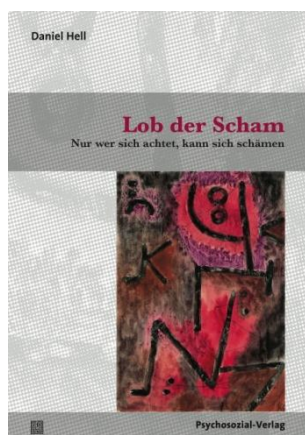


## Leseprobe:



### Lob der Scham

Nur wer sich achtet, kann sich schämen

Giessen: Psychosozial-Verlag; 2018

(S. 7/8, aus der **Einleitung**)

Das Schamgefühl hat einen schlechten Ruf. Es soll, so lehren populäre Ratgeber, einen Menschen entwerten, deprimieren, hemmen, verängstigen und bei übermäßigem Ausmaß zu psychischen Erkrankungen führen, unter anderem zu Depressionen. Von religiösen Menschen wird Scham bereits seit Jahrtausenden mit dem Sündenfall in Zusammenhang gebracht und dadurch nicht zuletzt als Zeichen eines tiefgreifenden Verlusts bewertet. Zahlreiche Evolutionsbiologen wiederum fassen das Schamgefühl als eine archaische Reaktionsweise auf, die es als solche möglichst weitgehend zu überwinden gilt.

Unbestreitbar ist Scham ein besonders unangenehmes Gefühl, das oft noch schwerer als andere Gefühle – selbst im Vergleich zu Angst, Ärger, Ekel oder Traurigkeit – auszuhalten ist. Wer sich schämt, kämpft mit sich selbst. Er möchte sich vor seinen Mitmenschen verstecken und verhält sich, als habe er etwas zu verbergen. Dabei wird meist an ein Versagen oder an ein Manko gedacht.

Doch so einleuchtend diese Feststellungen auf den ersten Blick auch sein mögen: Das Wesentliche der Scham ist damit nicht erfasst.

Tatsächlich hat Scham eine Alarm- und Schutzfunktion. So wie Furcht eine natürliche oder äußere Gefahr signalisiert, macht Scham auf eine zwischenmenschliche oder innere Gefahr aufmerksam. Und wie sich die Angst bei falscher Realitätseinschätzung zu Panikattacken oder Phobien steigern kann, kann ein problematischer Umgang mit Scham auch zu psychischen Problemen führen. Trotz dieser Komplikationen ändert sich nichts daran, dass Angst überlebenswichtig ist und Scham eine außerordentliche Bedeutung für die menschliche Entwicklung und das soziale Zusammenleben hat: So kann das Schamgefühl etwa der Anpassung an soziale Normen dienen oder dazu verhelfen, störende Verhaltensweisen einzudäm-

men. Es kann darüber hinaus bei einer Person Lernvorgänge fordern, um unangenehme Scham und Beschämungen zukünftig zu vermeiden. Durch all dies trägt es zur eigenen psychosozialen Entwicklung bei, wovon wiederum nicht zuletzt auch andere Personen profitieren können.

(S. 13/14, aus dem 1. Kapitel **Wie sich unser Umgang mit Scham historisch entwickelt hat – Eine kurze Kulturgeschichte der Scham**)

Es wird oft diskutiert, ob Schamgefühle in den letzten Jahrhunderten zu- oder abgenommen haben. Auch die Möglichkeit, dass man sich in der Neuzeit für anderes schämt als etwa im Mittelalter oder gar bei schriftlosen Stammesvölkern, wird dabei in Erwägung gezogen. Fest steht, dass bisher in unserer Welt keine Bevölkerung gefunden wurde, in der Schamreaktionen fehlen. Auch geschichtlich finden sich keine Hinweise auf vergangene Kulturen, die frei von Scham gewesen sind.

...

Die meisten Evolutionsbiologen gehen davon aus, dass das Reaktionsmuster der Scham beim Menschen genetisch angelegt ist. Es braucht zwar weitere psychologische und soziale Voraussetzungen, damit es im Verlaufe der frühen Kindheit zum Ausdruck kommen kann. Doch ist unbestritten, dass Scham kein bloß gesellschaftliches oder erzieherisches Konstrukt ist. So findet sich der für Scham typische Gesichtsausdruck transkulturell in der ganzen Welt. Dazu gehört neben dem Senken der Augenlider, dem Abwenden des Blickes und einer Kopfdrehung zur Seite auch die besonders auffallende Rot- oder Dunkelfärbung der Haut, was im Übrigen dazu geführt hat, dass Scham in der Mehrzahl der Sprachen mit der Farbe Rot assoziiert ist (vgl. hierzu Casimir & Schnegg, 2002).

(S. 50/51, aus dem 2. Kapitel **Wie sich Scham beim Einzelnen entwickelt – Brüchiges Selbstbewusstsein und narzisstische Kränkung**)

Kränkungsreaktion und Scham haben somit also zwar zum Teil die gleichen Auslöser, doch setzen sie eine unterschiedliche Verarbeitung und Psychodynamik voraus. So ist die frühkindliche Kränkung Folge einer noch ungenügenden Selbstabgrenzung und der Grund negativer Erfahrungen für das Kleinkind immer und ausschließlich in seiner Mitwelt verortet. Erst die weitere kognitive und affektive Reifung des Ichs macht die Unterscheidung zwischen selbstverantwortetem und fremdbedingtem Unglück möglich. Diese Entwicklung braucht aber Zeit. Womöglich ist sie nie ganz abgeschlossen: Der Mensch behält – mindestens ansatzweise – zeitlebens das Bedürfnis, von der Mitwelt Anerkennung zu finden. Das macht ihn weiterhin kränkbar, auch wenn sich narzisstische Züge im Laufe seines Lebens mehr oder weniger zurückbilden. Was ein Mensch von sich selbst denkt, behält die Spuren des Bildes, das er von sich über die Spiegelung durch Angehörige, Freunde und Mitmenschen gewon-

nen hat. Dieses Selbstabbild bewahrt seine Wirksamkeit, auch dann noch, wenn es durch Bildung eine sprachlich-abstrakte oder wissenschaftliche Struktur annimmt.

(S. 69/70, aus dem 3. Kapitel **Scham und Beschämung – Der sich schämende und der gekränkte Mensch**)

Was aber ist Scham und was bedeutet Beschämung? In erster Annäherung kann festgestellt werden, dass Scham ein Gefühl ist (»Ich schäme mich«), während Beschämung eine Handlung darstellt (»Ich beschäme jemanden«). Dieser offensichtliche Unterschied drückt sich im Deutschen auch dadurch aus, dass Scham eine reflexive Emotion ist: »Ich schäme *mich*«. Wenn ich mich schäme, registriere ich einen bestimmten Selbstbezug, der sich mir emotional zeigt. Demgegenüber geht der Beschämung ein solcher Selbstbezug ab: »Ich werde beschämt«. Als Beschämter bin ich passives Opfer der Umstände.

Man kann sich freilich auch selbst beschämen. Aber dann behandelt man sich selbst wie einen anderen, das heißt, in der Sprache der Psychologie gesagt, wie ein Objekt. Ich gehe dann nicht von meinem Erleben aus, sondern sehe mich wie von außen und tätige eine Art Selbstaggression. Ich kränke mich und bin verletzt. Anders wenn ich mich schäme: Dann handle ich mich nicht bloß als Objekt, sondern erlebe mich als Subjekt. Es wird mir angst und bange, weil ich mich nicht mehr so erkenne, wie ich sein möchte.

(S. 90/91, aus dem 3. Kapitel **Scham und Beschämung – Stellvertretende Scham, »Fremdschämen« und »Mitscham«**)

Scham hat die Eigenart, dass man sich auch für andere schämen kann. Auch darin unterscheidet sich das Schamgefühl vom Gekränktheitsein. Denn es ist unmöglich, für andere narzisstisch gekränkt zu sein. Scham ist beziehungsorientiert. Sie setzt voraus, dass ich mich in einen anderen Menschen einfühlen kann und darum weiß, dass dieser wie ich ein Bewusstsein von sich hat und etwas persönlich erleben kann. Während ein gekränkter Mensch so verletzt und ichbezogen ist, dass er im anderen Menschen kaum mehr ein persönliches Gegenüber erkennt, ist der Mitmensch für den sich Schämenden ein Du. »Ich schäme mich über mich vor dem Anderen«, heißt es in diesem Sinne bei Jean-Paul Sartre (2014 [1943], S. 518). Weil dem so ist, kann ich mich auch für den anderen schämen.

Dabei wird heute oft vom »Fremdschämen« gesprochen. Das meint eigentlich, dass ich mich für einen Fremden schäme. Das kommt zwar auch vor, doch ist eine stellvertretende Scham für Menschen, die einem nahestehen, viel häufiger und intensiver.

(S. 120, aus dem 5. Kapitel **Scham als Verarbeitungsprozess – Die Chance und das Risiko der Scham**)

Wer sich schämt, erlebt im wahrsten Sinne des Wortes die Vertreibung aus dem Paradies – nicht nur einmal am Anfang des Lebens, sondern immer aufs Neue. Was einmal war, gilt nicht mehr. Es gibt für den sich Schämenden kein Zurück. Die Scham übernimmt gewissermaßen die Stelle des Erzengels, der im Mythos die ersten Menschen Adam und Eva von der Rückkehr ins paradiesische Einheitserleben abhält. Der Bruch ist irreparabel. Es gibt keine Brücke. Doch die Scham kann erfinderisch machen, zur Realitätsprüfung anregen, das eigene Verhalten verändern und zu einem neuen Gleichgewicht beitragen. Somit hilft die Scham auch – so meine These –, sich trotz Austreibung aus dem ganzheitlichen Erleben nicht selbst zu verlieren, sondern sich physisch und psychisch intensiv zu spüren: »Ich gehe mir nicht ganz verloren. Ich schäme *mich*. Ich bleibe Subjekt, auch wenn ich als Objekt ausgesetzt wurde«, bringt die Scham zum Ausdruck.

(S. 127/128, aus dem 5. Kapitel **Scham als Verarbeitungsprozess – Besondere Schwierigkeiten sozialer Scham**)

Nun kann man sich aber auch schämen, wenn man ohne sein Zutun gesellschaftlich abgewertet wird, zum Beispiel, weil man aus einer sozialen Randschicht stammt oder an einer stigmatisierenden Krankheit leidet. In solchen Fällen liegt es nahe, die als Stigma erfahrene Herkunft oder die krankheitsbedingte Eigenschaft möglichst schamhaft zu verbergen, obwohl man sich selbst keines Fehlers bewusst ist und die gesellschaftliche Wertung als ungerechtfertigt empfindet. Solange man aber sozialen Sanktionen ausgesetzt ist oder befürchtet, an Achtung bei den Mitmenschen zu verlieren, wird man versucht sein, sich keine Nachteile einzuhandeln. Infolgedessen wird man sich gegen die erfolgte und weiterbestehende Kränkung nicht unbedingt wehren. Wenn man sich aber der gesellschaftlichen Abwertung nicht stellt und ihr keine eigenen Werte anderer Art entgegenstellt, wird die versteckte Scham auch nicht weichen.

(S. 130/131) Die Gefahr der Identifikation mit sozialen Beschämungen ist besonders deshalb so groß, weil das menschliche Selbstverständnis, wie beschrieben, mindestens teilweise auf der Übernahme einer Außensicht beruht und auf die Wahrnehmung von anderen angewiesen bleibt. Aber die Identifikation mit Fremdeinschätzungen muss nicht konstant bleiben. Sie kann auch wieder verändert werden. So können sich auch Wertvorstellungen neuen Erfahrungen und persönlichen Weiterentwicklungen anpassen. Je persönlicher das Schamgefühl wird, desto mehr löst es sich von sozialem Druck. Gerade »persönliche Scham« kann aufzeigen, dass »soziale Scham« selbst beschämend ist. Dazu bedarf es aber der Enthüllung

sozial bedingter Scham. Hilfreich ist dabei die Unterstützung von Gleichgesinnten und Mitbetroffenen.

(S. 137, aus dem 6. Kapitel **Soziale Scham und psychische Krankheit – Macht Scham krank?**)

Besonders häufig wird soziale Scham durch psychische Erkrankungen ausgelöst. Probleme, die ins Fachgebiet der Psychiatrie und Psychotherapie fallen, sind heute immer noch teilweise tabuisiert und stigmatisiert. Infolgedessen haben viele psychisch Kranke nicht nur unter ihrer Erkrankung zu leiden, sondern auch darunter, dass sie eine zweitrangige Erkrankung haben. Sie empfinden soziale Scham. Deshalb bereitet es nicht wenigen psychisch Kranken Mühe, auch nach überstandener oder deutlich gebesserter Krankheit von ihrer Erkrankung zu berichten.

(S. 138/139, aus dem 6. Kapitel **Soziale Scham und psychische Krankheit – Depression und Scham**)

Wer eine Depression durchmacht, erfährt einen Zustand, indem »nichts mehr ist, wie es einmal war«. Diese Veränderung seiner Person wirkt sich oft wie ein Trauma aus. Sie zu verarbeiten stellt eine besonders große Herausforderung dar. Denn sie verunsichert nicht nur in körperlicher, sondern auch in zwischenmenschlicher, sozialer und oft auch in existenzieller Hinsicht. Gefordert ist eine persönliche Neubestimmung. Umso problematischer kann sich die soziokulturelle Stigmatisierung einer solchen Störung auswirken. Sie erschwert die persönliche Verarbeitung und fügt der anstehenden Herausforderung eine weitere Belastung hinzu. Zudem kann auch die verbreitete Ansicht, dass Scham krankhafte Folgen hat und zu Depressionen führt, noch weiter zusätzlich belasten. Dabei handelt es sich um eine höchst problematische Halbwahrheit, die keineswegs generell zutrifft. Damit werden aber gerade Menschen, denen die öffentliche Meinung wichtig ist, in ein Dilemma versetzt, dem sie kaum enttrinnen können. Sie schämen sich ihrer Erkrankung, dürfen sich aber nicht schämen, weil sie sonst noch tiefer in die Stigmatisierungsfalle geraten.

(S. 153/154, aus dem 7. Kapitel **Problematischer Umgang mit Scham – Wut und Scham**)

Es gibt viele Möglichkeiten, sich Scham nicht einzugestehen. Eine der am häufigsten praktizierte ist das Zudecken von Scham mit Wut oder einem anderen Affekt. So kann sich jemand in große Wut steigern und damit das aufkommende Schamgefühl verdrängen. Dadurch unterbindet er allerdings auch die Auseinandersetzung mit sich selbst. Die Wut dient als Deck- oder Schutzaffekt, der verhindert, dass man die Scham spüren muss.

Ein typisches Beispiel sind Wutausbrüche im Privatleben, nachdem jemand zuvor von einem Vorgesetzten gekränkt worden ist. Man schämt sich vielleicht, klein beigegeben zu haben

und ärgert sich darüber. Diese Wut kann aber am Arbeitsplatz nicht ausgelebt werden. Man nimmt sie dann beschämt mit nach Hause und lässt sie allenfalls an Frau und Kindern aus – nur um danach sich auch für dieses Verhalten zu schämen. Hätte man von Beginn an zu seiner Scham gestanden, wäre dieser Teufelskreis vermeidbar gewesen.

...

Die Umwandlung von Scham in Ärger wird meist dadurch ausgelöst, dass sich jemand narzisstisch verletzt fühlt. Es kann auch ein regressives Reaktionsmuster eine Rolle spielen: Man reagiert gekränkt. Somit gibt es also mindestens zwei Gründe, weshalb Wutreaktionen so häufig auftreten, wenn eigentlich Scham am Platz wäre. Der eine ist, dass Schamgefühle nicht eingestanden werden und Wut sich besonders eignet, um sie beiseite zu schieben. Der andere – damit verknüpfte – besteht darin, dass jemand sich dem Schamerleben entziehen kann, indem er kurzfristig regrediert und mit narzisstischer Wut reagiert. Statt sich schamvoll in den Augen der Mitmenschen wahrzunehmen, wird eine narzisstische Position eingenommen, die keine Scham zulässt.

(S. 167/168, aus dem 8. Kapitel **Konstruktiver Umgang mit Scham – Von Akzeptanz, Humor, Selbstironie und Psychotherapie**)

Die Voraussetzung, dass ich mit Schamgefühlen überhaupt konstruktiv umgehen kann, ist ihre bewusste Wahrnehmung und Akzeptanz. Das setzt aber eine gewisse Achtsamkeit voraus. Denn wenn ich Schamgefühle grundsätzlich ablehne, werde ich nicht bereit sein, auf sie zu achten. Auch wenn ich Scham extrem fürchte, werde ich nicht offen dafür sein, Scham zuzulassen. Ich kann mich dann so verkrampfen, dass ich womöglich nur meine Angst wahrnehme.

Scham hat bekanntlich die Tendenz, sich zu verbergen. Deshalb werden leichte Schamgefühle auch nicht immer wahrgenommen. Es braucht ein Gespür dafür. Selbst erhebliche Schamgefühle kann ich zunächst übersehen, wenn ich meine ganze Aufmerksamkeit einem persönlichen Ziel oder einem angestrebten Erfolg schenke. Ich kann auch in einer Tätigkeit so versunken sein, dass ich meine Gefühle wenig beachte.

(S. 168/169) Scham macht mir meine Verletzlichkeit schmerzlich spürbar: Sie zeigt meine Begrenztheit auf. Es gehört zum Wesen der Scham, dass ich mich nicht über mich selbst erheben kann und dass ich mir meine soziale Eingebundenheit eingestehen muss. Aber ich werde, wenn ich mich schäme, weder von anderen gefangen noch isoliert. Ich mache zwar körpersprachlich kund, dass ich sie brauche, zeige aber gleichzeitig, dass ich anders bin als sie und mich von ihnen abgrenze.

In Scham wünsche ich mir nichts dringlicher als Erlösung. Aber ich weiß auch, dass ich mich nicht selbst erlösen kann. Ich muss mich einer Wahrheit stellen, die nicht von mir gemacht ist.

Mein Erlösungsbedürfnis löst sich auch nicht einfach auf, wenn ich von anderen getröstet werde. Das macht den Unterschied zwischen sozialer und persönlicher Scham aus. Es gibt eine persönliche Form der Scham, die gemäß Aristoteles mit der reinen Wahrheit verknüpft ist. Sie steht im Gegensatz zu allen Lebenslügen: »Scham muss in letzter Instanz deshalb als >Wächterin< dieser inneren Wahrheit angesehen werden, die immer dann in unangenehmer Weise Alarm schlägt, wenn wir von ihr abweichen oder ihr ausweichen« (Jacoby, 1991, S. 190).

(S. 170) Im Alltag stellt sich deshalb immer wieder die Frage, worauf meine Scham, die ich erlebe, hinweist. Schäme ich mich zum Beispiel meiner Herkunft, meiner Religion, meiner Schulbildung, meiner Altershaut, meiner Homosexualität usw. – also weil ich sozialen Wertvorstellungen nicht entspreche? Oder schäme ich mich, weil ich gelogen, jemanden beschämt oder nicht zu meinen Überzeugungen usw. gestanden habe – also weil ich nicht ethisch oder mutig gehandelt habe? In beiden Fällen zeigt mir Scham eine Problematik auf. Aber die Lösung der beiden Problembereiche ist grundverschieden. Während ich im ersten Fall – der sozialen Scham – darum bemüht sein muss, mich nicht durch Überanpassung selbst zu verleugnen, gilt es im zweiten Fall – der persönlichen Scham – mich der inneren Wahrheit vermehrt zu stellen und, wenn ich Schaden angerichtet habe, ihn möglichst wiedergutzumachen.

(S. 172, aus dem 8. Kapitel **Konstruktiver Umgang mit Scham – Akzeptanz der eigenen Scham**)

Bei Auftreten eines Schamgefühls ist von entscheidender Bedeutung, wie ich es beurteile. Ich kann darin zum Beispiel einen Hinweis – eine Art Sensor – für ein aufgetretenes psychosoziales Problem sehen. Dann hat das Schamgefühl Signalcharakter. Ich kann es aber auch als krankhaftes Symptom einschätzen, das mich am Leben hindert. Je nachdem werde ich auf das Schamgefühl anders reagieren: Im ersten Fall möchte ich es zwar auch loswerden. Aber der Weg zur Befreiung führt über die Botschaft, die das Schamgefühl enthält. Um diese zu erreichen, muss ich das Schamgefühl annehmen. Im zweiten Fall suche ich es direkt wie einen Feind zu bekämpfen.

(S. 176/177, aus dem 8. Kapitel **Konstruktiver Umgang mit Scham – Scham in der Psychotherapie**)

Abwehrvorgänge von Scham sind in besonderer Weise in Psychotherapien zu beachten. Hier spielt Scham in der Beziehungsgestaltung eine besonders wichtige Rolle. Angesichts der Tatsache, dass die psychotherapeutische Situation regelhaft Schamgefühle hervorruft, haben Psychotherapeuten zu respektieren, dass sich Patienten »hinter Schichten von Schweigen, Ausweichen, Auslassungen und Intellektualisierungen« verstecken (Wurmser; zit.n. Hilgers, 2006, S. 155).

Wie mit Schamgefühlen eines Patienten umgegangen wird, stellt einen der wichtigsten Faktoren dar, die über Erfolg oder Misserfolg einer Therapie entscheiden. Denn Scham und vor allem Beschämungsangst beeinflusst in entscheidender Weise, was in der Psychotherapie zur Sprache kommt und was verschwiegen bleibt. Es prägt auch das Verhältnis zwischen Klient und Therapeut oder Patientin und Arzt. Eine stimmige Beziehung ist aber eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gelingende Therapie (für eine Übersicht hierzu vgl. Hell, 2014a). Stimmig ist ein Verhältnis dann, wenn es von Offenheit und gegenseitigem Verständnis charakterisiert ist.

...

Es ist aber nicht das Ziel einer Psychotherapie, Scham generell zu beseitigen. Scham ist für jede zwischenmenschliche Beziehung grundlegend. Sie ist auch aus Psychotherapien nicht wegzudenken. Statt Scham zu beseitigen, ist es vielmehr angezeigt, Scham einen wichtigen, positiv bestimmten Platz in der Therapie zuzuweisen. Dazu gehört, dass der Therapeut für Schamerfahrungen offen ist und sie zulassen kann. So problematisch es ist, Trauer bei der Verarbeitung eines Verlustes zu blockieren, so problematisch ist es, wenn Scham kein adäquates Echo in der Therapie findet. Dabei geht es nicht darum, Scham in der Therapie generell offenzulegen oder viel darüber zu reden. Aber ein Patient spürt in der Regel gut, ob der Therapeut das heikle Gefühl seiner Scham empathisch wahrnimmt und es verstehen und annehmen kann oder ob er es aus irgendeinem Grund abwehrt. Deshalb ist es meines Erachtens so wichtig, dass Psychotherapeuten zu ihren eigenen Schamgefühlen stehen und schamtolerant bzw. »schamstark« (Hell, 2003) sind. Wenn sie aus biografischen oder situativen Gründen mit Schamgefühlen Mühe haben, so ist es wichtig, dass sie sich diese Gefühle als fruchtbaren Leitfaden im Umgang mit drohenden oder widerfahrenen seelischen Grenzüberschreitungen bewusst machen.

(S. 191/192, aus dem 9. Kapitel **Scham heute – Zur sozialen Scham**)

Was Scham auslöst, hat sich auch in anderer Hinsicht verschoben. So werden Besitz, Macht und Leistung heute ungenierter zur Schau gestellt, als dies früher der Fall war. Man schämt



sich weniger, sich persönlich zu vermarkten und eigene Leistungen oder vermeintliche Vorzüge an die große Glocke zu hängen. Selbst in den Wissenschaften, zu deren Ideal eigentlich Wahrheit und Exaktheit gehören, werden Resultate oft großartiger und vielversprechender dargestellt als sie es sind: »Bescheidenheit ist eine Zier, doch weiter kommt man ohne ihr.« Dieses alte Sprichwort hat in der Spätmoderne erheblich an Aktualität gewonnen. Der Trend zur Selbstdarstellung hat zweifellos zugenommen. Dazu tragen die neu entwickelten elektronischen Kommunikationsmedien, insbesondere das Internet, wesentlich bei. Sie erlauben eine immense Verbreitung eigener Anliegen und Ansichten. Für viele Menschen ist es zu einem bedeutsamen Ziel geworden, in den sozialen Medien präsent zu sein und möglichst viel Aufmerksamkeit zu erhalten. So messen sich viele an der Zahl der »likes«, der E-Mails oder anderer Rückmeldungen, die sie erhalten, sowie daran, wie viele Facebook-Freunde sie haben. Wie der Marktwert von Fernsehsendungen an den Einschaltquoten gemessen wird, schauen Menschen vermehrt auf mediale Clicks, um ihren Eigenwert einzuschätzen. Weil ihnen die Vergleichswerte von Mitmenschen bekannt sind, kommt es ansatzweise zu einem Wettbewerb der Selbstvermarktung. Ein Rückgang der virtuellen Kontakte kann für manche beunruhigend, manchmal geradezu kränkend sein.

(S. 193) Eine Tendenz zu Hemmungs- und Schamverlust zeigt sich auch in anderen Lebensbelangen. Besondere Blüten treibt sie etwa in der Politik, wo gegnerische Personen oft rücksichtslos diffamiert und Fakten gezielt manipuliert werden. Solche Praktiken der Propaganda scheinen so sehr zur Gewohnheit geworden zu sein, dass sich kaum jemand darüber aufregt. Auch bestimmte Medien haben sich zu immer effektiveren Beschämungsinstrumenten entwickelt. Selbst Zeitungen, die früher zurückhaltend waren, kämpfen um Marktanteile mit zum Teil reißerisch aufgemachten Artikeln und diskriminierenden Personenbeschreibungen.

(S. 197/198, aus dem 9. Kapitel **Scham heute – Neue Schamformen unter Optimierungsdruck**)

Mittlerweile hat jedoch die Selbstverwirklichung spätmoderner Menschen eine Form angenommen, die über das frühere humanistische Ideal der Psychologie hinausgeht und in einem gewissen Gegensatz dazu steht. Statt »einfach man selbst« zu sein und das »falsche Selbst« (Winnicott, 2006) der Überanpassung abzulegen, ist eine Selbstoptimierung zur Mode geworden, die gerade nicht das »wahre Selbst«, sondern das »bessere Selbst« (Hell, 2017) will. Was das angestrebte Optimum ist, wird aber weniger vom einzelnen Individuum als vom gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Mainstream vorgegeben. Mit einem allgegenwärtigen Konkurrenzdruck im Nacken neigt man dazu, sich selbst zu übersteigen, indem man sich ständig körperlich und mental optimiert.

...

Die Selbstoptimierung wird zu einem Marktwert. Sie wirft aber nur solange Rendite ab, als jemand nicht im Ranking zurückfällt. Denn die körperlichen und mentalen Leistungen können elektronisch gemessen und mit den Werten anderer Personen verglichen werden. So verschärft die Optimierungswelle das sozioökonomische Wettrüsten, bei dem es Sieger und Verlierer gibt.

Indem die Forderung nach Selbstoptimierung den Konkurrenzdruck erhöht, wächst auch die Gefahr des Scheiterns. Um beruflich auf der Höhe zu bleiben, muss jemand – wie es Beraterfirmen ausdrücken – stetig an seinen »personal skills« feilen. Dazu gehören im Geschäftsbereich zusätzliche Ausbildungen. Ebenso wird ständige Fortbildung gefordert. In diesem Zusammenhang allerdings von »*persönlichen* Fähigkeiten« zu sprechen, ist euphemistisch. Denn derartige »personal skills« fördern nicht primär die individualpersönliche Entwicklung, sondern dienen dazu, dass man besser lernt, das zu erfüllen, was verlangt wird.

(S. 199/200) ...Zudem leben wir in einer Gesellschaft, die weniger den Respekt für den anderen in den Vordergrund rückt als objektivierbare Fakten, evaluierbare Ergebnisse und materielle Werte. All dies macht Anerkennung so wichtig und Kränkung so verletzend. Dadurch erhöht sich aber auch die Gefahr, dass Menschen, die sich tief verletzt und als Opfer ihrer misslichen Lebenssituation fühlen, Anschluss an Organisationen finden, die ihr Gekränktsein instrumentalisieren und für ihre Zwecke missbrauchen – und im Extremfall zu Terroristen werden.

(S. 200/201, aus dem 9. Kapitel **Scham heute – Folgen moderner Beschämungstendenzen**)

Die heutigen Verhältnisse führen dazu, dass der Beschämende gegenüber dem Beschämten öfter im Vorteil ist. Denn zum einen wird schamloses Verhalten häufig toleriert und zum anderen schaut jeder mehr auf und für sich, sodass der Beschämende weniger soziale Nachteile in Kauf nehmen muss. Insbesondere in Abhängigkeitsverhältnissen führt diese Situation oft dazu, dass negative Konsequenzen für den beschämenden Vorgesetzten ausbleiben, weil der beschämte Untergebene sich nicht zu wehren wagt.

Beschämungen erfolgen aber nicht immer absichtlich und gezielt. Sie müssen auch nicht immer von einzelnen Personen ausgehen oder einem Mobbing entsprechen. Es gibt auch unbeabsichtigte Beschämungen. Eine besondere betriebliche Beschämungsart, die weitreichende Folgen hat, geht nicht von Personen aus, sondern ist strukturell bedingt. Es können Beschämungsfallen derart versenkt in die betriebliche Organisation eingebaut sein, dass sie

unbemerkt verletzend wirken. Als ein Beispiel seien nur die in nahezu allen Bereichen stark zunehmenden Evaluations- und Controllingmaßnahmen angeführt (vgl. hierzu auch Neckel, 1991, 2010). Mit fast jedem Fragebogen, den es auszufüllen gilt, wird jemand bewertet. Das sind in Hotels die Mitarbeitenden im Hausdienst und am Empfang, in Restaurants die Kellner und Köche, in den Läden die Verkäufer, in Internetdiensten die Auskunftspersonen und Berater usw. Auch in Schulen und Hochschulen werden Schüler und Studierende, aber auch Dozierende einer immer regeren Evaluation unterzogen. Die Rückseite hiervon: Mit jeder Evaluation kann jemand potenziell beschämt werden.

(S. 202/203, aus dem 9. Kapitel **Scham heute – Public Shaming**)

Je näher sich Menschen stehen und desto besser sie sich verstehen, desto mehr werden sie versuchen, gegenseitige Verletzungen zu vermeiden. Dieser Schutz vor Beschämungen geht verloren, wenn Beziehungen auseinanderbrechen oder wenn sich Menschen von vorneherein eher zweckgebunden zusammengetan haben. Dann sehen sich die Menschen weniger in die Augen und ins Gesicht. Das Verhältnis ist sachbezogen oder verdinglicht sich.

Eine andere Art von Gesichtsverlust charakterisiert die virtuellen Kontakte per Internet. Auch wenn ein Austausch per E-Mail oder Whatsapp einer Sache sehr dienlich sein kann, fehlen diesen elektronischen Verbindungen die unmittelbar spürbare Präsenz und der Augenkontakt (außer beim Skypen, das aber mit einem leiblichen Gegenüber nicht zu vergleichen ist). Ist aber der Gesprächspartner nicht anwesend und ein direkter, unvermittelter Kontakt von Angesicht zu Angesicht ausgeschlossen, fehlt ein Element, das für die persönliche Beziehung von entscheidender Bedeutung ist. Erst die unmittelbare Beziehung ermöglicht eine Intersubjektivität, die Empathie fordert und Beschämungen hemmt. Der Essayist Stephen Marche (2015) spricht deshalb von einer »Epidemie der Gesichtslosigkeit«: »Gesichtslose Verachtung ist nicht nur aktuell. Sie kennzeichnet zunehmend die heutige Aktualität. Jeder Tag online hält ein gerüttelt Maß an leerer Empörung bereit« (übers, v. D.H.).

Erst das Gesicht löst Scham aus. Wo es fehlt – ausgelöscht oder hinter einer Maske versteckt, auch elektronisch übermittelt oder biometrisch nachgebildet – geht das mitmenschliche Du verloren. Es erscheint mir kein Zufall, dass derjenige Philosoph, der die Bedeutung des Antlitzes in einmaliger Weise herausgearbeitet hat, Emmanuel Lévinas, auch die Bedeutung der Scham hervorgehoben hat (vgl. Lévinas, 1982). Wenn heute das eine übergangen oder kosmetisch maskiert wird, verliert auch das andere an Einfluss.

Unbestritten erhöht das Internet die Gefahr schamlosen Verhaltens. Im Dunkel der Gesichtslosigkeit werden Handlungen begangen, die bei Lichte bzw. gegenüber einem Menschen, der ein Gesicht hat, vermieden würden. Gerade unter Jugendlichen sind Beschämungen

über Internetportale wie Facebook an der Tagesordnung. Das Cyber-Mobbing oder Cyber-Bullying hat schon manchem Jugendlichen das Leben gekostet, weil sie online grausam entblößt worden sind.

(S. 205/206, aus dem 9. Kapitel **Scham heute – Auf dem Weg zu einer Beschämungskultur?**)

Eine der sichtbarsten Folgen des Verlustes an Scham ist die Zunahme von Beschämungen. Wenn früher von Schuld- und Schamkulturen die Rede war, so frage ich mich, ob die moderne westliche Kultur nicht eher als Beschämungskultur zu bezeichnen ist. Denn Scham bewirkt in sozialer Hinsicht vor allem eine schonende Zurückhaltung gegenüber Mitmenschen. Scham ist ein Taktgefühl (vgl. Kapitel 3). Wenn sie verloren geht, mangelt es auch an Rücksicht für andere Menschen. Dann wird es leichter, andere im lokalen und globalen Wettstreit zu erniedrigen. Demütigungen haben aber wiederum zur Folge, dass die Beschämten in ihrem Stolz verletzt sind, und – gekränkt – nun ihrerseits andere beschämen.

(S. 210, aus dem 9. Kapitel **Scham heute – Burnout als moderne Beschämungsfalle**)

Scham ist ein Gefühl, das gerade Burnout-Betroffene schwer zulassen können. Es passt nicht zu ihrer Vorstellung, wie sie sein müssten. Manche fürchten, Scham könne sie noch zusätzlich schwächen. So suchen sie dieses unangenehme und abgewertete Gefühl zu vermeiden oder es sich wenigstens nicht einzugestehen. Damit greift aber die Entfremdung von der Arbeit noch in anderer Weise auf sie über: Was bei Burnout oft als »innere Kündigung« beschrieben wird, erhält nun einen doppelten Sinn. Wer innerlich kündigt, kündigt auch sich selbst. Die Identifikation mit der Arbeit führt bei stark leistungsorientierten Menschen dazu, dass sie in ihrer Arbeit aufgehen, wodurch das Risiko entsteht, dass die erfahrene Entfremdung von ihrer Arbeit auch in ihr Selbstverhältnis einsickert.

(S. 213, aus dem 9. Kapitel **Scham heute – Das Geschäft mit der Angst vor Beschämung [»Schamangst«]**)

Erfolgversprechend erscheint für die meisten Menschen aber, mit der technisch-naturwissenschaftlichen Entwicklung Schritt zu halten, sich weiterzubilden und einen möglichst geschickten Umgang in Netzwerken zu pflegen. Know-how ist gefragt. Sie wird als Mittel gesehen, um in einer flüchtigen, unsicheren, komplexen und mehrdeutigen Welt zu bestehen. Von dieser Suche nach Know-how profitiert die Ratgeberbranche. Weil viele Menschen verunsichert sind und der eigenen Intuition in den rasch sich verändernden Lebensverhältnissen nicht trauen, werden immer häufiger Experten und Ratgeber konsultiert. Sie sollen helfen, die richtige Entscheidung zu treffen. Allerdings können diese meist nur punktuell weiterhelfen, weil auch sie sich spezialisiert haben. So kommt es dazu, dass moderne Menschen zwar seltener

einen Hausarzt haben, aber oft mehrere medizinische und paramedizinische Spezialisten gleichzeitig konsultieren.

Ein Blick in die florierende Ratgeberliteratur und ins Internet vermittelt einen schalen Eindruck. Die Mehrzahl der Ratgeber strotzt vor Tipps und Techniken, wie sich jemand rasch aus Schwierigkeiten befreien und ein erfolgreiches Leben führen kann. Was den Umgang mit Gefühlen betrifft, so geht es hauptsächlich darum, unangenehme zu meiden und angenehme zu fördern. Scham schätzen Ratgeber meist als hinderlich und das Ich schwächend ein. Im Gegensatz zur traditionellen Psychoanalyse werden keine geduldige Selbstprüfung und keine Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen empfohlen. Vielmehr wird eine möglichst schnelle und reibungslose Anpassung an die Verhältnisse angestrebt. Dazu dienen auch Psychotechniken, die möglichst leicht anwendbar sind. Damit wird der Optimierungsfalle aber mit noch mehr Optimierung begegnet.

(S. 218, aus dem 9. Kapitel **Scham heute – Scham bei fortschreitender Verdinglichung und Virtualisierung**)

Der größte Eingriff in das Selbstverständnis der Menschen erfolgt heute durch die digitale Revolution. Die meisten jüngeren Menschen wachsen mit elektronischen Geräten wie Smartphones in fast schon inniger Verbindung auf. Sie scheinen dadurch in eine virtuelle Welt versetzt zu werden, die vielen ein Leben ohne Handy nicht mehr vorstellbar erscheinen lässt. Das heißt aber nicht, dass sie schamlos werden. Smartphones stellen zwar eine virtuelle Präsenz dar, die zu ihnen gehört, aber junge Menschen können in der Regel sehr gut und genau zwischen Virtualität und Realität unterscheiden. Sie bleiben Grenzgänger zwischen diesen beiden Welten und sind damit auch dem Zwiespalt der Scham ausgesetzt. Erst wenn sie sich dazu verleiten ließen, ihre Zwiespältigkeit und damit ihre Schamfähigkeit mit genetischen Manipulationen abzuschaffen, ginge verloren, was den Menschen seit Adam und Eva charakterisiert.