

# Scham ist der Anfang der Besserung

## Harn und Stuhlinkontinenz und Schmerzen im Afterbereich

### Vortrag Ärztinnen-Patientinnen-Seminar

#### Der gastroenterologischen Gesellschaft Herne

Dezember 2008

Über Angst und Trauer wird oft geredet, über das Schämen selten. In der Medizin oft gar nicht. Gehen Sie davon aus, dass Ärztinnen ebenso Scham empfinden wie Sie selber. Denn **Scham ist ansteckend wie das Lachen**. Schamgefühle auf beiden Seiten, Patientinnen wie Ärztinnen, verhindern, dass Ihre Beschwerden nicht zur Sprache kommen.

Harnträufeln und unkontrollierter Abgang von Stuhlgang und Winden ist ein Tabu-Thema, und Sie leiden darunter meistens **heimlich**.

Aus Gesprächen mit meinen Patientinnen weiss ich:

Es besteht eine Scham vor peinlichen Situationen: der Rock oder die Hose könnten sichtbar nass sein.

Rieche ich vielleicht und welche Gerüche entweichen mir? Die Blicke der Anderen? Immer ein Problem, aber besonders für die Berufstätigen. Wie fühlt sich die Lehrerin, der vor der pubertierenden Klasse Winde abgehen?

Peinliche Alltagssituationen. „Ich muss immer wissen, wo die nächste Toilette ist. Ich hab schon einen Blick dafür. Was ist mit Kino, Theater und Konzerten? Ich sitze immer am Rand nahe am Ausgang.“ Wenn überhaupt noch ausgegangen wird und Einladungen angenommen werden! Die Beschwerden machen einsam. Scham führt zu sozialem Rückzug. Die peinlichen Situationen betreffen auch für die Angehörigen. Auch sie nehmen nicht mehr wie möglich am gesellschaftlichen Leben teil. Scham macht einsam und isoliert

Und es gibt peinliche Untersuchungssituationen im Medizinbetrieb. Patientinnen schämen sich, sich nackt auszuziehen und sich zu zeigen, und möglicherweise vor eindringenden Untersuchungen. Fürchtet vor der

beschmutzten Unterhose in der Untersuchung. Aber vor allem auch: wir wissen nicht mit welchen Worten, in welcher Sprache wir darüber reden sollen? "Es ist niemals schwieriger, das rechte Wort zu finden, als wenn man sich schämt."

### **Was ist Scham für ein Gefühl?**

Scham ist vor allem ein **soziales** Gefühl. Es dient der Regelung von den Beziehungen der Menschen untereinander und sorgt für die Einhaltung von Werten und Normen. Es ruft solch unangenehme, körperlichen Unlustreaktionen hervor, dass lieber die gesellschaftlichen Regeln eingehalten werden. Scham ist an der Entstehung unseres Selbsts beteiligt und dient, die Grenzen des eigenen Ichs zu schützen. (*Scham hat mit dem Sein zu tun.*) Scham kann ich empfinden in Bezug auf **mein Aussehen und mein Ansehen**. Scham ermöglicht, sich in den anderen hineinzusetzen, zu erkennen und zu respektieren. Diese eher weiblichen Eigenschaften mögen der Grund sein, warum Schamgefühle und deren Verursachung vor allem Frauen zugesprochen werden und Scham das Wort für die weiblichen sichtbaren Geschlechtsorgane ist. (*Ich würde das nicht negativ sehen.*)

*("Scham ist eine menschliche Unlustreaktion, die sich häufig auf die Verletzung der Intimsphäre bezieht, daneben aber auch andere soziale Bereiche, wie Ansehen, Geltung, Erfolg, betreffen kann. Grundlage der Scham ist das Bewusstsein, durch bestimmte Handlungen oder Äußerungen sozialen Erwartungen nicht entsprochen, bzw. gegen wichtige Normen und Wertvorstellungen verstoßen zu haben."*

*Die Gründe und Umstände, unter denen Schamgefühle entstehen, variieren von Kultur zu Kultur. Empathie ist es die erlaubt, das Schamempfinden einer Yanomami-Frau zu verstehen. Diese Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, wird nicht zuletzt durch das eigene Schamgefühl ermöglicht. An den jeweiligen Grenzziehungen der Scham*

*erkennt man sowohl die Intimsphäre eines Menschen als auch die Merkmale einer Kultur.)*

Kennen Sie noch die Geschichte von der Vertreibung von Adam und Eva aus dem Paradies? Ich gehe davon aus, dass Geschichten der Bibel die Entwicklung des Menschen widerspiegeln.

Und Gott der Herr nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden.... Und Gott der Herr gebot dem Menschen und sprach: Du darfst essen von allen Bäumen im Garten, aber von dem Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen sollst du nicht essen; Und sie waren beide nackt, der Mensch und sein Weib, und schämten sich nicht."

Dann aßen sie von dem Apfel der Erkenntnis und mit der Erkenntnis von Gut und Böse begann die Scham. Sie erkannten sich selbst und mussten sich bedecken. Sie wurden aus dem Paradies vertrieben. Das Bild von Tizian und Michelangelo zeigt auch gleich, woran man Scham erkennt.



Schämt sich ein Mensch, reagiert sein Körper, nicht so sehr die Gesichtsmimik.

Wer sich schämt, will im Boden versinken und sich den Blicken der Anderen entziehen. „Scham fängt im Auge an.“ Euripides

**Scham als Gefühl**

- Sich verstecken
- Abwenden
- Erröten
- Nicht so sehr Mimik  
mehr Körperhaltung

The image contains a list of behaviors associated with shame: 'Sich verstecken', 'Abwenden', 'Erröten', and 'Nicht so sehr Mimik mehr Körperhaltung'. To the right of the list is a stylized black and white illustration of a person with a red face, and below it is a small photograph of a person looking down.

### **In welchem Menschenalter entstehen Schamgefühle?**

Die grundlegenden Körperreaktionen sind schon im Erbe angelegt  
Vorläufer der Scham entwickeln sich aus der frühen Kommunikation zwischen Eltern und Kind. Dies stützt sich vorwiegend über Blick und Körper. Vorläufer des Schamgefühls ist das Fremdeln der Babies zwischen dem 4.-6. Monat.

Im Alter von etwa anderthalb Jahren sind Schamreaktion schon ausgeprägter, wenn das Kind in der Lage ist, sein eigenes Spiegelbild erkennen und feststellen kann "das bin ich". Noch deutlicher zwischen dem vierten und sechsten Lebensjahr, wenn der Wunsch nach Intimität zum Vorschein kommt. Scham, die die sexuelle Identität betrifft kann auch erst dann da sein, wenn diese entdeckt wird.

Die Eigenschaft sich zu schämen, kennen alle Kulturen und Epochen. Sie scheint im Erbe der Menschen angelegt. Doch das, was uns beschämt, das ist von Zeiten und Orten sehr unterschiedlich. (Noch nicht einmal vor 100 Jahren war der Frauenarzt eine nicht angesehene Person, und er wurde angewiesen, im Knien die Frau zu untersuchen und sie bei der Untersuchung auf keinen Fall anzusehen)

Peinlich und beschämend ist nicht nur das Symptom, sondern dass wir nicht wissen, Sie als Patienten oft nicht und wir als Ärztinnen auch nicht, mit welchen Worten wir diese Symptome ansprechen sollen. Wie benennt wer was? Welche Sprachart wählen wir?

Hinter der medizinischen Fachsprache versteckt sich oft der beschämte Arzt. Viele medizinische Regeln und Einsatz von medizinischer Technik



dienen der Abwehr von Scham oder sind Regeln, um die Schamgefühle des Patienten nicht noch mehr zu verletzen. Viele hygienische Vorschriften haben auch diesen Sinn, sich z.B. Handschuhe anzuziehen.



Überlegen Sie alle einmal kurz, welche Worte bei Ihnen zu Hause verwendet werden für:

After    Gesäß    Stuhlgang    Winde gehen ab

Urin    Harnträufeln

Es ist vor allem eine Aufgabe von uns Ärzten, die Worte vorzugeben, in der sich die Patientin ausdrücken kann und die sie übernehmen kann, wenn über intime Angelegenheiten gesprochen werden soll und muss. Der sprachliche Brückenbau sollte von uns ausgehen. Wenn eine Atmosphäre des Respekts und des Verstehenwollens da ist, ist es leichter.



- „Was ist das Menschlichste? - Jemandem Scham ersparen.“  
Friedrich Nietzsche.
- "Scham ist der Anfang der Besserung und ansteckend wie Lachen und Gähnen."  
Eichendorff

Dr. med. Iris Veit Bahnhofstraße 204  
44629 Herne

**"Was ist das Menschlichste? - Jemandem Scham ersparen." - Friedrich Nietzsche.**

**"Scham ist der Anfang der Besserung** und ansteckend wie Lachen und Gähnen." - Joseph von Eichendorff. Das sind ermutigende Worte.

In diesem Sinne Danke ich für das Zuhören.