Leben

ERZIEHUNG, FAMILIE UND ALLTAG

KINDER

ZUKUNFT
Die Welt sei zu unsicher und Kinder belasten die Umwelt, befinden manche Frauen und Männer – und weigern sich, Kinder zu bekommen. Warum denken sie so?
//// Stefan Kiefer
SEITE 34

AM HERD
Bettina Steiner hat die Bilderbücher ihrer Töchter aufgehoben. Neulich haben sie wieder daraus gelesen.
SEITE 34

DIGITAL
Telemedizin revolutioniert die Medizin. Wie kann sie helfen?
SEITE 36

Scham ist unangenehm bis quälend. Wir brauchen aber dieses Gefühl als Korrektiv, als Moment der Selbstreflexion. Ob nun in Gesellschaft, oder allein. //// Getty Images

Wir sollten uns schämen!

Die Scham verdiene mehr Anerkennung, sagt der Psychiater Daniel Hell. Sie ist ein Sensor unserer **Selbstachtung.** Doch stattdessen drängt sich der gekränkte Narziss vor.

VON **DUYGU ÖZKAN**

Wer sich das Video aus dem Jahr 1998 heute ansieht, in dem Bill Clinton seine Affäre mit der Praktikantin Monica Lewinsky zugibt, der sieht einen kühl wirkenden US-Präsidenten in dunkel gehaltener Atmosphäre, der mit allen Kräften versucht, ein bestimmtes Gefühl zu unterdrücken: Scham. Die Affäre hatte nicht nur das ganze Land beschäftigt, sondern Clinton haarscharf an einem Amtsenthebungsverfahren vorbeischrammen lassen; zuvor hatte er unter Eid eine Affäre mit Lewinsky negiert.

Léon Wurmser zufolge ist die Scham die »Hüterin der menschlichen Würde«.

Heute sitzt Donald Trump im Weißen Haus. Auch ihm droht ein Amtsenthebungsverfahren, aus anderen Gründen wohlgemerkt, aber auch bei ihm hängen Affären in der Luft, mit Schweigegeldzahlungen, er fällt gern mit despektierlichen, frauenfeindlichen Aussagen auf, Korruption scheint ihm kein Fremdwort zu sein, Stichwort: Russland-Verbindungen. Schamgefühle? Eher nicht. Auch nicht bei anderen Politikern, Künstlern, Führungspersönlichkeiten und Figuren aus der Popkultur, die ganz offensichtlich korrupt sind, kriminell, die regelmäßig moralische Grenzen überschreiten. Hat man bei der Verhaftung von Harvey Weinstein zumindest einen Anflug von Scham erkennen können? Kaum. Dem Filmproduzenten werden zahlreiche Vergewaltigungen und Erpressungen vorgeworfen. Als er abgeführt wurde, gab er sich betont lässig, er lächelte gar. Man könnte meinen: Schamlosigkeit steht hoch im Kurs in unserer Zeit.

Mehr Kränkungen. „Vieles weist darauf hin“, sagt Daniel Hell, „dass es einen Verlust an Scham gibt. Demgegenüber steht eine Zunahme an Kränkungen.“ Trump etwa sieht die Fehler oftmals bei den anderen, von dieser Perspektive aus wird einem selbst unrecht getan. „Man geht gleichsam in die Gegenoffensive und beschämt die anderen.“ Wenn Kränkung beziehungsweise Gekränktsein die Scham ersetzt, kommt verletzter Narzissmus ins Spiel und es treten Rachegefühle statt Selbstkritik auf.

Der Schweizer Psychiater und Psychotherapeut Hell hat mit „Lob der Scham“ ein kurzweiliges Buch über dieses komplizierte Gefühl geschrieben. „Ich verstehe Scham als einen Sensor der Selbstachtung“, schreibt er. Wir brauchen dieses Gefühl als Korrektiv unseres Selbst, als Moment der Selbstreflexion. Scham, sagt Hell, habe nun einmal eine Warnfunktion. Sie warnt uns vor dem Verlust der Selbstachtung, sie zwingt uns zu den Fragen: Was habe ich falsch gemacht? Was kann und muss ich anders machen? Scham kann oberflächlich peinlich sein, aber auch sehr brutal und quälend, aber in jedem Fall ist Scham das, was der Schweizer Psychiater Léon Wurmser so beschreibt: Sie ist die „Hüterin der menschlichen Würde“.

Lange vernachlässigt. Die Scham ist in unserer Genetik. Dafür spricht, dass sie in allen Epochen und Kulturen nachweisbar ist. Nur das, was die Scham auslöst, unterscheidet sich zwischen den Zeiten und Kulturen. Das körperliche Schamgefühl definieren Stämme in afrikanischen Ländern anders als Indigene in Grönland oder urban geprägte Europäer. Hier habe man die Scham schon im Mittelalter negativ bewertet, sagt Hell. „Schuld spielte eine große Rolle, die Scham war eher ein Nebenprodukt und hat nicht die Beachtung erhalten, die sie verdient hat.“ Scham wurde mit Schuld und Schande gleichgesetzt, man denke an den mittelalterlichen Pranger. Aber auch der rabiate Befehl „Schäm dich!“ impliziert nicht die Akzeptanz dieses Gefühls, ganz im Gegenteil. Mit dieser Aussage wird jemand schlecht gemacht, erniedrigt.

Die Forschung der Scham und ihrer Auswirkungen habe lange Zeit als Stiefkind der Forschung gegolten, sagt Hell. Selbst Sigmund Freud hat sich dem Thema nur marginal zugewendet. Das Blatt habe sich in seinem Fach erst in den letzten Jahrzehnten gewendet.

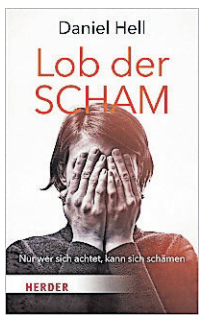
Grundsätzlich unterscheidet der Psychiater zwischen einer „sozialen Scham“, die ein gesellschaftliches Moment voraussetzt, und der „persönlichen Scham“, die wir mit uns selbst im Stillen ausmachen – wenn wir uns beispielsweise dafür schämen, in einer Situation zu feig gewesen zu sein. Die Formen der Scham sind etwa körper- und geschlechtsbezogen. Hell schreibt darüber hinaus von Kompetenzscham (Scham, versagt zu haben), moralischer Scham (ein Unrecht begangen zu haben) und Abhängigkeitsscham (nicht genug selbstständig zu sein).

Adam und Eva lebten ohne Scham nackt im Paradies – bis zum Genuss der Frucht.

Interessanterweise vereinigen sich diese Aspekte in der biblischen Geschichte von Adam und Eva, die der Genesis zufolge nackt, aber ohne Scham voreinander im Paradies gelebt haben (Gen. 2,25). Der Genuss der Frucht vom Baum der Erkenntnis beendet das abrupt. „Im Grunde bringt diese biblische Geschichte ein prägnantes Bild, was modernen entwicklungspsychologischen Erkenntnissen entspricht“, schreibt Hell. „Ohne ein Sich-selbst-Erkennen, ohne Selbstbewusstsein, gibt es auch keine Scham.“

Scham als Zeichen, sich einzuordnen. So reagiert auch die Gesellschaft auf Scham. Wenn jemand Reue zeigt und sich für die begangene Tat schämt, dann ist die Öffentlichkeit eher bereit, Milde zu zeigen, wie Studien belegen. Scham wird dann als Zeichen verstanden, dass jemand willens ist, sich der Gesellschaft einzuordnen. Denn Scham ist auch ein Sozialgefühl. Wenn dieses wichtige Gefühl heute durch Narzissmus verdrängt wird, dann leidet auch der gesellschaftliche Zusammenhalt. ////

ERSCHIENEN



Daniel Hell
„Lob der Scham. Nur wer sich achtet, kann sich schämen“, Herder, 256 Seiten, 14,40 Euro.