

## 2. Scham – die tabuisierte Emotion

Seit vielen Jahren nutzt die Beratungsstelle Kompass Kirchheim ihren Jahresbericht als Forum, die Öffentlichkeit über ihre Arbeit zu informieren. Hierzu werden neben den aktuellen statistischen Daten Fachaufsätze veröffentlicht, die beispielsweise auf die Sensibilisierung für bislang in der Öffentlichkeit nur unzureichend wahrgenommene Themen abzielen (z.B. Frauen als Täterinnen sexualisierter Gewalt, sexualisierte Gewalt in Institutionen), gesellschaftspolitische Aspekte unserer Arbeit thematisieren (z.B. Jugendliche im Spannungsfeld zwischen sexueller Entwicklung und sexualisierter Gewalt) oder sich mit therapeutischer Methodik beschäftigen (z.B. Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen).

Im Rahmen des 20-jährigen Bestehens der Beratungsstelle hatten wir 2011 zu einem Vortrag von Harald Requardt, Villa Lindenfels, zum Thema Psychohygiene eingeladen und das Manuskript anschließend in unserem Jahresbericht veröffentlicht. Im Zuge des 25-jährigen Bestehens der Beratungsstelle hielt der Sozialwissenschaftler Dr. Stephan Marks den Vortrag „Scham – die tabuisierte Emotion“, dessen Inhalt unsere Arbeit berührt und gleichzeitig darüber hinausragt:

Betroffene sexualisierter Gewalt erleben Scham und Angst, die es ihnen erschweren, sich anzuvertrauen. Sie schildern Ekel vor sich selbst und quälen sich mit Selbstvorwürfen, sich nicht ausreichend gewehrt oder falsch verhalten zu haben. Sie fürchten sich vor der Stigmatisierung als „Opfer“.

Abseits von Traumata gehören Schamgefühle jedoch grundsätzlich zur menschlichen Existenz – wir alle kennen sie: Als Folge des Angewiesenseins auf fremde Hilfe aufgrund von Alter oder Krankheit, nach Zurückweisungen oder aufgrund von Bloßstellung oder Verrat in Beziehungen, bei Demütigungen in Schule oder Beruf und erheblichen Selbstzweifeln aufgrund schwieriger biografischer Erlebnisse. Obwohl also Schamgefühle eng mit unserem täglichen Erleben verwoben sind, spüren wir gleichzeitig, wie schwer es ist, mit ihnen umzugehen.

Vor diesem Hintergrund freuen wir uns sehr, dieses besondere Thema aufzugreifen, Ihnen zugänglich machen zu können und danken Herrn Dr. Marks für die freundliche Überlassung seines Manuskripts.

### **Menschenwürde und Scham – ein Thema für alle, die mit Menschen arbeiten** von Dr. Stephan Marks

Salman Rushdie vergleicht Scham mit einer Flüssigkeit, die in einen Becher gefüllt wird. Wenn zu viel Scham da ist, fließt der Becher über ... Anknüpfend an dieses Bild unterscheiden wir zwischen einem gesunden Maß und einem Zuviel an Scham („gesunde“ bzw. „traumatische 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“<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Leon Wurmser: Die Maske der Scham. Zur Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten. Springer (3. Aufl.), 1997



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.

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 verbunden 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 („traumatische Scham“). Bei letzterem 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“.<sup>2</sup> 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 Verhaltensweisen, 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“).

<sup>2</sup> Donald Nathanson: A timetable for shame. In: ders. (Hg.). The many faces of shame. Guilford, S. 1-63, (1987).

### 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, gemobbt, 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 ertappt zu werden, muss dies 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 traumatisches „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 evtl. 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. Ich differenziere 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, „geschnitten“, 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“<sup>3</sup>. 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. Vgl. dazu das „Still Face Experiment“<sup>4</sup>

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, „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.

<sup>3</sup> Heinz Kohut: Narzißmus. Eine Theorie der psychoanalytischen Behandlung narzißtischer Persönlichkeitsstörungen. suhrkamp taschenbuch wissenschaft, Frankfurt a. M. 1976 [am. Orig.: The Analysis of the Self. A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders. International Universities Press, New York 1971]

<sup>4</sup> Video verfügbar bei: <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZhto>

### 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 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 ein 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: nicht zu beschämen. Das heißt, einen „Raum“ zur Verfügung zu stellen, in dem er oder sie Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität erfährt.



## Literatur

Baer, Udo & Frick-Baer, Gabriele (2008). Vom Schämen und Beschämtwerden. Beltz.

dies. (2009). Würde und Eigensinn. Beltz.

Bradshaw, John (2006). Wenn Scham krank macht.  
Verstehen und Überwinden von Schamgefühlen. Knauer.

Cyrulnik, Boris (2011). Scham.  
Im Bann des Schweigens – Wenn Scham die Seele vergiftet. Präsenz.

Hilgers, Micha (1997). Scham. Gesichter eines Affekts. Vandenhoeck & Ruprecht.

Honneth, Axel (2003). Kampf um Anerkennung.  
Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte. Suhrkamp.

Immenschuh, Ursula & Marks, Stephan (2014):  
Scham und Würde in der Pflege. Ein Ratgeber. Mabuse Verlag.

Lewis, Michael (1993). Scham. Annäherung an ein Tabu. Kabel.

Margalit, Avishai (1997). Politik der Würde. Über Achtung und Verachtung. Alexander Fest.

Marks, Stephan (2016). Scham – die tabuisierte Emotion. Patmos (6. Aufl.).

ders. (2011). Warum folgten sie Hitler?  
Die Psychologie des Nationalsozialismus. Patmos (3. Aufl.).

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.

Selke, Stefan (2013). Schamland. Die Armut mitten unter uns. Econ.

Wurmser, Leon (1997). Die Maske der Scham.  
Zur Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten. Springer (3. Aufl.).

*Dr. Stephan Marks ist Sozialwissenschaftler, Supervisor, Autor und Fortbildner. Er leitete das Forschungsprojekt Geschichte und Erinnerung, war langjähriger Vorstandsvorsitzender von Erinnern und Lernen e.V. und ist Gründungsmitglied des Freiburger Instituts für Menschenrechtspädagogik. Er bildet seit vielen Jahren Berufstätige, die mit Menschen arbeiten, über Menschenwürde und Scham fort. Er bietet Fortbildungen, Vorträge, Lesungen und Ausbildungen zum Thema Scham an.*  
[www.menschenwuerde-scham.de](http://www.menschenwuerde-scham.de)