

Buchzeichen 2020

Uri Weinblatt. Die Nähe ist ganz nah!

Scham und Verletzungen in Beziehungen überwinden

Übersetzt von: Guido Plata. Mit einem Vorwort von: Arist von Schlippe

Göttingen. Vandenhoeck & Ruprecht. 2016.

MUTTER: »Bitte, räum jetzt dein Zimmer auf!«

TOCHTER: »Später!«

MUTTER: »Du machst es jetzt!«

TOCHTER: »Ich sagte ›Später!‹. Warum musst du immer meckern?!«

Der Dialog führt uns in das Thema der Scham ein, wie Uri Weinblatt sie versteht und mit ihr arbeitet. Er zeigt Scham als Emotion, die eng mit dem Selbstwert und seinem Schutz verbunden ist. Viele Machtkämpfe innerhalb von Familien interpretiert Weinblatt als verdeckte Bemühungen, Scham zu regulieren.

Mutter und Tochter sind in Scham vertieft und erkennen sie doch nicht. Das Wort »Scham« ist von dem indoeuropäischen Wort »Skam« oder »Skem« abgeleitet und bedeutet »Verstecken«. Scham kann sich sehr gut verstecken.

In diesem Buch wird ein systemischer Ansatz vorgestellt, wie Schamregulierung in Beziehungen ermöglicht und unterstützt werden kann. Im ersten Teil lässt der Autor die Lesenden die Scham verstehen, im zweiten Teil gibt er Einblicke in seine praktische Form der Regulation von Scham.

Mehr als jede andere Emotion bestimmt Scham über die Qualität der Beziehung, die wir zu uns selbst herstellen, und ebenso über die Qualität der Beziehung zu den anderen, die unser soziales Umfeld ausmachen. Eben diese Interaktion zwischen den Beziehungen zum eigenen Selbst und zu anderen (sowie zu anderen als Gruppe) macht die Schamdynamik zur „Masteremotion“, die andere Gefühle wie Wut, Verzweiflung, die Verhinderung von Freude, Begeisterung und Neugier steuert.

Scham spielt nicht nur eine dominante Rolle bei der Regulation von Beziehungen im Leben des Klienten außerhalb der Therapie, sie reguliert auch die Qualität der therapeutischen Beziehung. Deshalb braucht es in Therapie und Beratung eine kontinuierliche Regulation von Scham.

Dr. Uri Weinblatt schreibt als Praktiker, als klinischer Psychologe, der sich mithilfe von Paartherapie und Elternberatung auf die Verbesserung von Eltern-Kind-Beziehungen spezialisiert hat. Als Direktor des Marot-Familientherapiezentrum in Tel Aviv/ Israel beschäftigte er sich als Mitarbeiter von Haim Omer mit der Entwicklung von Modellen von elterlicher Präsenz und gewaltfreiem Widerstand.

Weinblatt schildert Verhaltensweisen und Phänomene, die die Scham begleiten. Auf der individuellen Ebene nennt er einen Verlust der Stimme, den Verlust der Fähigkeit, zum Ausdruck zu bringen, was im persönlichen Erleben am wichtigsten ist.

Auf der Beziehungsebene stellt er einen Verlust der Verbundenheit dar: in der Scham verlieren Menschen ihre Fähigkeit, Freude zu empfinden, neugierig zu sein, von anderen zu lernen oder sich Hilfe von anderen zu erbitten. Von einem Gemeinschaftsmodus wechseln sie zu einem feindseligen oder losgelösten Interaktionsmodus.

Im Fall von Scham gilt, dass die Zeit nicht alle Wunden heilt. Das Gefühl, verletzt, gedemütigt oder unbedeutend zu sein, wirkt nachhaltig.

Im zweiten Teil seines Buches stellt Weinblatt verschiedene Methoden der Behandlung von Scham vor. Alle Methoden zielen darauf ab, ein empathisches Klima vorzuhalten und dafür zu sorgen, dass sich das fragile Selbst in der heilsamen Wärme anderer Menschen erleben kann, um auf diesem Weg Scham durch Kooperation zu ersetzen.

Um neugierig zu machen, nenne ich stichwortartig einige seiner Interventionen: Die systemische Exposition/ Systemic Mirroring, die Triade (Therapeut/in und zwei in einen Konflikt Verstrickte), das Scham bezogene Sit-in, die Spiegeltherapie, Doppeln mit Nennen von Befürchtungen, Wünschen und weiteren Emotionen, „den Moment“ lösen anstelle von „das Problem“ lösen, den völligen Verzicht auf Kritik und stattdessen freigiebigen Gebrauch von Entschuldigungen, das Anstreben eines Zugeben-Zyklus, der die Konfliktparteien auf eine gemeinsam Plattform führt und die Entwicklung eines drittes Ohrs.

Ich habe das Buch gern gelesen. Für Professionelle in allen Anwendungsfeldern der DGTA ebenso wie für Klientinnen und Klienten halte ich es für aufschlussreich. Theoretisch greift Uri Weinblatt den aktuellen Forschungsstand zum Thema Scham auf. Seine Stärke hat das Buch in seiner guten Lesbarkeit, die auch an den praktischen Beispielen und ihrer Auslegung liegt, mit der der Autor für unter der Oberfläche ablaufende Beziehungsprozesse sensibilisiert. Mit der Darstellung seiner Interventionen inspiriert er mich als Professionelle nicht nur zu größerer Aufmerksamkeit, sondern auch zu erweiterten Methoden.

Das Buch entfaltet Scham als soziales Gefühl; wir existieren als Teil eines interaktionalen Systems, in Abhängigkeit von der Beziehung zu den Mitmenschen. Alle Ausführungen durchzieht ein konsequent relationaler Ansatz, der auf der wechselseitigen Abhängigkeit und dem Bedürfnis, in Balance mit sich selbst und auch mit anderen zu leben, fußt. Damit führt Weinblatt Bernes Konzept der Grundbedürfnisse fort, besonders das psychologische Bedürfnis nach Anerkennung, nach recognition.

In modifizierender Anknüpfung zitiert der Autor eine neuere Studie, in der die Auswirkungen von Lob auf Kinder untersucht werden und gibt eine interessante Anregung im Blick auf „Strokes“. Offenbar reagieren Kinder mit geringer Selbstwertschätzung negativ auf intensives Gelobtwerden; sie fürchten, dass ihr Erfolg dazu veranlassen könnte, weitere Erwartungen an sie zu richten und vermeiden daraufhin schwierige Aufgaben.

Ich war auf den Autor in besonderer Weise neugierig angesichts des sozialen Kontextes, in dem er arbeitet, in Tel Aviv. Spezifisches zu diesem Ort mit den Konflikten Israels und des Nahen Ostens erfahren wir in dem Buch allerdings nicht. Alle Beispiele könnten sich gleichermaßen in Hannover ereignet haben.

Was sagen Sie, nachdem Sie ‚Guten Tag‘ gesagt haben? Auf die Initialtransaktion zu achten, haben wir von Berne gelernt. Nicht wenige fahren mit einer Entschuldigung fort. Ein unmittelbarer Hinweis auf Scham?! Nach der Lektüre dieses Buches werden wir noch wachsamer sein und ideenreicher in unseren Antworten.

Nora Borris, Hannover