

Fragen an Susanne Guler, gestellt von U.Z., am 19. Januar 2009

### **Interview mit Susanne Guler**

Um mehr zur praktischen Schamarbeit zu erfahren, habe ich mich an Susanne Guler gewendet. Ich kenne sie, weil ich bei ihr in der Lehrtherapie war.

Susanne Guler hat viel Erfahrung in der Arbeit mit Abhängigkeitserkrankungen, Essstörungen, Trauerarbeit und mit traumatisierten Menschen. Sie arbeitet in der Frauen-Fachklinik Wysshölzli in Herzogenbuchsee. Dort ist die Schamthematik eine fast alltägliche. Folgende Fragen habe ich an sie gestellt:

#### **Du unterscheidest Scham und Beschämung?**

Ja, es gibt die natürliche Scham und das Beschämtwerden. Die natürliche Scham ist die Wächterin der Grenzen des intimen Raums. Sie hilft uns dabei, unser Inneres zu schützen. Die Beschämung hingegen kommt von aussen, wenn andere Menschen die Grenzen des intimen Raums missachten. Dies erzeugt Leid und Not. Ein Erlebnis von Beschämung ist zum Beispiel, wenn ein Kind von seinem Vater immer wieder hört, dass es dumm sei. Das Kind beginnt sich seiner selbst zu schämen, eine Beschämung hat stattgefunden. Oder etwas sehr Persönliches wird blossgestellt. Eine ebenso häufige Form des Beschämwerdens ist das Auslachen. Bei sexuellen Gewalterfahrungen ist das Beschämtwerden natürlich ungemein gross.

#### **Wie gehst du Scham innerhalb der Therapie an?**

Der erste Schritt ist das Erkennen und die Differenzierung um welche Schamqualität es sich überhaupt handelt. Ist die Scham, die ich als Therapeutin erlebe, ein natürlicher Schutz des intimen Raums oder der Ausdruck von Beschämungserfahrungen? Wie intensiv ist die Scham? Hat sie die Qualität einer existenzieller Scham? Oder ist es eine überflutende Scham? Ist es die Scham der Armut, der Krankheit oder des Sich-schuldig-fühlens? Die Scham hat viele Gesichter und solche Unterscheidungen müssen am Anfang der Therapie stehen. Um gegen die Beschämung vorzugehen, ist es in der Therapie wichtig, die Beschämung als solche zu erkennen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es für die Menschen äusserst hilfreich ist zu erkennen, dass diese Beschämung von aussen kommt und oftmals sehr abwertend ihnen gegenüber ist oder war. Dadurch ist es diesen Menschen im Verlaufe der Therapie möglich, die Beschämung von der natürlichen Scham zu unterscheiden.

Die Scham taucht in der Suchtproblematik oftmals mit den Gefühlen Angst und Resignation auf. So bearbeiten wir anfänglich der Therapie ebenso diese Gefühle. Eine Verminderung der Beschämung erfolgt dann oftmals. Das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit werden gestärkt. Die Themenbereiche von Angst, Resignation und Scham sind eng miteinander verknüpft.

#### **Ermutigst du Klienten, ihre beschämenden Erlebnisse zu erzählen?**

In der Gruppentherapie ermutige ich weniger, ich überlasse es den Menschen, wie viel sie von sich aus preisgeben wollen. In der Einzeltherapie ermutige ich sehr dazu. Denn in der Therapie ist es wichtig, die Scham zum Thema zu machen. Es ist wichtig, wenn Menschen in der Therapie üben können, Gefühle zu zeigen ohne Angst davor zu haben, beschämt oder bedroht zu werden. Sie laufen nicht ins Leere, sondern haben ein Gegenüber. In einer wohlwollenden und tragenden Therapeuten- Patientenbeziehung ist es oftmals möglich, die Beschämungserfahrungen zu klären und somit auch den Leidensdruck zu mindern. In der Kunsttherapie haben wir ja die wunderbare Möglichkeit, das sich die Menschen zuerst nonverbal ausdrücken können. Dies fällt zu Beginn der Therapie diesen oftmals leichter. Das Wort gesellt sich dann zu einem späteren Zeitpunkt dazu. Dem Gefühl einen Ausdruck zu verleihen und es mit den anderen Frauen zu teilen, ist ein wichtiger Ansatz.

**Ist es schon vorgekommen, dass deine Klienten nichts preisgegeben haben?**

Diejenigen, die nichts von sich preisgeben können oder wollen, beenden meistens frühzeitig die Therapie.

**Was für Voraussetzungen beim Therapeuten braucht es, um mit Klienten Schamarbeit zu machen?**

Für mich als Therapeutin ist zuerst die therapeutische Beziehung wichtig. Dazu gehört zum Beispiel das Entwickeln von Vertrauen, Austausch und Resonanz. Des Weiteren braucht es Offenheit und vor allem eine wertschätzende Haltung. Ich begleite diesen Menschen, weiss jedoch nicht im Voraus, wo uns der gemeinsame Weg hinführt. Oftmals verlasse ich mich auf meine Intuition. Ebenso wichtig finde ich die Bereitschaft, durch schmerzliche Lebensphasen zu gehen und sich darauf einzulassen. Nicht im Vergessen, sondern im sich Erinnern besteht die Erleichterung.

**Kam dir deine Geschichte innerhalb der Therapie schon in die Quere?**

Nein, bis jetzt nicht. Es ist wichtig, dass man sich mit seiner eigenen Scham und Beschämungserfahrungen fortlaufend auseinandersetzt. Zudem gehe ich regelmässig in die Supervision.

**Meine These in der Facharbeit ist „Scham isoliert“, was sagst du dazu?**

Nach meiner Ansicht ist es nicht die natürliche Scham, die isoliert und einsam macht. Das Beschämtwerden bringt den Menschen dazu, dass sie sich zurückziehen und nicht mehr wagen, sich selbst zu sein. Wer sich dafür schämt, was ihm widerfahren ist, versteckt sich und schliesst die Tür hinter sich zu. Die Scham, also sprich Beschämung, scheut den Kontakt und macht einsam. Es ist also die Beschämung, die isoliert.