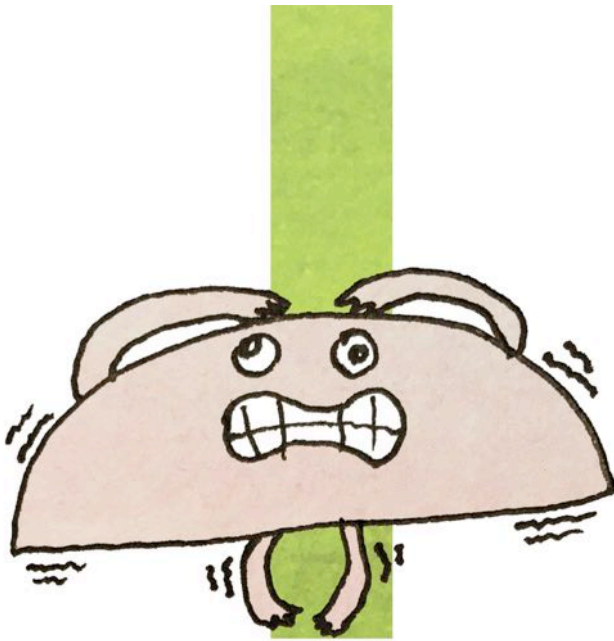
Feingefühligkeit, Bedürfnis nach Verbindung, Wunsch nach Unabhängigkeit, Verletzlichkeit, Gefühle, Neugier, Lebendigkeit... sind doch eigentlich ganz normale menschliche Qualitäten. Oder? Aber wenn man Liebe und Zuneigung nur kriegt, wenn man sich davon »abschneidet«, dann tun das Kinder eben.





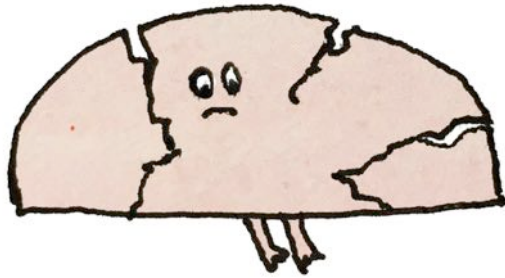
Früher haben Erwachsene oft gesagt: »Kinder soll man sehen, aber nicht hören.« Vielleicht hast du das auch zu hören gekriegt. Versuche mal, nicht gehört zu werden. Wie viel bleibt dann noch von deiner Lebendigkeit übrig? Wie viel singen, lachen, spielen ist dann noch drin? Und wie kannst du so kriegen, was für alle Kinder wichtig ist: Aufmerksamkeit, Zuwendung, Freude darüber, dass es dich gibt, Nähe, Wärme ...?



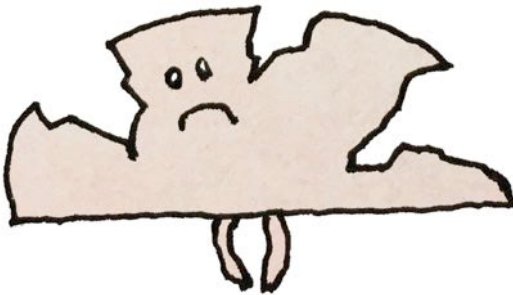


Indem du deine natürlichen Fähigkeiten verzerrst und Fehler darin siehst, werden dein Wachstum und deine Entwicklung teilweise stark beeinträchtigt. Du nimmst dich selbst nicht mehr an, wie du bist. Dadurch entfremdest du dich von deinem authentischen Selbst immer weiter.

Früher oder später fühlst du dich dann so ...



oder gar so.

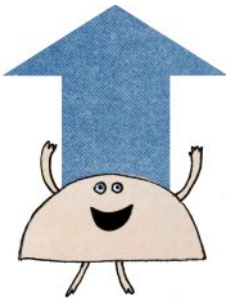


Manche Kinder müssen total auseinanderfallen, um in ihrer Umgebung überleben zu können.

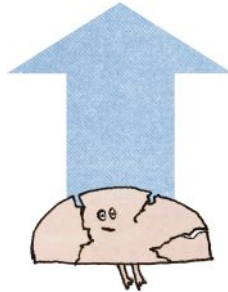


## auseinanderfallen ist sinnvoll

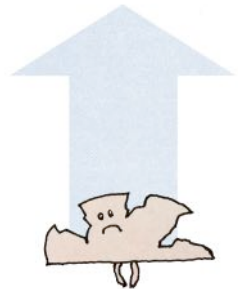
Auseinanderfallen zu müssen ist zwar schrecklich, aber für manche Kinder ist den Ausdruck ihrer Lebenskraft (hier als blaue Pfeile dargestellt) runterzufahren die einzige Möglichkeit, Bindung zu erhalten oder überhaupt erst zu bekommen. Traurig, nicht?



Das bist du in deiner vollen Power.



Wenn deine Kraft für dich gefährlich wird, dimmst du sie herunter,

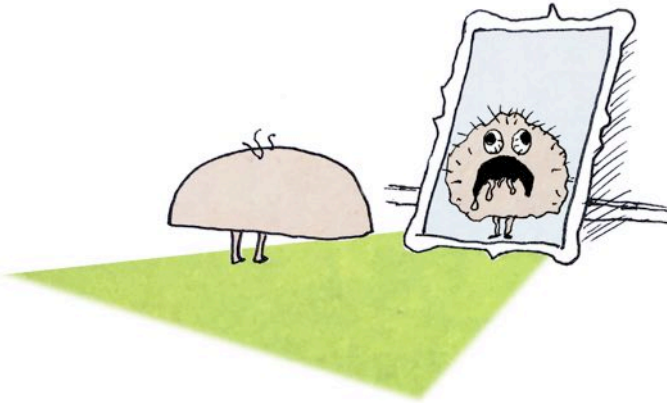


oder versuchst gar, noch mehr von ihr loszuwerden.

Auseinander zu fallen oder die eigene Lebenskraft zu dimmen ist daher weder eine Krankheit, noch ein Fehler oder ein Mangel an Charakter. Im Gegenteil, aus der Perspektive von dir als Kind ist es klug, dich mit Hilfe von Selbstbeschämung zu bremsen, um so die Bindung zu den Menschen zu sichern, die dich versorgen und unterstützen sollten. Denn ohne diese Bindung wäre alles noch viel schlimmer. Als Kind wärst du total aufgeschmissen.

# DIE FOLGEN VON SCHAM

## du verzerrst deine vorstellung von dir



Weil du glaubst, dass mit dir was nicht stimmt, versuchst du, ein'e andere'r zu werden. Diese Anstrengung – man kann es Strategie nennen – entfernt dich noch weiter von dir selbst, bis du bald gar nicht mehr weißt, wer du in Wahrheit bist. Das hat weitreichende Auswirkungen auf deine Selbstwahrnehmung, darauf, wie du dich in der Welt fühlst und wie du auf deine Vergangenheit und auf deine Zukunft schaust.

Zum Beispiel könnte es dir schwerfallen zu fühlen, was du brauchst. Oder du traust dich nicht mehr auszudrücken, was dir wirklich am Herzen liegt. Andere halten dann ihre Liebe und ihr Bedürfnis nach Zuneigung und Körperlichkeit zurück oder geben ihre Grenzen auf.

Mit all den Entbehrungen wird dein Leben jedenfalls noch unerfüllter. Und das halten die meisten dann auch noch für ihren Fehler, ihre Schuld – und schämen sich dafür.

## du versuchst, ein\*e andere\*r zu werden



Meditieren, Atemübungen, visualisieren, affirmieren, beten, Körpertherapien, Gesprächs-therapien ... Korrektive Erfahrungen zu machen ist hilfreich, aber selten lösen sie die tiefer liegenden Dynamiken, nämlich dass du davon ausgehst, dass etwas mit dir nicht stimmt (chronische Verzerrung deiner Identität). Indem du versuchst, ein anderer zu werden, schickst du dir ständig die Botschaft, dass du nicht okay bist, so wie du bist.

## schämen macht dein leben supereng

Viele weitere Erfahrungen können dazu führen, dass du dich chronisch schämst. Aber damit ist es leider noch nicht getan. Viele Kinder – und später dann auch Erwachsene – schämen sich dafür, dass sie sich schämen. So wird chronische Scham zu einem Teufelskreis, der dich nach und nach alles vermeiden lässt, was dazu führen könnte, dass du dich schämst.



Vielleicht traust du dich dann nicht mehr zu singen, obwohl es dir so Spaß gemacht hat. Oder du magst nicht mehr, dass dir andere beim Tanzen zuschauen. Vati fragen, ob er mit dir schmust, ist vielleicht schon zu riskant. So wird dein Leben immer enger.

Du siehst, das eigentliche Trauma ist nicht, was du erlebt oder nicht bekommen hast. Das eigentliche Trauma liegt vielmehr darin, was du aus den belastenden Erfahrungen mitgenommen hast und wie du dir heute von Moment zu Moment selbst begegnest.

Daher übrigens der Titel dieses Büchleins »Scham kennt keine Zeit«: Chronische Scham fühlt sich an, als hätte sie etwas mit dem Heute zu tun, dabei ist sie in der Regel urururururalt.

# LÖSUNGSVERSUCHE, die Zweite



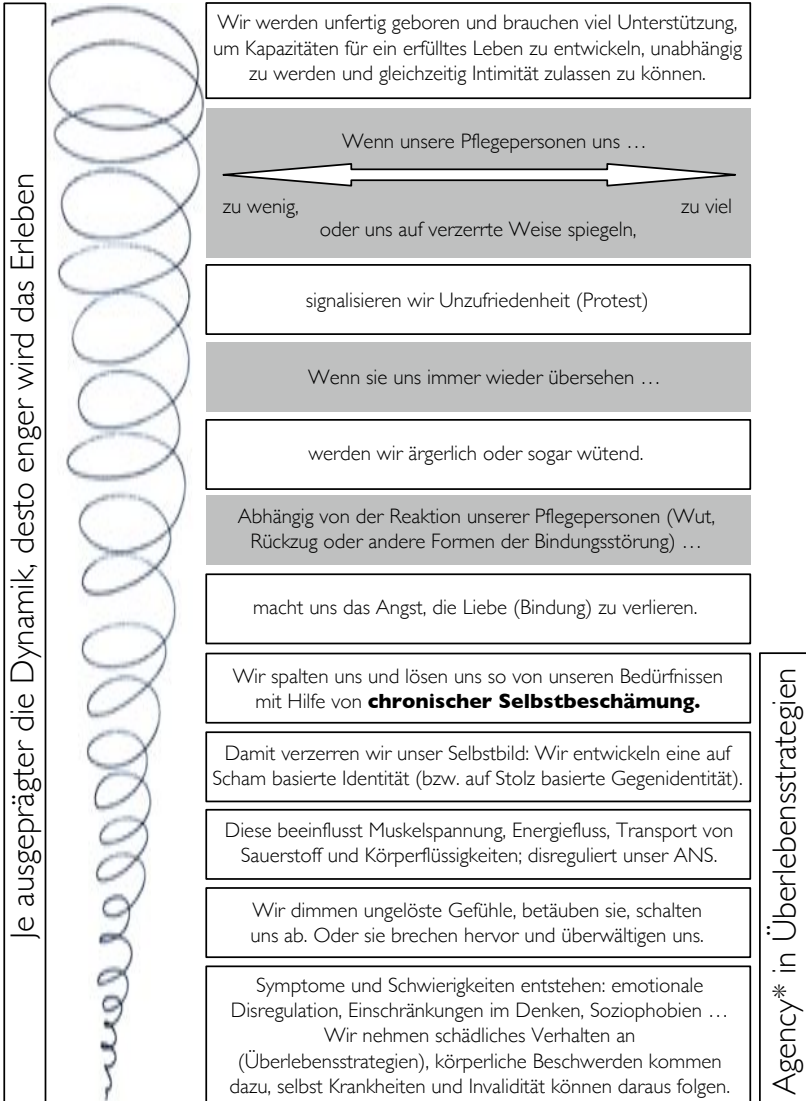
Damit gehen deine Probleme erst richtig los, denn es fühlt sich verwirrend, unangenehm, oft sogar richtig schlimm an sich zu beschämen und auseinander zu fallen. In der Hoffnung dich besser zu fühlen, greifst du vielleicht zu Alkohol oder nutzt spirituelle Praktiken. Du nimmst Pillen, missbrauchst soziale Medien, arbeitest zu viel, isst zu viel, hast zu viel Sex oder greifst auf andere selbst-verletzende oder zerstörerische Verhaltensweisen zurück.



Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du dich für solche »Lösungen« und die Folgen, die wiederum daraus entstehen, sogar noch mehr (be-)schämst – eine Abwärtsspirale.

# Warum wir erleben, wie wir erleben

## Oder: Wie wir unsere Erfahrungen organisieren



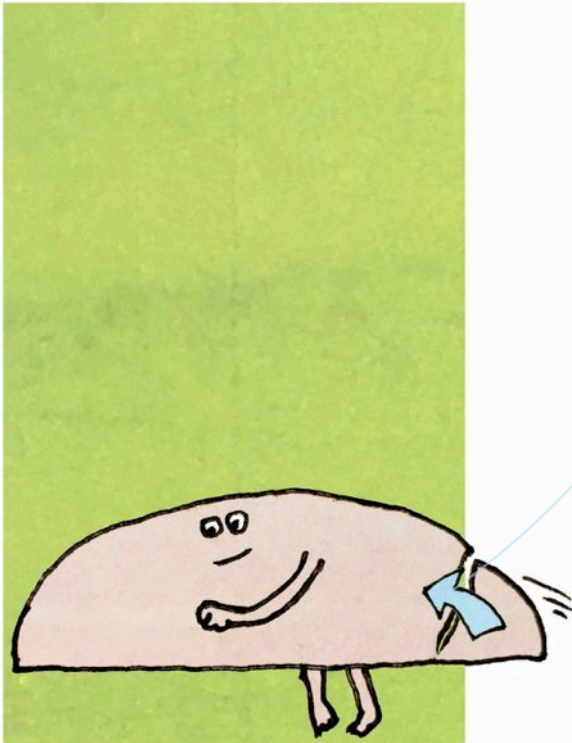
\*agency = wirksam und sich dessen bewusst sein

## WIE MAN CHRONISCHE SCHAM LÖST

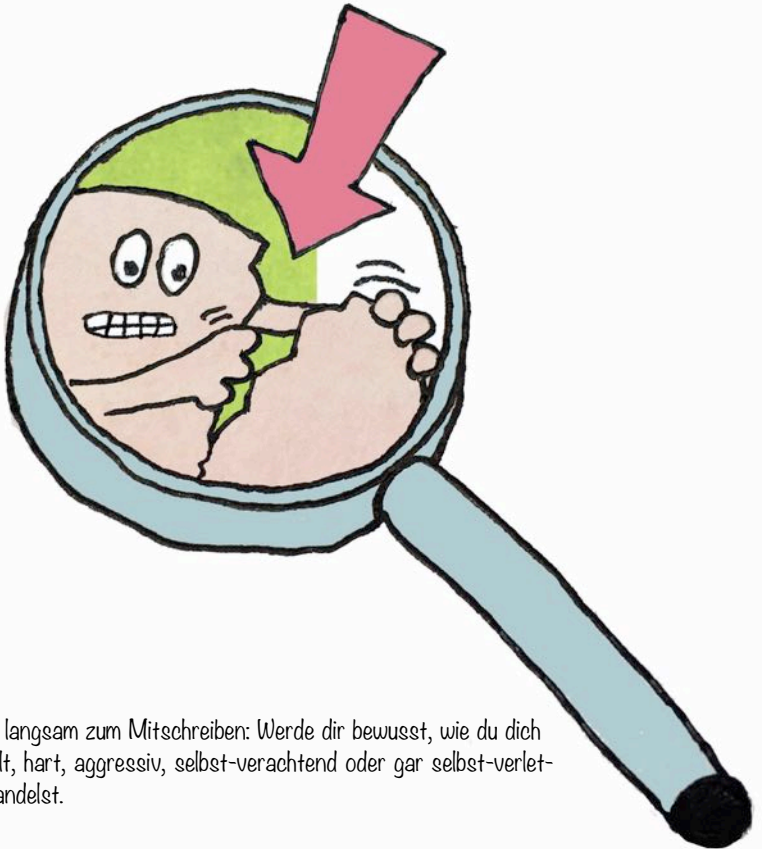
Weder können wir unsere Vergangenheit ändern, noch schlimme Erfahrungen rückgängig machen. Das ist eine **gute** Nachricht, denn sie bedeutet, dass du deine Vergangenheit nicht durchkauen und all das Schreckliche, das du erlebt hast, ans Tageslicht zerrren musst, noch musst du irgendwas nachhaken, was du nicht bekommen hast oder mit den Menschen irgendwas klären, die dich schlecht behandelt haben.

Wichtig ist, dir nur bewusst werden, was du aus den schädlichen Erfahrungen in die heutige Zeit mitgenommen hast: die falschen Ideen über dich selbst, die du mit Hilfe von chronischer Selbstbeschämung und Schuldphantasien täglich bestätigst, und die Bewältigungsstrategien.

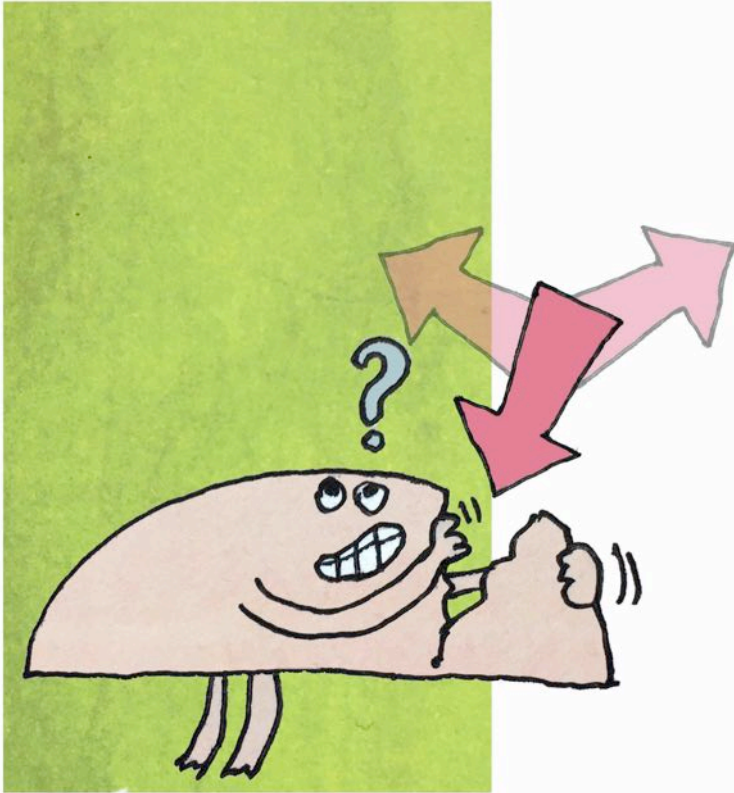
Und nun zur besten aller Nachrichten: In jedem Menschen wohnt der Impuls, sich wieder an sich selbst und an die Entwicklung seiner authentischen Fähigkeiten **anzubinden**.



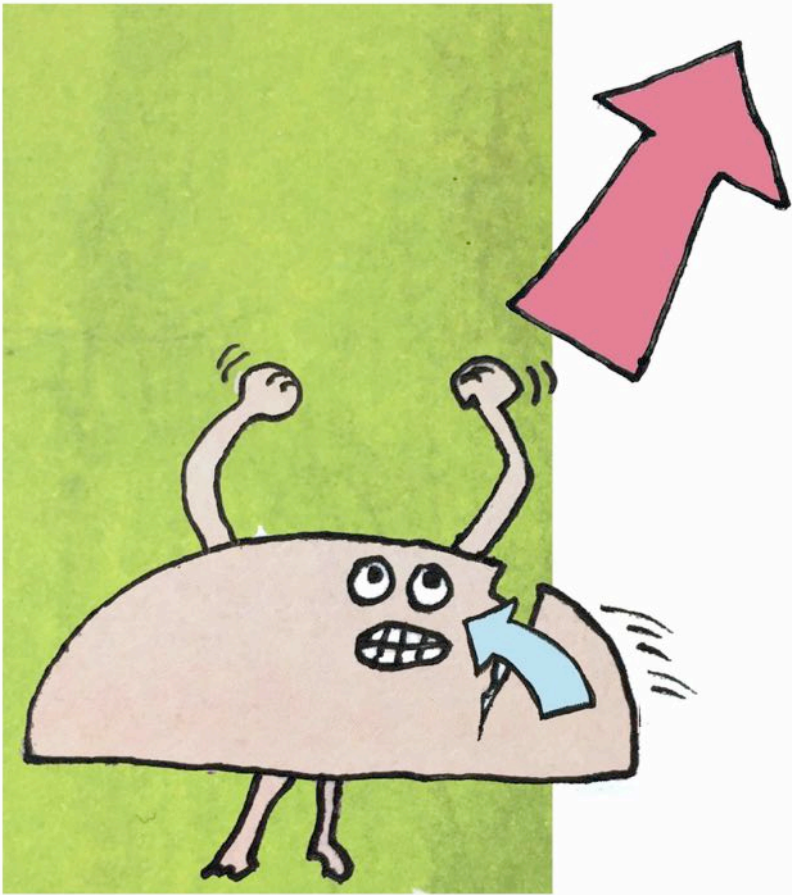
Deshalb kann sich jeder von chronischer Scham befreien, der seinen Hang, sich selbst zu beschämen erkennt, und die Auswirkungen, die das auf das eigene Leben hat ernst nimmt. Indem du erforschst, was dich daran hindert, dich selbst anzunehmen wie du bist, kannst du nach und nach liebevoller auf dich schauen und eine gesündere Beziehung zu dir selbst zulassen. So lernst du deine wahre Identität immer mehr kennen, kannst erfülltere Beziehungen führen und das Leben mehr genießen.



Noch mal langsam zum Mitschreiben: Werde dir bewusst, wie du dich selbst kalt, hart, aggressiv, selbst-verachtend oder gar selbst-verletzend behandelst.

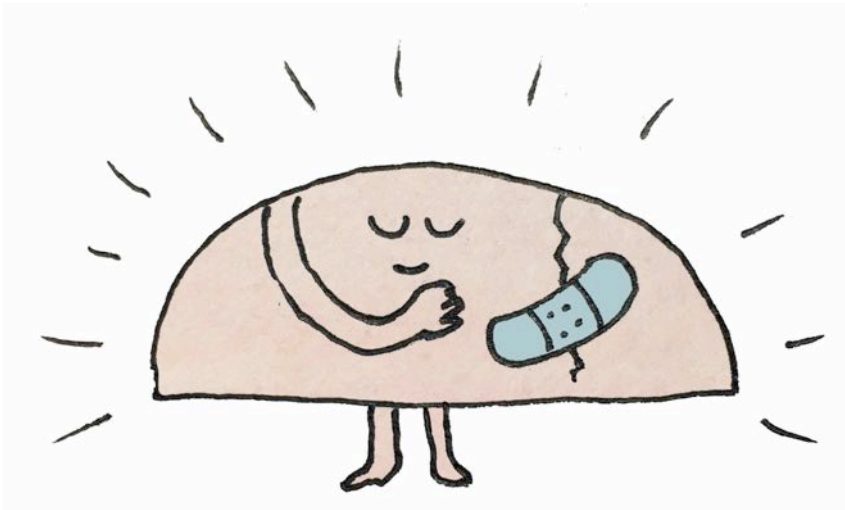


Erforsche dann, wo diese Aggression eigentlich hingehört und was sie bezwecken will. Vergiss nicht: diese Aggression hat etwas mit Beziehung zu tun und will etwas ganz Konkretes. Es steckt eine Botschaft darin. A: an das Gegenüber. Und B: an dich.



Sobald dir der eigentliche Adressat deiner Wut klar wird, du sie fühlen kannst und die Botschaft darin verstehst, hörst du ganz automatisch damit auf, sie noch länger gegen dich selbst zu richten. Du (be-)schämst dich nicht länger, sondern nimmst zurück, wovon du dich »abschneiden« musstest: deine Kraft, deine Lebensenergie, deine natürlichen Fähigkeiten.

Weil es sich um Wut handelt, die du seit langer Zeit ungelöst mit dir herumträgst, ist das alles ein innerer Prozess, etwas, das in der Regel nur mit dir selbst zu tun hat. Selten geht es darum, mit irgendjemand anderem etwas auszumachen. Deshalb kann man das Ungelöste sogar mit Menschen lösen, die zu einem Gespräch nicht bereit sind oder nicht mehr können, weil sie längst nicht mehr leben.



Je mehr du dich annimmst mit allem, was du bist, desto liebevoller wirst du mit dir umgehen und desto besser wirst du dich um dich kümmern. So werden nach und nach viele deiner Symptome verschwinden. Und sehr wahrscheinlich wirst du dich auch mit anderen Menschen wohler fühlen, freudiger im Leben sein und zuversichtlicher in deine Zukunft schauen.



## übung

Hier noch eine Übung, mit der du dich und deine Scham erforschen kannst:

- Schreibe 15 Minuten lang alle Tricks auf, die du anwendest, um Scham zu **vermeiden**. Alles, was du tust und sagst, um dich **nicht** zu schämen.
- Während du schreibst, achte auf alle Empfindungen, Emotionen und Erinnerungen, die auftauchen, und schreibe sie mit auf.
- Nachdem du fertig bist, nimm dir einen Moment zum Nachspüren, wie dich diese Übung beeinflusst hat. Was nimmst du davon mit?

Diese Übung kannst du öfter wiederholen. Du wirst sehen, wie viel dir dazu einfällt.

PS: Beachte, dass Übungen zu Scham intensive Emotionen und Erinnerungen hervorrufen können. Es ist wichtig, solche Übungen mit Selbstfürsorge anzugehen und bei Bedarf professionelle Unterstützung zu suchen.

## noch eine übung

Falls du Lust auf eine weitere Übung hast:

- Stell dir vor, du wärst auf einen Schlag von aller chronischen Scham und Schuld befreit. Wie würde sich das auswirken? Auf deinen Körper, auf deine Partnerschaft, auf deine Beziehungen, auf deinen Beruf, auf dein Leben ...?
- Schreibe 15 Minuten lang alles auf, was dir dazu einfällt.
- Achte dabei darauf, wie dein gesamter Organismus auf diese Vorstellung reagiert: dein Körper, deine Gefühle, deine Empfindungen, der Zustand von (An-)Spannung in dir, deine Gedanken, Bilder, Wünsche, Hoffnungen ... Schreibe auch alle diese Veränderungen mit auf.

Nachdem du fertig bist, nimm dir wieder Zeit, um nachzuspüren, wie dich diese Übung beeinflusst hat und was davon du in deinen Alltag mitnimmst.

## danke

Bücher schreibt man nie allein. Ohne meine Scham und meine Ängste wäre ich nie auf die Idee gekommen, dieses Buch in die Welt zu bringen. Dank auch allen, die mich über die Jahre begleitet haben: Therapeut\*innen, Freund\*innen, Kolleg\*innen, Partner\*innen und jenen, die so bahnbrechende Forschung betrieben und daraus sinnvoll Anwendbares entwickelt haben. Ihr alle wisst, wer ihr seid.

Am Ende gab es Menschen, die sich die Zeit genommen haben, mein Büchlein zu lesen. Durch ihr Feedback haben sie dazu beigetragen, es besser zu machen. Auch euch danke ich. Von Herzen.

## stephan konrad niederwieser

Ich praktiziere in eigener Praxis in Berlin. Für Teilnehmer von NARM-Fortbildungen biete ich Lehrtherapie an und supervidiere Therapeuten einzeln und in Gruppen; ich bin befugt, NARM-MasterPractitioner zu zertifizieren. Darüber hinaus biete ich Vertiefungen in diese Methode an sowie Seminare zu traumarelevanten Themen wie Scham.

[www.stephan-niederwieser.de](http://www.stephan-niederwieser.de)

Weitere Bücher von mir:

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

»Die spontane Bewegung hin zu Verbindung, Gesundheit und Lebendigkeit ist die treibende Kraft in jedem von uns. Egal wie sehr wir uns zurückgezogen und isoliert haben, oder wie schwerwiegend das Trauma ist, das wir erlebt haben, auf tiefster Ebene, genau so wie eine Pflanze sich spontan zur Sonne bewegt, gibt es in jedem von uns einen Impuls, der uns zur Verbindung und Heilung bewegt.«

Dr. Laurence Heller & Aline LaPierre

- **Aber was passiert, wenn wir uns diesem natürlichen Impuls in den Weg stellen?**
- **Oder wenn die verzerrten Vorstellungen von uns keine Selbstheilung zulassen?**
- **Können wir diese Dynamiken überhaupt je verändern?**

Dieses kleine Büchlein zeigt, wie Scham zu einem chronischen und einschränkenden Zustand werden kann, der Beziehungen beeinträchtigt: die Beziehung zu dir selbst, zu deinem Körper, zu deinen Gefühlen, zu Menschen, die du liebst, und zur Welt im Ganzen. Es bietet einen Einblick in die tiefen Dynamiken, die am Werk sind, und einen Ausblick darauf, wie man sie auflösen kann.

