

Vortrag

Angela Moré, Hannover

„ ... und sie erkannten, dass sie nackt waren“

Psychische Folgen transgenerational übernommener Scham

Scham gehört zu den elementaren und intensivsten Gefühlen des Menschen. Sie ist jedoch nicht angeboren, sondern entsteht im Verlauf der frühen Entwicklung des Kindes im Zusammenhang mit der Individuation und dem Bedürfnis nach Zuwendung und Anerkennung. In diesem Zusammenhang hat sie auch eine psychische Schutzfunktion, um „peinliche“ Situationen zu antizipieren und dadurch reale Beschämungen zu vermeiden.

Erfährt ein Kind Ablehnung, Kritik und Ausgrenzung, so wirkt dies irritierend und verletzend und wird als Folge eigener Unzulänglichkeit interpretiert, die mit tiefer Beschämung einher geht. Eltern, die selbst keine Zuwendung, Liebe und Verständnis erfahren haben, entwickeln nicht nur ein negatives Selbstbild, das sie ihren Kindern vermitteln. Damit einher gehen auch Gefühle von Selbstzweifel, Wertlosigkeit, Depression oder auch aggressive Stimmungen, die im Kind wiederum ein Gefühl von Wertlosigkeit implantieren. Hinzu kommt ab einem bestimmten Alter der Wunsch von Kindern, die eigenen Eltern und/oder andere Erwachsene zu idealisieren. Wenn die eigenen Eltern im sozialen Umfeld jedoch keine Anerkennung finden, beginnen Kinder sich häufig innerlich zu distanzieren und für die Eltern zu schämen. Auch diese Scham fällt als Schatten auf die Kinder zurück, weil sie mit Schuldgefühlen einher geht – und dem Kind bestätigt, dass es selbst keine Liebe und Achtung verdient habe.

Unsichere Bindungen, die bei Interaktionen mit verunsicherten und beschämten Eltern bereits in frühester Kindheit entstehen, führen zur Entwicklung eines negativen Selbstbildes. Dadurch setzen sich Beschämungen und massive Schamgefühle über Generationen fort, wenn nicht therapeutische oder andere hilfreiche Beziehungen mit anderen wichtigen Bezugspersonen dies auffangen können. Der Vortrag möchte die interpersonellen Dynamiken und intrapsychischen Folgen genauer beleuchten. Im Workshop kann dies anhand von Fallbeispielen vertieft werden.