

Zusammenfassung zum Video „Scham“

Situation:

Frau Christine (83) lebt alleine zu Hause, in dieser Episode ist sie öfters verwirrt. 1 x pro Woche besucht sie ihre Freundin, die ganz in der Nähe wohnt. Doch manchmal kommen ihr die Straßen fremd vor. In dieser Episode hat sie die Orientierung komplett verloren. Daher fragt sie eine fremde Dame nach dem Weg.

Clip Inhalt:

Frau Christine hat die **Orientierung verloren**, obwohl sie die Straßen hier **gut kennen sollte**. Schließlich fragt sie eine Frau nach dem Rosenweg: „**ENTSCHULDIGEN** Sie, **ICH BIN FREMD** hier...“ beginnt sie... Und die Dame erklärt ihr den Weg.

Analyse:

Frau Christine wirkt **verunsichert**. Einerseits **erscheint** ihr hier alles etwas „anders“, ja sogar „fremd“, andererseits **ahnt** sie wahrscheinlich, dass sie verwirrt ist. Sie spürt also, dass sie ein Defizit hat und **unzulänglich ist**. Das ist ihr **unangenehm** und sie **schämt** sich. Ob ihr die Krankheit der Demenz bewusst ist, wissen wir nicht. Sie gibt also sich selbst die **Schuld am Versagen**. Daher auch „**Entschuldigen Sie...**“ und dann „...**ich bin fremd hier...**“.

Wenn wir uns nach einem Weg erkundigen sagen wir das **üblicherweise NICHT**, denn die befragte **Person vermutet das ja SOWIESO**, denn sonst würden wir ja wohl nicht fragen. Fremde nehmen ja nicht gleich an, man sei verwirrt... **Vielleicht betont sie es** aber, dass sie fremd ist, damit die fremde **Dame gar nicht auf die Idee kommt**, dass Frau Christine **verwirrt** sein könnte. Und **vielleicht** will sie sich damit auch **selbst einreden**, sie sei fremd, dann wäre alles leichter zu ertragen.

Reflexion:

Schamgefühle sind sinnvoll, um uns in der Gesellschaft **richtig zu verhalten**. Sie sind angeboren und treten auf, wenn wir gegen Regeln verstoßen, wenn wir meinen, **Fehler** gemacht zu haben, etwas **nicht zu können**, was wir können sollten. Durch **Erziehung** werden **Schamgefühle verstärkt** und ausgebaut. Es ist nicht bei allen Menschen gleich stark. Besonders im **Alter** nehmen **Schuld-** und **Schamgefühle** zu. Das erzeugt Stress. Viele ziehen sich zurück. Stress schwächt das Immunsystem. Krankheitsrisiko steigt. Das Selbstwertgefühl sinkt. Bei manchen löst dies auch **Wut** und

Zorn aus, sie werden **aggressiv** um den Selbstwert wieder herzustellen. **Schäden im Frontallappen**, das ist der vordere Bereich des Gehirns, wo u.a. auch die Einschätzung über richtiges und falsches Verhalten liegt, führen oft dazu, dass das **Schamgefühl verloren** geht und die betroffenen Menschen Dinge sagen oder tun, die von der Gesellschaft nicht akzeptiert sind.

Fremdschämen ist ein Schamgefühl, bei dem wir uns selbst für das Verhalten Anderer schämen. **Mitschämen** ist das Gefühl, das wir haben, wenn wir das Schamgefühl Anderer selbst fühlen.

Learnings:

Wenn wir eine **gute Vertrauensbasis** zu unseren Klient:innen haben, können wir vielleicht auch über solche **Gefühle sprechen** und sie müssen dann UNS aus „falscher Scham“ keine erfundenen Geschichten erzählen, um ihre Schamgefühle zu verbergen. Wir brauchen deshalb aber nicht zu sagen: „Deshalb müssen Sie sich nicht schämen...“, denn dieses Gefühl ist ganz individuell mit der Lebensgeschichte dieser Menschen verbunden.

Wir sollten die Menschen also NICHT mit Defiziten des Alters oder ihrer Verwirrung konfrontieren, sie weder kritisieren noch korrigieren (also nicht „beschämen“). **Wir lassen sie sein, wie sie sind** und nehmen sie so als Menschen an. Wir **anerkennen**, was **noch gut funktioniert**, was noch da ist an Fähigkeiten. So können wir langfristig Vertrauen aufbauen.

Literaturempfehlung:

Helga Kernstock-Redl: Schuldgefühle

Udo Baer & Gabi Schotte-Lange: Das Herz wird nicht dement (Rat für Pflegende und Angehörige)