

# Scham als Chance

Niemand möchte sich schämen – und doch tun es alle, denn dieses Gefühl ist zutiefst menschlich. Scham zeigt emotionale und körperliche Grenzen auf. «Deshalb ist es wichtig, sie zu achten, statt ihr auszuweichen», sagt der Psychiater und Scham-Spezialist Daniel Hell. Grosseltern und Eltern können ihre Kinder von klein auf darin unterstützen.

Von ANNA SIX (Text) und LEA BERNDORFER (Illustration)





## Scham zeigt einem eigene Grenzen auf – deshalb ist sie nützlich.



Foto: Annette Bouellier

**DANIEL HELL** (1944) ist emeritierter Psychiatrieprofessor und weiter in der eigenen psychotherapeutischen Praxis tätig. Er hat drei Enkelkinder.

**S**chon Darwin soll sie das «menschlichste aller Gefühle» genannt haben, und in der biblischen Erzählung von der Vertreibung aus dem Paradies spielt sie eine Schlüsselrolle: die Scham. Wen sie trifft, der möchte am liebsten unsichtbar werden. Sie lässt einen glühen und schwitzen. «Scham ist vielleicht das unangenehmste Gefühl überhaupt», sagt Daniel

Hell (78), Psychiater an der Klinik Hohenegg in Meilen und ehemaliger ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

Buchstäblich seit Adam und Eva hat die Scham also ihren schlechten Ruf. Dabei ist sie ein differenziertes Gefühl – und eines,

ohne das die Menschen nicht zusammenleben könnten. Sie regelt das Miteinander, denn man möchte die Schamgrenzen der anderen (in der Regel) nicht überschreiten und auch selbst in der eigenen Integrität geschützt sein. Eine Episode aus Hells Kindheit zeigt, dass die Scham sogar das Zeug zur Lebenslehrerin hat: «In der ersten Klasse hatte ich Angst vor tiefem Wasser. Ein Mitschüler sprang vom Beckenrand ins Tiefe, obwohl er im Gegensatz zu mir nicht schwimmen konnte. Ich schämte mich – und bin gesprungen! Die Scham hat mich angespornt.»

### BESCHÄMTE GENERATION?

Auf die Anfrage vom Grosseltern-Magazin für ein Gespräch sagt Daniel Hell sofort zu – weil Scham ein wichtiges Thema sei, gerade auch für ältere Menschen. Warum ist das so? Der Psychiater ist seit fünfzig Jahren therapeutisch tätig. Er weiss, wie sich der gesellschaftliche Wandel auf die Grosseltern-Generation auswirkt. Heute zählen Zukunftsglaube, Innovation, neue Entwicklungen. «Fortschrittskultur» nennt es Hell. Erfahrungswerte hingegen, der Schatz eines gelebten Lebens, das spiele

eine kleinere Rolle. «Viele ältere Menschen spüren dies. Sie haben das Gefühl, nicht mithalten zu können, an den Rand der Gesellschaft gedrängt zu werden.» Das kann Scham auslösen. Zum Beispiel die Beschämung darüber, nicht mehr fit genug zu sein, um die Enkelkinder einen ganzen Tag zu betreuen. Oder die Verlegenheit, eine Handy-App nicht zu beherrschen und so vielleicht den Anschluss an die Familienkommunikation zu verpassen. Und doch: Das Engagement als Grosseltern sei für viele zentral, manchmal auch, um sich im Alter wertvoll zu fühlen, sagt Hell. Das gelte seit jeher für Frauen, aber zunehmend auch für Männer.

### AM TABUBRUCH GELITTEN

Ein paar Generationen zuvor trugen andere Faktoren dazu bei, dass jemand sich schämte. Gemeinschaftsgefühl und Zusammenhalt zählten mehr als heute, im Zeitalter von Autonomie und Individualität. «Die Frage, wie man vor anderen dasteht, spielte zu Grossvaters Zeiten eine stärkere Rolle», sagt Hell. Damals war es vor allem der Bruch mit Regeln und Normen, der Scham auslöste. «Beispielsweise waren psychische Probleme extrem schambeladen, während sie heute für manche Leute beinahe zum guten Ton gehören.»

«Schäm dich!» – das hörten Kinder früher häufig, wenn sie sich nicht regelkonform verhielten. In der Schule mussten Aufmüpfige zur Strafe eine Aufgabe an der Tafel lösen oder wurden in die Ecke und vor die Tür gestellt. Auch heute hört man von Eltern und Grosseltern nicht selten geringschätzige Aussagen wie: «Du führst dich ja auf wie ein Baby!» oder «Schau mal, deine Cousine kann das viel besser als du!». Doch nützt es etwas, Beschämung als Erziehungsmittel einzusetzen? Nein, findet Daniel Hell. Beschämung könne ein Kind auch entmutigen und damit keinen Lerneffekt auslösen.

### EIN GEFÄSS, DAS ÜBERLÄUFT

Mal ein verbaler Ausrutscher dem Kind gegenüber, das passiert allen Erziehenden. Doch drücken die abwertenden Kommentare eine dauerhafte Haltung aus, sieht der Psychiater Gefahren. «Wenn sich ein Kind immer wieder in Frage gestellt fühlt von ihm nahestehenden Personen, hinterlässt das Spuren.» Es wird dann lernen, diese unangenehmen Gefühle innerlich abzuwehren, also zu leugnen oder zu überspielen. Die nicht beachtete

Scham kann sich im Lauf des Aufwachsens ansammeln wie in einem Gefäss, das irgendwann überläuft. Dann kommt es zum Knall, zum Wutausbruch oder auch zu selbstschädigendem Verhalten wie Sucht.

Hell gibt noch etwas anderes zu bedenken. Während es früher in der Erziehung oft hiess «Schäm dich!», so würden heute viele Erwachsene das Gegenteil sagen: «Du musst dich nicht schämen.» – «Das ist gut gemeint», sagt Hell, «aber eigentlich genauso eine Abwertung der emotionalen Reaktion eines Kindes.»

### SICH KLEIN MACHEN

Wenn also die Teenager-Enkelin sich für ihre vermeintlich unperfekte Figur schämt und nur noch weite T-Shirts tragen will, dann soll man es lassen, ihr ein anderes Körpergefühl einreden zu wollen. Auch jüngere Kinder schämen sich häufig und für Alltägliches. Dann brauchen sie Erwachsene, die dieses Gefühl unaufgeregt mit ihnen aushalten und nicht negativ bewerten.

Eine Tasse ist zerbrochen, das «Bisi» in die Hose gegangen, der Kletterturm auf dem Spielplatz zu schwierig: Solches wird als Misserfolg erlebt und tut entsprechend weh. Manche Kinder reagieren dann frustriert oder ziehen sich zurück. Kindliche Scham dahinter zu erkennen, ist gar nicht so einfach. Hell sagt, das klassische Erröten komme erst später, sei bei Vierjährigen ~

## «Wenn sich ein Kind immer wieder in Frage gestellt fühlt von ihm nahestehenden Personen, hinterlässt das Spuren.»

DANIEL HELL

noch nicht zu beobachten. Ein Kind in diesem Alter schaut, wenn es sich schämt, eher weg oder senkt den Kopf. Die Körperspannung nimmt ab, es will sich klein machen, am liebsten unsichtbar.

Die Empfindung «niemand soll mich sehen» sei charakteristisch für einen Scham-Moment, sagt Hell. Er selbst berücksichtigt das im Umgang mit seinen eigenen Enkelkindern genauso wie in der psychotherapeutischen Praxis. «Ich versuche dann, die Stimmung des Gegenübers ein Stück weit zu übernehmen, die Patientin oder das Kind also nicht prüfend anzuschauen, sondern eher meinen Blick abzuwenden.»

#### WIE EIN SENSOR

Dem sich Schämenden einen Moment für sich zuzugestehen, ist wichtig. Denn besinnt man sich auf seine Scham, kann sie einen weiterbringen – diese Botschaft ist Daniel Hell wichtig. «Scham ist wie ein Sensor.»

Viele Eltern oder Grosseltern kennen das: Das Kind war bockig oder hat provoziert, man ist laut geworden, hat in der Wut etwas Grobes zum Kind gesagt oder es gar ins Zimmer geschickt – und schämt sich später dafür. «Es lohnt sich», sagt Hell, «dieses Gefühl nun genauer unter die Lupe zu nehmen und sich zu fragen, worauf es hinweist.» Merkt man beispielsweise, dass der eigene Kontrollverlust die Scham auslöst, sollte man sich fragen: Wie kann ich beim nächsten Mal ruhiger bleiben, besser reagieren? Was will ich an meinem Verhalten ändern? Hell: «Wehrt man die eigenen Schamgefühle hingegen ab, bleibt von der Chance, sich zu entwickeln, nichts übrig.» ●



## SCHAM ÜBER GENERATIONEN

Als Grosseltern kommt man nicht darum herum, dass man fürs Kind auch mal peinlich ist. Selbst wenn die Beziehung zueinander gut ist. Auch Daniel Hell kennt das aus eigener Erfahrung. Er erzählt, wie er einmal seinen 12-jährigen Enkel von der Schule habe abholen wollen. «Früher ging das bestens – aber als Teenager fand er das ‹gschämig›, weil es seinem Bedürfnis widersprach, selbstständig zu sein.» Ausserhalb der Sichtweite der Schulkollegen sei der Grossvater dann durchaus willkommen gewesen.

Ein anderes Scham-Erlebnis, an das sich Hell erinnert, geht in seine eigene Kindheit zurück. Mit etwa zwölf Jahren musste er die Schule wechseln, weil die Familie von Zürich nach Basel umzog. Am ersten Tag begleitete ihn der Vater in die Klasse – womit der Neue den Spott der Kameraden auf sich zog. «Zum Glück konnte ich immerhin Fussball spielen», erinnert sich Hell. Spannend auch: Mit den Basler Mitschülern ist Daniel Hell bis heute befreundet. Ihr Spott hat keine Spuren hinterlassen. «Wir lachen, wenn wir uns daran erinnern, gemeinsam darüber.»

## DIE KINDLICHE SCHAMENTWICKLUNG

Die Fähigkeit, sich zu schämen, ist den Menschen angeboren. In den Baby-Jahren spielt Scham aber noch keine Rolle: Das Kind muss erst ein Bewusstsein für sich und sein Verhältnis zu anderen entwickeln. «Man muss sich selbst kennen, um sich zu schämen», sagt der Psychiater und dreifache Grossvater Daniel Hell. Ist ein Kind der Trotzphase entwachsen, lernt es zunächst die soziale Scham kennen, also das Schämen vor anderen. Hell nennt ein Beispiel: Seine damals vierjährige Enkelin baut einen Legoturm und will dem Grossvater zeigen, dass sie eine bestimmte Höhe erreicht. Doch das gelingt nicht, der Turm bricht zusammen. «Das Kind schämt sich, weil es das Gefühl hat, es verliere wegen des Misserfolgs meine Achtung.»

Schämt ein Mensch sich hingegen nur vor sich selbst, spricht man von personaler Scham. Diese entwickelt sich laut Hell erst im Schulalter (7./8. Lebensjahr). «Zeugen» braucht es dazu nicht, sondern das Kind gerät in Gewissenskonflikte mit sich selbst. Daniel Hell: «Es spürt zum Beispiel abends im Bett, dass es nicht in Ordnung war, den Fünfliber aus dem Portemonnaie der Mutter genommen oder den Freund angelogen zu haben.» Eine weitere Dimension ist ab dem 5./6. Lebensjahr die Körperscham. Sie zeigt sich beispielsweise darin, dass ein Kind plötzlich nicht mehr möchte, dass die Grossmutter aufs WC mitkommt. Oder dass beim Umziehen im Strandbad nichts läuft ohne verhüllendes Tuch. All diesen Formen von Scham ist gemeinsam, dass sie eigene Grenzen aufzeigen. Wenn man damit sorgfältig umgeht, kann Scham zu persönlicher Entwicklung führen.



## «GROSSELTERN SOLLEN GRENZEN RESPEKTIEREN»

Nachgefragt bei Anja Meier, Verantwortliche Politik & Medien bei Pro Juventute

**Wie sollen sich Grosseltern verhalten, wenn der kleine Enkel sich nicht mehr beim Umziehen helfen lässt, weil er sich nicht nackt zeigen will?**

**Oder wenn sie oder er partout erst wieder zu Hause aufs WC will?**

Es ist natürlich, dass Kinder im Vorschulalter ein Körperscham-Empfinden entwickeln. Damit versuchen sie, Grenzen zu setzen. Manche reagieren wesentlich schamhafter, als die Grosseltern das von ihnen erwarten oder als andere Kinder desselben Alters. In solchen Situationen sollten Grosseltern die Grenzen ihres Enkelkinds respektieren und nicht mit Massregelung reagieren. Aussagen wie «Jetzt tu nicht so» können das Gefühl der Blossstellung und der Scham verstärken und signalisieren, dass die Grosseltern das Verhalten des Kindes ablehnen. Als Folge wäre das Kind nur weiter verunsichert.

**Einerseits soll man Schamgefühl respektieren, andererseits will man ja auch zeigen, dass der Körper und alles, was dazu gehört, natürlich ist.**

**Wie geht man da am besten vor?**

Nacktsein sollte nicht grundsätzlich als «unnormale» und «unanständig» abgestempelt werden. Möchten Erwachsene aber beispielsweise nicht, dass Kinder sich nackt aufs Sofa setzen, dürfen sie das durchaus kommunizieren. Gleichzeitig gilt es, die von Kindern gesetzten und kommunizierten Grenzen zu respektieren. Etwa, wenn das Kind keinen Abschiedskuss geben oder beim Umziehen allein sein will. Es ist wichtig, dass Kinder lernen, über ihren Körper und ihre Gefühle zu sprechen – und zwar schon in frühem Alter.

**Wie reagiert man, wenn sich der Enkel schämt, weil er seiner Meinung nach etwas nicht so gut gemacht hat? Eine Zeichnung etwa. Ernst nehmen oder dagegen halten?**

Bezugspersonen sollten Kindern vermitteln, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen. Es ist normal, dass nicht immer alles gleich gut gelingt. Trotzdem sollten sie die Enttäuschung ernst nehmen und das Kind trösten. Grosseltern können denken, es helfe, ein geringes Selbstwertgefühl der Kinder durch Lob der Talente und Fähigkeiten zu bekämpfen. Dadurch können Kinder aber das Gefühl bekommen, nur wertgeschätzt zu werden, wenn sie erfolgreich sind und eine bestimmte Leistung erbringen. Verknüpft man ein Lob weniger mit einer Leistung, sondern eher mit dem Bemühen, dann kann man dieses Risiko verkleinern. Anstatt «Du bist aber ein toller Künstler!» könnte man zum Beispiel sagen: «Ich finde es toll, wie konzentriert du an diesem Bild gearbeitet hast».

**Du bist immer der Letzte, wir warten nur auf dich: Mit vielen Sätzen beschämen wir die Enkel unbewusst. Worauf gilt es da zu achten?**

Natürlich ist es besser, solche Aussagen gar nicht erst zu machen. Denn beschämte Enkel finden nicht die Grosseltern, sondern vor allem sich selbst doof. Werden Kinder klein gehalten, erachten sie sich als unwert und schreiben sich die Schuld dafür selbst zu. Rutscht trotzdem ein solcher Satz heraus, ist es deshalb wichtig, die Reaktionen des Kindes zu beobachten: Macht es zu, äussert es Selbstzweifel, zieht es sich zurück? Ein positives Selbstbild und eine sichere und wertschätzende Bindung zu Bezugspersonen sind wichtig, damit sich Kinder zu gestärkten Persönlichkeiten entwickeln können.

## «Beschämte Enkel finden nicht die Grosseltern, sondern vor allem sich selbst doof.»

ANJA MEIER

## «Es ist wichtig, dass Kinder lernen, über ihren Körper und ihre Gefühle zu sprechen – und zwar schon in frühem Alter.»

ANJA MEIER



### Lob der Scham

Nur wer sich achtet, kann sich schämen

Daniel Hell, Sachbuch im Psychosozial-Verlag, 2. Auflage 2021, 280 Seiten, ca. 38 Franken.

Taschenbuchausgabe im Herder-Verlag, 2019, E-Book, ca. 11 Franken.

Der renommierte Zürcher Psychiater Daniel Hell schreibt mit diesem Buch gegen den schlechten Ruf der Scham an. Er bringt viele Fallbeispiele aus seiner langjährigen Praxis. Gleichzeitig ist das Buch auch eine kleine Kulturgeschichte der Scham.



### Schäm dich (nicht)!

Ein Guide durch die guten und weniger guten Seiten der Scham

Christine Paxmann, Heidemarie Brosche Verlag arsedition, 2021.

112 Seiten, ca. 16 Franken.

Von peinlichen persönlichen Momenten bis zum Fremdschämen: Dieses Sachbuch für Kinder ab etwa zehn Jahren vermittelt Tipps und Tricks rund um die Scham – ein Gefühl, das alle nur zu gut kennen. Woher kommt es und was macht es mit einem? Ist es gut oder schlecht oder gar lebensnotwendig? Locker geschrieben und bunt aufbereitet.



### Felix und der Sonnenvogel

Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die getröstet und beschützt werden wollen

Sigrun Eder, Gudrun Drussnitzer, Edition Riedenburger, 2015.

72 Seiten, ca. 39 Franken.

Der Schruppelkobold steht in dieser Geschichte für alles, was den kleinen Felix verärgert oder ihm Schuld- und Schamgefühle bringt. Zum Glück gibt es den Sonnenvogel, der tröstet und neuen Mut macht. Das Buch enthält Mitmach-Seiten, mit denen die Kinder selbst herausfinden können, wann bei ihnen der Schruppelkobold kommt und wie er sich vertreiben lässt.