

Scham

Scham ist möglicherweise die schmerzhafteste aller menschlichen Emotionen, und deshalb redet man nicht gerne über sie. Der Sozialwissenschaftler Stephan Marks dazu: *«Über Scham redet man nicht; man zeigt sie auch nicht, sondern verbirgt sie, hält sie geheim. Scham ist selbst zu etwas geworden, dessen sich viele Menschen schämen.»*



Quelle: Internet

Der etymologische Hintergrund: Im Indogermanischen hiess Scham *kamkem*, d.h. zudecken, verschleiern und verbergen. Althochdeutsch hiess es *scama* und angelsächsisch *scamu*.

Ich selbst hatte in meinem Leben viele Beschämungen hinzunehmen. Von einer will ich hier einleitend berichten. Sie war für mich prägend in meiner Ausbildungszeit zum Lehrer. Ich hatte als Seminarist im letzten Ausbildungsjahr vor einigen Kolleginnen und Kollegen eine Schulstunde in einer 4. Klasse zu erteilen. Neben dem Klassenlehrer war auch der oberste Verantwortliche der Übungsschule anwesend, der für meine Qualifikation zuständig war. In der Schlussbesprechung – vor anwesendem Publikum – meinte dieser erprobte Fachmann, der von allen recht gefürchtet wurde: *«Werden Sie Fotograf, junger Mann, aber bitte niemals Lehrer, das muss jetzt und hier deutlich gesagt werden!»* Am liebsten wäre ich im Boden versunken ... und erzählte in der Folge keinem Menschen etwas über dieses Erleben, weil ich mich schämte.

Das Beispiel zeigt: Scham kann zur vollständigen Lähmung/Blockierung (ang. K) führen. Sie kann aber auch Ansporn sein (reb. K, welches bestenfalls seine enorme Energie dem ER zuführt).

Scham führte im erwähnten Beispiel bei mir zur sofortigen Blockierung im Frontalhirnkomplex. Das viel ältere Reptilienhirn mit seinen Automatikfunktionen tritt dann jeweils sofort in Aktion. Hier gibt es drei Möglichkeiten: Angriff, Flucht oder Verstecken. Weil ich damals am liebsten im Boden versunken wäre, traf das *«verstecken wollen»* zu.

Trotzdem: Ich schwor mir – nachdem ich wieder bei Sinnen war – *«Rache»* und besetzte mein rebellisches Kind mit Energie. *«Jetzt erst recht!»* und: *«Dem zeige ich es!»* Und noch etwas später legte ich mir einen Plan zurecht, wie das denn zu schaffen wäre (ER). Zwei Jahre später stand ich – mit abgeschlossenem Lehrerdiplom – vor



Jürg Schläpfer

Pädagoge, Grafologe SGG,
Transaktionsanalytiker TSTA-E
info@juerg-schlaepfer.ch

meiner eigenen Schulklasse, und in den folgenden 28 Jahren erteilte ich mit grosser Freude und innerem Engagement Schulunterricht (und auch Foto-Unterricht).

In einer Schamdefinition von Eva Wieser (Doktorarbeit, 2002) ist Folgendes zu lesen: *«Scham wird verursacht durch den Verlust von liebevoller Verbindung zu bedeutungsvollen anderen, die für das psychische und physische Überleben notwendig sind oder für notwendig gehalten werden.»*

Auch Jacobi (1999) verweist auf Blickkontaktunterbrechung zwischen Mutter und Säugling. Er schreibt: *«Der Augenkontakt und das Aufeinander-bezogen-sein von Angesicht zu Angesicht ist für die Entstehung jeglicher Bindung von entscheidender Bedeutung.»*

Eine weitere Scham-Definition von Kaufmann in *«Die Psychologie der Scham»*, 1989: *«Phänomenologisch ist sich schämen das Gefühl, in einer schmerzhaft erniedrigten Weise gesehen zu werden.»*

Alle drei Definitionen, so verschieden sie auch sind, nehmen Bezug zu den Bindungsformen von John Bowlby (1907–1990) und unterstellen, dass die beiden unsicheren Bindungsformen zu SCHAM-Produzenten werden können.

Zu John Bowlby's Bindungsformen habe ich einen längeren Artikel geschrieben. Dieser steht im Kongressreader 2016 *Tore und Brücken zur Welt* (37. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse, Seite 353–360. Dieser Artikel kann auch via E-Mail bei mir direkt bezogen werden.)

Im Weiteren ist festzuhalten, dass Scham in sehr unterschiedlichen Qualitäten mit völlig unterschiedlichen Endresultaten erlebt werden kann. So vergleicht Salman Rushdie in seinem Buch *Scham und Schande* die Scham mit einer Flüssigkeit. Wenn diese Flüssigkeit in ein Glas gegossen wird bis etwa zur Mitte, dann können wir das Bild einer normalen Schambesetzung, die wir alle kennen, sehen. Scham ist dann die Hüterin der menschlichen Würde, wie Leon Wurmser in seinem Buch *Die Maske der Scham*, 2016 schreibt.

Nun wird das Bild mit dem Wasserglas erweitert: Es wird noch mehr Wasser ins Glas gegossen, bis zum oberen Rand und dann noch weiter, das Glas wird zum Überlaufen gebracht. Kein Problem, sagt Salman Rushdie und nimmt eine grössere Papierserviette. Damit wischt er das verschüttete Wasser weg, macht einen Knäuel. Dieser Knäuel, sagt er nun, ist die abgewehrte Scham, welche nun auf andere Menschen und Volksgruppen projiziert oder ausgelagert werden kann. Zuviel Scham muss abgewehrt werden, weil sie nicht auszuhalten wäre. Dazu eigneten sich, im Laufe der Geschichte, immer wieder spezielle Menschengruppen: So die Juden, Zigeuner, Osteuropäer im 2. Weltkrieg, Völkermord an den Armeniern 1915, dann aus neuester Zeit Völkermord 1994 an den Hutu, die während 100 Tagen zu 75 % von der Tutsi-Minderheit ausgerottet wurden und viele mehr.

Transaktionsanalytisch wird die Grundeinstellung $-/+$ (*«Schameinstellung»*) kompensatorisch in die Grundeinstellung $+/-$ verwandelt. Damit kann man sich (wenigstens vorübergehend) besser fühlen.

Dazu noch ein letztes Beispiel (beschrieben von Stefan Marks und in seinem Buch genauer und ausführlicher beschrieben) aus der Fussball-Geschichte: Im Jahre 2006 fand das Weltmeisterspiel zwischen den Finalisten Frankreich und Italien statt. Auf französischer Seite spielte einer der besten Fussballer aller Zeiten, der bescheidene, freundliche und hoch disziplinierte Zinedine Zidane. Auf italienischer Seite spielte Marco Materazzi. Bis zur Verlängerung war unentschieden. Dann wurde Zidane, der Spitzenspieler und Spielelemacher der Franzosen vom Platz verwiesen, weil er seinen Kopf in die Brust von Materazzi gerammt hatte. Die Italiener gewannen das Spiel und dies in den letzten 10 Minuten vor etwa 1 Milliarde TV-Zuschauern in der ganzen Welt.

Hintergrund dieser Angelegenheit: Scham. Materazzi hat im Verlaufe des Spieles Zinedine Zidane mehrmals vorgehalten, seine Mutter und seine Schwester seien Huren. Diese schrecklichste Beschämung liess in Zinedine Zidane unkontrollierbare, überschäumende Scham aufkommen ($-/+$), die er in einem Frontalangriff ($+/-$) auf seinen Gegner abreagierte.

So sagt es auch Daniel Hell in seinem neuesten Buch (*Depression als Störung des Gleichgewichts*): *«Scham gehört zum Schlimmsten, was ein Mensch erleben kann. Manchmal ist es zu spät, und es lässt sich dann nur noch beschämt auf früheres Verhalten blicken. Die Bewältigung der Scham ist schwierig, eben weil die Vorkommnisse schmerzhaft sind und diese lieber versteckt werden wollen. Deshalb wird das Aufarbeiten verdrängt.»* (Zit. Daniel Hell, Zürichsee-Zeitung, 4.10.2013) →

Transaktionsanalytisch kann das Scham-Geschehen mit dem Miniskript-Ablauf sehr gut erklärt werden. Mittels Antreiber-Verhalten kann ich in einem bedingten OK-OK-Verhalten bleiben und meine Schamgefühle mehr oder weniger vermeiden (Position 1). Gelingt das Gebot des Antreibers nicht, werde ich in die Position 2 katapultiert. Dort fühle ich mich schlecht, weil gleichzeitig Kontakt zur unterschwelligen Bannbotschaft aufkommt, welche

eine sehr schmerzhafte Auswirkung hat. Diese entspricht Zidane's Position nach der Beschimpfung durch Materazzi. Zidane «verarbeitet» diesen Schmerz kompensatorisch, mittels Schamabwehr, in der Position 3 und schlägt in einer fussballerisch verbotenen Art zurück.

Ich füge hier das Miniskript ein und versee es mit «Scham-Zuschreibungen»:

Ich postuliere:

Wenn wir den Schambegriff in normale Scham (halb gefülltes Wasserglas) und in traumatische Scham (überlaufendes Wasserglas) separieren, können wir in den Positionen 1, 2 und 3 einen sich häufig wiederholenden Schamzyklus erkennen. Je nach Schamstärke und Lebenszyklus der Scham (oft lebenslänglich) kommt irgendwann auch Punkt 4 dazu. Punkt 4 bedeutet dann völlige Verzweiflung, oft Suizid. Voraussetzung, um im «kleinen Kreislauf 1, 2 und 3 zu bleiben, wäre eine sichere Bindungsform. Traurige Voraussetzung für den grösseren Kreislauf 1, 2, 3 und schliesslich 4 ist eine stark traumatisierte, unsichere Bindungsform, worüber meist nicht gesprochen werden kann.

Miniskriptablauf

Das Miniskript beschreibt eine Sequenz (Dauer einige Sekunden bis einige Minuten) von skriptgebundenen Verhaltensweisen und Maschengefühlen, die immer mit einem der fünf bekannten Antreiber anfängt. «Ich bin OK, wenn ich immer ...»

1. Antreiber:

bedingtes OK-Sein: kann als Schamvermeidung gesehen werden +/+ bedingt

2. Einhalt:

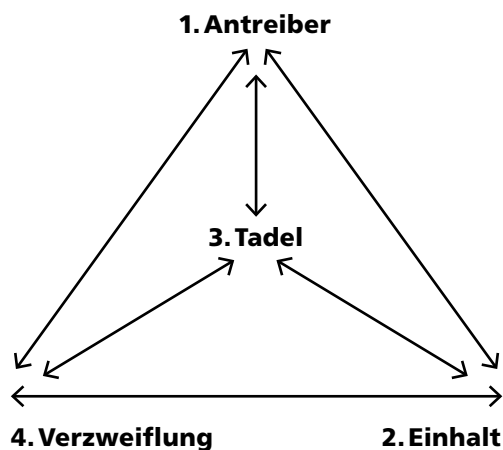
kann als Scham in normaler Ausprägung gesehen werden -/+

3. Tadel:

kann als kompensatorische Schamabwehr gesehen werden +/-

4. Verzweiflung:

kann als traumatische Scham gesehen werden -/-



Insbesondere die traumatische Scham führt:

- zum Verlust der Selbstachtung
- zum Skript-Glaubenssatz «*Mit mir stimmt etwas nicht!*» oder auch «*Ich bin nicht zugehörig!*»
- zu Selbstgerechtigkeit als Abwehrform und Verleugnung des Bedürfnisses nach Beziehung
- zu narzisstischen Wunden
- zu Einsamkeit (Aufmerksamkeit und Wahrnehmung richten sich nur noch auf sich selbst)
- zu Kontaktvermeidung (gemäss John Bowlby *meist vermeidende unsichere Bindungsform*)
- zum Verstecken (Beziehungen zum Mitmenschen werden dann schlagartig abgebrochen)

Der oben beschriebene Schamzyklus kann – wie der uns allen bekannte Miniskriptablauf – unterbrochen oder gar vermieden werden.

Dies geschieht durch seelische Reife, durch Aufarbeiten seiner persönlichen Geschichte, durch psychoanalytisches Bearbeiten traumatischer Scham, durch Offenlegung der Schamerlebnisse und durch Umwandlung der früher erlebten unsicheren Bindungsform in eine reife und sichere Bindungsform. Eine sichere Bindungsform kann im Laufe des Lebens nachgeholt werden und entspricht transaktionsanalytisch der wechselseitigen und bereichernden Autonomie oder auch dem integrierten ER.

Dann noch einige Worte zur Schamabwehr resp. zu den Kompensationsstrategien:

- Angriff als beste Verteidigung: andere werden beschämt, verachtet, zynisch behandelt
- Perfektionismus (transaktionsanalytisch: sei perfekt!)
- Schwerverständliche Sprache
- Logorrhoe
- Projektionen
- Grössenphantasien
- Narzissmus

Diese verschiedenen Methoden haben immer etwas mit «verstecken» zu tun und gewähren dem entsprechenden Anwender «Schutz» vor weiteren seelischen Verletzungen. Reife und echte Entwicklung kann auf diesen scheinbaren Schutz verzichten.

Sehr schöne Beispiele dazu lieferte Hilde Andereg Somaini in ihrem berührenden Buch *«Der verschlossene Umschlag»* 2014 und auch Klara Obermüller in *«Spurensuche»*, 2016.

Beide Bücher sind ausserordentlich geeignet, eine persönliche Öffnung und damit Befreiung zu fördern. □

Literatur:

- Stephan Marks: Scham – die tabuisierte Emotion
- Leon Wurmser: Die Maske der Scham
- Salman Rushdie: Scham und Schande
- M. Jacoby: Scham und Angst und Selbstwertgefühl
- Eva Bänninger Doktorarbeit zur Bedeutung von Scham bei stotternden Menschen, 2002 an der Universität Innsbruck
- John Bowlby: Frühe Bindung und kindliche Entwicklung
- Hilde Andereg Somaini: Der verschlossene Umschlag
- Klara Obermüller: Spurensuche
- Daniel Hell: Depression als Störung des Gleichgewichts
- S. Kaufmann in «Die Psychologie der Scham», 1989
- Kongressreader 2016 *Tore und Brücken zur Welt* (37. Kongress in Hamburg), Artikel von Jürg Schläpfer auf Seite 353–360). Separater Artikel abrufbar unter info@juerg-schlaepfer.ch

Bericht

Viele Jahre habe ich meine Schamgeschichte erfolgreich verdrängt.

Das Thema Scham hat für mich in letzter Zeit an Bedeutung gewonnen. Es wurde zu einem zentralen Lebensthema. Aus diesem Grund nahm ich die Einladung der Schweizerischen Grafologischen Gesellschaft sehr gerne an.

Anlässlich eines Tages-Workshop wurde das Thema Scham behandelt. Nach einem spannenden Theorie Input wurden entsprechende Handschriften vorgestellt – so auch meine.

Es kostete mich viel Mut, mich in dieser Runde von mir unbekanntem, professionellen Grafologen auf ein Gespräch mit Jürg Schläpfer einzulassen. Ich habe mich der Situation gestellt.

Bereits nach kurzer Zeit konnte ich weitgehend die ganze Runde auszublenden. Dies ermöglichte mir, mich gut zu konzentrieren, um die Fragen von Jürg Schläpfer authentisch beantworten zu können.

Das Gespräch löste in mir Emotionen aus, welche ich für mich rasch einzuordnen vermochte. Somit blieb ich optimal in meiner Kraft.

Meine Schriftprobe mit Unterschrift wurde an die Wand projiziert, damit sie durch diese starke Vergrößerung im Detail analysiert werden konnte.

Spannend war für mich schon die erste Frage von Jürg Schläpfer, in welcher er mich zu meiner Unterschrift befragte. Es ist eindrücklich, was eine Unterschrift aus grafologischer Sicht alles hergibt.

Jürg Schläpfer stellte in meiner Schrift fest, dass ich in meiner Kindheit wohl sehr um meinen Platz kämpfen musste. Dies konnte ich bestätigen. Ich erzählte, wie stark ich mich in meiner Kindheit ausge-

schlossen fühlte, und dass ich oft eingesperrt Zeit verbringen musste. So entwickelte ich einerseits meine Schamgeschichte; andererseits bildete sich dadurch auch ein unsicheres ambivalentes Bindungsmuster, welches die Grafologen ebenfalls in meiner Schrift erkennen konnten.

Zudem wurde meine Bannbotschaft «gehöre nicht dazu!», wie auch die entsprechenden Kompensationsmechanismen deutlich erkannt.

Nach dem Gespräch mit Jürg Schläpfer besprachen wir noch meinen Mini-Skript-Ablauf.

Zum Abschluss der Sequenz gaben mir die anwesenden Grafologen ermutigende Rückmeldungen. Unter anderem wiesen sie auf meine starke Lebenskraft und auf meine Resilienz hin. Sie zeigten mir auf, wie ein möglicher Entwicklungsweg aussehen könnte.

Dieser Morgen war für mich eine neue, spannende Erfahrung, und es macht mich stolz, dass es mir gelungen ist, in einer wohlwollenden Runde offen über meine Schamerfahrungen zu sprechen. Dies war für mich ein weiterer wichtiger Schritt in Richtung «innere Befreiung».

Ich danke speziell Jürg Schläpfer für die Einladung und alle den damals anwesenden Grafologinnen und Grafologen für die Rückmeldungen, und dass ich an diesem Morgen «Teil der Gruppe» sein durfte.

S.B.

(Name der Redaktion bekannt)

Die Geschichte meiner Scham und der Beginn deren Auflösung

Meine Scham, ich nenne es vor allem Fremdschämen, begleitet mein Leben bis heute (53 Jahre) wie ein Schatten. Ich bin die Jüngste von drei Geschwistern. Meine zwei älteren Geschwister sind geistig behindert. Mein Vater arbeitete als Käser, meine Mutter war sehr durch die Betreuung meiner Geschwister absorbiert. Wir lebten die ersten Jahre abgeschieden. Im Alter von zehn Jahren zogen wir vom Land in eine städtische Umgebung. Bei diesem Umzug erlebte ich eine Konfrontation mit der Aussenwelt, die in mir bewusste Scham, Fremdscham, auslöste. Wir waren anders als andere Familien. Ich habe mich zeitweise sehr für meine behinderten Geschwister geschämt. Sie benahmen sich anders.

Mein Vater wollte, dass meine Schwester gemeinsam mit mir zur Sonntagsschule ging. Dort musste sie wie alle anderen vorlesen, was sie nicht gut konnte. Ich habe ihr dann Wort für Wort eingeflüstert und dabei innerlich gezittert, in der Hoffnung, dass sich niemand über sie lustig machen würde. Meine Geschwister stellten meine Normalität und soziale Zugehörigkeit in Frage. Ich hatte latent Angst, von anderen Kindern ausgegrenzt zu werden. Ich meinte zu wissen, was sie über mich dachten; «ich sei zu dumm, zu dick etc.», und in der Folge würden sie mich als Freundin ausschliessen. Aus diesem Grunde habe ich meine Geschwister möglichst versteckt gehalten. Ich vermied es, mich im öffentlichen Raum mit ihnen sehen zu lassen. Die meiste Freizeit verbrachte ich ausserhalb meiner Familie. Ich nahm nur wenige Freundinnen mit nach Hause. Auch wegen unserer Wohnung mit den alten Möbeln und auch der Einfachheit meiner Eltern wegen schämte ich mich.

Mein Vater arbeitete am neuen Ort in der Kehrrichtverbrennung in Schichtarbeit. Manchmal kam er mir auf dem Schulweg, noch schmutzig von der Arbeit, entgegen. Er duschte erst zu Hause. Wenn ich ihn so sah, wich ich ihm aus, ging sogar auf die andere Strassenseite, sodass ich ihm nicht direkt begegnen musste. Als ich 14 Jahre alt war, sagte ich meinem Vater einmal, wie altmodisch er sich kleide, und dass ich mich seiner schäme. Er kaufte sich neue Kleider, die er nicht mehr tragen konnte, weil er in der gleichen Woche tödlich verunfallte. Meine Scham wuchs nun ins Unermessliche, weil ich seinen überraschenden Unfalltod mit meiner Äusserung verknüpfte.

Ich hatte mein Leben lang Angst davor, als «Ungebildete» bewertet und deswegen ausgegrenzt zu werden. Das Gefühl, «nichts» mitbekommen zu haben, «nichts» wert zu sein, veranlasste mich, durch Lernen und Büffeln für mich und meine Herkunftsfamilie Boden gut zu machen.

Die Scham sass extrem tief, und so versuchte ich durch Kompensation dieser zu begegnen und sie abzuschwächen. Ich schloss diverse Ausbildungen ab, las unzählige Bücher, trieb Sport und vieles mehr. So versuchte ich dem Gefühl der Wertlosigkeit durch Leistung einen Wert zu geben und endlich zu den «Intelligenten» zu gehören!

Natürlich setzte ich die Messlatte sehr hoch, ich wollte perfekt sein. Es war klar, dass ich mit dieser hohen Zielsetzung immer wieder frustriert wurde.

Gemäss Mini-Skript-Ablauf geriet ich dann jeweils sehr schnell von der Position 1 (Antriebsverhalten), in die Position 2. Da wurden alte Wunden geöffnet. («Du gehörst nicht dazu!») Das war schmerzhaft, weil die dazugehörige Scham, welche ich ja unterdrücken wollte, erneut in Aktion trat.

Ich merke langsam, dass ich die ganze Schamproblematik nicht einfach durch Leistung kompensieren kann, sondern ich muss darüber reden, mich öffnen und mich nicht mehr «verstecken».

Seit einigen Monaten gelingt es mir, offen über meine Ursprungsfamilie zu sprechen, weil mein Bruder wegen einer Erkrankung professionelle Unterstützung braucht. Er und ich haben viel Solidarität erfahren. So viel Freundlichkeit, Anteilnahme und Hilfsbereitschaft zu erfahren, hat mich positiv überrascht. Durch das offene, auch öffentliche Kommunizieren löste sich ein Grossteil meines Fremdschämens auf.

Mit viel Mut habe ich mich dieses Jahr einem Gespräch über meine Scham gestellt. Dies nicht nur im Einzelgespräch, sondern vor einer Expertengruppe. Ich liess mich in ein sehr persönliches Gespräch mit Jürg Schläpfer ein. Auf einer weissen Wand wurde meine Handschrift sehr stark vergrössert gezeigt. Dieses Offenlegen brauchte Überwindung, und sie diente der weiteren, befreienden Öffnung. Ich bekam nach dem Gespräch grossartige und ermutigende Rückmeldungen aus der Gruppe, was mich sehr bewegte. Damit wurde ein gewisses Ventil geöffnet, und der Druck des unterdrückten Scham-Geheimnisses nimmt nun ab. →

Ich merke jetzt sehr genau, dass es nicht Menschen von aussen sind, die mich verurteilen, sondern es sind meine eigenen Denkkonstrukte, die meine Lebensfreude oft lähmen.

*Gegenwärtig lerne ich, unabhängig von der Ursprungsfamilie meine **eigene Identität** zu finden. Ich will mehr und mehr in der Plus-Plus-Haltung leben, weg von der Mi-*

nus-Plus-Haltung. Schritt für Schritt weiter gehen, auch im Umgang mit meinen Geschwistern.

Im Buch von Daniel Hell über die Depression las ich einen wichtigen Satz: <Sich für andere zu schämen (Fremdschämen) setzt Einfühlung voraus!>

Durch das Zusammensein mit meinen Geschwistern konnte ich viel Sozialkompetenz erwerben. Diese Fähigkeit kommt mir nun in meiner Arbeit als Sozialarbeiterin im Spital zugute. Vom Fremdschämen will ich jetzt wegkommen, weil es meinem Selbstwertgefühl schadet.

M. S.

(Name der Redaktion bekannt)

Rezension

Judith Herman: Die Narben der Gewalt

Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden

Judith Herman leitet als Professorin ein Programm, in welchem sie – seit über 30 Jahren – Opfer von Gewalttaten in direktem therapeutischem Kontakt begleitet.

Ihr Buch richtet sich an Menschen, welche mit Traumatisierten arbeiten oder diese besser verstehen wollen. In einem ersten Teil werden traumatische Störungen fundiert und reichlich ausführlich behandelt, im zweiten Teil geht es um die Genesung dieser Störungen.

Weil Traumata generell verdrängt werden und mit dem Thema Scham (Schwerpunkt dieses Heftes) in direkter Verbindung stehen können, ist ein Zusammenhang dieser Themen offensichtlich.

Judith Hermann beschreibt drei Stossrichtungen in der Psychotraumaforschung: Hysterie, traumatische Kriegsneurosen und Neurosen im Zusammenhang mit dem Geschlechterkampf. Geschichtliches wird erläutert (so Hysterie-Forschung durch Freud), dann werden viele Zusammenhänge aufgezeigt, welche mich persönlich sehr angesprochen haben.

Im Weiteren geht Hermann auf die traumatischen Folgen der Angst ein. Der Geist wird gelähmt, das innere Gleichgewicht wird zerstört, Gefühlsüberflutung, aber auch Gefühllosigkeit ist möglich.

Für uns Transaktionsanalytiker/-innen ist das Kapitel der ‚Nichtzugehörigkeit‘ von grosser Bedeutung, weil wir hier transaktionsanalytische Zusammenhänge zum Miniskript erkennen können.

Traumata zerstören jedwelchen Autonomie-Ansatz, eine der drei negativen Grundpositionen (-/+ , -/- , +/-) wird zur dominanten Einstellung. Interessant ist ein weiterer Zusammenhang zu Bowlby's Bindungssystem: Da traumatische Ereignisse das Vertrauen zum Mitmenschen (transaktionsanalytisch: Intimität) völlig zerstören und damit in eine unsichere Bindungsform überführen, muss der/die Traumatisierte neues Vertrauen in Menschen entwickeln. Dazu ist die Solidarität des Umfeldes von zentraler Bedeutung. Nur so kann das Opfer – wenigstens ansatzweise – wieder eine sichere Bindung erreichen. Durch positive Strokes kann das traumatisierte Opfer

am ehesten wieder in die Gesellschaft integriert werden. Leider wird John Bowlby's Bindungstheorie – obwohl als ständiges Erklärungsmodell verwendet – mit keinem Wort erwähnt. Gleichzeitig muss gesagt werden, dass der Text sich sehr in die Länge zieht und es recht häufig zu Wiederholungen von bereits Gesagtem kommt.

In weiteren Kapiteln werden die häusliche Gewalt, Entführungen und Geiselnahmen behandelt. Pathologische emotionale Bindungsformen und deren psychosomatische Reaktionen, die sich (ohne Behandlung) lebenslänglich zeigen können, werden klar erläutert.



Auch der Kindsmissbrauch wird thematisiert: Sexuelle Ausbeutungen führen häufig zu unerträglichem emotionalem Schmerz. Es werden Abwehrmechanismen gebildet, was eine integrierte Persönlichkeit (Integriertes ER) praktisch verhindert und oft erst im mittleren Erwachsenenalter therapeutisch erfolgreich angegangen werden können.

Im 2. Teil des Buches geht es um die Heilung. Dieser Teil richtet sich hauptsächlich an Therapeutinnen und Therapeuten. Heilung kann nur in einem Klima gegenseitiger OK-OK-Beziehung gelingen. Ein Trauma kann niemals alleine behandelt werden, es braucht therapeutische Hilfe.

Ziel ist immer: Wiedererlangung von Autonomie, eigenständiger Identität und gelingende Beziehungsfähigkeit. Dazu ist bewusste Erinnerung, sowie Trauerarbeit notwendig. Das häufig ‚verordnete‘ Schweigegebot ist zwingend zu brechen (siehe die beiden Kurzberichte in diesem Heft von SB und MS). →

Judith Herman's Buch ist höchst beunruhigend und fordert gleichzeitig zu aktivem Handeln auf. Passivität von Seiten des Umfeldes oder gar aktives Verschweigen (meist aus Scham-Gründen) führt zu keiner Heilung des Traumas und sanktioniert letztlich die zerstörerischen Übergriffe.

Es geht immer um die Würde des Menschen und bei Verlust derselben um die Wiederherstellung. Der Täter oder die Täterin darf nicht vor Verantwortung ausgeklammert und damit geschont werden. Er oder sie soll zur Rechenschaft gezogen werden, damit dem Opfer überhaupt noch eine gewisse «Gerechtigkeit» und erneute Autonomie verschafft werden kann.

Das Buch ist einerseits fachwissenschaftlich fundiert und gleichzeitig für Laien gut les- und verstehbar, und ich kann es nur empfehlen.

JÜRIG SCHLÄPFER

Artikel gesucht fürs info eins 18 und zwei 18

Das nächste **info** vom Frühjahr 2018 erscheint zum Thema **PROFESSIONALITÄT UND PROFESSION ALS TRANSAKTIONSANALYTIKERIN UND TRANSAKTIONSANALYTIKER**.

Im **info** vom Herbst 2018 möchten wir das Thema der **INTUITION** ausleuchten.

Artikel zu beiden Themen sind herzlich willkommen! Damit wir einen Überblick über die jeweiligen Fachrichtungen zu den bestimmten Themen haben, sind wir froh um eine kurze Mitteilung.

Am besten direkt per E-Mail an die Redaktorin:
kontakt@barbaraheimgartner.ch.

BARBARA HEIMGARTNER
Redaktion **info**