



Ilse Sand

Im
Erdboden
versinken?

Den Teufelskreis
aus Scham und Angst
durchbrechen

Ilse Sand
Im Erdboden versinken?
Den Teufelskreis aus Scham und Angst durchbrechen



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



x.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

ILSE SAND

IM ERDBODEN VERSINKEN?

DEN TEUFELSKREIS AUS SCHAM UND ANGST DURCHBRECHEN

Aus dem Dänischen übersetzt von
Maike Barth

Junfermann Verlag
Paderborn
2023



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2023
Copyright der Originalausgabe	© 2021 Ilse Sand
Coverfoto	© Alette Bertelsen (www.aletteb.dk)
	Die Originalausgabe ist 2021 unter dem Titel <i>Sig hej til din skam: En bog om at slippe frygten for at være forkert</i> bei Gyldendal A/S erschienen. All Rights Reserved.
Übersetzung	Maike Barth
Covergestaltung / Reihentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-7495-0492-3

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0491-6 (EPUB), 978-3-7495-0424-4 (Print).

Inhalt

Einleitung.....	9
Teil I.....	13
1. Ausdrucksformen und Eigenschaften des Schamgefühls.....	15
1.1 Scham und Angst.....	16
1.2 Scham kann unbewusst sein.....	17
1.3 Situationen, die Scham hervorrufen.....	17
1.4 Der Unterschied zwischen Scham und Schuld.....	23
1.5 Scham ist ein Alarmzeichen.....	25
1.6 Scham ist eine soziale Emotion.....	26
2. Chronische Scham entsteht aus missglückten Begegnungen.....	29
2.1 Selbstwert und Selbstgefühl.....	30
2.2 Sich gesehen fühlen.....	31
2.3 Ein Zerrspiegel.....	32
2.4 Achtsame Spiegelung schafft inneren Rückhalt.....	35
2.5 Fehlende Spiegelung führt zu einem Mangel an innerem Rückhalt.....	36
3. Scham kann eine Reaktion auf ein mangelhaftes Selbstgefühl sein.....	39
3.1 Die Angst, sich im Nichts zu verlieren.....	40
3.2 Gravierende Defizite im Selbstgefühl.....	41
3.3 Wenn der feste Boden fehlt.....	43
4. Scham hemmt dich.....	45
4.1 Ein schwieriges Gespräch.....	46
4.2 Gemeinsam einsam?!.....	47

5. Das falsche Selbst als Schutz vor Scham	51
5.1 Erfolgserlebnisse stärken das falsche Selbst	52
5.2 Das fantastische, unverwundbare, falsche Selbst.....	54
5.3 Sich für die Sehnsucht nach Liebe schämen	55
5.4 Das falsche Selbst erträgt keine Intimität.....	57
5.5 Wut und Verachtung als Schutzschild gegen Intimität.....	58
5.6 Im Märchenland.....	59
5.7 Vom Gipfel der Perfektion hinabsteigen und bei sich selbst ankommen	61
Teil II	63
6. Lerne dich selbst besser kennen.....	65
6.1 Mit Feedback umgehen	66
6.2 Filme dich selbst.....	67
6.3 Erlebe dich selbst von innen.....	68
6.4 Nimm Kontakt zu einer noch tiefer liegenden Ebene in dir auf.....	69
6.5 Mach eine Psychotherapie oder nimm an einem Selbsterfahrungskurs teil.	70
7. Geh deiner Scham auf den Grund.....	73
7.1 Die Arbeit mit deinen Schamerlebnissen stärkt dein Selbstgefühl	74
7.2 Scham zeigt sich in Beziehungen.....	75
7.3 Überlege dir gut, wen du ins Vertrauen ziehst	80
7.4 Wenn du Angst hast, fang mit kleinen Schritten an.....	81
7.5 Scham nach einem verbalen Angriff	82
7.6 Sich für mangelnde Energie schämen.....	83
8. Überlege dir gut, mit wem du deine Zeit verbringst.....	87
8.1 Deine Herkunftsfamilie	89
8.2 Suche dir gute Vorbilder	90
8.3 Achte auf deine gesunden inneren Stimmen	91

9. Tritt in einen freundlichen Kontakt mit dir selbst	93
9.1 Nicht du bist verkehrt	93
9.2 Hör nicht auf die Angst.....	94
9.3 Von Scham zu Schuld	95
9.4 Entdecke deine Empathie für dich selbst wieder.....	96
9.5 Schreibe dir einen liebevollen Brief.....	97
9.6 Durch die Trauer zu neuer Selbstliebe	98
Nachwort: Lass die Leere erblühen.....	101
Bist du durch Scham gehemmt? Teste dich selbst	103
Dank.....	109
Literatur zur Inspiration	111

Einleitung

Scham ist vermutlich nicht das Erste, was dir als mögliche Ursache für deine Schwierigkeiten in den Sinn kommt. Sie existiert oft im Verborgenen und wir sprechen nur ungern über sie. Häufig wird sie auch noch von anderen Problemen überlagert, wie zum Beispiel übertriebener Selbstunterdrückung, geringem Selbstwert, einem Gefühl der Erschöpfung in Gesellschaft anderer sowie von Problemen in engen Beziehungen. Unter Umständen kann sie auch die unerkannte Ursache von Suchtverhalten oder Wut sein.

Während ich dieses Buch schrieb, habe ich jede sich bietende Gelegenheit genutzt, meinen Mitmenschen folgende Frage zu stellen: „Gibt es etwas, wofür du dich schämst? Du brauchst mir auch nicht zu verraten, um was es sich handelt.“ Viele nickten dann, wandten den Blick ab und antworteten: „Ich sage dir aber nicht, was es ist.“ Andere waren durch meine Frage zunächst ein wenig verunsichert. Dann kam ich ihnen zu Hilfe, indem ich Vorschläge machte wie: „Gibt es etwas an deinem Körper, das du möglichst nicht zeigen möchtest? Vielleicht hast du etwas erlebt, von dem du nicht gern erzählst, oder du hast eine Eigenschaft, die du lieber verheimlichst? Eine Schwäche, von der du hoffst, dass niemand sie bemerkt?“ Daraufhin outeten sich dann weitere Personen. Einige reagierten auch verärgert: „Ich schäme mich für gar nichts!“ oder „Es gibt nichts, wofür ich mich schämen müsste!“. Ich glaube, was sie eigentlich meinten, war: „Du wirst mich nicht dazu bringen, meine Scham zu offenbaren.“ Das tun sie allerdings manchmal schon von selbst, ohne sich dessen bewusst zu sein. Die Dinge, von denen unser Verstand uns sagt, dass wir uns für sie schämen sollten, sind nämlich nur das eine. Etwas ganz anderes ist unsere spontane körperliche Schamreaktion – bei der beispielsweise unser Blick zu flackern beginnt oder wir zu Boden schauen.

Als mir in meiner Eigenschaft als Pastorin und Psychotherapeutin andere Menschen ihre mit Scham verbundenen Erlebnisse anvertrauten, erkannte ich, dass intensiver Schmerz und Einsamkeit damit einhergehen können. Aber sobald man das Gefühl der Scham mit jemandem teilt, vollzieht sich eine überraschende und wunderbare Wandlung: Die betreffende Person atmet freier, ihr Gesicht und ihr Körper verlieren den gequälten Ausdruck und entspannen sich.

Wenn es so befreiend sein kann, die eigenen Gefühle mit einem anderen Menschen zu teilen, fragt man sich, warum die meisten von uns so lange brauchen, bis sie den Mut finden, über ihr Gefühl, „verkehrt“ zu sein, zu sprechen – falls sie es überhaupt jemals wagen.

Als ich mit Anfang 30 meine erste Pastorinnenstelle antrat, kam ich in Kontakt mit einer Gruppe von Kolleginnen und Kollegen, die sich für Psychotherapie interessierten. Gemeinsam bemühten wir uns darum, auf einer tieferen Ebene Verständnis für uns selbst und füreinander zu entwickeln. Dabei sagte mir eine etwas ältere Pastorin einmal, dass ich auf sie einen ziemlich zerbrechlichen Eindruck mache. Es war nicht das erste Mal, dass mich jemand so einschätzte, und ich konnte es einfach nicht ertragen. Ich fühlte mich angegriffen und ging zum Gegenangriff über: „Ich glaube, die Zerbrechlichkeit, die du in mir siehst, sagt eher etwas über dich selbst aus.“ Danach versuchte ich, ihr aus dem Weg zu gehen, während ich mir gleichzeitig alle Mühe gab, stark zu wirken.

Dort, wo ich herkomme, war Zerbrechlichkeit nämlich nicht gern gesehen. Um wertgeschätzt zu werden, musste man tüchtig sein oder etwas zu geben haben. Ich wagte es darum ganz einfach nicht, in mich hineinzuhorchen, ob an der Äußerung meiner Kollegin etwas Wahres dran sein könnte.

Damals wusste ich nicht, dass das Unbehagen, das ich spürte, wenn andere mich als zerbrechlich spiegelten, Angst war. Mir fiel aber auf, dass es mich zutiefst verlegen und wütend machte. Es war, als verlöre ich die Kontrolle über meine Gesichtszüge. Ich wollte gern selbstsicher lächeln, doch mein Blick begann zu flackern, meine Gesichtsmuskeln zuckten nervös und meine Stimme wurde dünn. Ich spürte, dass mein Gesicht beharrlich eine tiefere und wahrere Ebene meiner Psyche widerspiegelte. Es fühlte sich an, als ob mir nicht nur der Boden, sondern die Grundfesten unter den Füßen weggerissen würden, sodass ich jeden Halt verlor.

Erst nach vielen Jahren fand ich den Mut, meine Zerbrechlichkeit zu ergründen und zu ihr zu stehen. Und als ich das endlich tat, erkannte ich, dass viele Menschen diese Verletzlichkeit, für die ich mich so sehr geschämt hatte, an mir schätzen und dass Männer sie oftmals anziehend finden.

Nicht jeder erlebt die Angst, die ein Bestandteil der Scham ist, so stark, wie ich es tat. Die Intensität dieses Gefühls kann überaus unterschiedlich ausgeprägt sein. Darüber berichte ich später noch ausführlich.

Im Erdboden versinken? erklärt leicht verständlich, wie Scham entsteht, wie es kommt, dass einige Menschen sich viel mehr schämen, als es realistisch betrachtet gerechtfertigt wäre, wie du herausfinden kannst, ob hinter einigen deiner Probleme womöglich Scham steckt, und wie du an dieser Scham arbeiten kannst, um zu einer größeren inneren Freiheit zu gelangen. Das Buch geht jeden an, der sich für Psychologie und Persönlichkeitsentfaltung interessiert. Besonders hilfreich wird es für dich sein, wenn du häufig das Gefühl hast, dass etwas mit dir nicht stimmt.