

Komplexe posttraumatischen Belastungsstörung (kPTBS) *).

Scham ist oft der stille und verborgene Begleiter, der tief im Inneren, ja sogar in der Identität verwurzelt ist und Fortschritte der Heilung erschwert. Deshalb verdient sie zugleich unsere besondere Aufmerksamkeit und Einfühlsamkeit.

SCHAM ALS ÜBERLEBENSMECHANISMUS BEI ENTWICKLUNGSTRAUMA

Scham gilt laut Léon Wurmser (Pionier der Erforschung des Über-Ich) als „Hüterin der menschlichen Würde“ und manifestiert sich in drei Formen. Die traumabedingte Scham ist neben der natürlichen und sozialen Scham bei vielen Menschen eine sekundäre Emotion, die sich tief im Körper und Nervensystem manifestiert. Bei Betroffenen ist diese besonders qualvoll und komplex. Denn sie geht weit über bloße Verlegenheit hinaus und fungiert als meist unbewusster Überlebensmechanismus unserer Kindheit und Jugend. Für kPTBS-Betroffene wird Scham zum ständigen Begleiter, der Selbstbewusstsein sowie die Fähigkeit, gesunde Beziehungen zu sich selbst und anderen aufzubauen, massiv schmälert. Traumabedingte Scham ist auch ein Grundpfeiler dafür, dass Überlebende das Selbstgefühl und das Gespür für das eigene Selbst verlieren.

SCHAM ALS SCHUTZ FÜR DAS TRAUMA-SELBST

Scham ist bei komplexer posttraumatischer Belastungsstörung weit mehr als nur ein unangenehmes Gefühl. Sie ist ein intrapsychischer Schutzmechanismus, der uns vor weiteren Verletzungen bewahren soll. Entstanden größtenteils in frühen, verletzenden Beziehungserfahrungen, signalisiert Scham den Betroffenen,

dass sie anders oder minderwertig seien. Aus dem inneren Erleben, nicht genug oder sogar defekt zu sein, signalisiert Scham dem Gehirn, dass Gefahr droht, nicht nur von außen, sondern auch von der eigenen Wahrnehmung.

Deshalb entwickeln viele Betroffene typische Verhaltensweisen wie Rückzug, Vermeidung oder Perfektionismus, um die Schamgefühle zu kontrollieren oder zu verbergen. Diese innere Botschaft schützt sie scheinbar vor weiterer Verletzung, indem sie Distanz schafft, sei es durch Rückzug, Vermeidung oder das Verstecken der eigenen Gefühle.

Doch genau diese Schutzstrategien können sich als doppelte Falle erweisen: Sie bewahren kurzfristig vor Schmerz, verhindern aber gleichzeitig heilende Begegnungen und Verständigung. Typische Verhaltensweisen, die Scham mit sich bringen, werden vom Trauma-Selbst angenommen, wie übermäßige Selbstkritik, perfektionistisches Verhalten oder das Verbergen von Schwächen.

Sensibilisierung für die komplexe Dynamik

Ich empfehle, Unterstützungsmöglichkeiten zu entwickeln, die die Betroffene befähigen, sich sicher und respektiert zu fühlen. Dazu gehört, ihnen Raum zu geben, in ihrem eigenen Tempo zu arbeiten und ihre Grenzen zu achten. Ermutigen Sie sie, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und ihre Aufmerksamkeit darauf zu richten, was ihnen Sicherheit und Geborgenheit bietet.

Scham kann oft dazu führen, dass sich Betroffene in ihrer Identität und ihren Bedürfnissen an anderen ausrichten. Hier liegt eine weitere Chance: Anstatt sich von der Scham beherrschen zu lassen, können wir Wege finden, um diese Emotion als Möglichkeit zur Selbstreflexion und zum Wachstum zu nutzen. Indem wir Scham als Signal für nicht erfüllte Bedürfnisse begreifen, können wir beginnen, diese Bedürfnisse auf konstruktive Weise zu adressieren.

Eine grundsätzlich motivierende Perspektive bietet die Idee, dass jede Begegnung mit Scham auch eine Gelegenheit zur Heilung und Stärkung der Beziehung zum eigenen Selbst sein kann. Gemeinsam können wir an einer nachhaltigen Selbstregulation arbeiten, die es den Betroffenen ermöglicht, ihre innere Stärke zu entdecken und in Minischritten zu entfalten. So kann der Weg aus der Scham heraus zu einer Reise der Selbstentdeckung und des persönlichen Wachstums werden.

*) Quelle

<https://vfp.de/magazine/freie-psychotherapie/alle-ausgaben/heft-06-2025/traumatherapie-teil2-scham-und-schutz-das-trauma-selbst-heilen>