

Achtung! Demütigung macht krank.

Beschämung kränkt die Seele und den Körper

Beschämung geht unter die Haut: Die stärksten Wirkungen äußern sich in erhöhtem Stress und höheren Raten psychischer Erkrankungen.
Beschämung schneidet ins Herz: Die stärksten Zusammenhänge finden sich mit Bluthochdruck und Herzerkrankungen.

Je **öfter, je länger und je stärker die Verachtung, desto schädlicher** für die Gesundheit.

1. **Stereotype Threat – Bedrohung durch Beschämung**

„Eine Bedrohung, die leicht in der Luft - aber schwer auf Körper & Geist liegt“

Auf einem Dorfplatz, spät nachmittags. Eine Kinderschar sitzt am Boden über Papier gebeugt, rechnet, zeichnet und schreibt. Zwei Frauen haben den Kindern, die sowohl aus einer höheren wie aus einer niederen indischen Kaste kommen, Aufgaben vorgelegt. Das Kastensystem ist trotz gesetzlicher Verbote noch immer kulturell stark wirksam. Später werden die beiden Ökonominnen Karla Hoff und Priyanka Pandey die Ergebnisse dieses ungewöhnlichen Feldversuches veröffentlichen. In einem ersten Durchgang schnitten die Kinder aus den niederen Kasten leicht besser ab als die aus den höheren. Niemand wusste, wer welcher Kaste angehört. Dann wiederholte man das Experiment. Zuerst mussten die Kinder vortreten, sich mit Namen, Dorf und Kastenzugehörigkeit vorstellen, dann durften sie die Aufgaben lösen. Das Ergebnis: Die Leistungen der Kinder aus den unteren Kasten waren deutlich schlechter. Dieser Effekt zwischen Kindern aus reicheren und ärmeren Elternhäusern wurde mittels Untersuchungen auch in den USA wie in Europa festgestellt.

Wenn man eine Gruppe verletzlich macht hinsichtlich des negativen Blickes, der in der Gesellschaft vorherrscht, dann bleibt das nicht ohne Wirkung. Wer damit rechnet, als unterlegen zu gelten, bringt schlechtere Leistungen. »Stereotype threat« wird dieser Effekt genannt, Bedrohung durch Beschämung. Umgedreht heißt das, dass

die besten Entwicklungsvoraussetzungen in einem anerkennenden Umfeld zu finden sind, dort wo wir an unseren Erfolg glauben dürfen. Zukunft gibt es, wo wir an unsere Fähigkeiten glauben dürfen. Weil andere an uns glauben. Wo ich meinem Können traue, dort gibt es auch welche, die mir etwas zu-trauen. Statusangst und die Folgen negativer Bewertung sind Lern- und Leistungshemmer.

Soziale Waffe gegen Ärmere

Soziale Scham ist nicht bloß ein harmloses persönliches Gefühl. Beschämung ist eine soziale Waffe zwischen Statusgruppen. Ich werde zum Objekt des Blickes anderer. Andere bestimmen wie ich mich zu sehen habe. Betroffene fürchten ihr Gesicht zu verlieren und wissen ihr Ansehen bedroht. Beschämung hält Menschen klein und rechtfertigt die Bloßstellung und Demütigung als von den Beschämten selbst verschuldet. Das ist das Tückische daran. Soziale Scham fordert dazu auf, eine Erklärung für den Sinn der Verletzung zu finden, die man zuvor erfahren hat. „Damit der Akt der Beschämung seinen Zweck erreicht, muss für den beschämenden Mangel die Verantwortlichkeit auf die beschämte Person selbst übertragen werden“, erläutert dazu Soziologe Sighard Neckel. Beschämung beruhe ja auch darauf, den anderen zum Objekt der eigenen Freiheit zu machen, der damit im gleichen Maße Freiheit und Autonomie verliert. Neckel beschreibt die vielfach eruptive Wut, die wir in den sozialen Netzen und sonstwo erleben, als „nach außen gekehrte Scham“.

2. Lebensmittel, die man nicht essen kann: Freundschaften – Selbstwirksamkeit – Anerkennung

Was stärkt, was schwächt? Lebensmittel sind etwas zum Essen. Es gibt aber auch Lebensmittel, die wir nicht essen können und trotzdem zum Leben brauchen. Es sind vor allem drei „Lebens-Mittel“, die stärken:

Erstens ist da Freundschaft. Soziale Netze und tragfähige Beziehungen stärken. Das Gegenteil schwächt: Einsamkeit und Isolation.

Das zweite Lebensmittel ist Selbstwirksamkeit. Das meint, dass ich das Steuerrad für mein eigenes Leben in Händen halte. Das Gegenteil davon ist Ohnmacht: das

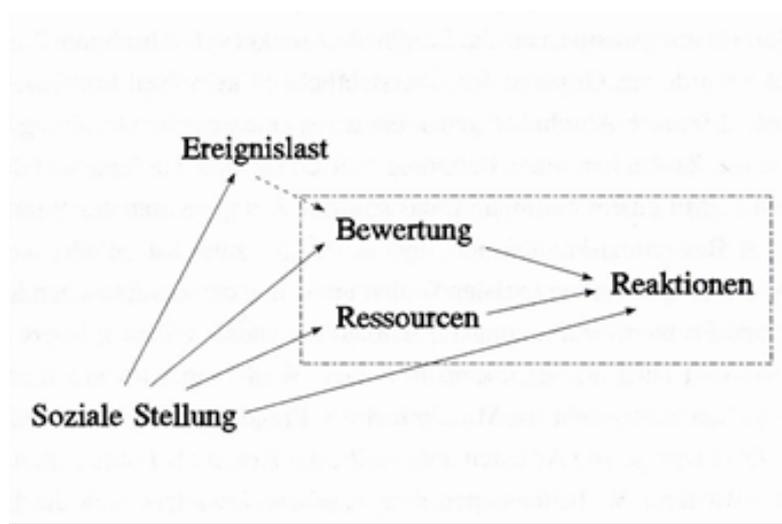
schwächt. Kann man selber noch irgendetwas bewirken, ergibt Handeln überhaupt einen Sinn? Das Konzept der „Kontrolle“ spielt eine zentrale Rolle in der Vermittlung von Belastungen, Anforderungen, Bewertungen und Reaktionen. Da geht es darum, die Welt „im Griff zu haben“ und Anforderungen als Herausforderung zu erleben.

Das dritte Lebensmittel ist Anerkennung. Anerkennung und Respekt stärken. Das Gegenteil ist Beschämung. Das wirkt wie Gift. Sie strengen sich voll an, und kriegen nichts heraus.

3. A) Schlechter Stress: Demütigung geht unter die Haut

Die Bedrohung des eigenen Ansehens ist eine starke sozio-psychische Stressquelle. Menschen erwarten sich Anerkennung und Wertschätzung. Wenn der Verlust des sozialen Status droht oder bereits eingesetzt hat, oder längst passiert ist, kann er – wird er öffentlich – zu einer bedrohlichen Konstellation führen.

Abb: Modell der sozialen Einbettung von Belastungsverarbeitung (Salentin)



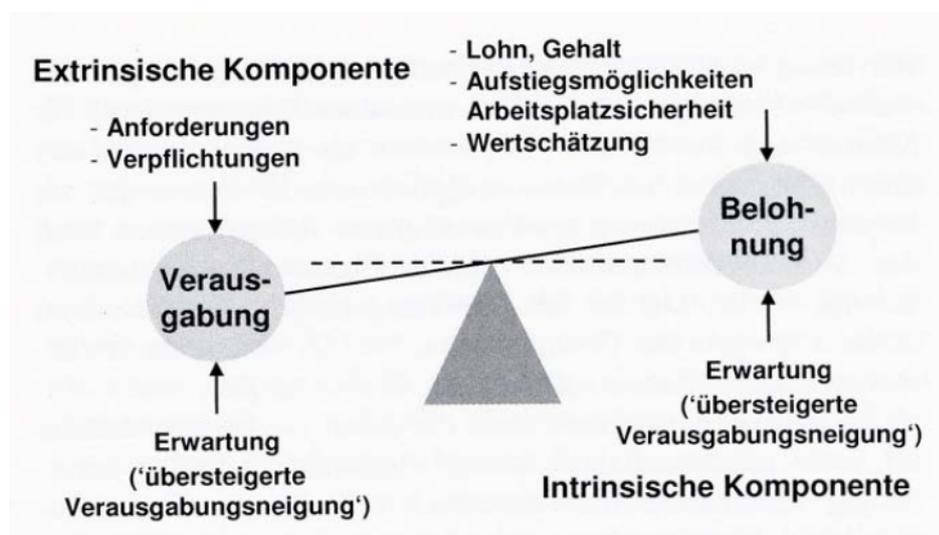
„Die bloße Furcht vor dem Verlust der Wertschätzung reicht aus, um Besorgnis eigener Art zu wecken“

B) Demütigung schneidet ins Herz

Ein Giftcocktail aus drei Zutaten: hohe Anforderung, niedrige Kontrolle und niedrige Anerkennung

Hier geht es um den „Distress“, den schlechten Stress, der nagt und quält, der lange dauert und niederhält. Tätigkeiten, die hohe Anforderungen stellen und gleichzeitig mit einem niedrigen Kontrollspielraum ausgestattet sind, erhöhen diesen schlechten Stress. Die niedrige Kontrolle kann in zwei Formen auftreten: zum einen nicht über die Gestaltung der Arbeitsaufgaben entscheiden zu können, zum anderen nicht die Möglichkeit zu haben, die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu nutzen. Dieser schlechte Stress, der in einer solchen „Gratifikationskrise“ entsteht, wirkt besonders dort, wo man nichts verdient und nichts zu reden hat.

Abb: Gratifikationskrise (Siegrist):



Wenn ich mich anstrenge, viel in eine Sache hineinbuttere und dann nichts herausbekomme – keine Anerkennung, kein freundliches Wort, dafür miesen Lohn und keine Aufstiegschancen –, dann wird es massiv gesundheitsschädlich. Der Giftcocktail besteht aus drei Zutaten: aus hoher Anforderung, niedriger Kontrolle und niedriger Anerkennung. Das ist wie Vollgas bei angezogener Handbremse fahren. Zentral ist immer die Verletzung sozialer Gegenseitigkeit.

Dauern diese Ohnmachtserfahrungen an, lernen wir Hilflosigkeit: Lass mich erleben, dass ich nichts bewirken kann. Wer feststellt, dass er trotz aller Anstrengungen nichts erreichen kann, der wird früher oder später resignieren und aufgeben. Der psychische Apparat drückt die Stopp-Taste: Alles wird langsamer, alles wird müder, Zusammenbruch – nichts geht mehr.

„Prekär“ heißt ja wörtlich nicht nur „unsicher“, sondern lateinisch eigentlich „auf Widerruf gewährt“, „auf Bitten erlangt“. Da steckt der geringe Umfang an Kontrollchancen und Handlungsspielräumen bereits im Begriff.

Gratifikationskrisen lösen starke negative Gefühle aus und gehen mit exzessiver Aktivierung des autonomen Nervensystems einher samt seiner neurobiologischer Folgen. Den Hintergrund bildet eine Stimulation der Hypophysen-Nebennierenachse, die mit vermehrter Ausschüttung von Kortikoiden einhergeht.

4. Achtung!

Wir zeigen wie wichtig ein soziales Netz für uns alle ist, aber auch was es heißt, wenn es eingerissen und kaputt gemacht wird.

Diese „LebensMittel“ sind nicht nur individuell zu deuten, sondern sie sind auch Anfragen an unsere Institutionen: Schule, Sozialamt, AMS, Altersheim, etc. Sind dort die stärkenden Lebensmittel erfahrbar – oder werden Menschen an diesen Orten weiter geschwächt?

Wer sozial Benachteiligte zu Sündenböcken erklärt, wer Leute am Sozialamt bloßstellt, wer Zwangsinstrumente gegen Arbeitssuchende einsetzt, wer mit erobernder Fürsorge Hilfesuchende entmündigt, der vergiftet diese „Lebensmittel“. Armutsbetroffene müssen viel zu oft Situationen der Einsamkeit, der Ohnmacht und der Beschämung erleben.

„Wer sieht unsere Sorgen und Ängste?“ fragen uns viele angesichts unleistbarem Wohnen, prekärer Arbeit, Kürzungen bei Kindern, Altersarmut und den öffentlichen Diffamierungen der letzten Monate.

Durchlöcherung des sozialen Netzes führt zu 10% mehr psychischen Problemen

Die weitere Durchlöcherung des unteren sozialen Netzes führt zu einer Abwärtsspirale, die schwierige soziale Situationen verschärft und verlängert. Besonders für die untere Mittelschicht. Die Streichungen der Wohnbeihilfe in England führten zu einem 10 prozentigen Anstieg von Erschöpfungsdepressionen bei Personen aus Niedrigeinkommenshaushalten wie aktuelle Studien der Universität Oxford¹ zeigen.



Quelle:
Aaron Reeves u.a. (2016): Reductions in the United Kingdom's Government Housing Benefit and Symptoms of Depression in Low-Income Households, Universität Oxford.

Wer aus der Armut helfen will, muss Menschen stärken.

¹ Aaron Reeves, Amy Clair, Martin McKee and David Stuckler (2016): Reductions in the United Kingdom's Government Housing Benefit and Symptoms of Depression in Low-Income Households. In: American Journal for Epidemiology, Volume 184, Issue 6, Pp. 421-429