

# **Schuld, Scham, Stigma und Sucht: eine tabuisierte Viererbeziehung**

**Vortrag im Rahmen der 42. Herbsttagung der Deutschen  
Gesellschaft für Suizidprävention 19. - 21. September 2014 Köln**

**Dr.med. Robert Stracke**

**Fachklinik Hansenbarg**

**Hanstedt Nordheide / Hamburg**

**[www.hansenbarg.de](http://www.hansenbarg.de)**

**[stracke.fkh@alida.de](mailto:stracke.fkh@alida.de)**

**Alida Schmidt – Stiftung Hamburg  
[www.alida.de](http://www.alida.de)**

# Fachklinik Hansenbarg für Abhängigkeits- erkrankungen Hanstedt / Hamburg



**„ Ich habe mich zu Tode geschämt, als mein Mann mich vor den Augen aller Kollegen aus *meiner* Klinik abholen mußte ... ich stand kurz vor dem Suzid. Wegen meines Sohnes habe ich das nicht geschafft ...“**

**Zitat Rehapatientin, 45 Jahre,  
Kinderkrankenschwester, auf die Frage nach dem  
Behandlungsanlass bei Aufnahme**

# **Einstellungen gegenüber Alkoholkranken in Deutschland / Stigmatisierung psychisch Kranker wirkt beschämend ...**

- **willensschwach**
- **arbeitsscheu, arbeitslos, Harzt IV, Penner**
- **Alki**
- **aggressiv, unberechenbar**
- **verlogener, Bagatellisierer**
- **Sprung in der Schüssel**
- **Rad ab**
- **Plemm – Plemm**
- **Hirnis, Mongos, Epilepis**
- **Weicheier**
- **Emos**

# Diagnosestellung stigmatisiert

- Diagnose wird wie Urteil empfunden, das „gefällt“ wird
- das Urteil inkludiert negative Wertung / Bewertung

Folge :

- Aktivierung des Schamgefühls
- Verletzung des Selbstwertgefühls

# Diagnose alkoholkrank

- aktiviert Abwehr aversiver  
Gefühle durch

- Bagatellisierung

- Leugnung / Abspaltung

- Verdrängung

# Schamgefühle

- **verletzten Selbstwert**
  - **demütigen**
  - **grenzen aus**
  - **machen sprachlos !**
  - **führen u.U. in die Suizidalität**
- ... und sollten deshalb offensiv angesprochen werden**

# Ursprung und Funktion von Scham (nach Marks 2011)

- Angeboren
- Evolutionsbiologisch geprägte Reaktion bei Verletzung von Gruppenregeln
- Existentielles Gefühl wie die Angst: Das *Daseinsrecht* des Beschämten wird infrage gestellt ( aus Scham im Boden versinken ...)
- Ausprägung stark durch individuelle Lerngeschichte beeinflußt
- „Hüterin der Würde“ ( Leo Wurmser )



# Charakteristika der Scham

- Scham kommt überfallsartig
- Gefühl der Entblößung
- Verlust der Kontrolle über die Situation
- Erstarren, Fluchtimpulse, Kampfreaktionen

(Stephan Marks: Scham - die tabuisierte Emotion, 2011)

# Schamgefühlsspektrum

**Beschämung**

▪

**Bloßstellung**

▪

**Entwertung**

▪

**Erniedrigung**

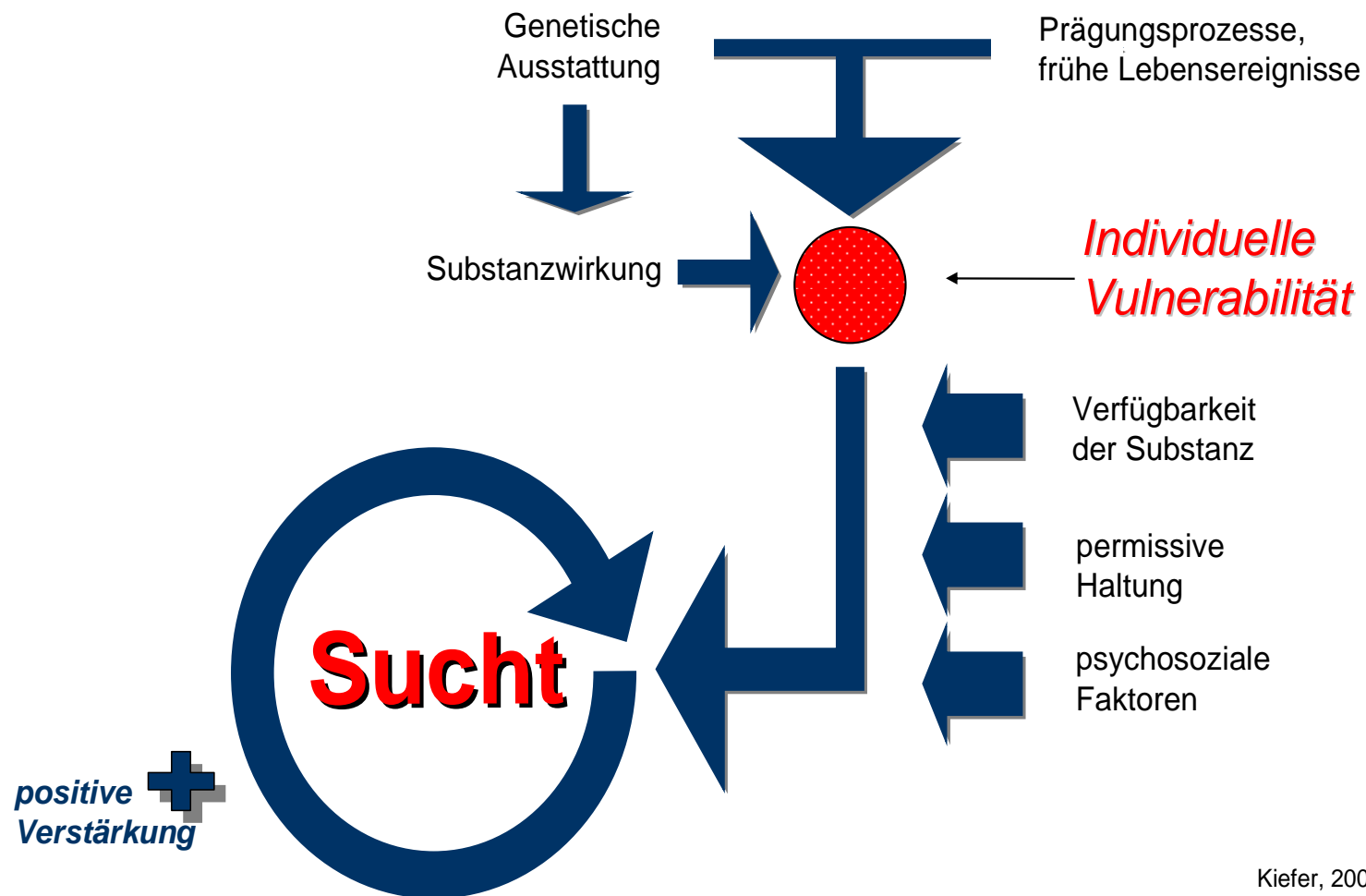
▪

**Verlust des Ansehens, der Achtung**

# **Eine unauflösbare Dyade: Schuld und Scham**

- **Bahnung durch beschämende Situationen in der Kindheit / Erziehung**
- **Regelverletzende Situationen durch süchtige Verhaltensmuster ( Beziehung, Familie, Beruf, Freundeskreis )**
- **Schuld und Schamgefühle als Reaktion**
- **Dauerhaftes Beschämungs / Schuldgefühl nicht aushaltbar**

# Entstehungsbedingung der Sucht



# Schuld und Schamgefühle als Ergebnis und Behandlungshemmnis von süchtigem Verhalten I.

- Bedürfnis nach Selbstwertbestätigung durch Sucht verletzt („Alki“)
- Verhalten unter Alkohol oft beschämend
- Ergebnis sind Schamgefühle
- **die wiederum – weil schwer erträglich – verdrängt werden**
- Akzeptanz des Problems wird so problematisch
- Inanspruchnahme von Hilfe = gleich Eingeständnis des Problems (= noch mehr Verletzung des Selbstwertgefühls) verzögert sich

# **Schuld und Schamgefühle als Ergebnis und Behandlungshemmnis von süchtigem Verhalten II.**

- **Bagatellisierung und Leugnung bei alkoholabhängigen Eltern des Patienten besonders ausgeprägt**
- **Ausmaß der Leugnung in Abhängigkeit von der als Kind selbst erlebten Gewalt, Entwertung etc**
- **ist das Bedürfnis nach Selbstwert biografisch bereits verletzt worden, bedeutet Alkoholismusdiagnose erneute Demütigung**
- **Die Beschämung darüber macht sprachlos ...**

# Zusammenhang von Scham und Suizidalität bei Sucht

- Prägend sind biografische Ausgrenzungen / Traumata / Vernachlässigungen
- Spätere Verstärkung („Reaktivierung“) durch gesellschaftliche Ausgrenzungen als Suchtkranker
- Beide Themenbereiche sind tabuisiert
- Tabuisierung macht sprach – und hilflos
- Hilflosigkeit / Ausgrenzung bahnen Suizidalität

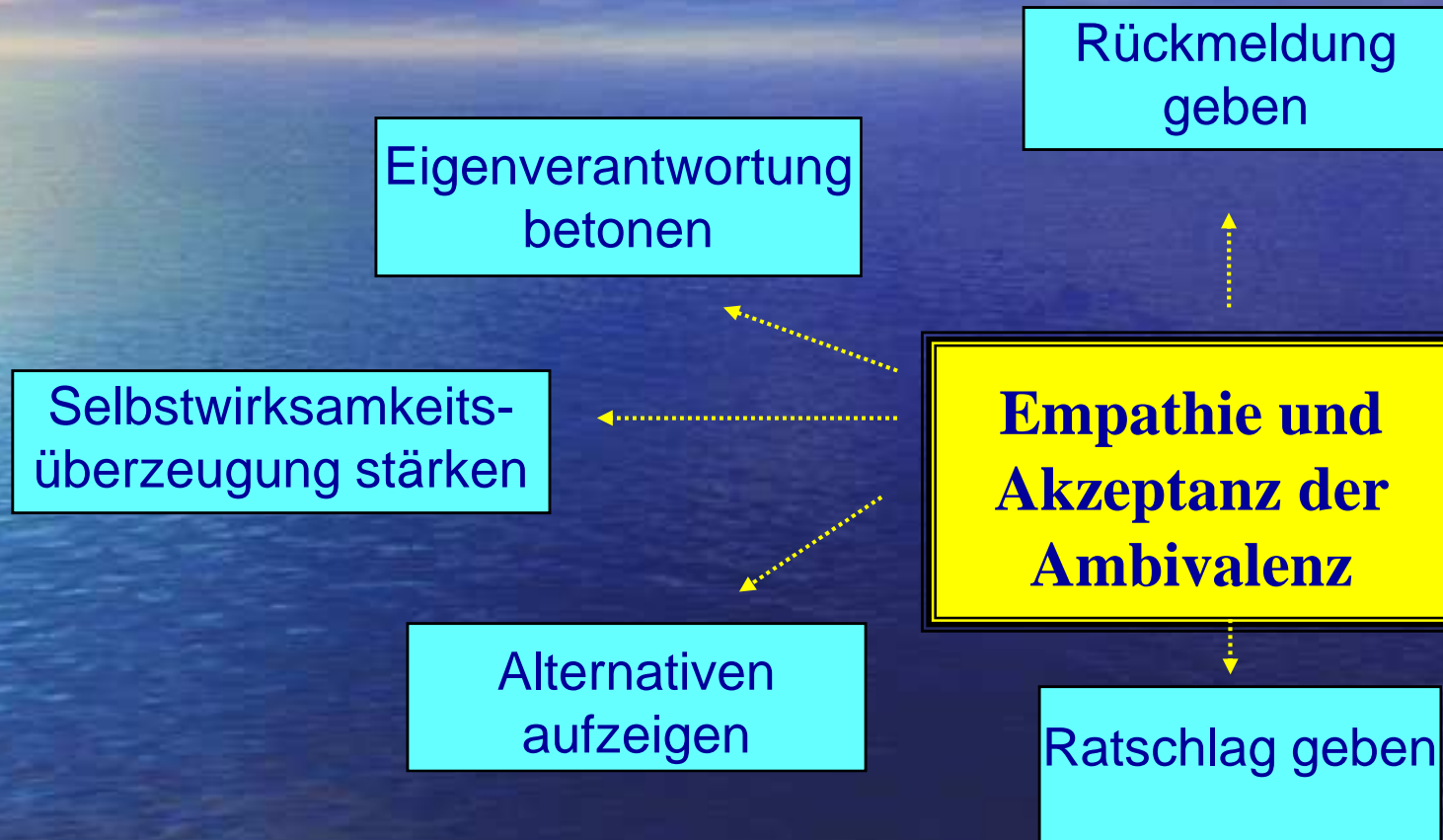


# **Wege aus Scham und Suizidalität**

**„motivierende  
Gesprächsführung“**



# Eckpfeiler der motivierenden Intervention



## Behandlungsschritte bei Schuld und Scham

- **Gezielte Tabubrüche** durch Reden entlastet !
- Schuldgefühle ansprechen
- Schamgefühle ansprechen
- für biografisch bedingte Scham Verständnis zeigen
- „schamhaftes“ mit aushalten
- Von beschämenden „entschulden“
- Von biografisch schuldhaft erlebtem entschulden
- *In der Sucht Schuldhaft begangenes akzeptieren und integrieren lernen*

# Schuld, Scham und Suizidrisiko

„ Nicht wenige Menschen, die solche Probleme ( Partnerschaft, Familie, Beruf etc) haben, geraten in eine Sackgasse ...“

„Solche Themen sind peinlich – das kann ich verstehen / das ist menschlich / das kenne ich auch - und machen deshalb sprachlos ... „)

„ Hat Ihr Trinkstil/ die Probleme um dieses Verhalten / ihre schlechten Gefühle, sie schon einmal so unter Druck gesetzt, das sie nur noch ihre Ruhe haben wollten .... ? „

„ ... das sie schon einmal daran gedacht haben, sich was anzutun  
... „

# Schuld, Scham und Suizidrisiko

- **Suizidalität und vollendete Suizide bei Suchtkranken immer mitbedenken**
- **Depressive Syndrome und andere Komorbiditäten sind häufig**
- **CAVE: Schuld und Schamgefühle machen sprachlos ...**
- **Aktives Ansprechen von Suizidalität unabdingbar**

# Schuld, Scham , Stigma und Sucht

- Tabuisierte Viererbande
- Auflösen des bandenhaften nur mit (einfühlsamen) Tabubrüchen möglich
- Überwinden eigener Scham und Insuffizienzgefühle auch der Behandler sinnvoll !
- Einlassen auf Risiken
- Leben ist Leiden / Leben ist Abwehr
- Akzeptanz von Leid und Abwehr macht das Helfen leichter ...
- Mit Empathie durchgeführte Behandlungsschnitte **dürfen auch weh tun ...**

**J.G. Jung (1875 - 1961):**

**„Ohne Not verändert sich nichts, am wenigsten die menschliche Persönlichkeit.**

**Sie ist ungeheuer konservativ ... Nur scharfe Not vermag sie aufzujagen.**

**So gehorcht auch die Entwicklung der Persönlichkeit keinem Wunsch, keinem Befehl und keiner Einsicht, sondern nur der Not; sie bedarf des motivierenden Zwanges innerer und äußerer Schicksale.“**

**Gerhard Roth (geb. 1942):**

**Nur „emotionale Revolutionen“ schaffen die Voraussetzung für grundlegende Verhaltensänderungen**



**Vielen Dank für Ihr Interesse ! Und großen Dank an den Kollegen  
Lindner !!!!**

**Stracke / Fachklinik Hansenbarg / Hanstedt Hamburg**

**[www.hansenbarg.de](http://www.hansenbarg.de)**