



## Verteidigung gegen Scham

Im Laufe der Jahre meiner Psychotherapiepraxis habe ich festgestellt, dass die meisten Klienten, die in Behandlung gehen, auf einer bestimmten Ebene mit Problemen unerträglicher Scham zu kämpfen haben. Ich möchte drei Kernverteidigungen gegen die Erfahrung unerträglicher Scham ansprechen. Während es andere gibt, finde ich die häufigsten Verteidigungsmanöver: narzisstische Flucht, Schuldzuweisungen und Verachtung. Narzissmus ist die primäre Verteidigung gegen Scham und wird oft von den beiden anderen Verteidigungen begleitet. Wenn jemand unter unerträglichen Schamgefühlen leidet, wird er oft versuchen, Bewunderung von außen hervorzurufen, als wollte er den INNENSchaden leugnen. Sie kann versuchen, Aufmerksamkeit für ihr schönes Äußeres zu gewinnen, um zu &hellip;



Im Laufe der Jahre meiner Psychotherapiepraxis habe ich festgestellt, dass die meisten Klienten, die in Behandlung gehen, auf einer bestimmten Ebene mit Problemen unerträglicher Scham zu kämpfen haben. Ich möchte drei Kernverteidigungen

gegen die Erfahrung unerträglicher Scham ansprechen. Während es andere gibt, finde ich die häufigsten Verteidigungsmanöver: narzisstische Flucht, Schuldzuweisungen und Verachtung.

Narzissmus ist die primäre Verteidigung gegen Scham und wird oft von den beiden anderen Verteidigungen begleitet. Wenn jemand unter unerträglichen Schamgefühlen leidet, wird er oft versuchen, Bewunderung von außen hervorzurufen, als wollte er den INNENSchaden leugnen. Sie kann versuchen, Aufmerksamkeit für ihr schönes Äußeres zu gewinnen, um zu leugnen, was sich innerlich „hässlich“ anfühlt. Als Freunde oder Bekannte belasten solche Menschen unsere Geduld und belasten uns emotional, weil sie ständig auf sich aufmerksam machen müssen. Ihre sozialen Interaktionen sind eher langweilig und einseitig. Manchmal hilft es uns, zu erkennen, dass diese Menschen unter unerträglicher Scham leiden, Mitgefühl zu empfinden, aber es macht ihre Freundschaft nicht befriedigender.

Der schamgetriebene Klient stellt eine große therapeutische Herausforderung dar. Wenn der Therapeut versucht, sein narzisstisches Verhalten als Verteidigungsmittel zu diskutieren, kann es sich für den Klienten leicht wie eine narzisstische Verletzung anfühlen, die unerträglich schmerzhaft ist. Anstatt zu verstehen, dass der Therapeut ihnen helfen will, sich etwas Wahrem zu nähern, das noch nicht erkannt wurde, fühlen sich solche Klienten möglicherweise gedemütigt. Mit einem solchen Klienten, den ich ‚David‘ nennen werde, als wir uns dem Kern der Schande in unserer gemeinsamen Arbeit näherten, fing er oft an zu schreien, wenn ich versuchte, ihn mit dem beschädigten David in Kontakt zu bringen, der sich hinter seiner narzisstischen Verteidigung versteckte und beschuldigte mich, ihn völlig missverstanden oder absichtlich gedemütigt zu haben. Es fühlte sich für mich so an, als wäre die Schande so unerträglich schmerzhaft, dass er „es herausschreien“ musste, um sich von diesem brennenden Schmerz zu befreien und ihn in mich zu projizieren. Als sein Psychotherapeut empfand ich die

Erfahrung auch als zutiefst schmerzhaft, aber gleichzeitig half es mir zu verstehen, wie sehr er litt, welche qualvollen Schmerzen er ständig abwehren wollte.

In diesen Interaktionen zwischen meinem Klienten David und mir sehen wir auch Schuldzuweisungen bei der Arbeit, die zweite Verteidigung gegen Scham. Nach meiner Erfahrung ist die Paarung von Scham und Schuld äußerst häufig. Eine meiner Klienten, Sarah, verließ sich stark auf diese Verteidigung, insbesondere in ihrer Beziehung zu ihrem Ehemann Dan. Oft verbrachte Sarah nach einem ihrer Kämpfe (der normalerweise durch ihr feindseliges und provokatives Verhalten begann) Stunden damit, das Argument auf äußerst anklagende Weise im Kopf zu durchgehen, alle Fehler von Dan zu überprüfen und stetig in Richtung eines totalen Attentats auf den Charakter zu eskalieren. Darunter schämte sie sich für die „verrückte“ Art, wie sie diese Kämpfe begann. In unseren gemeinsamen Sitzungen haben wir diesen Grund so oft und so gründlich behandelt, dass ich schließlich eine Kurzform entwickelt habe, um darauf hinzuweisen. Ich seufzte übertrieben, als würde ich mich wie sie zutiefst verletzt fühlen, und sagte: „Dieser Dan!“

Verachtung ist die dritte Verteidigungshaltung, die furchtbar schwer zu durchdringen ist. Ein anderer Klient, Seth, ein junger Mann in der Ausbildung zum Therapeuten, hörte meinen Interpretationen aufmerksam zu und antwortete oft mit etwas wie: „Aber woher soll ich wissen, ob das, was Sie mir sagen, wirklich wahr ist? Sie könnten Recht haben, aber vielleicht ist eine andere Sichtweise genauso gültig.“ Auf den ersten Blick erschienen diese Bemerkungen neutral; Unter der Oberfläche spiegelten sie seine völlige Verachtung für mich wider. Er hatte die Angewohnheit, meine Interpretationen mit einer seiner eigenen zu beantworten, die in einem herablassenden Ton mit einem fast unmerklichen Grinsen geliefert wurden. Ich tauchte oft in seinen Träumen auf eine abgewertete oder erniedrigte Weise auf – in schmutzigen Lumpen, einer Straßenperson oder körperlich entstellt. Seth projizierte sein beschädigtes Selbst in mich und behandelte es dann (mich) mit defensiver

Überlegenheit und Verachtung.

David und Sarah blieben in Behandlung und schafften es, ihre Abwehrkräfte zu überwinden, wobei sie sich dem Kern der Schande näherten. Seth hingegen brach die Psychotherapie ab und durchlief danach eine Reihe von durchweg enttäuschenden und unzureichenden Therapeuten.

## **Heilpraktiker Psychotherapie**

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**