
Ratgeber Suchtprävention

Scham – nicht angenehm, aber sehr hilfreich

Im Körper zieht sich alles zusammen. Puls und Blutdruck steigen. Die Gesichtsfarbe wird dunkelrot. Sie kann einfahren wie ein Blitz, wenn das Zahlungsgesicht «Saldo zu klein» meldet. Sie kann sich auch langsam im Körper ausbreiten, wenn man keine Zeit hat, einen Geburtstagskuchen für die Tochter zu backen, wenn der Sohn zu viel kifft und den Eltern grosse Sorgen bereitet oder wenn man zum dritten Mal zu einem Gespräch eingeladen wird, weil sich die Tochter in der Schule verhaltensoriginell zeigt.

Wir alle kennen sie, geben sie aber ungern zu oder erkennen sie nicht. Die SCHAM! Man

ist gefühlsmässig nur noch bei sich selbst, wäre am liebsten unsichtbar, kann nicht mehr klar denken und wird zumindest vorübergehend handlungsunfähig. Behält die Scham die Oberhand, passiert es nicht selten, dass wir völlig irrational handeln. Wir tun so, als ob wir alles im Griff hätten, damit niemand merkt, dass gerade überhaupt nichts in Ordnung ist.

Darüber zu reden, würde uns in solchen Momenten aber am schnellsten wieder handlungsfähig machen. Doch gelingt das in der Realität nicht so einfach. Wir reden die Situation schön oder überspielen sie. Der Sohn hat ja in letzter Zeit nicht

mehr so viel gekifft und für den vorgeschlagenen Termin an der Schule haben wir eine Ausrede. Das Kartenhaus wird immer unstabiler. Zur Scham kommt die Angst, dass alle erfahren, dass wir nicht dem Bild der perfekten Familie entsprechen. Das ungute Gefühl hat uns im Griff. Es wird immer schlimmer. Wir fühlen uns allein.

Und jetzt? Was ist der Ausweg aus dieser Situation? Wichtig ist, die Scham zu erkennen und sie sich einzugestehen. Obwohl als unangenehm empfunden, kann sie als Motivation für eine Handlung genutzt werden. Statt sich zu verkriechen, hilft es darüber zu reden. Auch Lehr-

personen oder Schulsozialarbeitende haben ein offenes Ohr und sind sicher bereit, gemeinsam eine Lösung zu suchen.

Dieser Schritt braucht Mut. Bringen wir ihn aber auf, merken wir, es ist gar nicht so schlimm, darüber zu reden. Wir fühlen uns frei, plötzlich stärker und nicht mehr allein. Die Situation entschärft sich und wir erhalten die passende Unterstützung. Andere haben auch ein Auge auf den kiffenden Sohn, die Tochter merkt, dass sie trotz ihrem Verhalten akzeptiert ist, und dieses Jahr kaufen wir den Geburtstagskuchen. Und wir fühlen uns als gute Eltern.

Kinder erleben Eltern, die über ihren Schatten springen, um für die Familie einzustehen. Daraus lernen Kinder, dass es sich in schwierigen Situationen lohnt, aktiv zu werden, dass es keine Schwäche, sondern eine Stärke ist, über Sorgen zu reden. Machen wir es ihnen vor.



Anja Sijka
Suchtprävention Bezirke
Affoltern und
Dietikon
E-Mail: anja.sijka@sd-l.ch,

www.supad.ch
Eine Fachstelle des Sozialdienstes Limmattal
