

Die Angst der Jugend vor der Bloßstellung

Berlin 2014 • Wer beim Lügen ertappt wird, oder mitten im Speisesaal stolpert – kennt das Phänomen: Das Blut schießt in den Kopf und jeder, aber auch wirklich jeder kann sehen, dass man sich schämt. Gründe, sich zu schämen, gibt es viele: Seien es körperliche Makel, ein verspäteter Stimmbruch, ein unbedacht geäußertes Tweet oder ein peinliches Foto der Freundin in sozialen Netzwerken, nahezu alles eignet sich dazu, uns das Gefühl der Angst vor Beschämung tief in die Seele einzuschreiben.

Die Schamangst ist ein Gefühl, was jeder Mensch kennt. Egal, ob man sich für sich, oder einen anderen Menschen schämt, immer tritt ein irgendwie gearteter Makel zu Tage. Diesen Makel wohlwollend anzunehmen, ist eine Aufgabe, die sich jedem stellt. Erst dann kann die Scham und damit die Angst vor Beschämung überwunden werden. Das ist in fragilen Entwicklungsphasen wie der Pubertät jedoch schwierig, denn der kritische Blick auf einen selbst und das Urteil der anderen, kann die Identität nachhaltig ins Wanken bringen.

Die Pubertät ist eine echte Reifungskrise, bestätigt auch Prof. Dr. Rolf-Peter Warsitz von der Universität Kassel. Die Abnabelung von der Familie und damit der verstärkte Umgang mit Gleichaltrigen, immense körperlichen Veränderungen, das Ausprobieren neuer Rollenmuster sowie Rivalitätskonflikte und erste sexuelle Erfahrungen – all das kennzeichnen die Phase der Pubertät und bieten vielfältige Anlässe zur Beschämung. „Nicht ohne Grund brechen schwere psychische Erkrankungen, die oft Folge einer schlimmen Beschämung sind, wie soziale Ängste, Essstörungen, Borderline-Syndrom und auch Schizophrenie während der Pubertät aus“, sagt Warsitz.

Leider suchen gerade Jugendliche und junge Erwachsene heute mittels sozialer Netzwerke die Öffentlichkeit. Das bekannteste Netzwerk Facebook hat über eine Milliarde Mitglieder. Es besteht offenbar ein großes Bedürfnis nach Kommunikation und der Vernetzung mit Gleichaltrigen. Die Kehrseite: Pubertierende setzen sich darin der Bewertung anderer aus, um sich im besten Falle Momente narzisstischen Triumphs zu sichern. Im Falle negativer Reaktionen allerdings können sich kleine Selbstzweifel schnell zu persönlichen Krisen auswachsen.

Jugendliche, die durch Mobbing-Aktionen im Internet isoliert, oder gar in den Selbstmord getrieben werden, sind ganz neue Formen der Schamerfahrung, die es in der Vergangenheit, ohne die entsprechenden medialen Plattformen, so nicht gegeben hat. Während also gleichzeitig eine Lust an der Selbstentblößung existiert, wie Handy-Telefonate in der Öffentlichkeit oder Auftritte in Dschungelcamps und Casting-Shows zeigen, nimmt auch der Drang, andere tief zu beschämen, deutlich zu.

Um von den Symptomen auf das Pubertätsdilemma Schamangst und im Folgenden dann auch zur auslösenden Ursache zu kommen, sind intensive Gespräche notwendig. Das ist gar nicht so leicht, denn der Therapeut ist laut Warsitz im Moment der Wahrheit derjenige, der das Opfer erneut beschämt, weil er hinguckt. Gleichzeitig hat er auch die Rolle, das zu benennen und damit an der besseren Akzeptanz des Schamgefühls oder eben dieser Makelerfahrung zu arbeiten.

Referenten zum Thema auf der 61. VAKJP-Jahrestagung in Berlin:

- Prof. Dr. Dr. Rolf-Peter Warsitz: „Scham als Angstlust“ (Vortrag am 2. Mai 2014, 9.30 Uhr)
- Prof. Dr. Inge Seiffge-Krenke: „Alles Trauma?“ (Vortrag am 3. Mai 2014, 10.30 Uhr)