

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Sagen Sie mal, Frau Barnowski-Geiser: Wie erkennt man Krankheitsscham?

Wie man Krankheitsscham erkennen und überwinden kann, erklärt Waltraut Barnowski-Geiser bei uns im Interview.

VON KATRIN BRENNER

 08. JUL 2022

Frau Barnowski-Geiser, Krankheitsscham ist keine Diagnose im Sinne der internationalen Krankheitsklassifikation. Was genau verstehen Sie darunter?

Diese Emotion tritt auf, wenn eine Person ihr Ansehen durch eine Erkrankung infrage gestellt sieht. Krankheitsscham geht einher mit körperlichen Symptomen, die Betroffene zugleich verbergen wollen: Sie möchten, wie es der Volksmund erzählt, *im Erdboden versinken oder sich im Mäuseloch verkriechen*. Symptomatisch zeigen sich in der akuten Schamüberflutung Veränderungen in der Körperhaltung, oftmals abgewendeter oder starrer Blick, Erröten, Schweißausbrüche, Probleme zu sprechen und klar zu denken.

Bei den physischen Erkrankungen werden Achsel- und Körpergeruch, starkes Schwitzen, Blähungen, tabuisierte Körperstellen wie zum Beispiel Erkrankungen an den Geschlechtsteilen und psychische Erkrankungen als besonders schamträchtig erlebt. Nichtigkeits- und Versagensgefühle sowie starker sozialer Rückzug gehen damit einher.

Zu welchem Zeitpunkt tritt die Krankheitsscham auf?

Krankheitsscham kann vor Beginn einer Erkrankung auftreten, etwa bei unklaren oder nicht vorhandenen Diagnosen, während der Krankheit selbst und kann lange über die akute Krankheit hinaus andauern. Eine in ihrer Kindheit an Neurodermitis leidende Erwachsene etwa zeigte sich niemandem ohne dick aufgetragene Schminkschichten. Von der Krankheit seit Jahren geheilt, glaubte sie in ihrem inzwischen makellosen Gesicht noch immer Spuren davon zu erkennen. Für diese schämte sie sich zutiefst und fühlte sich weiterhin entstellt.

Der Psychoanalytiker Léon Wurmser schrieb, dass Menschen ihre Krankheit gleichsam „im Blick der tausend Augen“ der anderen sehen. Welche Bedeutung spielt das Umfeld bei Menschen, die unter Krankheitsscham leiden?

Der Blick der anderen ist für Menschen, die an Krankheitsscham leiden, zentral. Sie leben in fortgesetzter Angst, von anderen wegen ihrer Erkrankung ausgelacht, herabgesetzt, ausgegrenzt und beschämt zu werden. Dies führt dazu, dass sie sich immer mehr von anderen zurückziehen. Ob belastende Krankheitsscham entsteht, hat auch mit frühen Bindungserfahrungen zu tun.

Inwiefern?

Ein Beispiel: Ein 45-jähriger Patient fühlt sich ob seines Magenkrebses schuldig: Von früher Kindheit an hatte sein Vater ihn für sein Essverhalten verbal beschämt und erniedrigt. Herr N. gibt sich selbst die Schuld an der Lieblosigkeit seines Vaters – „Wenn ich ein besserer Sohn wäre, wäre mein Vater netter zu mir!“ – und kompensiert dies durch wahlloses Essen. Als er die Krebsdiagnose erhält, schreibt er sich die alleinige Verantwortung für die Erkrankung zu.

Was raten Sie Betroffenen, um sich von der Krankheitsscham zu befreien?

Wer lange an einer schweren Krankheit leidet und daraus resultierend auch an Krankheitsscham, braucht zunächst dezidierte Informationen über die eigene Erkrankung, die insbesondere den Scham- und Schuldkomplex berücksichtigen. Zu erfahren, dass ich meine Krankheit nicht selbst verschuldet habe, ist ein zentraler erster Schritt. Dies kann ermutigen, der eigenen Verfassung genauer ins Auge zu sehen.

Wer sich seit langem im sozialen Rückzug befindet, in tiefen Negativstimmungslagen, vielleicht auch in Sucht abgeglitten ist, muss sich eingestehen, dass er leidet. In der Folge kann daraus der Impuls erwachsen, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Dabei sind oft Angehörige, Freundinnen und Freunde als Impulsgeber wichtig.

Waltraut Barnowski-Geiser, Dr. sc. mus., ist Musiktherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Langjährige Erfahrung als Lehrende und Therapeutin in Schulen, Hochschulen sowie in therapeutischen Ausbildungsgängen. Sie ist in freier Praxis in Erkelenz tätig

Waltraut Barnowski-Geisers Buch *Krankheitsscham – die verborgene Emotion. Erkennen, verstehen, helfen* ist bei Klett-Cotta in der Reihe „Leben Lernen“ erschienen (196 S., € 27,-)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 LEBEN

Inneres Team: Ordnung im Chaos

Wie will ich leben? Die Methode des „inneren Teams“ kann Menschen in Umbruchsituationen unterstützen. Coaching und Therapie machen sich das zu Nutze.