

Beschämungen vermeiden - Stärken entdecken

Stefan Paetzholdt-Hofner

Zu Beginn drei kurze Geschichten:

1. "Schöne Kindheit im Warenhaus. Abhanden gekommen das einzig Vertraute, untergetaucht in neohellen Schluchten. Der Kleine, in Tränen aufgelöst und ohne Fassung wimmernd: Mama, Mama. - Wie immer viel Helferwille, Ersatzhände, vom Kinde abgeschüttelt, es rennt umher und schreit. Wird irgendwo hinter bunten Kulissen erhört: Da kommt sie, die Mama, das Kind ihr entgegen mit erhitztem Gesichtlein, verweint, doch erlöst, und sie lässt sich nieder vor ihm, breitet die Arme aus und schlägt zu, links rechts, links rechts, und zischt und schmäht" (aus "Zündels Abgang" von Markus Werner, München: dtv-Verlag 1988).
2. "Schlußßßß!" schrie der Drache schrill und funkelte den kleinen Indianer mit seinen Brillengläsern an. "Du weißßt es also nichcht? Du bisstst dasss dümmste und faulste Kind, das ich kenne. Und Dummheit und Faulheit müsssssen bestrrrraft werrrrden!" (Der Drache Mahlzahn in "Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer" von Michael Ende, Stuttgart: Thienemann-Verlag 2004).
3. Am Anfang meiner Pubertät fragte mich ein Nachbarsmädchen, ob ich mit ihr gehen wolle. Auf meine Frage "wohin", brach sie in schallendes Gelächter aus, und noch Wochen danach schämte ich mich, wenn ich sie sah.

Vielleicht sind wir relativ sicher, dass wir nie so reagieren würden wie die Mutter und auch nicht ganz so schlimm schimpfen würden, wenn ein Kind etwas nicht kann, wie der Drache Mahlzahn. Aber wir alle kennen den Affekt der Scham, des Sich-Schämens, wenn wir uns für uns selbst oder aber auch für andere Menschen schämen. Wahrscheinlich erinnern auch Sie sich an Situationen als Kind, wo Eltern, Bekannte, Freunde oder Pädagog/innen Sie gekränkt und beschämt haben durch abwertende Bemerkungen, durch Reaktionen und Sätze, die Sie damals als Kind verletzend und unfair erlebt haben, oder durch peinliche Situationen, in die Sie involviert waren.

Während wir Beschämung als kränkend erleben, gehört doch die Scham zu uns Menschen, und schon in der Genesis des Alten Testaments lesen wir, dass sich Adam und Eva schämten, als sie bemerkten, dass sie nackt waren. Für mich war es mit 14 Jahren entsetzlich peinlich, in den Sommerferien an einem FKK-Strand plötzlich nackt vor meinem ebenfalls unbedeckten Lateinlehrer zu stehen.

Es scheint also in einer gesunden Scham auch etwas Wichtiges zu stecken, etwas, was zu uns Menschen gehört und unseren Körper und unser Inneres schützt, eine Wächterin unser Privatheit, unserer Integrität, unserer Würde. Nicht jeder darf alles wissen, alles sehen, und wir kennen das unangenehme Gefühl, "durchschaut" zu werden und so keine Geheimnisse mehr vor dem anderen zu haben. Scham hat damit zu tun, wie weit wir etwas von uns den anderen zeigen, und oft spüren wir bei uns selbst, dass wir umso weniger anderen Menschen von unserem Innenleben zeigen, je öfter wir selbst beschämt worden sind. So ist diese zutiefst menschliche Scham, die uns schützt, mit anderen fühlen lässt und uns zeigt, dass wir gegen unser Gewissen gehandelt haben, wichtig für uns und unser Zusammenleben.

Halten wir also kurz fest, dass auch Schamgefühle sinnvoll, notwendig und natürlich sein können, dass es gut ist, dass wir ein Gewissen haben und wir auch mit Hilfe einer gesunden Scham zu sozialen, einfühlsamen, in gewisser Weise also "anständigen" Menschen werden.

Aber neben dieser gesunden Scham, die uns bewusst machen kann, dass wir vorhin einen Fehler gemacht haben, gibt es eben leider auch eine toxische, also eine giftige Scham, die sich in uns einnistet und uns das tragische Gefühl gibt, dass ich fehlerhaft, nicht wertvoll bin.

Allerdings sind Scham und Schuld nicht identisch. Denn wenn ich einen Fehler gemacht habe, kann ich mich entschuldigen (in der Hoffnung, der anderen nimmt sie an), aber wenn ich das Gefühl habe, dass ich fehlerhaft bin, kann ich mich nicht so leicht entschämen. Die Scham ist also ein inneres Gefühl, auf mich bezogen, und wir sagen deshalb: "Ich schäme mich".

Woher kommt dann aber diese unser Leben vergiftende Scham? Gewalt, Erniedrigung, Missachtung und eben auch Beschämungen sind die großen Bedrohungen unserer Würde, unseres Selbstwertes. Früher wurden Menschen an den Pranger gestellt, heute gibt es dafür die Bild-Zeitung oder Fernsehsendungen wie "Verstehen Sie Spaß?". Beschämungen zeigen sich eben nicht nur in auffälliger körperlicher Weise wie bei einer Ohrfeige, sondern leider sehr oft in kleinen, unbewussten Blicken, Botschaften, Gesten und Aussprüchen, im Bloßstellen, in Geringschätzung, in Kritik "unter der Gürtellinie" oder Respektlosigkeit und Lachen über andere.

Der für uns verbindlichen BEP (Bayerischer Bildungs- und Erziehungsplan) ist geprägt von folgendem Menschenbild: "Der Bezugspunkt erzieherischen Denkens und Handelns ist das Kind als vollwertige Persönlichkeit. Ein solches Bild vom Kind verlangt von Erwachsenen bedingungslose Akzeptanz und Respektierung des Kindes. Seine Person ist uneingeschränkt wertzuschätzen und darf niemals beschämt werden."

Sicherlich stimmen wir alle dieser Aussage im Kern vollkommen zu, aber vielleicht regt sich auch bei manchen Zweifel, ob dies im pädagogischen Alltagsstress immer so möglich ist. Gibt es nicht auch Kinder, die einen wirklich wahnsinnig machen können, die zum zehnten Mal fragen, ob sie aufs Klo dürfen, und ich mit einem genervten "Nein, darfst du nicht!" antworte und ein verwirrtes, irritiertes Kind vor mir habe, das mich anschaut und fragt: "Wieso nicht?", und ich es kopfschüttelnd auslache?

Ist denn ein bisschen Ironie so schlimm, also z.B. ein Kind mit einem "Vielleicht benutzt du mal dein Gehirn!" aufzuwecken aus seiner Trance - und vielleicht merkt es ja selbst, dass seine Frage blöd war?

Wenn ein Kind hinfällt und weint, und ich sage: "Komm, ist doch nicht so schlimm, musst doch nicht gleich weinen!", ist das denn schon eine Beschämung?

Und wenn es Eis zum Nachtisch gibt, alle freuen sich, und ich sage zu Moritz neben mir: "Leider kein Eis für dich! Du hast die Hauptspeise nicht geschafft, dann passt ja wohl auch kein Nachtisch mehr rein!" Wo ist denn die Grenze zwischen Konsequenz, Strafe und Beschämung?

Zwei erste Anmerkungen: Nein, wir werden als Menschen wahrscheinlich immer mal wieder andere kränken und beschämen, auch wenn wir das bewusst gar nicht wollen, weil wir unsere Gefühle und die der anderen nicht ernst nehmen, unsere Macht missbrauchen oder ironische Kommentare abgeben. Trotzdem sind Beschämungen schlimm, die kleinen und die großen.

Schlimm, weil sie für den anderen Entwertungen sind, schlimm für das innere Bild, das sich ein Kind im Laufe des Lebens von sich macht, und wo jede Beschämung etwas Gift in sein Selbstwertgefühl träufelt, und es anfängt zu zweifeln, ob es wertvoll ist, ob es als Mensch mit all seinen Gefühlen angenommen wird.

All diese kränkenden und beschämenden körperlichen und auch seelischen Verletzungen sind "Schläge", schreibt Robert Bly (1991), "die die Selbstachtung zersetzen, unser Gefühl für die eigene Würde aushöhlen, unsere Begeisterung dämpfen, unser Selbstvertrauen vergiften und zerstören, blaue Flecken auf der Seele hinterlassen und das Gefühl für den eigenen Körper untergraben und herabwürdigen".

Es ist die Frage nach unserer Haltung, nach unseren Werten, nach unserer Herzensbildung, nach unserer sensiblen, empathischen Präsenz und Wahrnehmung. Obwohl wir als Menschen immer wieder Fehler machen, andere kränken oder verletzen, bin ich fest davon überzeugt, wir können entwertende Verhaltensmuster reduzieren, können uns bewusster werden. Wir sollten uns auch als Erwachsene bei Kindern entschuldigen und ihnen somit mitteilen "Ich bin nicht perfekt, mache Fehler, aber ich lerne dazu, es tut mir leid".

Es sind wir Erwachsene - und das ist mir wichtig -, die die Verantwortung für die Kommunikation mit den Kindern tragen. Und wir sollten uns wirklich klar werden, was wir mit so tollen Begriffen wie Empathie und Präsenz wirklich meinen.

Wie oft geben wir Ratschläge, belehren, bemitleiden, verhören und verbessern, anstatt offen und achtsam für den anderen da zu sein. Der Philosoph Martin Buber schreibt dazu: "Trotz aller Ähnlichkeit hat jede lebendige Situation, wie ein neugeborenes Kind, auch ein neues Gesicht, das es noch nie gegeben hat und das auch nie wiederkehren wird. Die neue Situation erwartet von dir eine Antwort, die nicht im Vorhinein vorbereitet werden kann. Sie erwartet nichts aus der Vergangenheit. Sie erwartet Präsenz, Verantwortung; sie erwartet - dich."

Ich denke, das fällt uns Pädagog/innen wirklich schwer, wo wir doch so viele Theorien, Konzepte, Vorstellungen und Ziele im Kopf haben, aber wir können dieses Da-Sein und Offen-Sein üben - jeden Tag im Zusammensein mit Kindern neu.

Der Kinder- und Jugendtherapeut Nossrat Pessechian spricht im Zusammenhang von wiederkehrenden Beleidigungen, Beschämungen oder Abwertungen von "Mikrotraumen", die im Laufe der Zeit zu einer massiven Schädigung unseres Selbstwertgefühls führen. Wenn ich als Kind immer wieder höre und spüre "Stell dich nicht so an, was soll den der Schmarrn jetzt wieder, könntest du einmal zuhören, so wird das eh nichts, typisch, dass du wieder nicht aufgepasst hast!", dann sickert das unaufhaltsam und sehr tief in mein Bild, das ich von mir habe, und in mein Gefühl, wie viel ich wert bin.

Das Tückische und Gemeine an Beschämungen ist, dass ich mich als Kind nicht gegen Menschen wehren kann, die ich liebe und von denen ich abhängig bin, und dass ich so über Identifikation und Nachahmung dieses Gift in mich aufnehme. Wenn ich älter werde, schäme ich mich oft selbst und fühle mich schuldig, als "Opfer", nur wenn ich z.B. bestimmte Gefühle wie Zorn und Trauer spüre.

Und diese vergiftete Scham macht uns sprachlos, traurig, einsam; wir fühlen uns falsch, wir möchten "vor Scham im Boden versinken", d.h. wir haben Angst, uns zu zeigen; wir sind demoralisiert.

Diese Selbstzweifel, diese Demoralisierungen sind das Gegenteil dessen, was der israelische Gesundheitsforscher Aaron Antonovsky als wesentlichen Kern eines seelisch und körperlich gesunden Lebens bezeichnet, als Kohärenzsinn. Dieser Kohärenzsinn, oder nennen wir es auch innerer Lebenssinn, ist die Fähigkeit, mir und meinem Leben, meiner Familie, Beziehung oder Arbeit einen Sinn zu geben, mich und mein Tun als sinn-voll und wert-voll zu erleben, auch wenn es immer mal wieder Krisen, Konflikte und belastende Lebenssituationen gibt.

Dazu sollen wir mit Bildung und Erziehung beitragen: den Kindern in einer sich rasch wandelnden Zeit mit ihren großen Chancen und eben auch Risiken zu ermöglichen, einen eigenen Lebenssinn und ein positives Selbstkonzept von sich zu entwickeln, wo möglichst wenig Beschämungen Risse hinterlassen haben. Wir sollten Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung ermöglichen und nicht durch Entwertungen untergraben.

Im Kuschelhäuschen eines Kindergartens entstand ein Streit, und es wurde lauter. Die Erzieherin ging hin, hob den Vorhang hoch und sagte: "Wenn ihr nicht anständig da drin spielen könnt, dann ist gleich für alle hier Schluss! Ich sage das nur einmal!"

Eine Beschämung oder ein sinnvolles Grenzen setzen? Es ist eine Rückmeldung an die Kinder, dass Streiten nicht in Ordnung ist, dass streitende Kinder nicht in Ordnung sind, dass sie bitte doch anständig sein sollen - was immer das konkret bedeutet -, und eine wunderbare Chance ist vertan, mit Kindern Streiten zu üben, sie beim Aushandeln unterschiedlicher Bedürfnisse zu unterstützen und Kommunikationskompetenz zu entwickeln. Was die Kinder in solchen Situationen dann lernen ist, dass Streiten unerwünscht und eigentlich auch schlecht ist, anstatt mit einer Erzieherin auszuprobieren, wie wir konstruktiv streiten können, ohne zu beschämen.

Wie kommt es aber, dass wir immer wieder hineinrutschen in kränkende, beschämende, verletzende Verhaltensmuster? Die Antwort ist so einfach wie schmerzlich: weil auch wir beschämt, gekränkt worden sind von Menschen, die wir liebten, denen wir nahe standen und von denen wir abhängig waren. Und gerade weil wir wissen, wie sich Beschämungen in unserer Seele anfühlen, weil es auch uns früher so wehgetan hat, deshalb wiederholen wir leider oft unbewusst dieses Muster unter umgekehrten Vorzeichen.

Sigrid Ebert schreibt in einem Artikel über die Schwierigkeit, Erziehen zu lehren und zu lernen: "Ich halte die Beziehungsfähigkeit für eine der wichtigsten personalen Kompetenzen, über die eine Erzieherin verfügen muss. Kinder zu verstehen und sich einfühlen zu können in ein Kind scheint mir nicht möglich zu sein ohne ein Nachdenken über mich selbst, ohne Reflexion darüber, wie der eigene Weg war, was belastend und blockierend."

Nehmen Sie sich vor dem Weiterlesen Zeit für ein kurzes Innehalten und Nachspüren:

An welche Beschämungen und Kränkungen in Ihrer Kindheit erinnern Sie sich? Was haben Sie damals gefühlt, wie sind Sie damit umgegangen?

In welchen Situationen passiert es Ihnen heute, dass Sie andere kränken oder entwerten? Haben Sie eine Idee, vor was Sie sich damit schützen?

Welche Sätze oder Sprüche "rutschen" Ihnen bei Ärger und in Konfliktsituationen oft heraus? Woher kennen Sie diese "Kommentare"?

Wer und was könnten Ihnen dabei helfen in manchen Situationen achtsamer und wertschätzender zu reagieren? Welche Rolle spielen Stress, Angst und Überforderung?

Wie könnten Sie reagieren, wenn Sie beobachten, dass Kolleg/innen in Ihrem Team Kinder beschämen und kränken?

Was benötigen Sie als Erzieherin, um nicht zu "verhärten", sondern um sich immer wieder einfühlsam auf Kinder und auf sich selbst einzulassen?

Wie reagieren Sie, wenn Sie sich durch Kritik oder Erwartungen von Eltern in Ihrer Person gekränkt und beschämt fühlen?

Welche Gedanken und Gefühle löst das bisher Gelesene bei Ihnen aus?

So komme ich zu sechs Gedanken, wie Beschämungen reduziert oder vermieden und Stärken entwickelt werden können:

1. Durch das achtsame "An-Erkennen" - also das Wahrnehmen und Wertschätzen - meiner eigenen Biographie, durch das manchmal auch schmerzliche Bewusstwerden meiner eigenen Lebensgeschichte kann ich klarer, offener, sensibler werden, da ich eigene Ängste und Verletzungen nicht unbewusst an den Kindern ausagieren muss. Selbsterfahrung ist wesentlicher Teil einer guten Erzieher/innenausbildung, weil eben manches verdrängt wurde und im Alltag viel Unheil anrichten kann. Herr Spaemann schreibt in "Mut zur Erziehung": "Die erste Verantwortung, die die Erzieherin hat, ist die Verantwortung für die Kindheitserinnerungen, aus denen ein Mensch sein Leben lang leben wird." Denn wenn ich die eigenen erlittenen Beschämungen verdränge und abwehre, besteht eine besonders große Gefahr, andere zu kränken durch Arroganz, Zynismus, Verachtung, oder mich selbst hinter einer Maske zu verstecken oder abzurutschen in Sucht oder Perfektionismus. Wir kommen nicht umhin, das beschämte "innere Kind" und somit unseren "Schatten" in uns neu wahrzunehmen.
2. Ich überprüfe im Sinne von Jesper Juul, dem von mir sehr geschätzten Pädagogen und Familientherapeuten aus Dänemark, meinen "inneren Anrufbeantworter". Auf dem habe ich im Laufe des Lebens "Erbgut" und "Strandgut" gespeichert mit kränkenden Kommentaren, die ich in schwierigen, stressigen Situationen auf Knopfdruck abspule. Nehmen Sie wahr, was Sie so an Sätzen parat haben und welche davon Ihnen als Kind auch nicht gefallen haben. Fangen Sie an, kränkende Sprüche zu löschen, und es mal mit neuen Sätzen zu probieren. Empathische Präsenz und wertschätzender Kontakt vertragen sich nicht mit immer neuen Ratschlägen, Belehrungen, mit Bemitleiden oder Verhören, mit Erklärungen oder Verbessern. Erst wenn uns Unbewusstes bewusst wird, besteht die Chance der Veränderung. Hinzu kommt in unserem sozialen Arbeitskontext, dass Kinder sich nicht gegen liebevoll verpackte Beschämungen wehren können, die vielleicht noch mit dem Satz enden: "Verstehst du denn keinen Spaß?"
3. Nehmen Sie sich nicht nur Zeit für eine gute Planung von Angeboten und Projekten, sondern auch für ein Hinspüren und Bewusstmachen der eigenen Haltung, der eigenen Werte. Kann ich akzeptieren, dass Kinder zwar nicht gleichberechtigt, aber gleichwertig sind? Ist Lügen nur schlimm und schlecht, oder kann ich zulassen, dass manche Verhaltenstörungen dem Kind als not-wendig erscheinen, als Versuch, Not zu wenden? Wir sollten die Kompetenz der Kinder annehmen und wirklich in unser Handeln integrieren sowie bereit sein, das Sich-gegenseitig-Ärgern oder Sich-Langweilen bei manchen Angeboten als Feedback ernst zu nehmen, anstatt die Kinder zu schimpfen und zu beschämen. Bin ich für die Kinder da oder brauche ich sie für meine Selbstbestätigung und meine

eigene Beachtung? Machen Sie sich bewusst, welche Bedürfnisse Sie selbst als Erwachsener und welche die Kinder haben!

4. Wenn ich als Pädagogin/ Pädagoge mit sehr festen Vorstellungen, was richtig und falsch ist, arbeite, stellen sich diese Vor-Stellungen im Wortsinn oft vor mich bzw. zwischen das Kind und mich. Trauen Sie sich, in den Kontakt, in den Dialog mit Kindern zu gehen und sich einzulassen auf Überraschungen und das, was im Augenblick passiert. Auch wenn Sie gerade kein Angebot durchführen, seien Sie mit Ihren Sinnen wachsam und präsent!
Das ist manchmal etwas anstrengend, aber Sie werden belohnt durch engagierte, motivierte Kinder. Geben Sie Verantwortung beim gemeinsamen Tun an die Kinder ab, wechseln Sie ab zwischen Führen und Folgen.
Und achten Sie bitte besonders auch auf die stillen, braven Kinder, die sich vielleicht aus Angst vor Liebesverlust, aus Angst vor neuen Kränkungen in sich zurückgezogen haben und sich zu oft an uns anpassen (Der Amokläufer von Winnenden ist ein neues, furchtbar tragisches Beispiel für ein solch lange Zeit "unauffälliges Kind").
5. Nehmen Sie die Körperhaltung, die Augen, die Mimik der Kinder wahr. Sie können Beschämungen beim Anderen sehen. Und nehmen Sie bitte die Bedürfnisse, Gefühle und Reaktionen der Kinder bei Ihren Angeboten und Aktionen ernst. Es geht nicht nur um Ihre Ziele oder das, was Sie fördern wollen.
Eine Erzieherin hatte im Hort nach dem Mittagessen eine Fantasiereise für "kleine, müde Tiger" vorbereitet. Allerdings wollten die Kinder beim Angebot nicht still liegen, sondern auf allen Vieren durch den Raum kriechen und die anderen Tiger ein bisschen kratzen und necken. Nach einigen Ermahnungen, dann Schimpfen brach die Erzieherin die Stunde ab und sagte: "Ich bin echt enttäuscht. Mit euch kann man wohl heute nichts Schönes machen!" Diese Kinder wurden beschämt, abgewertet, obwohl sie nur ihre Bedürfnisse nach Bewegung und Spiel gezeigt haben...
6. Achten Sie auf sich selbst, auf Ihre Stimmung, Ihren Stress, Ihre Überforderung. Überprüfen Sie Ihre eigenen hohen Ansprüche, setzen Sie auch sich selbst Grenzen und gehen Sie bitte liebevoll und wertschätzend mit sich selbst um. Nehmen Sie wahr und nehmen Sie es ernst, wenn Sie sich zu Hause, in der Arbeit, in der Schule beschämt oder gekränkt fühlen.
Lehrkräfte fühlen sich in unserer Gesellschaft oft nicht wahrgenommen oder beschämt und leider beschämen auch sie immer wieder. In einer Untersuchung 2005 gaben drei Viertel aller Schüler/innen an, in der Schule von Lehrkräften gekränkt oder missachtet worden zu sein. An-Erkennung ist der erste Schritt zur Veränderung.

Zum Abschluss eine letzte kleine Geschichte: Dort, wo ich aufgewachsen bin, gab es eine Nachbarin, deren Lebensinhalt hauptsächlich darin bestand zu putzen. Vor dem Haus die Blätter wegfegen - was könnten sonst die anderen Nachbarn denken? - und natürlich täglich im Haus wischen und saugen. Da gab es keine Spinnwebe, und man hätte vom Boden essen können. Einmal erzählte sie dann meiner Mutter, dass es für sie das Schlimmste wäre, wenn ihr etwas zustoßen würde und es kämen Bekannte ins Haus oder im Falle eines Brandes käme die Feuerwehr und die würden dann Schmutz oder herumliegende Sachen sehen. Dann würde sie sich ja zu Tode schämen.

Wir können also sogar lernen, uns schon vorausahnend für Zukünftiges zu schämen, und so etwas schafft diese tief verinnerlichte, giftige Scham, die uns vom Leben abtrennt.

Wir können das beschämte kleine Kind in uns liebevoll neu wahrnehmen, wir können empathischer und uns der eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusster werden. Wir müssen

im Umgang mit Kindern nicht vorbildlich sein, aber wir sollten uns schon bewusst sein, dass wir Vorbilder sind, denn "der Mensch wird am Du zum Ich" (Martin Buber).

"Wen nennst du schlecht? - Den, der mich beschämen will.

Was ist das Menschlichste? - Jemanden Scham ersparen.

Was ist das Siegel der erreichten Freiheit? - Sich nicht mehr vor sich selber schämen."

(Friedrich Nietzsche, Die fröhliche Wissenschaft, Aph. 273-275).

Anmerkungen

Bei diesem Artikel handelt es sich um einen überarbeiteten Vortrag für Erzieher/innen im Februar 2009 an der Städtischen Fachakademie für Sozialpädagogik, München.

Einen Artikel zum Thema eigen-sinnige Kinder finden Sie hier unter

www.kindergartenpaedagogik.de/969.html

Autor

Stefan Paetzholdt-Hofner, Dipl. Sozialpädagoge (FH), Lehrkraft an der Städt. Fachakademie für Sozialpädagogik, München, und freiberuflicher Fortbildner und Berater

Kontakt über www.eigen-sinn.info