

DIE SCHAM VOR DEM AUS. – DIE ANGST VOR VERSAGEN.



EVA TIEFENBÖCK

In Japan symbolisieren die drei Affen „über Schlechtes weise hinwegsehen“. Bei uns in den westlicheren Ländern werden sie als „alles Schlechte nicht wahrhaben wollen“ interpretiert.

In diesem Sinne steht die "Die Scham vor dem Aus. – Die Angst vor Versagen".

Scham bedeutete ursprünglich "Beschämung und Schande". Beim Begriff Schande regen sich historisch und kulturell bedingte Assoziationen, wie „mit Schimpf und Schande davon gejagt werden“. Insofern verwundert es nicht, wenn sich Menschen derart zurückziehen, wenn sie Scham empfinden.

Die Schwester der Scham ist die Schuld. Die Unterscheidung wird durch empirische Studien gestützt. Schuldgefühle wirken sich eher konstruktiv auf nachfolgende Handlungen aus, während Schamgefühle eher destruktive Auswirkungen nach sich ziehen.

Die Angst vor Versagen ist die Misserfolgsscham. Man entspricht einer Norm nicht mehr. Man ist nicht leistungsfähig genug. Nicht gut genug, schlechter wie andere. Zumindest glaubt man das.

Es gibt sicherlich auch viele Menschen in solchen Situationen, die einem das bestätigen.

„Ich hab’s dir doch gleich gesagt, du kannst das nicht.“ Oder: „Ich wusste doch, der schafft das nicht.“... Solche wahrgenommenen Sätze können einen Menschen, im schlimmsten Falle, vernichten. Dann wird er oder sie nicht mehr fähig sein, sein Leben ohne Angst und Leistungsblockaden zu leben. Scham ist ein enormer Stressor mit all seinen physischen und psychischen Nebeneffekten.

Die soziale Bewertung unserer Mitmenschen ist uns wichtig. Wird man von anderen oft oder ständig schlecht bewertet und kritisiert, sinkt der Selbstwert. Die eigene Person wird in Frage gestellt. Logischer Weise kapselt sich ein Mensch in so einer Situation von seiner Umwelt ab. Er verschließt die Augen, die Ohren und den Mund im wahrsten Sinne des Wortes.

„Auch wenn du es jetzt nicht schaffst, glaube ich weiterhin an dich und an deine Leistungen.“ Oder: „Ich bin und bleib dein Freund, auch wenn es dir finanziell schlecht geht.“ ... Falls Sie solcherart Sätze schon mal in einer Krise gehört haben, wissen Sie um seine Kraft. Natürlich ist dadurch nicht einfach wieder alles gut. Es ist aber ein erster Schritt in die richtige Richtung, solch eine Krise zu meistern. Das bedeutet, sich bewusst Hilfe und Unterstützung von außen zu holen. Auf keinen Fall die Scheuklappen aufsetzen und

durch. Man könnte übersehen, dass man sich in einer Sackgasse befindet.

„Wenn wir die Glaubensmuster betrachten, über die unsere KlientInnen mit uns sprechen, spielt der Satz “Ich kann nicht...” eine bedeutende Rolle; wir behaupten, dass die Probleme nicht durch einen Mangel an Wissen oder an bestimmten Fähigkeiten entstehen. Wir nehmen vielmehr an, dass ein Ungleichgewicht in ihrem Energiesystem die Fähigkeit sabotiert, bestimmte Ziele im Leben zu erreichen, oder das Leben nach einem traumatischen Erlebnis gesund weiterzuleben. Ist ihr Energiesystem erst einmal balanciert, werden sie in der Lage sein, die Motivation und Konzentration aufzubringen, die nötig sind, um ihr Ziel mit erheblich weniger Schwierigkeiten zu erreichen.“

Dr. Fred Gallo (Begründer der Energetischen Psychologie/Psychotherapie)

Mag.a Eva Tiefenböck

ÖIGT Österreichisches Institut
für Ganzheitliche Therapie
Schönbrunnerstr. 43, 1050 Wien
Mag. Eva Tiefenböck
Tel.: 0699 811 39 085
www.oeligt-wien.at

