



Freitag, 12. Juni 2026, 15:00 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Beschämung als Machtinstrument

Schuld, Scham und Angst haben viele Menschen schon seit ihrer Kindheit klein gehalten
— Familien und Gesellschaft „arbeiten“ damit, um Systemanpassung zu erreichen.

von Birgit Assel
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (Kittyfly)

*Es gibt Gefühle, die die meisten Menschen am liebsten
so weit wie möglich von sich wegschieben würden:*

Schuld, Scham und Angst. Gefühle, die Menschen innerlich klein machen können. Gefühle, die oft viel stärker unser Leben bestimmen, als uns bewusst ist. Dabei muss man differenzieren: Schuld- und Schamgefühle sind wichtig, wenn wir einem anderen Menschen tatsächlich Schaden zugefügt haben. Wenn wir unfair waren, verletzend, übergriffig. Dann sind diese Gefühle sinnvoll, weil sie uns helfen können, Verantwortung zu übernehmen und entstandenen Schaden – wenn möglich – wieder gutzumachen. In diesem Artikel spricht die Autorin aber über Schuld- und Schamgefühle, die vielen Menschen von Kindesbeinen an einge-redet wurden, Gefühle, die so früh beginnen, dass Betroffene oft gar nicht mehr merken, wie sehr sie ihr gesamtes Leben prägen. Denn Schuld und Scham entstehen nicht einfach zufällig. Sie entstehen dort, wo Kinder lernen, dass sie nicht richtig sind, wie sie sind. Dass sie sich anpassen müssen. Dass bestimmte Gefühle unerwünscht sind. Dass Verhalten bewertet wird.

Erziehung arbeitet fast immer mit Schuld, Scham und Angst, mal subtil, mal offen.

- Über Lob.
- Über Belohnung.
- Über Liebesentzug.
- Über Bestrafung.
- Über moralischen Druck.

Bereits in der Kita lernen Kinder sehr schnell, welches Verhalten erwünscht ist und welches nicht. Später setzt sich das in der Schule fort: durch Noten, Bewertungen, Vergleiche, Anpassungsdruck und die ständige Angst, nicht zu genügen. Wir halten das meistens für völlig normal. Und genau deshalb fragen viele Menschen später auch gar nicht mehr, warum sie sich permanent schuldig fühlen oder sich schämen – selbst dann, wenn sie niemandem geschadet haben.

Man schämt sich und fühlt sich schuldig, weil die Wohnung nicht ordentlich genug ist, die To-do-Liste noch immer nicht abgearbeitet wurde oder man es wieder nicht geschafft hat, bei den Eltern anzurufen – vielleicht auch deshalb, weil man schon ahnt, dass der erste Satz lauten wird: „Dass du dich auch mal meldest.“ Viele Menschen schämen sich sogar dafür, erschöpft, zu empfindlich, zu laut, zu still, zu viel oder nicht genug zu sein.

Wenn Schuld und Scham zur inneren Wahrheit werden

In meiner Arbeit als Traumatherapeutin begegnen mir täglich Menschen, die sich für ihre Gefühle, Bedürfnisse, Grenzen oder schlicht für ihr Sosein schämen. Und das Erschütternde ist: Viele erleben diese Gefühle längst nicht mehr als etwas Fremdes. Irgendwann werden Schuld und Scham zur inneren Wahrheit.

- „Mit mir stimmt etwas nicht.“
- „Ich bin zu empfindlich.“
- „Ich bin anstrengend.“
- „Ich bin nicht richtig.“
- „Ich genüge nicht.“

Solche Glaubenssätze begleiten manche Menschen ein Leben lang.

Dabei entstehen Schuld und Scham nicht im luftleeren Raum. Sie entstehen dort, wo Kinder lernen mussten, sich anzupassen, um Bindung nicht zu verlieren. Dort, wo Angst entsteht, ausgestoßen, beschämt oder nicht mehr geliebt zu werden.

Ein Kind, das immer wieder erlebt, dass seine Wut bestraft wird, seine Traurigkeit stört oder seine Bedürfnisse nicht ernst genommen werden, beginnt irgendwann nicht mehr nur sein Verhalten infrage zu stellen – sondern sich selbst. Und genau darin liegt die eigentliche Tragik.

Viele Menschen kämpfen später ihr ganzes Leben gegen sich selbst, ohne zu verstehen, warum. Die einen funktionieren perfekt. Die anderen rebellieren permanent. Wieder andere versuchen es allen recht zu machen. Doch unter all diesen Strategien liegt oft dieselbe tiefe Angst: nicht dazuzugehören, nicht richtig zu sein und am Ende abgelehnt zu werden.

Der Kampf gegen sich selbst

Gerade traumatisierte Menschen entwickeln häufig enorme Anpassungsleistungen. Manche werden extrem leistungsorientiert. Andere ziehen sich zurück. Wieder andere beobachten sich selbst permanent, um bloß nicht negativ aufzufallen. Von außen wirken viele kontrolliert, reflektiert oder stark. Innerlich kämpfen sie oft gegen massive Selbstzweifel und ein tiefes Gefühl von Unzulänglichkeit.

Wir leben in einer Gesellschaft, die Menschen möglichst schnell wieder funktionstüchtig machen will, aber kaum noch fragt, warum so viele überhaupt innerlich zusammenbrechen.

Wenn Menschen erschöpft sind, sollen sie resilienter werden. Wenn sie Angst haben, sollen sie positiver denken. Wenn sie innerlich kollabieren, bekommen sie erklärt, wie sie möglichst schnell wieder funktionieren können.

Die eigentliche Frage wird meistens gar nicht gestellt: Warum wird der innere Zusammenbruch, der heute oft „Burn-out“ genannt wird, eigentlich nur als Störung betrachtet? Könnte er nicht auch ein rotes Stoppschild sein, das sagt: Halt. Keinen Schritt weiter. So wie bisher geht es nicht mehr.

Warum Schuld und Scham Menschen steuerbar machen

Schuld und Scham spielen bei dem Empfinden „Ich kann nicht mehr“ eine viel größere Rolle, als den meisten bewusst ist. Denn beide Gefühle machen Menschen steuerbar. Wer sich ständig schuldig fühlt, zweifelt schneller an sich selbst. Wer sich schämt, wird vorsichtiger. Wer Angst hat, falsch zu sein, passt sich an. Und das betrifft nicht nur persönliche Beziehungen. Das zeigt sich auch im gesellschaftlichen Zusammenleben.

Die Coronazeit: Angst, Beschämung und gesellschaftliche Spaltung

Besonders deutlich wurde das während der Coronazeit. Menschen, die keine Maske tragen wollten, wurden öffentlich beschimpft. Manche bekamen in Geschäften Hausverbot oder wurden aus Zügen verwiesen. Menschen, die sich nicht impfen lassen wollten, wurden öffentlich an den Pranger gestellt. Man sollte mit dem Finger auf sie zeigen. Sie wurden nicht selten behandelt, als wären sie eine

mörderische Gefahr für die Gesellschaft.

Ich gehöre selbst zu den Menschen, die diese gesellschaftlichen Anfeindungen erlebt haben. Bis heute sind viele der Menschen, die sich damals übergriffig, abwertend und ausgrenzend verhalten haben, nicht bereit, für den verursachten Schaden Verantwortung zu übernehmen. Stattdessen werden die Betroffenen aufgefordert, endlich still zu sein. Es sei eben ein gesellschaftlicher Ausnahmezustand gewesen, heißt es dann, und außerdem seien viele ja selbst schuld gewesen, weil sie sich so „aufrührerisch“ verhalten hätten.

In der Traumatherapie wird so etwas als typische Schuldumkehr beschrieben: Nicht die Übergriffigkeit wird hinterfragt, sondern die Reaktion der Betroffenen. Die Verantwortung wird denjenigen zugeschoben, die ausgegrenzt oder beschämt wurden, nach dem Motto: Sie hätten sich einfach besser anpassen müssen.

Und ich glaube, viele unterschätzen bis heute, wie massiv in dieser Zeit mit Schuld, Scham und Angst gearbeitet wurde.

Schuldumkehr als psychischer Mechanismus

Wichtig ist dabei: Diese Mechanismen sind nicht neu. Schuld und Scham wurden über Jahrhunderte genutzt, um Menschen klein zu halten, zu kontrollieren oder zum Schweigen zu bringen. Religiöse Systeme arbeiteten damit ebenso wie autoritäre politische Strukturen oder familiäre Machtverhältnisse.

Auch heute begegnen uns diese Dynamiken überall. Wer aus Gruppenmeinungen ausschert, muss jederzeit damit rechnen, öffentlich beschämt, moralisch abgewertet oder sozial ausgegrenzt

zu werden. Viele Menschen sagen längst nicht mehr offen, was sie denken. Nicht weil sie nichts zu sagen hätten, sondern weil sie Angst vor den Konsequenzen haben. Gerade die letzten Jahre haben gezeigt, wie schnell Beziehungen zerbrechen können, wenn Angst und moralische Überhöhung die Oberhand gewinnen.

Warum Beschämung keine Veränderung schafft

Ein Mensch verändert sich nicht, weil er gedemütigt wird. Und Schuldgefühle führen auch nicht automatisch zu Verantwortung. In der Regel passiert genau das Gegenteil: Chronische Schuld- und Schamgefühle führen dazu, dass Menschen innerlich erstarren, sich zurückziehen oder nur noch versuchen, möglichst unauffällig zu sein.

Verantwortung entsteht erst dort, wo Menschen sich selbst überhaupt wahrnehmen können. Wo sie mit ihren Gefühlen, Verletzungen und inneren Widersprüchen gesehen werden.

Traumatherapie bedeutet nicht Anpassung

Traumatherapeutische Arbeit bedeutet deshalb nicht, Menschen wieder möglichst gut an ein krankes System anzupassen. Es geht vielmehr darum zu verstehen, mit welchen Mechanismen Menschen dazu gebracht werden, sich unterzuordnen, sich selbst zu verleugnen und den Kontakt zu ihrem eigenen Erleben zu verlieren.

Viele traumatisierte Menschen haben nie gelernt, dass ihre Gefühle einen Sinn ergeben, dass ihre Reaktionen

nachvollziehbar sind. Dass Rückzug und Überanpassung lediglich Überlebensstrategien sind.

Und dass Erschöpfung oder Wut nicht bedeuten, falsch zu sein, sondern oft eine gesunde Reaktion auf eine kranke Gesellschaft sind.

Der Verlust des Kontakts zu sich selbst

Eine Veränderung beginnt deshalb damit, sich nicht noch mehr anzustrengen, sich nicht permanent selbst zu beobachten, um noch besser zu werden, und nicht ständig gegen sich selbst zu kämpfen. Denn dieser ständige Kampf zerstört auf Dauer den ehrlichen Kontakt zu sich selbst, den Kontakt zur Welt und zur Realität – und damit auch zu anderen Menschen. Das Leben wird dann leicht zu einem Schauspiel. Man funktioniert. Man passt sich an. Man spielt mit. Aber innerlich fühlt es sich leer und fremd an.

Die eigentliche Frage

Die wirklich wichtige Frage ist: Wie können wir wieder lernen, Menschen mit echten Gefühlen zu sein, statt permanent funktionieren zu müssen? Wie können wir Räume schaffen, in denen Menschen sich begegnen können, ohne sofort bewertet, beschämt oder moralisch eingeordnet zu werden? Und vielleicht beginnt das tatsächlich bei uns selbst, indem wir uns ehrlich begegnen – mit allem, was zu uns gehört –, ohne uns dafür zu verurteilen oder klein zu machen.

Dazu gehört auch der Mut, dort Verantwortung zu übernehmen, wo wir selbst Schuld, Scham oder Angst – oft unbewusst – benutzt haben, um uns selbst nicht fühlen zu müssen. Mahatma Gandhi

schrieb bereits 1913: „Wir spiegeln lediglich die Welt wider. Alle Tendenzen, die in der äußeren Welt vorhanden sind, finden sich auch in unserem eigenen Inneren. Wenn wir uns selbst verändern könnten, würden sich auch die Tendenzen in der Welt verändern.“

Vielleicht beginnt genau dort etwas, das unsere Gesellschaft dringend braucht: mehr Verständnis für die Verletzlichkeit des Menschen und weniger Verurteilung.



Birgit Assel ist Diplom-Sozialpädagogin und Traumatherapeutin mit eigener Praxis seit 1998. Seit 2006 arbeitet sie mit dem Schwerpunkt Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT) nach Prof. Dr. Franz Ruppert. Seit 2009 bietet sie Weiterbildungen, Aufbaukurse und Supervisionen an – nicht nur für Fachkräfte, sondern für alle Menschen, die sich selbst besser verstehen und ihre persönliche Geschichte bewusster erkunden möchten. Gemeinsam mit ihrer Tochter Lara Fischer gestaltet sie den Mutter-Tochter-Podcast „**Wer bin ich? Früh verletzt, spät verstanden**“ (<https://www.youtube.com/@WerBinIchLaraundBirgit>), in dem sie über frühe Verletzungen, generationsübergreifende Dynamiken und heilsame Erkenntnisse sprechen. Weitere Informationen sind unter www.igtv.de (<http://www.igtv.de>) zu finden.