



Foto: verbaska/Adobe Stock

Am liebsten würden wir im Boden versinken, das Gesicht verbergen, unsichtbar werden. Doch es lässt sich nicht vermeiden: Die Scham treibt uns das Blut ins Gesicht. Eines der körperlichen Anzeichen von Scham ist das Erröten.

# Haben wir noch Schamgefühl?

Einen Fehler begangen, ein Geheimnis ausgeplaudert, einem anderen Menschen gegenüber versagt – es gibt viele Situationen, in denen wir am liebsten im Boden versinken möchten, unsichtbar werden. Die Scham treibt uns die Röte ins Gesicht und das Herz beginnt zu rasen. Tatsächlich gehört Scham zu den stärksten und unangenehmsten Regungen eines Menschen. Wer sich schämt, ist in seinem Innersten getroffen, fühlt

sich in diesem Moment schuldig, wertlos und ungenügend. Kein Wunder, dass Menschen dieses Gefühl am liebsten vermeiden wollen. Doch wer einmal mit einem schamlosen oder unverschämten Menschen zu tun hatte, der weiß: Scham ist ein wichtiges und zutiefst soziales Gefühl. »Nur wer sich achtet, kann sich schämen«, sagt unser Autor Daniel Hell. Im folgenden Beitrag beleuchtet er, warum wir uns heute mit Scham so schwertun.

**S**cham ist ein quälendes Gefühl, das oft schwer auszuhalten ist. Den Wert der Scham erkennen wir oft erst, wenn andere schamlos oder unverschämt sind. Wir wollen von eigener Scham oft auch nichts wissen, weil sie uns ein eigenes Versagen oder eine persönliche Krise anzeigt. Darin unterscheidet sich das Schamgefühl von anderen unangenehmen Gefühlen wie Angst, Traurigkeit oder Ekel. Diese stellen nicht uns selbst infrage, sondern machen auf äußere oder körperliche Gefahren aufmerksam.

Im Gegensatz zu diesen sogenannten Primärgefühlen macht uns das »Selbstgefühl« Scham darauf aufmerksam, dass mit uns selbst, mit unserer Psyche, etwas nicht in Ordnung ist. Wir schämen uns zum Beispiel, wenn wir wortbrüchig geworden sind

oder auf andere Weise eine wichtige Wertvorstellung gebrochen haben; etwa wenn wir – wie Petrus – jemanden verleugnet oder – wie Noah – uns betrunken haben. Unsere Scham zeigt diesen Selbstwertverlust an. Und es versteht sich von selbst, dass wir dies besonders ungern zugeben und wir die Scham von allen Gefühlen am wenigsten schätzen.

## Selbsterkenntnis als erste Voraussetzung

Scham – dieses brennende Gefühl, das auch erröten lässt – ist zutiefst menschlich, weil sie Selbstbewusstheit, also ein Sich-selbst-Erkennen, voraussetzt. Darauf verweist schon das erste Buch der Bibel. Adam und Eva schämten sich nicht, bevor sie vom Baum der Erkenntnis gese-

sen hatten. Ohne Selbstbewusstsein, so lässt sich der Mythos interpretieren, gibt es auch keine Scham. Vorher hatten Adam und Eva überhaupt nicht bemerkt, dass sie nackt waren. Jetzt sahen sie sich von außen oder wie in einem Spiegel.

Dabei ging das Selbsterkennen mit der Wahrnehmung einher, dass Adam und Eva auch vom jeweils anderen wie ein Objekt erkannt und beurteilt werden konnten. Sie entwickelten zudem ein neues Gottesbewusstsein. Erst jetzt fürchteten sie sich, von Gott als böse beurteilt zu werden. Ihre Scham und Scheu bezeugt, dass sie nun ein Gespür dafür hatten, wie der andere zu einem steht, ob akzeptierend und gut oder ablehnend und böse. Erst jetzt konnten sie auch – menschlich, allzu menschlich – versuchen, eine drohende oder strafende Ent-

wertung ihrer selbst durch eine beschämende Schuldzuweisung an andere abzuwehren.

## Entwicklung und Potenzial der Scham

Diese biblische Darstellung entspricht modernen entwicklungspsychologischen Erkenntnissen. Scham tritt bei Kindern erst auf, wenn sie sich im Spiegel selbst erkennen können, also von sich ein gegenständliches Bild haben – und in der weiteren Entwicklung realisieren, dass andere Menschen sich auch ein Urteil über dieses Bild oder über ihr Verhalten bilden können. Das ist ab dem dritten und vierten Lebensjahr der Fall. Jetzt alarmiert Scham, wenn ein Kind sich vor anderen blamiert, weil es seinem Selbstideal oder gemeinsamen Werten nicht entspricht. Später



können sich Kinder ab dem Schulalter auch ohne Zeugen ihres Missgeschicks vor sich selbst schämen. Aus sozialer Scham wird persönliche Scham. Dieses schwierige, aber tief menschliche Gefühl hilft deshalb, das soziale Zusammenleben zu regeln. Es fördert zudem die innere Auseinandersetzung und damit die Selbstreinigung.

Das Entwicklungspotenzial der Scham kann – sogar in der Psychologie – übersehen werden, wenn Scham mit dem »Kränkungsgefühl« im Sinne einer narzisstischen Verletzung verwechselt wird. Während ein narzisstisch gekränkter Mensch wie »außer sich« ist und Rachegefühle hegt, setzt sich ein sich schämender Mensch kritisch mit sich selbst auseinander.

### Viele verstecken sich vor sich selbst

Weil aber der Umgang mit Scham herausfordernd ist und das Schamgefühl zudem tendenziell abgewertet wird, reagieren nicht wenige Menschen auf einen mitverschuldeten Verlust an Selbstachtung narzisstisch gekränkt. Dadurch bleibt ihnen Selbstkritik erspart, doch im Grunde verstecken sie sich vor der Wahrheit und vor sich selbst. Das schwächt. Um ein typisches Beispiel zu geben: Ich breche in Wut aus und ärgere mich über andere, weil ich wahrnehme, dass ich bei Mitmenschen an Achtung verliere. Dabei will ich nicht wahrhaben, dass ich durch mein eigenes Verhalten zum momentanen Achtungsverlust beigetragen habe. Würde ich mich schämen, nähme ich mich und meine Problematik selbst wahr.

### UNSER AUTOR

Daniel Hell ist emeritierter Professor für Psychiatrie der Universität Zürich. Er war ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und ist jetzt an der Privatklinik Hohenegg in Meilen tätig. Er ist Autor zahlreicher Sachbücher. Zuletzt erschien »Lob der Scham. Nur wer sich achtet, kann sich schämen« (Psychosozial-Verlag, 2018).

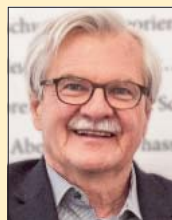


Foto: pfm

Ich wäre authentischer und glaubhafter.

Interessanterweise wertet nach biblischem Zeugnis auch Gott die Scham nicht ab. Er legt um die sich schämenden Adam und Eva einen Mantel, um sie zu schützen. Er bestraft nicht die Scham, sondern die Sünde, die sie hervorgerufen hat.

### Scham und Schande im Alten Testament

Allerdings wird Scham im Alten Testament oft noch als Schande und als gerechte Strafe für ein Vergehen verstanden. Erst Hiob wehrt sich dagegen. Er kommt zur Erkenntnis, dass sich niemand schämen muss, wenn es ihm schlecht geht. Diese Einsicht wird im Neuen Testament noch überboten. Jesus verteidigt Menschen, die sich schämen, und attackiert jene, die beschämen. So stellt er sich schützend vor eine gedemütigte Ehebrecherin. In der Bergpredigt spricht er nicht die damals sozial geachteten Menschen selig, sondern diejenigen, die an ihrer Erniedrigung leiden und sich wohl auch schämen. Jesus selbst erfährt in der Passion die schlimmsten Kränkungen. Er zitiert am Kreuz das Psalmwort: »Mein Gott, warum hast du mich verlassen?« Nach der Auferstehung sind seine Wunden nicht verschwunden. Er bleibt stigmatisiert. Er hat nichts zu verbergen.

### Ein Gefühl, das Achtung verdient

Was Jesus lehrt und erleidet, ist für die antike Welt ungeheuerlich. Der Philosoph Ernst Tugendhat fasst es so zusammen: »Inhalte, über die ihr euch empört und schämt, sind nicht diejenigen, die dieser Gefühle würdig sind.« Was zählt, ist nicht der alte Ehrenkodex, sondern Aufrichtigkeit und Vertrauen. Scham verdient Achtung. Diese Einsicht hat sich im Abendland aber nicht anhaltend durchgesetzt. Die Schamfähigkeit des Menschen wurde weiter vielfach benutzt, um jemanden zu beschämen und kleinzumachen – sogar in kirchlichen Kreisen.

Umso mehr gilt es heute zu fragen: Wie gehen wir selbst mit Scham um? Ist uns beispielsweise Erfolg und gesellschaft-

liche Stellung so wichtig, dass wir Mitmenschen »von niederem Stande« nicht mit gleicher Achtung behandeln wie Gleichgestellte und sie damit unwillkürlich beschämen? Achten wir auf Schamgrenzen, wenn es darum geht, bei Auseinandersetzungen im Privat- und Geschäftsleben von Methoden Abstand zu nehmen, die uns in ein vorteilhaftes und andere in ein schlechtes Licht stellen? Oder lassen wir uns von modernen Wertvorstellungen über Schönheit, Vitalität, Jugend indoktrinieren, weil wir mehr Angst vor der Scham als vor der Wahrheit haben?

Wir schämen uns ja heute oft schon, wenn sich Runzeln oder Altersflecken auf der Haut zeigen oder wenn die Figur nicht in den Bikini passt. Eine ganze Industrie lebt davon, uns von dieser Schmach zu »heilen«, indem sie uns ihre Produkte verkauft, um uns zu »optimieren«.

### Erkrankungen als Folge der Abwehr von Scham

Die Rettung vor Schamgefühlen kann aber nicht darin bestehen, dass man sich den im Grunde unwürdigen Normen anpasst. Denn dadurch verfestigen sich die belastenden Wertvorstellungen weiter in uns. Ohne auf Widerstand zu stoßen, weiten sie sich in der Gesellschaft stetig aus.

In der ärztlichen Praxis häufen sich denn auch weniger krankhafte Zustände, die eine direkte Folge von Scham sind, als Erkrankungen, die durch die Abwehr von Scham ausgelöst werden oder mit Schamverlust einhergehen. Menschen, die an sozialer Phobie leiden, haben Angst, in der Öffentlichkeit beschämt zu werden. Sie versuchen ihre Angst dadurch zu bekämpfen, indem sie Situationen meiden, die möglicherweise Scham auslösen. Dieser Abwehrversuch von Scham vergrößert aber ihr Problem, weil der Grund ihrer Problematik nicht im Schamgefühl, sondern in ihrem Selbstanpruch liegt. Und genau darauf weist die Scham als ein Sensor hin. Analog führt weniger die Scham zu Suchtproblemen als die Tendenz, auftretende Scham mit Beruhigungsmitteln, Alkohol oder Drogen zu verdrängen.

Scham ist biologisch angelegt und wird kulturell geprägt. Es

gibt, soweit wir wissen, keine schamfreie Zeitepoche und kein Volk, das Scham nicht kennt. Man kann Scham nie ganz auslöschen. Es ist aber offensichtlich, dass es uns heute besonders schwerfällt, Schamgrenzen zu akzeptieren und mit Scham umzugehen. So wird in unserer Gesellschaft Intimität immer weniger geschützt. Verbale Übergriffe nehmen zu. Wenn im digitalen Netz immer öfter Hemmungen wegfallen und unkontrollierte Wutattacken sowie enthemmte Shitstorms auftreten, ist ein Zusammenhang mit fehlenden Schamgrenzen offensichtlich.

### Folgenreicher Verlust von Schamgrenzen

Wer sich schämt, beschämt nicht. Im Gegensatz dazu erleichtert Schamverlust destruktive und übergriffige Handlungen. Wer Scham abwehrt, um sich nicht selbst infrage stellen zu müssen, ist narzisstisch eher gefährdet. Damit steigt aber auch das Risiko narzisstischer Kränkungen an, wofür manche Indizien sprechen. Schamabwehr, verbunden mit Rachegefühlen und Beschämungen anderer, immunisiert uns selber gegen Kritik und Selbstzweifel. Wir sehen es in Politik und Arbeitswelt: Beschämung wird zum Ausdruck von Stärke.

### Die Menschlichkeit und Würde schützen

Scham ist auch ein Taktgefühl. Es regelt auf verborgene Weise den zwischenmenschlichen Austausch. Wenn Scham 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. Damit setzt sich eine Beschämungsspirale in Gang.

Beschämung, nicht Scham ist das Gift, das Empathie und Akzeptanz abtötet. So brauchen wir mehr denn je eine differenzierte Gefühlskultur und nicht nur technisch-wissenschaftliche Fortschritte, um unsere Menschlichkeit und Würde zu schützen.

Daniel Hell



Scham setzt ein Sich-selbst-Erkennen, ein Schuldbewusstsein voraus. Im Gemälde »Gottvater tadelt Adam und Eva« von Domenico Zampieri (1581–1641) schiebt Adam die Schuld auf Eva und Eva alles auf die Schlange (Gen 3,8–14).

Foto: alq-images/Erich Lessing