

WIE LASSEN SICH SCHAMKRANKHEITEN ÜBERWINDEN?

Scham ist in der Medizin, etwa in der Psychiatrie und in der Psychotherapie, von zentraler Bedeutung: Sie erschwert Früherfassung und -behandlung von Krankheiten, indem Betroffene unangenehme krankhafte Symptome verstecken oder bagatellisieren und sich erst verspätet in Abklärungen und Behandlungen begeben.



Dass sich jemand zu Hause zurückzieht und nicht mehr unter Menschen geht, kann mit ausgeprägter Scham zu tun haben.

Viele Menschen warten aus Scham aufgrund von körperlicher Schwäche, Inkontinenz, Vergesslichkeit oder entstellenden Krankheiten – selbst wenn sie für andere nicht sichtbar sind – zu lange mit einem Arztbesuch. Übertriebene Scham kann Krankheiten sogar verursachen oder verstärken: Beispielsweise ziehen sich Menschen mit sozialen Phobien aus Angst, sich zu zeigen oder mit jemandem kommunizieren zu müssen, immer mehr zurück. So werden Kontakte vermieden und man isoliert sich.

Ähnlich verhalten sich Patient*innen mit Essstörungen, die gegen körperliche Bedürfnisse wie Hungergefühle ankämpfen. Aber auch «unverschämte» Schamlosigkeit kann krankhaft sein und beispielsweise bei gewissen Persönlichkeitsstörungen zu Problemen mit dem Umfeld und in Beziehungen führen.

Schamgefühle sind urmenschlich

Was ist der Hintergrund von Schamgefühlen? Sie sind etwas Urmenschliches. Es ist nicht klar, ob sie auch bei anderen Säugetieren vorkommen. Ferner sind sie psychologisch von grosser Bedeutung; Ihnen liegt die Haltung zugrunde: «So kann und will ich mich nicht zeigen.» Betroffene verstecken sich und fordern andere Menschen indirekt auf, wegzuschauen. Häufig beziehen sich Schamgefühle auf Aussehen, charakterliche Eigenschaften oder Bedürfnisse. Schamgefühle schützen damit Eigenes, Intimes gegen unerwünschte Einblicke oder Übergriffe.

Ferner helfen Schamgefühle, eigenen Werten und Idealen nachzustreben, wobei hier kulturelle und soziale Aspekte stark mitwirken. Sich aufgrund von Schamgefühlen abzugrenzen, kann aber auch Schuldgefühle auslösen. Diese drücken aus: «Das habe ich falsch gemacht.» Betroffene sind dadurch belastet, freudlos, gehemmt, und andere Menschen werden indirekt aufgefordert, zu verurteilen oder zu strafen. Schuldgefühle beziehen sich auf Handlungen und unterstützen das Einhalten von Verhaltensnormen.

Befreiung erzeugt Druck

Doch warum kommen übertriebene Scham, ja eigentliche Schamkrankheiten, heute häufiger vor? In unserer westlichen Kultur ist doch vieles, ja scheinbar fast alles erlaubt. Wie kommt es, dass Schamgefühlen dennoch ein derart hoher Stellenwert zukommt? Dass Menschen heute in unserer westlichen Welt mehr Freiheiten beanspruchen können als früher, wird meist als Befreiung und Chance erlebt. Es hat aber auch eine Kehrseite: Es erhöht den Druck auf das Individuum, eine eigene Identität, eigene Werte und Ideale zu schaffen, einen eigenen befriedigenden Lebensweg zu finden und erfolgreich zu sein.

Damit verbundene Schwierigkeiten werden zunehmend individualisiert – von Betroffenen selbst oder durch Mitmenschen. Der früher ausgeprägte Druck durch enge gesellschaft-

liche Normen und Vorschriften wird heute also zunehmend durch überhöhte eigene Ideale und Ansprüche abgelöst. Das Individuum leidet weniger an Schuldgefühlen und Ängsten vor Strafe als an Versagens- und Schamgefühlen. Dabei werden die Inhalte von Schamgefühlen häufig kulturell, individuell und durch das soziale Umfeld geprägt.

Vom Druck befreien

Diverse Behandlungen helfen Menschen, aus schambedingtem Rückzug herauszutreten und sich mehr und mehr wahrzunehmen, wie sie sind. Gleichzeitig können sie sich vom Druck überhöhter Selbstansprüche und Idealen befreien. So finden sie zu sich selbst und können ihren eigenen Weg gehen. Weiter gelingt es, auch andere stärker wahrzunehmen und mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Konflikten besser umzugehen.

Auf dem Boden einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung kann so Krankheitssymptomen begegnet werden, persönliche Entwicklungen werden ermöglicht, und Beziehungsschwierigkeiten werden überwunden. Dies fördert Selbstentfaltung, Selbstbescheidung und -akzeptanz sowie Gesundheit und Lebensqualität.

Ambulante Psychotherapie bringt häufig gewünschte Verbesserung und Entwicklung. Sprechen Schamkrankheiten mit schweren Symptomen wie Rückzug, Ängsten, Essstörungen oder Suchtverhalten nicht ausreichend auf auf eine ambulante Behandlung an, kann vorübergehend eine stationäre Behandlung in einer spezialisierten psychiatrisch-psychotherapeutisch-psychosomatischen Fachklinik weiter helfen. Schamkrankheitsbehandlung lohnt sich, je früher, desto einfacher und erfolgreicher.



Dr. med. Hanspeter Flury, EMBA HSG

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH. Chefarzt und Klinikdirektor der Klinik Schützen Rheinfelden.