

Salman Rushdie vergleicht Scham mit einer Flüssigkeit, die in einen Becher gefüllt wird. Wenn zuviel Scham da ist, fließt der Becher über....

Anknüpfend an dieses Bild, unterscheiden wir zwischen einem gesunden Maß und einem Zuviel an Scham („gesunde“ bzw. „pathologische Scham“).

In vielen Kulturen werden Schamgefühle auf eine Minderheit projiziert und „entsorgt“, indem diese Minderheit (z.B. die Parias) ausgeschlossen wird. Wenn Scham „entsorgt“ – tabuisiert – wird, gerät jedoch auch ihre positive Funktion aus dem Blick: „Scham ist die Wächterin der menschlichen Würde“ (Leon Wurmser). Um die Würde-behütende Funktion der Scham fruchtbar zu machen, ist es notwendig, die Scham wieder zu einem Thema zu machen: sie wahrzunehmen, zu verstehen und in konstruktiver Weise mit ihr umzugehen. Dies wird im Laufe dieses Seminars Schritt für Schritt entwickelt.

Die Entwicklung der Scham beginnt sehr früh. Ihre Vorläufer entwickeln sich in der frühen Eltern-Kind-Kommunikation – ihre Entwicklung im eigentlichen Sinne beginnt ab ca. Mitte des 2. Lebensjahres.

Von besonderer Bedeutung ist der Blick: ist die Qualität des Augen-Kontakts.

Scham wird oft transgenerational weitergereicht, z.B. durch Erziehung, Schule, Ausbildung u.v.a.

Scham gehört zum Mensch-Sein. Zugleich ist sie individuell verschieden ausgeprägt und verschieden je nach Geschlechts- und Kultur-Zugehörigkeit.

Scham ist ein sehr peinigendes Gefühl, das eng mit Körperreaktionen erbunden ist (z.B. Erröten). Wer sich schämt, der „igelt“ sich ein, möchte im Erdboden versinken. So zeigt schon die Körperhaltung: Scham macht narzisstisch. Sie trennt die Menschen (jedenfalls solange sie unbewusst ist).

Scham kann von verschiedener Dauer (flüchtig bis dauerhaft) und Intensität sein (leicht bis abgrundtief).

Scham kann in jeder zwischenmenschlichen Begegnung akut werden. Daher ist es für alle, die mit Menschen arbeiten, wichtig, Scham zu erkennen, sie zu verstehen und kompetent mit ihr umzugehen.

Scham ist nicht mit Beschämung zu verwechseln: Scham ist eine natürliche Reaktion einer sich-schämenden-Person (z.B. aufgrund eines begangenen Fehlers). Beschämung bedeutet, einen anderen Mensch zu verhöhnen, verachten, auszugrenzen etc.

Zu unterscheiden ist zwischen einem gesunden Maß an Scham („gesunde Scham“) und einem traumatischen Zuviel an Scham („pathologische Scham“). Dabei wird das Ich von Schamgefühlen überflutet. Einen Fehler *gemacht* zu haben wird dann erlebt als „ein Fehler *sein*“. Dies ist ein Zustand existenzieller Angst.

Dabei werden andere neuronale Systeme aktiviert als bei Anerkennung. Scham ist wie ein „Schock, der höhere Funktionen der Gehirnrinde zum Entgleisen bringt“ (Donald Nathanson). Das Verhalten ist reduziert auf primitive Schutz-Mechanismen (sog. „Reptilienhirn“): Angreifen, Fliehen oder Verstecken.

Weil die Scham so schmerzhaft ist, springt der Betroffene in andere, weniger-unerträgliche Verhaltensweise, um die Scham nicht spüren zu müssen:

- *akut*, um sich vor existenzieller Angst zu schützen.
- oder *prophylaktisch*, um von vornherein Scham-Situationen zu vermeiden.

Ziel ist es, die Scham nicht fühlen zu müssen, sie quasi „los“ zu werden („Schamlosigkeit“).

Einige verbreitete Scham-Abwehrmechanismen:

- Das, wofür man sich schämt, wird auf andere projiziert.
- Um die eigene Scham nicht fühlen zu müssen, werden andere gezwungen, sich zu schämen: sie werden beschämt, verhöhnt, verachtet, bloßgestellt, ausgegrenzt etc.
- Durch Unverständlichkeit versucht man sich unangreifbar zu machen: die Anderen sollen sich inkompetent fühlen.
- Man zeigt keine „schwachen“, angreifbaren Gefühle wie Güte oder Hoffnung, sondern äußert sich nur negativ oder zynisch.
- Man zeigt nach außen eine Fassade von Arroganz, so dass niemand die Selbstwertzweifel erkennen kann.
- Man ist lieber aktiv als passiv, lieber Angreifer, als die ohnmächtige Scham auszuhalten: Trotz, Wut, Gewalt.
- Man macht sich ganz klein, unsichtbar, gibt sich selbst auf, um nicht beschämt zu werden.
- Man verhält sich ganz brav, angepasst, diszipliniert und fleißig. Ehrgeiz kann im extrem bis zu verabsolutiertem Leistungsdenken und Perfektionismus führen.
- Wenn es als lebensbedrohlich erlebt wird, bei einem Fehler erlappt zu werden, muss dieser um jeden Preis versteckt werden durch Lügen, Ausreden, Rechtfertigen oder Schuldzuweisung an andere.
- Weiche, verletzbare Emotionen werden eingefroren (emotionale Erstarrung); dies kann zu chronischer Langeweile, Depression oder Suizid führen („lieber tot als rot“).
- Schamgefühle werden durch Suchtmittel betäubt, wodurch die Schamgefühle oft noch vermehrt werden („Ich schäme mich, weil ich trinke und ich trinke, weil ich mich schäme“).

Scham und ihre Abwehr haben immer auch eine Funktion für eine Gruppe, Organisation oder Gesellschaft: „Beschäme und herrsche!“ Mobbing greift häufig auf die Scham- Abwehrmechanismen zurück.

Abgewehrte Scham vergiftet die zwischenmenschlichen Beziehungen. Daher gilt es zu vermeiden, dass ein pathologisches „Zuviel“ an Scham entsteht.

Es geht jedoch *nicht* darum, die Scham zu vermeiden oder abzuschaffen, denn sie beinhaltet wichtige Entwicklungsimpulse. Es ist nicht zu vermeiden, dass Führungskräfte bei Mitarbeitern evt. Schamgefühle auslösen (z.B. durch Rückmeldungen), aber: Führen bedeutet nicht beschämen. Die Kunst besteht darin, Rückmeldung zu geben, ohne zu beschämen. Es geht darum, *überflüssige* Scham zu vermeiden.

Scham ist nicht gleich Scham. Wir differenzieren zwischen vier Themen (oder „Quellen“) der Scham (die z.T. ineinander übergehen):

1. Scham infolge von Missachtung

Menschen brauchen Anerkennung (so wie Pflanzen Sonnenlicht benötigen). Wenn dieses Grundbedürfnis verletzt wird, können Schamgefühle zurückbleiben; z.B. wenn man nicht gesehen, übergangen, wie Luft behandelt wird.

Missachtungen können in *personaler* oder *struktureller* Weise geschehen.

Von besonderer Bedeutung ist Anerkennung für die frühkindliche Entwicklung. Säuglinge suchen nach dem „liebvoll spiegelnden Glanz im Auge der Eltern“ (Heinz Kohut). Wird dieses Bedürfnis in massiver (traumatischer) Weise verletzt (z.B. wenn die Eltern depressiv, suchtkrank, traumatisiert sind oder aufgrund kulturspezifischer Erziehungspraktiken), dann besteht die Gefahr, dass das Wachstum wichtiger Gehirnregionen zurückbleibt. Allerdings können frühkindliche Defizite häufig kompensiert werden („Resilienz“).

Menschen, die ein traumatisches Zuwenig an Anerkennung erfahren haben, sind in Gefahr, einen abgrundtiefen Hunger nach Anerkennung – um jeden Preis – zu entwickeln. Sie sind dann vielleicht zu Allem bereit, nur um Gesehen zu werden.

Kurz: Man kann Menschen mit Scham erfüllen, indem man ihnen Anerkennung verweigert – ein uraltes Herrschaftsmittel.

Positiv gewendet: Einem Menschen überflüssige Scham zu ersparen (und ihn in seiner Würde zu unterstützen) bedeutet, ihm Anerkennung zu geben. Diese bezieht sich auf die jeweilige Einzigartigkeit eines Menschen; sie bedeutet nicht, alle seine Verhaltensweisen unkritisch „toll“ zu finden.

2. Scham infolge von Grenzverletzung

Schamgefühle („Intimitäts-Scham“) können zurückbleiben, wenn schützende Grenzen verletzt wurden, körperlich oder seelisch. Wenn öffentlich wurde, was intim, privat ist. Wenn das Grundbedürfnis nach Schutz verletzt wurde (aktiv, durch sich selbst, oder passiv, durch andere).

Massive Scham wird ausgelöst, wenn Grenzen in traumatischer Weise verletzt wurden, z.B. durch Folter, sog. „Missbrauch“ oder Vergewaltigung. Dies kann zur Folge haben, dass Überlebende („Opfer“) ihre Grenzen vielleicht nicht mehr in gesunder Weise regulieren können.

Kurz: Man kann Menschen mit Scham erfüllen, indem man ihre Grenzen verletzt – ein uraltes Herrschaftsmittel.

Positiv gewendet: Einem Menschen überflüssige Scham ersparen (und ihn in seiner Würde zu unterstützen) bedeutet, ihm einen geschützten „Raum“ zur Verfügung zu stellen.

3. Scham infolge von Ausgrenzung

Schamgefühle können zurückbleiben, wenn man den Erwartungen und Normen der Mitmenschen nicht gerecht wird und daraufhin ausgelacht, gemieden oder ausgegrenzt wird. Wenn man „peinlich“ war, sich daneben benommen hat. Wenn das Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit verletzt wurde.

Diese Scham entzündet sich an der Differenz zwischen dem Ich und den Erwartungen der anderen (Familie bzw. Gesellschaft). Wenn z.B. Schwäche als schändlich angesehen wird (traditionell z.B. in Deutschland), dann schämen sich Menschen, die krank, arbeitslos, arm, abhängig, gescheitert, alt, behindert etc. sind.

Menschen, die massive Ausgrenzungen erfahren haben, sind in Gefahr, ein übermächtiges Verlangen nach Zugehörigkeit zu entwickeln – um jeden Preis. So dass sich daneben ihre Fähigkeit nur schwach entwickeln kann, einer Gruppen-Erwartung zu widerstehen und zu sagen: „Nein! Da mache ich nicht mit!“ z.B. wenn ein Mitschüler gemobbt wird.

Kurz: Man kann Menschen mit Scham erfüllen, indem man sie als „anders“ markiert und ausgrenzt – ein uraltes Herrschaftsmittel.

Positiv gewendet: Einem Menschen vermeidbare Scham ersparen (und in seiner Würde zu unterstützen) bedeutet, ihm Zugehörigkeit zu vermitteln.

4. Scham infolge von Verletzung der eigenen Werte

Schamgefühle bleiben zurück, wenn ein Mensch seinen eigenen Werten nicht gerecht wurde und sich vor sich selbst schämt („Gewissens-Scham“). Hierbei geht es nicht um die Erwartungen und Normen der Anderen, sondern um die eigenen Werte.

Diese Scham bleibt zurück, wenn das Grundbedürfnis nach Integrität verletzt wurde. Dies ist die Scham der Täter; sie bleibt zurück, wenn ein Mensch schuldig geworden ist, auch sich selbst gegenüber. Dies ist auch die Scham der Zeugen von Unrecht, z.B. wenn ein Kollege bloßgestellt wird.

Kurz: Man kann Menschen mit Scham erfüllen, indem man sie zu Zeugen von Unrecht macht oder sie zwingt, gegen ihr eigenes Gewissen zu handeln – ein uraltes Herrschaftsmittel.

Positiv gewendet: Einem Menschen vermeidbare Scham ersparen (und ihn in seiner Würde zu unterstützen) bedeutet, ihn nicht in Gewissenskonflikte zu zwingen.

Zusammengefasst: Scham ist wie Seismograph, der sensibel reagiert, wenn das menschliche Grundbedürfnis nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit oder Integrität verletzt wurde. Mit anderen Worten, wenn die Würde eines Menschen verletzt wurde, aktiv (durch andere) oder passiv (durch sich selbst).

Dieser Seismograph reagiert auch, wenn man Zeuge ist, wie die Würde anderer Menschen verletzt wurde oder wenn dieser sich selbst entwürdigt („fremdschämen“).

Die vier Themen der Scham sind wie ein Mobile, das jeder Mensch in jeder Situation neu ausbalancieren muss.

Die Würde eines Menschen zu achten, bedeutet damit – aus Sicht der Scham-Psychologie – ihm oder ihr überflüssige, vermeidbare Scham ersparen. Das heißt, einen „Raum“ zur Verfügung zu stellen, in dem er oder sie Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität erfährt.

Dr. Stephan Marks

Freiburger Institut für Menschenrechtspädagogik (FIM)

Kartauserstrasse 61b, D 79104 Freiburg

Tel. 0049 - (0)761 - 682915 E-Mail: marks@ph-freiburg.de

www.menschenwuerde-scham.de

Literaturempfehlungen:

- Baer, Udo & Frick-Baer, Gabriele (2008). Vom Schämen und Beschämtwerden. Beltz.
- dies. (2009). Würde und Eigensinn. Beltz.
- Cyrulnik, Boris (2011). Scham. Im Bann des Schweigens - Wenn Scham die Seele vergiftet. Präsenz.
- Hilgers, Micha (1997). Scham. Gesichter eines Affekts. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Lewis, Michael (1993). Scham. Annäherung an ein Tabu. Kabel.
- Marks, Stephan (2010). Die Würde des Menschen oder Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft. Gütersloher Verlagshaus.
- ders. (2011) Warum folgten sie Hitler? Die Psychologie des Nationalsozialismus. Patmos (2. Aufl.).
- ders. (2011). Scham - die tabuisierte Emotion. Patmos (3. Aufl.).
- Mettler-v. Meibom, Barbara (2006). Wertschätzung. Kösel.
- Nathanson, Donald (1987). A timetable for shame. In: ders. (Hg.). The many faces of shame. Guilford, S. 1-63.
- Riedel, Ingrid (1991). Hans mein Igel. Wie ein abgelehntes Kind sein Glück findet. Kreuz.
- Rushdie, Salman (1990). Scham und Schande. Piper.
- Schore, Allan (1998). Early Shame Experiences and Infant Brain Development. In: Paul Gilbert & Bernice Andrews (Hg.): Shame. Interpersonal Behavior, Psychopathy, and Culture. New York, S. 57-77.
- Schüttauf, Konrad; Specht, Ernst & Wachenhausen, Gabriela (2002). Das Drama der Scham. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Wurmser, Leon (1997). Die Maske der Scham. Zur Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten. Springer (3. Aufl.).