

Anne Reichmann

## **Gesichter der Scham**

Vortrag beim Seelsorge- und Beratungstag in Güstrow am 26.03.09

Die Scham ist kein Thema, dem man sich gerne zuwendet. Wer sich schämt, hat etwas zu verbergen. Darüber zu sprechen, hat etwas Peinliches. Denn Scham steckt irgendwie an. Heute reden wir darüber!

In der Theologie, selbst in der Psychologie wurde die Auseinandersetzung mit diesem Thema lange Zeit vernachlässigt. In den 90er Jahren hat dann Leon Wurmser ein gründliches Werk mit dem Titel *die Maske der Scham*<sup>1</sup> geschrieben; vor 2 Jahren gab es einen Supervisionskongreß zu dem Thema. Nun ist das Thema da. Es ist ein Thema, an dem wir im Alltag nicht vorbeikommen, ein zutiefst menschliches Thema.

So erzählt die Bibel gleich am Anfang davon: Adam und Eva schämten sich und suchten, sich zu verbergen. Und diese Geschichte erzählt von der Menschwerdung, zu der die Erfahrung von Scham und Schuld als Bedingung für Verantwortlichkeit gehört.

### **Was sind die ersten Einfälle, wenn ich an Scham denke?**

Ich denke an Erika, eine Frau, damals ein Mädchen: Sie hat jahrelang in der Schule geschwiegen, weil sie immer rot wurde, wenn sie was sagen wollte. Erst als ganz deutlich wurde, dass sie wirklich viel zu sagen hat und Lehrer sie ermutigten, fing sie langsam an, sich zu beteiligen. Bis heute muss sie immer damit rechnen, dass sie einen roten Kopf bekommt, wenn sie in einer Versammlung das Wort ergreifen möchte, wenn sie einen Wunsch äußern oder ein besonderes Anliegen formulieren will.

Ich denke an Irmgart, die von ihrem Mann verlassen wurde, für sie ganz unerwartet und kurz, nachdem sie ein Kind verloren hatte. Er hatte eine andere kennen gelernt, die für ihn viel aufregender war. Er hat sie richtig sitzen lassen und ist dabei respektlos mit ihr umgegangen. Sie hat sich nicht wehren können. Sie hat nicht gut für sich sorgen können bei der Trennung. Sie war voller Scham und mochte nicht darüber sprechen. Jahre hat sie gebraucht, um sich davon zu erholen. Sie hatte sich identifiziert mit dem, was ihr Mann mit ihr getan hat. Das Verlassenwerden hatte für sie bedeutet: Du bist keine begehrte Frau, du bist von minderem Wert. Du bist eine Verlassene, eine, die man wegwerfen kann. Es war eine harte, auch therapeutische Anstrengung für sie zu begreifen, dass sie eine sehr schöne und liebenswerte Person ist, und dass sie sich abgrenzen kann gegen Entwertungen durch andere.

Ich denke an Otto, einen Musiker, der davon erzählt, dass er jahrelang der Überzeugung war, er könne nicht gut spielen. Er hat seinem eigenen Maßstab nicht genügt. Heute spielt er drauflos und hat seine Freude daran. Er spielt schön, nicht erstklassig. Niemand würde auf die Idee kommen, dass es peinlich sei, wenn er spielt. Er sagt heute, damals hat er sich an einem fremden Maß gemessen, das in ihm war. Heute hat er sein eigenes Maß gefunden. Und er weiß inzwischen: Er kann viel wagen, er kann viel von sich zeigen, wenn er selber sich nicht dabei schämt. Dann können andere sagen, was sie wollen.

Ich denke an Jochen, einen Feinmechaniker. Er hat in einem Unternehmen gearbeitet, das Insolvenz anmelden musste. Als er arbeitslos wurde, begann er diese Situationen zu hassen, bei Festen oder bei Ämtern, wo er gefragt wurde: Was arbeiten Sie denn? Er hat sich zutiefst dafür geschämt, arbeitslos zu sein, hat sich zurückgezogen und dadurch Chancen, die er hätte nutzen können, gar nicht wahrgenommen. Erst viel später hat er durch solidarische Kontakte zu andern Betroffenen herausgefunden, dass Arbeitslosigkeit in erster Linie ein gesellschaftliches Problem ist. Aber in der öffentlichen Meinung wird es immer wieder abgeschoben auf Individuen, denen die Schuld an ihrem Schicksal gegeben wird, etwa, wenn von der sozialen Hängematte die Rede ist, oder davon, dass Arbeitslose der Gesellschaft zur

<sup>1</sup> Leon Wurmser, *Die Maske der Scham*, 1990

Last fallen. Viele Arbeitslose identifizieren sich mit dieser Projektion.<sup>2</sup> Dann fühlen sie sich beschämt und müssen sich mit ihrer Entwertung herumschlagen in einer Welt, in der nur etwas wert ist, wer etwas leistet. Heute denkt Jochen: Das ist eine Unverschämtheit.

Ich denke an Bernd, einen Pastor, der in die Krankenhauseelsorge gegangen ist, weil er eine pastorale Arbeit suchte, bei der er möglichst wenig Gottesdienste halten muss. Denn im Vikariat hat er eine schlimme Erfahrung gemacht: Wenn er in die Nähe des Altars kam, bekam er Herzklopfen; er drehte sich zu den Leuten und hatte einen Kloß im Hals. Seine Stimme versagte, er wollte am liebsten im Boden versinken, verschwinden, nicht mehr da sein. Weil dies ein heftiges wiederkehrendes Symptom war, hat er sich in eine Therapie begeben und herausgefunden, dass sein eigener Vater ihn, als er klein war, mehrfach auf schlimme Weise beschämt und ihm vermittelt hatte: Du bist es nicht wert, dass Du die Füße unter meinen Tisch stellst.

Inzwischen kann er sich davon besser distanzieren und kann auch Gottesdienste halten, wenn auch nicht besonders gern. Er ist übrigens ein hervorragender Seelsorger, soweit ich das beurteilen kann.

Und ich denke an Uwe, der einmal mit angesehen hat, wie eine alte Frau von Jugendlichen in der Bahn übel behandelt wurde. Er hat so getan, als hätte er nichts gesehen und ist dann schnell weggegangen. Er schämt sich furchtbar, wenn er daran denkt, und findet sich feige.

### **Was ist Scham?**

Scham hat verschiedene Orte, an denen sie sich aufhält, und sie hat so viele Gesichter wie es Menschen gibt.

**Man kann das Phänomen der Scham intrapsychisch betrachten**, als ein Gefühl, das alles andere überschwemmt, und als Angst vor diesem Gefühl. Wer sich schämt, glaubt sich exponiert und beobachtet, ist unsicher und befangen, fühlt sich klein und minderwertig. Man hat den Impuls, das Gesicht zu verstecken und in der Erde versinken zu wollen. Man fühlt eine Diskrepanz zwischen dem, was sein sollte und dem, was ist.

**Das Schamerleben ist immer an eine Beziehung gebunden. Scham ist als intersubjektives, als soziales Phänomen zu betrachten:** Scham wird in der Beziehung zwischen Menschen als Grenzverletzung, als Erniedrigung erlebt, ist durch die Erfahrung fehlender Anerkennung und mangelnden Respekts verursacht. Sie tritt auf, wenn andere Menschen etwas sehen können von mir, dessen ich mich selber schäme.

Wenn ich bei etwas erwischt werde. Wenn ich entblößt werde.

Wer über andere herrschen will, kann dieses Gefühl ausnutzen. Er setzt dieses Instrument mehr oder weniger systematisch und gezielt ein, indem er dafür sorgt, dass es zu beschämenden Situationen kommt. Leute, die sich für etwas schämen, leisten keinen Widerstand.

**Scham wird meistens unter einem negativen Aspekt betrachtet, weil sie mit schlimmen Erfahrungen verbunden ist.** Dabei spielt sie eine sehr **konstruktive Rolle in jedem Leben**, in jeder Entwicklung. Sie steht wie eine Wächterin zwischen innerer und äußerer Welt und wird wach, wenn die Grenzen zwischen innen und außen angegriffen oder verletzt werden. Sie bewacht unsere Intimsphäre, sie schützt unsere Würde als Person, sie sichert unsere Körper und Seele vor Grenzüberschreitungen. Sie sorgt im besten Fall dafür, dass wir uns vor Übergriffen und Verletzungen schützen, dass wir uns abgrenzen, dass wir verbergen, was im Verborgenen bleiben sollte.

Denn es gehört nicht immer alles ans Licht der Öffentlichkeit. Der Respekt vor der Scham eines anderen Menschen sorgt für dessen Würde. Schneider<sup>3</sup> vergleicht die Scham mit einer Dunkelkammer, die einen Film vor einer unzeitgemäßen Belichtung bewahrt. Und Hannah

<sup>2</sup> siehe dazu auch U. Duchrow, R. Bianchi et al, Hamburg 2006, S. 96 ff.

<sup>3</sup> C.D. Schneider, zit. Nach Thomas Auchter, Die Bedeutung der Scham, WZM 50, Heft3, 1998, S. 145

Arendt sagt: „...die Eigenschaften des Herzens bedürfen dieser Dunkelheit und des Schutzes gegen das Licht der Öffentlichkeit, um sich entfalten oder auch nur bleiben zu können, was sie sind: die innersten verborgenen Antriebe, die sich zur öffentlichen Zurschaustellung nicht eignen.“<sup>4</sup>

**Manchen Menschen fehlt diese Grenze.** Sie sind schamlos: Sie plaudern private Dinge aus, sie sind unverschämt, sie schämen sich nicht, obwohl sie etwas getan haben, wofür man sich schämen sollte. Die Medien sind ein Ort von Schamlosigkeit; der Voyorismus vieler Menschen, die Lust daran, andere in erniedrigenden oder verletzten Positionen zu sehen, macht es möglich, dass Schamgrenzen in der Öffentlichkeit ohne Protest verletzt werden. Dadurch wird die Menschenwürde mit Füßen getreten.

Vielleicht kann man Kulturen daran erkennen, wie sorgfältig sie mit der Schamgrenze umgehen. **Schamfähigkeit ist ein hoher Wert.**

Die Scham sorgt dafür, dass wir Situationen meiden, in denen es zu einer Beschämung kommen könnte. Wir möchten unsere Blöße bedecken, der Demütigung aus dem Wege gehen, wir senken schamhaft den Blick, wir ziehen uns zurück, weichen aus. Ein nicht geringer Anteil unserer alltäglichen Kommunikation dient diesem Zweck, Beschämungen zu vermeiden oder Beschämungen vorzubeugen. Manche öffentlichen Rituale haben den Sinn, dass jemand, der versagt hat, sein Gesicht wahren kann.

**Neben diesen defensiven Formen gibt es sehr offensive Formen, sich vor potentieller Beschämung zu schützen:**

Ein kleines Kind, das von seiner Tante beschämt wurde, mag sie mit Schimpftiraden überhäufen und trotzig angreifen.

Oder jemand exponiert sich bei einer Feier in provozierend unangemessener Weise und ruft bei allen Zuschauern ein peinliches Gefühl hervor.

Ein anderer erzählt vorsätzlich etwas sehr Intimes an einem Ort, wo das mit Sicherheit nicht hingehört.

Man kann die Sache auch umkehren und seinerseits andere beschämen: Sich möglichst großkotzig äußern, andere herabsetzen, ihnen Angst machen, ihnen das Gefühl geben, minderwertig zu sein.

Trotz oder auch Jähzorn sind Bastionen gegen die potentielle Beschämung.

Viele Jugendliche verwandeln in eine aktive Handlung, was sie vielleicht einmal erlitten haben, indem sie andere lächerlich machen: Das Ungeliebte, Verachtete, ihr eigener kindlicher Anteil, dessen sie sich schämen, wird auf andere geworfen und hier dem Gespött preisgegeben.

Mit der Scham möchten wir alle möglichst wenig zu tun haben. **Wenn aber die Scham ein zutiefst menschliches Gefühl ist, dann kann sie dazu beitragen, dass wir menschlicher werden,** mit selbst und miteinander. Das bedeutet aber, sich ihr zuzuwenden und sich mit ihr auseinander zu setzen.

Ich werde das in 4 Schritten tun: Im ersten geht es um die Soziodynamik der Scham, im zweiten geht es um die Psychodynamik der Scham, im dritten um die Scham in seelsorgerlichen und supervisorischen Situationen, und im Vierten geht es um die Scham in der Kirche und im pastoralen Beruf.

## Soziologie der Scham

---

<sup>4</sup> zit. Nach ders., S. 153

Wir sind von Anfang an soziale Wesen; das Individuelle an uns ist nur eine bestimmte Mischung der Elemente, die sich aus dem interaktionellen Kontext, in dem wir leben, in uns versammelt haben. **Foulkes** sagt, wir sind ein Knoten in einem Netzwerk der Kommunikation. Menschen sind voneinander abhängig, weil sie einander brauchen, und unsere Wirklichkeit ist eine Frucht unserer wechselseitigen Abhängigkeiten, Verflochtenheiten, Verwicklungen.

Dass einer hat, was die andere braucht, bedeutet, dass er eine Funktion hat für sie, mit der er Macht ausüben kann. **Die Scham wird gesellschaftlich dazu genutzt, eine bestimmte Sozialstruktur zu formen.** Es gibt Personen, von denen man sich beschämt fühlt und andere, wo dies nicht der Fall ist. Die einen haben mehr Autorität für uns als die anderen.

Das Gefühl der Scham ist nach Norbert **Elias**<sup>5</sup> eine soziale Funktion. Sie wird sozusagen antrainiert und mit ihr wird **Macht** ausgeübt. Macht ist nach Elias die Fähigkeit, die Positionierung von Schamsschwellen zu beeinflussen. Dieser Prozess geschieht ständig und meistens unbewusst. Das Sozialsystem zwingt den Individuen durch die Mobilisierung von Scham eine die Macht stabilisierende **Selbstkontrolle auf.**

Elias beschreibt die **Veränderungen der Scham im Lauf der Geschichte.** Die Schwelle der Scham hat sich verändert. Scham wird immer mehr zur Privatsache. Was früher ohne Scham, also schamlos, öffentlich statt fand, z. B. den Darm zu entleeren oder zu schlafen, findet zunehmend in privaten Räumen statt. Manches wanderte bis in verborgene Regionen der Psyche, die wir das Unbewusste nennen. Mithilfe der Scham wurden zwischen Menschen soziale Unterschiede gesetzt, und es wurde ein Gefühl des eigenen Selbst geschaffen, das es so früher nicht gab.

Scham und die daraus sich ergebende Bedrohung, ausgeschlossen zu werden, wird in Gruppen zu dem Zweck genutzt, die Grenzen der **Zugehörigkeit** zu kontrollieren. Wer Schamgrenzen überschreitet, gehört nicht mehr dazu. Ein Mädchen raucht nicht auf der Straße, und wenn, dann hat sie sich zu schämen, und man muss sich ihrer schämen. In Dörfern gibt es dazu viele Geschichten.

Die **religiöse Autorität** hat an dieser Stelle lange Zeit viel Macht gehabt. Die Kontrolle von Menschen durch bestimmte Normsetzungen, vor allem im Blick auf die Sexualität, ist zeitweise in barbarische Unterdrückung umgeschlagen. Frauen wurden beherrscht oder ausgemerzt, wenn sie sich nicht anpassten und eigene Wege gingen. Diese Geschichte steckt uns in den Knochen. Viele Kirchenfrauen sind überaus anfällig für Scham- und Schuldgefühle, die in keiner Verbindung stehen zu ihrem realen Tun oder Lassen. Sie stellen sich ein, sobald sie den Erwartungen anderer nicht entsprechen, sobald sie autonome Wünsche haben.

In der Zeit des aufkommenden **Feminismus** gab es eine aufwühlende Auseinandersetzung mit weiblicher Scham. Es gab Bücher, in denen Frauen davon erzählten, wie sie unter großen Mühen zu der Erkenntnis gelangt waren, dass ihre Scham- und Schuldgefühle nur Leid verursachten und keinen Sinn machten außer diesem, nämlich ihr Begehren, ihre Wünsche und ihr Wollen, zu unterdrücken. *Die Scham ist vorbei* hieß so ein Buch, und es erzählte von einer Befreiung. Diese Befreiungen bedeuteten auch, dass frühere Bindungen und Zugehörigkeiten aufgekündigt wurden. Ein schwieriger Prozess, der manche heimatlos gemacht hat. Denn Menschen, die an mehreren sozialen Kontexten mit unterschiedlichen Schamsschwellen partizipieren, geraten dadurch in große innere Konflikte, Schamkonflikte.

Vielleicht kann man sagen: **Es gibt Schamgefühle, die uns als Individuum stützen und unsere Würde bewahren. Es gibt aber auch gemachte Schamgefühle, die repressiv sind und die es zu überwinden gilt. Es ist nicht leicht, das eine vom andern zu unterscheiden.**

---

<sup>5</sup> N. Elias, Geschichte der Zivilisation, 1978

## Psychodynamik der Scham

**Erik Erikson**<sup>6</sup> hat die Scham zusammen mit dem Zweifel in der analen Phase angesiedelt. Scham hat damit zu tun, dass wir eine Rückseite haben, die wir selber nicht sehen können. Sie ist ungehindert und ungeschützt dem gutwilligen oder böswilligen Blick der anderen ausgesetzt.

Es sind zwei Entwicklungen, die dieser Phase mit ihrer besonderen Verletzlichkeit Gewicht geben: Das Muskelsystem, das die willentliche Ausscheidung steuert, koordiniert sich, und dabei entwickelt sich seelisch das heftige Bedürfnis, mit Willen festzuhalten oder loszulassen und beides zu üben. Das immer noch sehr abhängige Kind beginnt, einen enormen Wert auf seinen autonomen Willen zu legen.

Aus der Erfahrung von Selbstbeherrschung entsteht ein Gefühl von Stolz und Autonomie. Aus dem Verlust der Selbstkontrolle und dem übermäßigen Eingreifen der Eltern entsteht ein Gefühl von Zweifel und Scham.

Das Kind braucht Unterstützung, damit es nicht dem Gefühl anheim fällt, sich vorzeitig und lächerlich exponiert zu haben. Diese Phase ist im Hinblick auf die Entwicklung der Scham besonders empfindlich.

Erikson weist darauf hin, dass viel von der Scham und dem Zweifel, der Erniedrigung und der Unsicherheit, die in dem Kinde entstehen, eine Folge der Enttäuschung und Entwertung der Eltern ist, die jene in ihrer Ehe, in ihrer Arbeitswelt, in ihrer gesellschaftlichen Stellung und Umwelt erlitten haben. Sie geben sie weiter an die nächste Generation. Weil dies unbewusst geschieht, haben manche Menschen Schamgefühle, deren Inhalt sie nicht kennen: Sie haben sie aufgenommen von Mutter oder Vater.

**Freud** verlegt die endgültige Ausformung von Gefühlen wie Scham, Ekel, Moral in die Zeit des 5. bis 12. Lebensjahres und **verknüpft sie sehr eng mit der Sexualität**. Es geht bei der Scham um eine Spannung zwischen dem Wunsch, sich zu zeigen, sich darzustellen, bewundert zu werden und dem gegenteiligen Bedürfnis.

Scham ist mit dem Geschlecht verbunden; das sagt unsere Sprache, wenn sie unsere Geschlechtsteile mit *Scham* oder *Blöße* bezeichnet. Insofern gibt es auch spezifisch unterschiedliche Formen der Scham bei Männern und Frauen.

Im Verhältnis der Geschlechter zueinander und in den gesellschaftlichen Rollenzuschreibungen von Mann und Frau ist die Scham ein zentrales Thema. Von oder vor einer Frau beschämt zu werden, ist für Männer ein Grauen. Die schlimmsten Beschämungen, die Frauen erleiden, haben wohl mit ihrem Geschlecht zu tun, man könnte auch sagen, mit verunglückter Liebe. Traumatisierende Erfahrungen sind immer mit Beschämung verknüpft und u.a. deshalb so besonders schwer zugänglich.

**Die Scham macht in der Biographie eines Menschen eine Entwicklung durch:** Es beginnt bei den ersten Interaktionen mit der Mutter, in denen neben Übereinstimmungen auch Diskrepanzerfahrungen gemacht werden, die zu Unlustempfinden führen, zu einem Eindruck davon, dass etwas nicht in Ordnung sei. Diese Diskrepanzerfahrungen führen gleichzeitig zu einer Differenzierung zwischen Selbst und bedeutsamem Anderen.

Als eine Art Rettungsversuch für den gekränkten Narzissmus entwickelt sich das Ich-Ideal. Es begründet aber zugleich ein mögliches schamhaftes Erleben des Ich als minderwertig. Das reife Schuldgefühl entwickelt sich erst viel später. Die Scham kann sich allerdings nur

<sup>6</sup> E. Erikson, Identität und Lebenszyklus, Frankfurt 1970

dann weiter entwickeln, wenn sie bewusst erlebt und besprochen werden kann. Unbewusste Scham, die etwa durch traumatisierende Erfahrungen verursacht ist, bleibt, wie sie ist. Sie verändert sich nicht.

**Nach Wurmser ist die Scham der narzisstische Affekt schlechthin.** Die entwicklungspsychologischen Wurzeln liegen bei den Ursprüngen des **Selbstwertgefühls** schon in den ersten Wochen nach der Geburt. Bedeutsam ist dabei neben anderen sinnlichen Berührungen der **Blickkontakt** zwischen Mutter und Kind, etwa beim Stillen.

Die Mutter betrachtet ihr Kind als ein Ganzes, eine Person, während das Kind sich selbst noch nicht als integriert und nicht als abgegrenzt erlebt. Es teilt mit der Mutter vielmehr einen gemeinsamen Erlebensraum, in dem beide miteinander in Interaktion sind, in emotionalem Kontakt. **Dieser Austausch ist lebenswichtig und konflikträftig zugleich:** Hier kann Liebe und Selbstmächtigkeit erfahren werden, aber darin liegt auch die Quelle der Erfahrung von extremer Machtlosigkeit und Lebensunwürdigkeit.

Das spiegelnde Gesicht der Mutter oder des Vaters oder eines anderen nahen Menschen hat dabei existentielle Bedeutung. **Winnicott**<sup>7</sup> sagt: Wenn ich sehe und gesehen werde, so bin ich. Wenn ich nicht gesehen werde, bin ich nicht. Beschämung ist im Grunde ein Gefühl von Vernichtung, Auslöschung, Nichtsein. Es ist furchtbar, wenn das Kind in den Spiegel schaut und nichts sieht.

Die Mutter schaut das Baby an, und was für ein Gesicht sie macht, hängt mit dem zusammen, was sie sieht: Ihr Baby. Das Baby schaut die Mutter an und erfährt sich in ihrem Blick und ihren Gesichtszügen. Wenn sie lacht, erlebt das Kind, dass es eine Freude für die Mutter ist. Der **Glanz im Auge der Mutter begründet und stärkt** das Selbstwertgefühl.

**Wenn das Kind keine emotionale Antwort im Blick der Mutter findet,** wendet es seinerseits nach einigen Bemühungen, ihre Aufmerksamkeit zu gewinnen, den Blick ab, um dem Schmerz des Ausgelöschenseins, der psychischen Vernichtung zu entgehen. Man könnte auch sagen: Die Scham ist die Vermeidung dieser unerträglichen Erfahrung.

Dann entsteht ein inneres Chaos in dem Kind; es zieht sich zurück und geht nicht mehr in den Kontakt, auch in anderen Situationen, in seinen Augen ist Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung. Verfestigt sich diese Haltung aufgrund wiederholter ähnlicher Erfahrungen, so wird es für dieses Kind nur schwer möglich sein, überhaupt mit einem andern Menschen in einen befriedigenden Kontakt zu kommen.

**Das Gefühl der Scham kann überhand nehmen, wenn es nicht liiert ist mit einer hinreichend guten Beziehungserfahrung.** Dann überschattet es alle übrigen Lebensbereiche so sehr, dass alles, was erlebt wird, immer erst durch die Scham hindurch muss. D.h. es gibt kein Vertrauen in die Welt, und es gibt kein Gefühl davon, etwas wert zu sein oder etwas bewirken zu können.

Das bedeutet aber auch: **Es gibt keine Antenne für Wertschätzung,** die von außen kommen mag. Die Wertschätzung durch andere Menschen kann dann nicht empfangen und angenommen werden. Die paradoxe ständige Suche nach Anerkennung ist dann aussichtslos; sie bestimmt aber das ganze Leben.

**Das Schamgefühl erwächst also aus der Enttäuschung des Wunsches, betrachtet, wahrgenommen und anerkannt zu sein** – da zu sein und ein Recht darauf zu haben. Die frühe Scham resultiert aus der Nichtübereinstimmung zwischen erwarteter – nämlich freundlicher - und tatsächlicher Antwort – der Ablehnung. **Das Schamgefühl entsteht aus einem sozialen Kontext heraus!**

<sup>7</sup> D.W. Winnicott, Vom Spiel zur Kreativität, Stuttgart 1973

Durch die Scham werden wir, was wir sind. Und was wir sind, ist durch die Wechselwirkungen der sozialen Netze, in denen wir leben, auf der tiefsten Ebene geformt. Innere und äußere Realität stehen in einer Wechselwirkung zueinander.

Es gibt keinen vom Sozialen unberührten Kern in uns, denn unsere Seele formt sich in den Interaktionsprozessen, die wir erleben. *There is no such thing as a Baby*, sagt Winnicott. Es gibt kein Einzelwesen vor der Beziehung.

**Als Menschen sind wir von Anfang an Beziehungswesen.** Man spricht von der primären Intersubjektivität. Wir sind, sobald wir auf der Erde sind, auf andere und anderes ausgerichtet. Und wir sind unmittelbar angewiesen auf emotionale Resonanz.

Es braucht ein Passungsverhältnis zur Umgebung. Empathie ist ein wesentliches Element des Psychischen und ein Teil unserer biologischen Ausstattung.

Wir sind angewiesen auf Einfühlung und Anerkennung unserer Bedürfnisse und Regungen und Aktionen.

Die primären Erfahrungen in der Dyade sind geteilte Erfahrungen in einem gemeinsamen Erlebensraum. Das ist wie bei einem Tanz oder einem Duett. So kann es zu einer Entwicklung kommen, und langsam entsteht aus diesen geteilten Erfahrungen, aus dieser Spiegelung durch ein Gegenüber, eine psychische Struktur. Die Beziehungserfahrungen werden verinnerlicht. **Unsere Seele ist gebaut aus diesen Erfahrungen**, die wir in uns tragen.

Diese intersubjektive Abstimmung ist sehr empfindlich. Und natürlich kommt es dauernd zu Rissen, zu Brüchen, zu Nichtspassung. Auch diese Erfahrungen sind wichtig. Erst durch die Störungen kommt es zu einer Differenzierung zwischen Selbst und Anderem.

Nicht, dass Frustrationen an sich vorteilhaft sind, aber sie sind es auf der Basis einer Beziehung, die genügend zuverlässige Resonanz bietet und auch die Brüche anerkennt.

Mit dem Bewusstwerden der eigenen Person kommt es zugleich zu einem Abstand von der anderen wie auch zur eigenen Person, ein reflexiver Abstand, der es möglich macht, dass wir uns selbst ansehen. Gleichzeitig kommt es zu der Wahrnehmung, dass ein anderer ein anderer ist. Das Kind lernt, die Mutter anzuerkennen als eigenes Wesen.

Ablösung und Übereinstimmung sind aufeinander bezogen. Distanz entsteht und ermöglicht Spielraum. Langsam können Frustrationen ertragen werden, ohne dass die Person davon grundlegend gefährdet wird. Beide können sich voneinander lösen und bleiben doch im Inneren miteinander verbunden.

**In kleinen Dosen kann die Scham die Differenzierung zwischen Selbst und bedeutsamem Anderen erweitern.** Sie unterstützt die Individuierung, indem sie das Gewahrwerden des Getrenntseins vom bedeutsamen Anderen schärft.

Wenn passende Beziehungserfahrungen nicht gemacht werden oder nicht hinreichend gemacht werden, kommt es zu strukturellen Defiziten in der emotionalen Struktur des Selbst. Die Folge sind narzistische **Persönlichkeitsstörungen oder sogenannte strukturelle Störungen**. Sie sind wie eine Haus, dem wesentliche Teile einfach fehlen, die Fenster oder das Dach. Man kann die eigenen Gefühle nicht wahrnehmen oder beschreiben. Sie überfluten einen. Man kann sie nicht kontrollieren. Gleichzeitig mangelt es daran, andere als andere wahrzunehmen und sich in sie einzufühlen. Sie werden überfallen. Die Grenze zwischen Selbst und anderen ist nicht deutlich, innere und äußere Realität nicht unterschieden. Es fehlt der psychische Raum, in dem Selbstreflexion möglich wäre. Solche Menschen sind für die Mitmenschen nur sehr schwer auszuhalten. Sie können nicht lernen aus Erfahrung.

**Bei einem guten Gleichgewicht in der primären Interaktion** kann eine Person ganz für sich sein und sich dennoch vollständig fühlen; sie kann aber auch ganz empfänglich für eine andere sein. Sie hat ein gesundes Schamgefühl. Sie kann etwas von sich zeigen und etwas verbergen. Sie kann allein sein oder mit anderen zusammen.

**Bei einem negativen Kreislauf der Anerkennung** dagegen kann Alleinsein als bedrohlich oder vernichtend erlebt werden, weil es beschämend ist. Oder das Bei-mir-sein scheint nur zu erreichen über die Wegstoßung der aufdringlichen Anderen. Einstimmung dagegen erscheint dann nur noch möglich durch Anpassung oder Unterwerfung unter den anderen. Die Abhängigkeit von einer anderen, Wünsche an den anderen sind schambehaftet. Formen der Initiative und des Wollens werden ersticken unter der Scham. Eine kann nicht zu sich und ihren Emotionen stehen. Sie wird den Blick immer eher senken; es wird ihr schwer fallen, einen andern Menschen offen anzusehen. So ein Rückzug kann bis zu autistischen oder lähmenden Symptomen führen.

### **Die Scham in der Seelsorge, der Beratung und der Supervision**

Man kommt als Seelsorgerin nicht weit, wenn man sich mit einem beschämten Menschen solidarisiert, identifiziert und aus dieser Position heraus empört. Um wirklich etwas zu verstehen, wird man sich der Scham aussetzen und sich darin einfühlen müssen. Die Gefühle aufnehmen und in verwandelter Form zurückgeben.

#### **Wer in Seelsorge und Supervision tätig ist, bekommt es mit Sicherheit mit der Scham zu tun.**

Nicht, dass Seelsorge und Supervision an sich etwas Beschämendes hätten. Aber der Klient, die Supervisandin stößt in ihnen an Punkte, die dem Idealbild, das man von sich hat, nicht entsprechen, und das löst Scham aus. Scham entsteht aus der Differenz zwischen Ideal und Wirklichkeit.

Aber dadurch, dass sie auftaucht, kann sie überwunden werden, etwa, indem deutlich wird, dass das Ideal überhöht ist, Druck macht, unterdrückt und niemandem hilft.

**Scham entsteht in Seelsorge und in Supervision allerdings manchmal auch aus dem Konzept oder der Persönlichkeit eines Seelsorgers**, der es für seine Aufgabe hält, möglichst schnell und möglichst schonungslos den Finger in die wunden Punkte zu legen oder auf das hinzuweisen, was er für die Wahrheit hält. Dieses – das muss deutlich gesagt werden – bedeutet, dass diesem Seelsorger seine eigenen Schamkonflikte nicht genügend bewusst geworden sind. Er benutzt nun seine Position zur Machtausübung zur Beschämung und wehrt damit sein eigenes Thema ab.

#### **Menschen leben ja grundsätzlich in einer Spannung zwischen dem Bedürfnis, etwas von sich zu erzählen, zu offenbaren und dem Bedürfnis nach Selbstverborgenheit.**

Jeder Mensch bleibt sich selbst und andern ein großes Geheimnis. In der Seelsorge braucht es den Respekt vor diesem Geheimnis, es braucht Taktgefühl und das Warten auf den rechten Augenblick. Wir müssen es respektieren, wenn die andere sich hinter ihrem Schweigen, ihren Ausflüchten, ihren Auslassungen verbirgt aus der Angst heraus, sich zu zeigen.

**Offensive Formen der Beratung wie missionarische Ambitionen, Ratschläge oder nicht gefragte Deutungen sind Formen der Beschämung des Gegenübers**, und die weit verbreitete Angst vor demütigender Aufdeckung in einer Therapie wird durch solche Interventionen bestärkt.

Es gilt, in jeder seelsorgerlichen Situation die Balance zu finden zwischen Wahrheitssuche und dem Bedürfnis des Gegenübers nach Wahrheitsverschleierung. Oft wird es darum gehen, die Schamgrenze zu senken, indem man miteinander die Dinge ansieht, die „eigentlich“ nicht zum Vorschein kommen sollten, die erlebte Unvollkommenheit, das gekränkte Selbstwertgefühl, das Ungenügen. Sie werden vielleicht besser verstanden, vielleicht fällt ein neuer, ein gnädiger Blick auf sie, so dass der andere sie als etwas, das ihm zugehörig ist, annehmen kann.



Manchmal geht es aber auch darum, dass jemand ein mangelndes Schamgefühl hat, dass er respektlos oder unverschämt ist, obwohl er Gründe hätte sich zu schämen. Dann ist das Ziel des Gespräches eher die Entwicklung von **Schamfähigkeit**.

**Das Schamgefühl taucht in Seelsorge, Beratung und Supervision auch beim Seelsorger usw. auf.**

Manche Klientinnen zeigen in der Supervision, in der Beratung oder in der Seelsorge nur ihre makellosen Seiten, auch dies ein Versuch, dem – befürchteten – vernichtenden Urteil des Gegenübers zu entgehen.

Manche haben am Ende der Sitzung, wenn man mit viel Einfühlung einen möglichen Weg gemeinsam erarbeitet hat, alles schon vorher gewusst, nur nicht so deutlich. Man fühlt sich als Supervisorin dann ein bisschen peinlich berührt oder wird ärgerlich mit der Frage, warum man dann überhaupt gearbeitet hat. **Man fühlt sich beschämt**. Solche Gefühle sollten nicht unreflektiert geäußert werden. In der Seelsorge geht es um einen **reflektierten Umgang mit den eigenen Gefühlen**. Ich frage: Was bedeutet das, wenn ich mich jetzt schäme? Fühle ich damit etwas von meinem Gegenüber? Oder ist es mein eigenes altvertrautes Gefühl?

Manche Klientinnen beschämen die Supervisorin offensiv, indem sie auf Fehler oder Erinnerungslücken hinweisen oder indem sie in einer übergreifigen Weise persönlich werden.

**In einer alltäglichen Situation würde man sich dagegen wehren und eine Grenze setzen.** Wenn man allerdings in einer seelsorgerlichen Situation Gefühle der Ohnmacht, der Hilflosigkeit und Beschämung in sich spürt, dann kann man das in der Regel als ein Gefühl verstehen, dass das Gegenüber uns gegeben hat, um uns verständlich zu machen, wie es ihm geht. Wir nennen das Gegenübertragung. Die gilt es, eine Weile auszuhalten und anzuschauen, um das Gegenüber besser zu verstehen.

Anders gesagt: Wenn man versteht, dass diese Gefühle nicht die eigenen sind, dann kann man sie auch aushalten. Man kann sie in sich bewegen und auf behutsame verwandelte Weise zurückgeben. Man kann dann vielleicht sagen: *Wenn ich in mich hineinspüre, dann entdecke ich eine große verletzte Scham. Kann es sein, dass es dies ist, was Sie quält und was Sie mir zeigen wollten?* Darin liegt eine therapeutische Chance und ein Nutzen der Scham. Sie kann uns den Weg der Einfühlung weisen und damit eine Unterbrechung eines negativen Kreislaufes von Verurteilung, Scham, Verbergung einleiten.

**Manchmal wissen und verstehen wir als Seelsorger und Supervisorinnen eine zeitlang gar nichts** – und schämen uns vielleicht deswegen. Aber in unserem Nichtwissen sind wir der Wahrheit viel näher, als wenn wir Bescheid wüssten. Es kann ein Zeichen dafür sein, dass wir uns wirklich eingelassen haben. Es kann dazu beitragen, dass das Gegenüber seine eigenen Kräfte deutlicher wahrnimmt; es kann dann nicht mehr intellektualisierend **über** eine Sache geredet werden; man ist mittendrin; aber genau das ergibt auch die Chance, dass es **zu Einsichten kommt, die nicht nur richtig, sondern emotional durchtränkt sind**, also wirklich berührende oder erschütternde Einsichten.

**Wo die Schamproblematik der Klientin unbewusst** ist, können wir nicht mehr tun als möglichst achtsam damit umzugehen, ohne uns davon bestimmen zu lassen.

**Wo die Scham bewusstseinsnah und damit ansprechbar ist**, lässt sie sich – wie andere Gefühle auch – für den Verstehensprozess verwenden – etwa als Hinweis auf eine Grenzüberschreitung oder ein sehr hohes Ich-Ideal.

**Menschen wenden sich an Pastorinnen und Pastoren**, wenn sie emotional erschüttert sind, wenn ihr seelisches Gleichgewicht zusammengestürzt ist, wenn sie verunsichert sind. Wenn sie sich an PastorInnen wenden, dann wenden sie sich bewusst oder unbewusst an eine Organisation, die das Unvollkommene, das Nichtsnützige, das Erniedrigte anerkennt und damit anders umgeht als der Rest der Welt. Das ist zwar nicht immer in der kirchlichen Realität der Fall, aber so lautet das Versprechen des Evangeliums.

Die Menschen suchen Anerkennung und einen gütigen Blick. Sie suchen Halt und Orientierung. Vielleicht können sie in der Seelsorge eine neue Erfahrung machen, indem sie dies, was ihnen fehlt, von der Seelsorgerin bekommen. Das kann ein Impuls in einer Entwicklung werden.

Sie gehen, wenn sie sich an eine Pastorin oder ein Pastor wenden, ein Risiko ein, denn sie befinden sich in einem **seelischen Dilemma**: Gerade damit beschäftigt, sich zusammenzureißen oder die fragmentierten Teile des Ich zusammen zu sammeln, wollen sie sich jetzt öffnen und ihre Scham überwinden, etwas von ihrer Verwirrtheit zeigen. Die Gefahr einer weiteren Beschämung durch Unverständnis, durch Bewertungen oder dadurch, dass sie für verrückt erklärt werden, ist groß. Manchmal ist es besser, wenn sie sich nicht sofort öffnen.

**Wichtig ist ein sicherer Rahmen und eine offene ruhige Haltung der Seelsorgerin.** Keinesfalls sollte zusätzliche Schamangst mobilisiert werden. Im Gegenteil: Manchmal kommen etwa Frauen, die in ihrer Integrität durch eine sexuelle Gewalttat schwer verletzt wurden. Hier ist jede Art von Schutz und Besänftigung gut, damit sie ihre Selbstgrenzen wieder schützen lernen und einen respektvollen Umgang erleben.

**Wer mit der Scham anderer Menschen heilsam umgehen möchte, sollte sich mit diesem Gefühl vertraut gemacht haben.** Die Scham ist unser ureigenes Thema, und die Voraussetzung dafür, andere annehmen zu können, ist die Durcharbeitung dieses Themas bei sich selbst. Das ist das einzige, was uns von den Menschen, die zu uns kommen, unterscheiden mag: Wir haben uns das Thema an eigenen Liebe bekannt gemacht. Nur deshalb haben wir eine etwas höhere Schamtoleranz und können darüber sprechen.

**Scham ist ja nach Wurmser eine innere Grenze, die unsere Integrität wahren hilft.** Wir werden unwillkürlich rot, wir schämen uns unseres Ungenügens. Wir fliehen vor dem verurteilenden Blick unseres eigenen Ich-Ideals, dem wir nicht standhalten können.

Viele Menschen sind dermaßen **gefangen in dieser Dualität**, dieser selbstkritischen Beziehung zu sich selbst, dass sie sich niemals frei und zwanglos bewegen können. Sie haben immer ihre Kontrolleurin neben oder über sich, und alles, was sie äußern möchten, ist erst mal diesem Blick unterworfen. Ein Herauskommen gibt es erst, wenn eine emotional bewegende Erfahrung mit einem Gegenüber gemacht wird, das einen **anders** anschaut, eine Dritte zwischen den beiden, die in mir sind, eine Dritte, die nicht urteilt, sondern mich freundlich ansieht. So wie Gott das tut.

Eine Seelsorgerin kann nicht einen andern Menschen allein durch ihre Anstrengung aus dieser Zwangsjacke herausholen. Sie wird an etwas im Gespräch Erwähntes anknüpfen und dazu vielleicht ein Symbol, einen Text finden, der die Scham aufnimmt und überholt. Vielleicht kann das ein wichtiger Anstoß sein auf einem Weg der Überwindung von repressiven Schamgefühlen.

### **Die Scham im Pfarrberuf und in der Kirche als Organisation**

Ulrike Wagner Rau<sup>8</sup> erinnert daran, dass die Scham für den Glauben, für den Pfarrberuf und für die Kirche ein zentrales Thema ist.

**„Der Glaube, gesegnet zu sein, und die Möglichkeit, selbst zu segnen, hängen mit der Bereitschaft zusammen, dem standzuhalten, was mich beschämt.“** Die wechselseitige Zuwendung der Gesichter ist buchstäblich von Kindesbeinen an das, was uns als Person konstituiert. Wir werden, indem wir angesehen werden.

---

<sup>8</sup> U. Wagner-Rau, Den Blick nicht abwenden. Über einen vom Segen inspirierten Umgang mit der Scham, unveröffentlichtes Manuscript

Diese uranfänglichen Erfahrungen werden beim **Aaronitischen Segen** wach gerufen: Es erscheint das Angesicht über uns, eines, das uns gnädig ansieht, eines, das Frieden schenkt. In dem Wort, der Geste und der Bilderwelt des Segens wird an eine Erfahrung erinnert, ohne die wir nicht leben können, und umgekehrt – als Gesegnete können wir leben. Vielleicht ist dieser Segen deshalb für viele Menschen das Wichtigste im Gottesdienst.

Das freundliche Angesicht Gottes als Ausdruck einer Haltung, die uns Menschen mit allem, was zu uns gehört, anerkennt, liebt – das ist wohl das, was überhaupt viele Menschen in der Kirche suchen. Es ist etwas Elementares und etwas Besonderes zugleich.

Von Bischof Ulrich stand neulich in der Zeitung: „Als christliche Kirche beanspruchen wir nicht, die besseren Konzepte für Wege aus der Krise zu wissen. Doch wir beanspruchen, offen mit unserer Unvollkommenheit umzugehen.“<sup>9</sup> Offen, das bedeutet doch: Dass wir uns ihrer nicht schämen, sondern sie annehmen als zu uns gehörig. Das **christliche Menschenbild** hat eine große Kraft, weil es integriert, was immer wieder abgespalten wird. Es ist alles andere als harmlos.

Die Geschichte von **Kain und Abel** handelt von einem Mord. Sie birgt ein tiefes Wissen darüber, was es mit fehlendem Segen auf sich hat und wie ein destruktiver Kreislauf unterbrochen werden kann. Der Austausch der Blicke ist wesentlich für die Erzählung. Beide Brüder bringen Gott etwas von sich, bringen ihr Werk dar. Doch nur der eine gewinnt das Ansehen Gottes. Gott verweigert Kain seine Zuwendung und seine Anerkennung – Kain weiß nicht, warum. Er beschämt ihn damit zutiefst. Daraufhin zerfallen Kains Gesichtszüge, und seine Ohnmacht wandelt sich in wilden mörderischen Zorn. Er erschlägt seinen Bruder. Scham, Neid und Gewalt lösen eine schreckliche Dynamik aus.

**Erst als Gott sich trotzdem dem Kain wieder zuwendet**, ihn ansieht und ihn in seiner Not wahrnimmt, verwandelt sich die destruktive Energie in etwas Besseres: Kain bekommt das Zeichen, das ihn vor Rache schützt. Segen und die sich darin ausdrückende Liebe und Achtung haben die Kraft, Scham zu transzendieren und die Angst vor Entwertung und Ohnmacht zu bannen. **Segen ist wie der Glanz im Auge der Mutter**. Segen ist lebensnotwendig. Wir können ohne ihn nicht sein.

**Luther** beschreibt den Segen als unzerstörbares Licht in den Dunkelheiten des Lebens: Gott wird unserer Sünde nicht ansehen. Sein Angesicht ist nicht verfinstert, sondern *er lässt sein Angesicht fröhlich und helle scheinen, um damit auch die Menschen fröhlich, keck, liecht und neu zu machen*<sup>10</sup>.

Dass ein freundlicher Blick einfach gut tut, das im Blick die Möglichkeit liegt zu vernichten – der böse Blick – oder aufzurichten, in Verzweiflung zu stürzen oder mit neuem Lebensmut zu erfüllen, ist ein Erfahrungswissen, das wir alle haben.

Jedes Gesicht, so glauben wir, wird von Gott angesehen, d. h. jeder Mensch hat ein Ansehen vor Gott. Die Beschämten und Entwerteten sind vor dem Angesicht Gottes Gesegnete. Das bedeutet, dass sie von anderen Menschen als ansehnliche gesegnete Leute zu behandeln sind.

In dieses Licht taucht der Glaube unsere Wahrnehmung, und das ist die Realität, von der wir ausgehen. **Daher war es und ist es die Aufgabe der Kirche**, den Blick zu richten auf Menschen und Probleme und Konfliktfelder, die gesellschaftlich gerade nicht in hohem Ansehen stehen, die in Gefahr stehen, der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit zu entgleiten.

**Das ist besonders in den letzten Jahren eine besondere Herausforderung.** Die Kirche ist in einem tiefen Wandlungsprozess begriffen, und wir wissen noch nicht, wo es hingehen

<sup>9</sup> Die Nordelbische, 08.03.09

<sup>10</sup> zit. Nach U. Wagner-Rau a.a.O.

wird. Sie hat gesellschaftliche Anerkennung verloren und ist mit massiven Entwertungen konfrontiert.

Ulrike Wagner-Rau weist daraufhin, dass die Kirche selbst sich in ihrem Selbstverständnis mit dem Thema der Scham auseinandersetzen muss. Man kann sich schon sehr bedeutungslos fühlen, wenn man mit 10 Leuten in einer großen Kirche im Gottesdienst sitzt. Hier in Ostdeutschland wird das sicherlich ganz anders erlebt als in Westdeutschland!

Man kann sich auch darüber schämen, dass manche Gottesdienste so wenig ausstrahlen und manche Gemeinden bieder und engherzig sind. **Aber warum ist das so?**

Ich sehe viele Orte, an denen diese schmerzliche Auseinandersetzung übersprungen wird. Stattdessen werden Unternehmensberater geholt, die ökonomische Modell in die Kirche transportieren und zu ihrem Erfolg beitragen sollen. Nicht, dass wir von ihnen nichts zu lernen hätten. Aber wir dürfen dabei nicht unsere grundlegenden Überzeugungen abgeben. Jedenfalls gibt es zumindest in Westdeutschland die Versuchung, an dieser Stelle nicht hinzusehen, sondern die angemessene Scham und Trauer über manche Erfolglosigkeit zu überspringen und nach fremden Erfolgsmodellen Ausschau zu halten. Wir werden immer besser, immer größer – so scheint es. Aber das stimmt ja nicht. Die Fusionen werden ja vollzogen, weil wir abnehmen; das differenzierte Angebot kann nur noch in größeren Verbänden realisiert werden.

Ich denke, dass **viele Mitarbeitenden und PastorInnen auch in ihrer Biographie mit dem Thema Scham Erfahrung haben**. Die Motivation, diesen Beruf zu ergreifen, hat vielleicht sogar zu einem Teil damit zu tun, dass wir angesehen sein möchten, obwohl wir uns nicht immer so fühlen.

**Der Pastorenberuf ist in besonderer Weise mit dem Ansehen verbunden. Pastorinnen** stehen dauernd in der Öffentlichkeit. Ihr Sprechen, ihre Überzeugungen, ihr Aussehen, ihre Empfindungen und ihre Lebensform sind den Blicken anderer Leute ausgesetzt. Sie bekommen von diesen andern Zustimmung und Ablehnung, Gleichgültigkeit und Bewunderung. Sie sind ständig in der Gefahr beschämt zu werden.

Die meisten Pastoren, die ich kenne, haben ein sehr hohes Ideal, dem sie nicht genügen, und der Glaube, dass sie dennoch von Gott Angesehene sind, ist oft nicht wirklich Fleisch geworden in ihrem Leben. Sie sind ständig in der Gefahr, die eigene empfundene Unansehnlichkeit, Bedeutungslosigkeit oder ihr Ungenügen zu überspringen, indem sie sich andern zuwenden, die diese Probleme haben. Dann können sie sich ansehnlich fühlen und tragen gerade dadurch manchmal dazu bei, dass andere sich beschämt fühlen.

**Scham ist ein ständiges Thema in der Kirche.** Man muss sie ansehen und mit ihr umgehen, damit man sprechen kann über das, was dahinter liegt. Es kann sich erst entwickeln, wenn es angesehen wird. **Was nicht angesehen wird, bleibt stecken**, bleibt, wie es ist. Ich erinnere daran, dass der Glaube an den Segen nicht heißt, dass die Erfahrung von Scham, Selbstzweifel und Angst vor Liebesunwertigkeit zu umgehen wäre, sondern eher dies, dass es möglich und sinnvoll ist, durch diese Erfahrung hindurch zu gehen.