

## Menschenwürde und Scham<sup>1</sup>

Stephan Marks

### *Die Funktionen der Scham*

Was kann die Scham-Psychologie zu einer Konkretisierung des Menschenwürde-Begriffs beitragen? In diesem Abschnitt fasse ich einige grundlegende Informationen über Scham zusammen, insofern ich sie als hilfreich für ein vertieftes Verständnis der Würde erachte. Für eine ausführlichere Darstellung verweise ich auf die Fachliteratur zum Thema Scham (vor allem: Wurmser 1997; Hilgers 2006; Schüttauf, Specht & Wachenhausen 2002; Lewis 1993 u.a.) und mein Buch *Scham – die tabuisierte Emotion* (2009a).

Was ist Scham? Sie ist universell, alle Menschen kennen sie – wenn auch in verschiedenen Ausprägungen, je nach Milieu- und Kulturzugehörigkeit. Sie ist verschieden für Frauen und Männer und verändert sich mit Lebensalter und mit der Geschichte.

Scham ist ein sehr peinigendes, ‚heimliches‘ Gefühl, das selten in Worte gefasst wird. Sie ist eng mit Körperreaktionen wie dem Erröten verbunden. Wenn wir uns schämen, bekommen wir keine klaren Gedanken heraus: Scham macht stumm.

Wer sich schämt, der zieht sich radikal auf sich selbst zurück, senkt den Blick, igelt sich ein, möchte im Erdboden versinken. So zeigt auch die Körpersprache, dass Scham narzisstisch macht. Beide, Scham und Narzissmus, hängen unmittelbar zusammen: Die Scham ist, so Leon Wurmser (1997, 24) „die verhüllte Begleiterin des Narzissmus.“ Im Zustand der Scham kreist der Betroffene ganz um sich. Das drückt auch die Sprache aus wenn es heißt: „jemand schämt sich“. Scham trennt, entsolidarisiert und entpolitisiert die Menschen.

Scham kann von verschiedener Dauer sein, kurzzeitig bis langfristig: Sie kann ein flüchtiger Affekt sein oder zu einer Charaktereigenschaft chronifizieren. Sie kann auch verschieden intensiv sein: von leichter Verlegenheit oder Peinlichkeit bis hin zum abgrundtiefen Selbstwertzweifel, dem Gefühl, ein Nichts, unwert zu sein.

Scham kann in jeder zwischenmenschlichen Beziehung akut werden; sie ist *der soziale Affekt*: Sie reguliert Nähe und Distanz, Privatheit und Öffentlichkeit, Zugehörigkeit und Ausgeschlossenheit, Anpassung und moralisches Verhalten.

Scham wird häufig transgenerational von Generation zu Generation weitergegeben. Der Autor Salman Rushdie (1990) vergleicht sie mit einer Flüssigkeit, die weiter und immer weiter gekippt wird. Die Weitergabe geschieht wesentlich durch die familiäre Erziehung (vor allem die frühe Eltern-Kind-Kommunikation), Schule, Militär, Arbeitswelt und die gesellschaftlichen Strukturen.

Grundsätzlich ist zu unterscheiden zwischen Scham und Beschämung: Erstere ist eine eigene Leistung des sich-Schämenden, letztere kommt von außen, von anderen Menschen bzw. Gesellschaft.

Obschon Scham sehr schmerzhaft ist, ist sie nicht nur negativ, sondern hat auch positive Aufgaben (dazu gleich mehr). Dies wird auch als „gesunde Scham“ bezeichnet; darunter verstehe ich ein Ausmaß an Scham, das von der betroffenen Person noch verkraftet und integriert werden kann, so dass es nicht in destruktiver oder selbstdestruktiver Weise abgewehrt werden muss. Erst ein Zuviel an Scham ist kontraproduktiv („pathologische Scham“; manche Autoren sprechen auch von „giftiger Scham“, Bradshaw 2006). Dabei wird das Ich von Schamgefühlen wie überflutet; es droht, von ihnen psychisch „überschwemmt“ zu

---

<sup>1</sup> Auszug aus dem Buch Stephan Marks (2010): Die Würde des Menschen oder Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft. Gütersloher Verlagshaus. Vgl. ders. (2009): Scham - die tabuisierte Emotion. Patmos Verlag (2. Auflage).

werden (Hilgers 2006). Einen Fehler *gemacht* zu haben wird dann erlebt als umfassendes Gefühl, ein Fehler zu *sein*.

Schamgefühle können durch ganz unterschiedliche Situationen ausgelöst werden. Etwa wenn wir die Normen unseres Gewissens verletzt haben, wenn wir schuldig geworden sind. In vielen Fällen hat Scham jedoch gar nichts mit Schuld zu tun. Etwa wenn wir bloßgestellt, entblößt, beleidigt, verhöhnt, ausgelacht, vorgeführt, schikaniert, geohrfeigt, geschlagen, missbraucht, gefoltert oder vergewaltigt werden. Oder wenn wir ausgegrenzt, gemobbt oder wie Luft behandelt werden. Wir schämen uns, wenn wir uns nicht ausreichend vor Übergriffen durch andere schützen konnten. Scham kann aber auch ausgelöst werden, wenn wir miterleben, wie ein anderer Mensch sich selbst erniedrigt oder erniedrigt wird. Wir empfinden die Scham des anderen empathisch mit und schämen uns vor uns selbst, weil wir die Erniedrigung oder Selbsterniedrigung eines Mitmenschen zugelassen haben.

Scham ist also keineswegs gleich Scham: sie hat verschiedene Funktionen; sie kann nachwirken und vorbeugen. Für sinnvoll halte ich die Unterscheidung zwischen folgenden Grundformen der Scham:

*Intimitäts-Scham* hat schützende Funktion. Sie behütet „die Grenzen der Privatheit und Intimität“, den „Kern der Identität“ eines Menschen (Wurmser (1997, 74 & 87). Sie achtet darauf, wie viel wir von dem, was uns essenziell wichtig ist, in einer gegebenen Situation anderen Menschen zeigen können oder vor ihnen verbergen müssen. Sie reguliert z.B., welche unserer Fähigkeiten oder Fragen wir jeweils in eine Gruppe oder Gesellschaft einbringen oder zurückhalten. Dabei hängt es auch von der jeweiligen Kultur ab, was als privat zu schützen ist und was gezeigt werden kann. Zum Beispiel tragen Tuareg-Männer traditionell einen Gesichtsschleier; ohne ihn fühlen sie sich in der Öffentlichkeit „wie jemand, der gezwungen war, splitternackt auf eine von Menschen wimmelnde Strasse zu treten.“ (Vázquez-Figueroa 1989, 295)

Schamgefühle bleiben zurück, wenn unsere seelischen oder körperlichen Grenzen verletzt wurden. Aktiv: Wenn wir uns in einer gegebenen Situation zu weit geöffnet haben (z.B. seelisch oder sexuell); wenn wir uns zuwenig ‚bedeckt‘ gehalten und intime Gedanken oder Gefühle offenbart haben. Wenn wir etwas von uns gezeigt haben, was uns sehr wichtig war (z.B. unsere Kreativität) und dies lächerlich gemacht wurde. Wenn wir in unserem Ausdruck zurückgewiesen wurden, z.B. in unserer Bewegung oder in etwas, was wir geschaffen haben. Oder passiv: Wenn durch andere etwas von uns enthüllt, öffentlich sichtbar gemacht wurde, was wir lieber verborgen gehalten hätten (Schüttauf, Specht & Wachenhausen 2002).

Massive (traumatische) oder vielfach wiederholte (kumulativ-traumatische) Grenzverletzungen haben pathologische Intimitäts-Scham zur Folge (auch „traumatische Scham“ genannt). Dies ist die Scham der Opfer. Charakteristischerweise bleiben die Überlebenden von massiver Ohnmacht, Entwürdigung, Missbrauch, Folter, Vergewaltigung oder anderen traumatischen Erfahrungen mit Schamgefühlen zurück; beispielsweise Überlebende des Holocaust oder vergewaltigte Frauen, wie z.B. im ex-jugoslawischen Bürgerkrieg. Neuere Untersuchungen zeigen, dass sich die Langzeitfolgen von körperlichen und seelischen Grenzverletzungen ähneln (Basolgu, Livanou & Crnobaric 2007): „Das menschliche Gehirn bewertet zugefügten körperlichen Schmerz auf die gleiche Weise wie soziale Ausgrenzung oder Demütigung.“ (Bauer 2008, 33)

*Anpassungs-Scham* ist die Hüterin der Zugehörigkeit. Sie reguliert unser Verhalten im Zusammenleben mit anderen Menschen und deren Erwartungen, Normen und Werten. Sie achtet darauf, dass man sich angemessen, nicht-peinlich verhält, so dass man nicht ausgelacht oder ausgegrenzt wird. Denn Zugehörigkeit ist ein menschliches Grundbedürfnis. Hier geht es um die Blicke der Anderen: von Angehörigen der Familie, Gruppe oder Gesellschaft.

In Deutschland gilt traditionell Schwäche und soziale Schwäche als schändlich. Leon Wurmser (1997, 47) schreibt: „In vielen Kulturen und Subkulturen, besonders in jenen, die vorwiegend germanischen Ursprungs sind, führt die bloße Äußerung von Gefühlen, besonders von Gefühlen der Zärtlichkeit und von Gemütsbewegungen, wie das Weinen, zu Demütigung und Scham. Es wird als besonders unmännlich und unpassend erachtet, Weichheit und Güte zu zeigen.“ Traditionell ist Anpassungs-Scham mit dem Begriff der „Schande“ verbunden und wird in Deutschland ausgelöst z.B. durch Krankheit, mangelnden Mut („Feigheit“), Verrat, Armut, Arbeitslosigkeit, Abhängigkeit, Verlieren, Versagen, Scheitern, Fehler, mangelnde Bildung, geringer beruflicher Status oder Sprechen eines Dialekts. Schändlich kann es auch sein, Furcht vor Gewalt zu haben („Feigling“), oder als „schwach“ zu gelten („Opfer“ ist gegenwärtig ein häufiges Schimpfwort unter Jugendlichen. Anpassungs-Scham kann sich auch auf den eigenen Körper beziehen; etwa wenn dieser nicht dem herrschenden Schönheitsideal zu entsprechen scheint (z.B. durch Übergewicht, zu kleinen oder zu großen Busen bei Mädchen oder einen schwächtigen Körperbau bei Jungen). Anpassungs-Schamgefühle bleiben zurück, wenn wir den Erwartungen unserer Mitmenschen nicht gerecht wurden und ausgegrenzt werden. Oder wenn wir uns nicht-zugehörig fühlen, weil wir „anders“ oder „schwach“ sind.

*Moralische* oder *Gewissens-Scham* hat die Aufgabe, unsere moralische Integrität zu behüten. Dieses Wort kommt vom lateinischen *integritas*: „Unversehrtheit“, „Echtheit“, „Reinheit“. Als *integer* soll hier – mit Bezug auf Arnd Pollmann (2005) – eine Person verstanden werden, die ‚ganz‘, ‚unversehrt‘ ist, insofern sie moralische Werte lebt und vertritt, unbestechlich und sich selbst treu ist. Integrität ist ein menschliches Grundbedürfnis, für deren Befriedigung die Gewissens-Scham sorgt. Sie achtet darauf, dass wir uns selbst treu bleiben. Dass wir unserer Verantwortung gerecht werden. Dass wir in Übereinstimmung mit ethischen Grundwerten handeln, so dass wir uns auch künftig im Spiegel in die Augen schauen können. Bezugspunkt sind hier nicht Erwartungen der Anderen, sondern die eigenen Werte.

Gewissens-Schamgefühle bleiben zurück, wenn wir die Werte unseres Gewissens verletzt haben. Sie entsteht, wenn wir Schuld auf uns geladen haben. Dies ist die Scham der Täter; eindrücklich wird sie z.B. von Khaled Hosseini (2003) im Roman *Der Drachenläufer* geschildert. Ob die Täter ihre Schuld und Scham bewusst auf sich nehmen oder nicht: das ist noch eine ganz andere Frage. Beispielsweise haben nach Ende des Vietnam-Krieges mehr US-Kriegsveteranen durch Suizid ihr Leben verloren als im Krieg selbst getötet wurden. Ähnliches ist gegenwärtig unter Veteranen des Irak-Krieges zu beobachten (Meyer 2010, 129); ganz anders nach dem 2. Weltkrieg in Deutschland.

In der Gewaltforschung standen lange Zeit Täter und Opfer im Mittelpunkt; dabei wurde übersehen, dass Gewalt-Szenen (z.B. etwa wenn in einer Fußgängerzone ein Passant zusammengeschlagen wird) auch Auswirkungen auf die Zeugen hat: Diese bleiben häufig mit Schamgefühlen zurück, mit quälenden Gedanken: Warum habe ich nicht geholfen?

Gewissens-Scham ist somit auch eine Nachwirkung für die Zeugen, Zuschauer, Mitläufer oder Mit-Täter von Unrecht.

Dies ist auch die Scham, die wir empfinden, wenn wir in erniedrigenden Strukturen arbeiten und diese dadurch am Leben erhalten. Oder wenn wir unseren eigenen Normen, den Erwartungen an uns selbst, nicht gerecht werden. Wenn wir uns selbst „etwas schuldig bleiben“, indem wir unseren Lebens-Sinn versäumen (vgl. Frankl 1972).

Zusammengefasst: Die Themen der drei genannten Scham-Formen sind Schutz, Zugehörigkeit und Integrität. Menschen werden mit Scham erfüllt, wenn ihre Grenzen verletzt werden, wenn sie ausgeschlossen oder in ihrer Integrität verletzt sind. Positiv gewendet: Die Würde des Menschen zu achten bedeutet, ihn in seinen Grundbedürfnissen nach Schutz, Zugehörigkeit und Integrität anzuerkennen und zu unterstützen.

Zwei weitere Grundformen der Scham sind zu erwähnen: *Empathische Scham* bezeichnet die Fähigkeit des Menschen, die Scham eines Mitmenschen empathisch mitzufühlen, wenn dieser entwürdigt wird oder sich selbst entwürdigt. Neurobiologisch wird dies durch die Spiegelneuronen bewirkt (Bauer 2005). Dies ist etwa die Scham, die wir empfinden, wenn wir an einem Bettler vorbeigehen oder wenn wir miterleben, wie ein Kollege in einer Sitzung erniedrigt wird. Jede öffentliche Erniedrigung hat Auswirkung auf die Zeugen – und diese Wirkung ist oft auch intendiert: Die Zuschauer werden mit Scham erfüllt. Aus diesem Grund verwende ich den Begriff Mobbing auch in einem allgemeineren Sinn (Vgl. Fußnote XX). Besonders gravierend wirkt sich empathische Scham auf kleine Kinder aus: Wenn diese in einer Scham-erfüllten Familie, Gruppe oder Gesellschaft aufwachsen, dann saugen sie die Scham ihrer Umwelt wie ein Schwamm auf.

Eine letzte Grundform bezeichne ich als *Gruppen-Scham*: Das ist die Scham, die sich nicht auf die eigene Person bezieht, sondern auf andere Menschen, wenn diese die herrschenden Erwartungen und Normen nicht erfüllen; etwa Angehörige der eigenen Familie, Gruppe oder Nation. Dies ist die Scham, die man empfindet für ein behindertes Kind, für das „schwarze Schaf“ in der Familie oder für das Land, dem man angehört.

### *Die Entwicklung der Scham*

Wie entsteht Scham und wie entwickeln sich gesunde bzw. pathologische Scham? Im eigentlichen Sinne beginnt Scham etwa ab Mitte des zweiten Lebensjahres. Um diese Zeit macht das kindliche Gehirn einen Entwicklungsschritt, der es zur so genannten „objektiven Selbsterkenntnis“ befähigt. Das bedeutet, dass das kleine Kind in der Lage ist, sich selbst quasi von außen wie ein Objekt zu betrachten und zu bewerten: „So jemand bin ich also!“ Metaphorisch ist dieser Entwicklungsschritt in der Schöpfungsgeschichte beschrieben: Adam und Eva waren nackt, aber sie vermochten dies erst zu erkennen, nachdem sie eine Frucht vom Baum der Erkenntnis (sinnbildlich für Gehirnwachstum) gegessen hatten. Allerdings ist dieser Blick, den wir ab Mitte des zweiten Lebensjahres auf uns selbst werfen, keineswegs „objektiv“, sondern bereits vorgeprägt durch vorangegangene Erfahrungen. Entscheidend sind hierbei besonders die ganz frühen Erfahrungen, die der Heranwachsende mit seinen Eltern macht (Eltern steht hier für: primäre Bezugspersonen). Daher spricht Leon Wurmser von den Vorläufern der Scham, die in den ersten Lebensmonaten gelegt werden und die wesentlich durch die Eltern-Kind-Kommunikation geprägt werden. Diese Kommunikation geschieht vor allem über Körper- und Blickkontakt. Die Qualität des Blickes, den der Heranwachsende erfährt, wird im Laufe der Entwicklung verinnerlicht zum inneren Blick auf sich selbst: Positiv, mit gesundem Selbstvertrauen, als Grundlage dafür, Scham-Erfahrungen im weiteren Lebensverlauf in konstruktiver Weise verarbeitet zu können („gesunde Scham“). Oder negativ, mit geringem Selbstvertrauen, mit der Folge, dass Scham-Erfahrungen als Zusammenbruch des Selbstwertes, als existenziell bedrohliche Krisen erlebt werden („pathologische Scham“).

Kleine Kinder, so Heinz Kohut, suchen den liebevoll spiegelnden Glanz im Auge der Eltern. Wird ein Baby liebevoll angelächelt, dann freut es sich, jauchzt und strampelt mit Armen und Beinen. Neurobiologisch betrachtet führt diese Freude zur vermehrten Produktion bestimmter Hormone, die wiederum das Wachstum wichtiger Gehirnregionen fördern: Regionen, die unter anderem zuständig sind für die Lernen und Gedächtnis, für die Regulierung der Affekte und die Entwicklung eines kohärenten Selbst-Erlebens. Für die frühkindliche Entwicklung sind also Anerkennung, Wertschätzung, gesehen- und angelächelt-Werden von wesentlicher

Bedeutung. Damit bestätigt die moderne Bindungstheorie Einsichten, die schon von Georg Wilhelm Friedrich Hegel und später von Tzvetan Todorov, Jessica Benjamin, Axel Honneth u.a. formuliert wurden: Wie die Pflanze das Sonnenlicht benötigt, so braucht der Mensch die Anerkennung. Dies ist ein menschliches Grundbedürfnis:

Das Neugeborene ist hilflos und existenziell bedürftig nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität. Für die Entwicklung von gesunder bzw. pathologischer Scham ist entscheidend, wie diese existenzielle Bedürftigkeit des Kindes von den Eltern bzw. Bezugspersonen beantwortet wird. In der folgenden idealtypischen Gegenüberstellung geht es nicht um einzelne Erfahrungen, sondern um dauerhafte Beziehungsmuster:

- Die Vorläufer von *gesunder Scham* werden gelegt, je mehr die frühe Eltern-Kind-Kommunikation im Großen und Ganzen gelingt, das heißt wenn das Kind liebevoll gespiegelt wird und die Erfahrung macht, dass es sicher ist, geschützt und versorgt wird. Wenn es erfährt, dass es geliebt wird und dazugehört so wie es *ist* – auch dann, wenn es „unangepasste“ Gefühle wie Trauer, Frustration, Schmerz oder Ärger zum Ausdruck bringt. Wenn das Kind erfährt, dass seine Grenzen gewahrt werden. Wenn das Kind eine sichere Bindung und Urvertrauen entwickeln kann.
- Die Vorläufer von *pathologischer Scham* werden gelegt, je mehr die frühe Eltern-Kind-Kommunikation gestört ist: Etwa wenn die Grenzen des Kindes nicht respektiert werden, z.B. wenn die Eltern zudringlich sind, wenn sie das Kind zum Objekt machen, oder wenn sie es emotional, körperlich oder sexuell für ihre eigenen Zwecke missbrauchen. Wenn das Kind beschämt, erniedrigt, vernachlässigt oder missachtet wird, z.B. weil es nicht gewollt ist. Wenn das Kind abgelehnt, bestraft oder ausgegrenzt wird, wenn es sich so zeigt, wie es ist, z.B. wenn es sich mit seiner Hilflosigkeit („Schwäche“) oder seinen Schmerzen zeigt. Wenn dem Kind durch Schläge oder Liebesentzug die Botschaft vermittelt wird: „So wie du bist, bist du nicht liebenswert.“ Oder wenn die Eltern unverlässlich mal nah, mal fern sind, so dass das Kind kein Urvertrauen darin entwickeln kann, dass verlässlich jemand präsent ist, um es zu nähren, zu pflegen und zu schützen.

Pathologische Scham-Entwicklung kann durch individuelles Versagen von Eltern verursacht sein. Häufig stehen jedoch hinter deren Verhalten gesellschaftliche, ökonomische oder historische Faktoren oder Schicksale:

- Etwa wenn die Eltern depressiv, suchtkrank oder ihrerseits traumatisiert sind und deshalb die Grundbedürfnisse des Kindes nicht befriedigen können. Das nach liebevoller Spiegelung suchende Kind blickt in die stumpfen Augen der innerlich abwesenden Bezugsperson.
- Wenn Eltern aufgrund ihrer eigenen Werte-Erziehung so übervoll mit Scham sind, dass sie diese durch Ablehnung an ihre Kinder weitergeben. Etwa wenn ein Neugeborenes mit enttäuschten Augen begrüßt wird, weil es das unerwünschte Geschlecht hat. Auch in Deutschland waren – mindestens bis vor wenigen Jahrzehnten – erstgeborene Mädchen häufig unerwünscht.
- Ein weiterer Faktor sind Entfremdung und Stress in Folge der Arbeitsbedingungen. Berufstätige, die tagtäglich acht oder mehr Stunden entfremdet malochen müssen oder gemobbt werden, sind spät abends vielleicht zu kaputt, um ihre Kinder noch liebevoll spiegeln zu können. Wenn ihr Arbeitsplatz weit vom Wohnort entfernt liegt, können sie nur wenig Zeit mit ihren Kindern verbringen und kaum eine verlässliche Bindung zu ihnen aufbauen; traditionell wird diese Rolle der Abwesenheit in unserer Gesellschaft eher den Vätern zugewiesen. Schon Alexander Mitscherlich (1963) wies auf die Gefahren der „vaterlosen Gesellschaft“ hin.
- Zurückweisungen können auch kollektive Erfahrungen sein, etwa wenn wir in einer Gesellschaft aufwachsen, in der Menschen nur selten Anerkennung erfahren. Wenn es zur Erziehungstradition gehört, Kinder zu missachten. In vielen Kulturen oder Berufen

müssen Heranwachsende oder Lehrlinge erst ein Erniedrigungsritual durchstehen, ehe sie in den Kreis der Erwachsenen aufgenommen werden und dazugehören.

- Missachtungen treffen vor allem die Angehörigen unterdrückter Ethnien, Kasten, Schichten oder Klassen. Das Gefühl, „minderwertig“ zu sein, wird ihnen von Anfang an, Tag für Tag, vermittelt. Etwa durch Botschaften wie: „Du bist nur ein dummer Bauer (oder: Prolet, Unberührbarer usw.)“
- Häufig erfolgt Unterdrückung nicht nur in Form direkter, personaler Gewalt, sondern durch strukturelle Erniedrigungen. Diese werden von den Betroffenen oft gar nicht mehr bewusst wahrgenommen, weil sie zu einem selbstverständlichen Teil der Kultur und der eigenen Biographie geworden sind.

In allen solchen Fällen ist das kleine Kind noch nicht in der Lage, zwischen den Lebensumständen seiner Eltern und deren Auswirkungen auf sich selbst zu unterscheiden. Es ist noch nicht fähig, sich klarzumachen: „Meine Eltern können mich zwar nicht liebevoll spiegeln, weil sie (beispielsweise) selber traumatisiert sind oder entfremdet arbeiten müssen – dennoch bin ich liebenswert.“ Vielmehr wird das Kind sich abgeschoben fühlen und die Botschaft verinnerlichen: Ich *bin* nicht liebenswert.

Aus solchen Erfahrungen *kann* sich im weiteren Leben pathologische Scham entwickeln. Die Betonung liegt auf „kann“, da die psychische Entwicklung nicht monokausal verläuft und auch von so genannten Resilienz-Faktoren beeinflusst wird. Als Resilienz werden günstige Einflüsse bezeichnet, die es ermöglichen, dass ein Mensch trotz ungünstiger Kindheits-Erfahrungen zu einem gesunden Erwachsenen heranwachsen kann (z.B. durch eine kräftige Konstitution, liebevolle Verwandte, ein unterstützender Freundeskreis oder eine fördernde Lehrerin).

Aus ungünstigen frühkindlichen Erfahrungen kann sich pathologische Scham umso eher dann entwickeln, wenn im Verlauf des Lebens weitere Erfahrungen von Beschämung, Erniedrigung, Missbrauch, Folter oder andere Grenzverletzungen, Ausgrenzungen oder Verletzungen der Integrität hinzukommen. Dies können einzelne, extrem schmerzhaft, traumatische Erfahrungen sein – oder eine Vielzahl von erniedrigenden Erfahrungen, die sich zu einem kumulativ-traumatischen Beziehungsmuster aufaddieren.

Pathologische Scham bedeutet, dass ein Betroffener in die frühkindliche Situation zurückgeworfen wird und damit in die existenzielle, abgrundtiefe Angst: „Ich bin wehrlos ausgeliefert. Ich gehöre nicht dazu. Ich werde abgelehnt. Ich bin falsch.“ Der Leidende, so Leon Wurmser (2007, 21), gerät in „abgrundtiefe Verzweiflung und Panik“, er „versinkt im Gefühl der absoluten Verworfenheit.“

Zusammengefasst: Die Hauptthemen bei der Scham-Entwicklung sind Anerkennung sowie Schutz, Zugehörigkeit und Integrität. Gesundes Scham-Erleben kann sich entwickeln, wenn diese Grundbedürfnisse weitgehend befriedigt wurden. In der Folge kann die betreffende Person ein Bewusstsein für ihre Würde entwickeln und ist fähig, diese zu wahren. Durch fehlende Anerkennung sowie durch massive Grenzverletzungen, Ausgrenzungen oder Beschädigungen seiner Integrität kann jedoch ein pathologisches Zuviel an Scham entstehen. In der Folge kann einer Person das Bewusstsein ihrer Würde verloren gehen und ihre Fähigkeit eingeschränkt sein, ihre Würde zu wahren.

Was aber ist die Würde eines Menschen? In einer Annäherung aus Sicht der Scham-Psychologie (und ohne Anspruch, die Würde damit umfassend zu definieren) ist darunter das zu verstehen, was von der Scham behütet wird: Das, was einem Menschen Wesen-tlich ist, der Kern seiner Identität, sein einzigartiges Selbst: sein Körper und seine Gefühle und Gedanken; seine Sexualität und Kreativität; seine Werte, Entwicklungs-Möglichkeiten und sein Lebens-Sinn. Auch deren Ausdruck durch Stimme, Blick, Bewegung und

selbstverwirklichende, nicht-entfremdete Arbeit. Würde beinhaltet die Geschichte eines Menschen: seine Entwicklung (auch sein Scheitern) und Eigen-Zeit (z.B. seine Geschwindigkeit des Lernens). Die Würde eines Menschen umfasst seine Integrität, d.h. sein Streben danach, die genannten Facetten seines Selbst zu integrieren und ein sinnvolles, Werte-orientiertes Leben zu führen.

Würde existiert jedoch nicht im luftleeren Raum, sondern ist eingebettet in Beziehungen: Jeder Mensch benötigt auch Zugehörigkeit und Anerkennung (die sich in seinem Ansehen, Ruf, Leumund oder seiner „Ehre“ zeigt). Jedoch nicht nur in oberflächlicher Weise (man wird nur anerkannt und gehört nur dazu, solange man sich ganz konform verhält), sondern in dem, was einem Person wesentlich ist: Es geht darum, anerkannt zu werden und dazu zu gehören *in* seinem Selbst.

Die Würde eines Menschen ist somit nicht etwas Abstraktes. Sie verbindet uns einerseits mit dem Menschheitlichen und ist andererseits etwas ganz Persönliches, Individuelles.<sup>2</sup> Die Würde eines Menschen zu wahren bedeutet, ihn in seinen Grundbedürfnissen nach Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung anzuerkennen und zu unterstützen. Diese vier Themen werden im weiteren Verlauf dieses Buches in ihrer Bedeutung für die Deutschen, ihre Geschichte und Gegenwart durchbuchstabiert.

Zuvor ist jedoch noch ein weiterer Aspekt der Scham-Psychologie vorzustellen:

### *Scham-Abwehr*

In verschiedenen Zusammenhängen wurde beobachtet, dass Opfer von Entwürdigungen nicht selten später zu Tätern werden, welche die Würde anderer Menschen verletzen.

Beispielsweise Bastian B., der jahrelang von seinen Mitschülern beschämt, gequält und ausgeschlossen wurde, bis er eines Tages „den Spieß herumdrehte“ und an seiner früheren Schule wild um sich schoss. Wie ist dies möglich? Wäre es nicht logischerweise zu erwarten, dass Entwürdigungs-Opfer besonders respektvoll mit anderen Menschen umgehen? Psychologisch ist dieses scheinbare Paradox zu erklären mit Besonderheiten der Scham:

Scham ist äußerst schmerzhaft, vor allem dann, wenn sie in pathologischer Weise erlebt wird. Wie auch die Gehirnforschung beobachtet hat, befindet sich das Ich dabei in einem Zustand von existenzieller Angst, d.h. von extremem Stress. Dabei werden andere, primitivere neuronale Systeme aktiviert als z.B. dann, wenn wir anerkannt werden oder uns geschützt und zugehörig fühlen. Das Nervensystem ist ganz darauf ausgerichtet, der Angstquelle zu entkommen. Akute Scham wirkt wie ein Schock, „der höhere Funktionen der Gehirnrinde zum Entgleisen bringt“ (Nathanson 1987, 26; vgl. Schore 1998). Vernünftiges Denken ist dabei nicht möglich. Diese Erfahrung kennen alle, die schon einmal vorne an der Tafel standen und wegen einer falschen Antwort ausgelacht wurden: Nichts geht mehr! Selbst eine einfache Physik-Formel, vor 10 Minuten noch im Kopf präsent, kann nicht erinnert werden. Scham blockiert, zumindest vorübergehend, höhere Gehirnfunktionen; wiederholte Beschämungen können das machen, was umgangssprachlich als „Dummheit“ bezeichnet wird.

Weil Armut häufig mit Scham (also mit extremem Stress) verbunden ist, kann sie sogar das Gehirn schädigen. Wie Neurowissenschaftler jetzt nachgewiesen haben, weisen Kinder aus armen Verhältnissen einen deutlich höheren Spiegel des Stresshormons Kortisol auf. Dadurch wird die Entwicklung ihres Gehirns beeinträchtigt; besonders betroffen sind die Fähigkeiten zur Lösung von Problemen, logisches Denken, Steuerung der Aufmerksamkeit und kognitive Flexibilität (Einzmann 2009).

---

<sup>2</sup> Diese Auffassung von Würde konkretisiert einige Artikel der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte, geht teilweise darüber hinaus.

Wie bei jeder Form von extremem Stress wird bei Scham das zentrale Nervensystem in den Hintergrund gedrängt. Die höheren, komplexeren Gehirnfunktionen werden überlagert durch das so genannte primitive „Reptilienhirn“. Dies erklärt die charakteristischen körperlichen, emotionalen und kognitiven Reaktionen auf Scham: Angreifen, Fliehen oder Verstecken, Verschwinden, im Erdboden versinken wollen.

Weil Scham so schmerzhaft, kaum auszuhalten ist, wird sie häufig abgewehrt; dies geschieht meistens unbewusst. Abwehr von Scham bedeutet, dass sie durch ein anderes, weniger unerträgliches Gefühl oder Verhalten ersetzt wird. Damit sucht das Ich sich davor zu schützen, von Schamgefühlen erdrückt oder psychisch überschwemmt zu werden. Einige der wichtigsten Formen der Scham-Abwehr sind folgende:

Durch *Anpassung*, Disziplin, Unterwürfigkeit bis zur Selbstaufgabe versucht man, Schamgefühle zu vermeiden.

Durch *emotionale Erstarrung* versucht ein Mensch, sich aus einer emotional gefährlichen Situation zu retten, indem er sich innerlich in einen Eisblock verwandelt. Man zeigt keine „Schwäche“ (wie z.B. Liebe, Hoffnung, Trauer, Schmerz, Mitgefühl oder Angst), um nicht Gefahr zu laufen, beschämt zu werden. Erstarrung drückt sich in einer starren, hölzernen Maske oder einer eisigen Kälte aus. Dies kann bis zu einer durchdringenden, chronischen Langeweile werden, die zur Depression und Suizid führen kann.

Der Extremfall von emotionaler Erstarrung wird in der Traumaforschung als Alexithymie bezeichnet. Diese geht auf körperliche Prozesse zurück, mit denen z.B. während einer traumatischen Situation (z.B. an der Kriegsfront) die Verarbeitung von Gefühlen abgeblockt wird. Dadurch sind die Betroffenen fähig, kühlen Kopf zu bewahren und sich aus der Lebensgefahr zu retten. Problematisch wird es, wenn durch fortgesetzte Extremsituationen die Verarbeitung von Gefühlen dauerhaft blockiert wird. Dies kann zur Folge haben, dass die Betroffenen zwar körperlich überleben, ihr Gefühlsleben aber chronisch wie zu einem Eisblock erstarrt bleibt (Krystal (1968)). Häufig wird emotionale Erstarrung an die eigenen Kinder weitergegeben, etwa wenn Väter ihre Söhne verachten („Heulsuse“), wenn diese die Gefühle zeigen, die die Väter im Krieg ausschalten mussten: „schwache“ Gefühle wie Trauer, Angst oder Schmerz.

*Projektion* bedeutet, dass Andere mit den Eigenschaften ausgestattet werden, für die man sich selbst schämt. (z.B. Schwäche oder homosexuelle Phantasien) und mit den entsprechenden Ausdrücken beschimpft werden („Du Schwächling“, „schwule Sau“).

*Beschämung* und *Verachtung*: Um die eigene Scham nicht fühlen zu müssen, werden Andere gezwungen, sich zu schämen. Dazu werden sie beschämt, verhöhnt, bloßgestellt, gemobbt, ungerechtfertigt beschuldigt, lächerlich gemacht, entwürdigt, schikaniert, verachtet, mit Tieren verglichen, wie Luft behandelt, ignoriert, zu Zahlen oder Objekten gemacht, zu Werkzeugen degradiert, missbraucht, ausgegrenzt oder vernichtet – insbesondere diejenigen, die als schwach betrachtet werden.

Verachtung kann sich auch gegen das eigene Kind richten, etwa wenn dieses mit der unerwünschten Geschlechtszugehörigkeit geboren wurde („nur ein Mädchen“).

Auch *Zynismus* ist eine Form von Verachtung, die sich gegen Werte und damit letztendlich auch gegen Menschen richtet. Häufig fehlt das Bewusstsein für die vernichtende Wirkung, die von „nur ein paar zynischen Worten“ ausgehen können. Wo Menschen eben noch offen und kreativ zusammenarbeiteten, herrscht nur Sekunden später eisige Erstarrung und Vereinzelung. Für die Zusammenarbeit in Teams, für das Zusammenleben in einer Familie oder Gesellschaft ist die Gegenwart eines Zynikers äußerst destruktiv und kräftezehrend.

Mit *Negativismus* ist eine ablehnende, negative Grundhaltung gemeint, die häufig mit Kritik verwechselt wird. Wer sich immer nur negativ äußert, glaubt sich auf der „sicheren Seite“. Diese Haltung zeigt sich etwa daran, dass ein zu 99 Prozent gefülltes Glas so kommentiert wird: „Da fehlt ja ein Prozent!“

*Arroganz*, protziges Macho-Verhalten, betont lärmendes oder ‚zickiges‘ Auftreten sind oft eine Fassade, um Selbstsicherheit vorzutäuschen. Im Gegensatz zum bekannten Sprichwort kommt Hochmut häufig *nach* dem Fall: Er ist ein Versuch, Scham und Selbstwertzweifel zu kaschieren.

Wenn Verlieren, Versagen oder Fehler als existenziell bedrohlich erlebt werden („ein Fehler sein“), dann müssen diese verleugnet, verschwiegen, verheimlicht, vertuscht oder durch *Rechtfertigungen* „wegerklärt“ werden. Oder sie müssen um jeden Preis vermieden werden, sei es durch Schummeln, Lügen oder Betrug.

*Ehrgeiz* – in gesundem Maße – kann ein konstruktiver Versuch sein, sich vor Scham und Beschämung zu schützen. Die Botschaft an sich selbst lautet etwa: „Wenn ich mich anstrengte und noch mehr übe, dann vermeide ich künftig die Peinlichkeit, eine falsche Antwort zu geben.“

Zuviel an Ehrgeiz steht jedoch in Gefahr, in (selbst)destruktiven *Perfektionismus* oder absolut-gesetztes *Leistungsdenken* umzuschlagen. Etwa wenn die Botschaft ist: „Nur wenn ich perfekt bin, kann mich keiner angreifen. Ich werde nur dann geliebt und nicht zurückgewiesen, wenn ich absolute Spitzenleistung bringe, einen idealen Körper und makellose Haut habe, Top-Kleidung trage, eine perfekte Frau, erfolgreiche Kinder usw. habe.“

Eine Variante davon ist die *Unverständlichkeit*, die z.B. in deutschen Behörden und Hochschulen oft zu beobachten ist, wenn Lehrende sich schwerverständlich ausdrücken. Die Botschaft lautet etwa: „Indem ich mich unverständlich ausdrücke, mit vielen Fremdwörtern und perfekten Schachtel-Sätzen, mache ich mich unangreifbar.“ Stattdessen werden die Zuhörer einschüchtert und gezwungen, sich dumm zu fühlen. Entsprechend bewirken unverständliche Formulierungen im „Behördendeutsch“, dass die Bürger sich inkompetent, klein und unbedeutend vorkommen.

Durch *Trotz*, *Wut*, *Rache* und *Gewalt* wird Ohnmacht in Macht gewendet. Das passive Gefühl der Scham wird in aktiv umgedreht. Man ist lieber ein Täter, als ein Nichts. Fragt man z.B. jugendliche Straftäter, weshalb sie Jemanden umgebracht haben, dann bekommt man nicht selten solche Antworten: „Ich wollte meinen Kumpels beweisen, dass ich kein Feigling bin.“ Oder: „Der hat mich so komisch angeguckt!“ Offenbar wurde hier der Blick eines Passanten als beschämend erlebt.

Micha Hilgers (2006) weist auf die Gefahr hin, dass Scham-motivierte Straftäter in einen Teufelskreis von Scham – Delinquenz – Scham – Delinquenz etc. geraten: Wenn sie ihre Verhaftung, Verhöre, Gerichtsverhandlung und Bestrafung als beschämend erleben, verlassen sie das Gefängnis mit noch mehr Schamgefühlen, die wiederum abgewehrt werden müssen. Erneute Straftaten führen zu erneuter Bestrafung, die noch mehr Scham hervorrufen etc. Eindrücklich wird dieser Teufelskreis im Buch *Pinocchio* (Collodi 1990) geschildert: eine schwer erträgliche Aufeinanderfolge von Beschämungen und Delinquenz.

Das tiefverwurzelte Gefühl bei der Scham, ungeliebt zu sein, kann auch zu einer Art chronischem Hunger führen: zu einem gierigen, *süchtigen Verhalten* in Bezug auf Essen, Tätigkeiten (z.B. Arbeit oder Computerspiele), Erfolg, Macht, Besitz oder anderen Suchtmitteln. Jedoch macht dieser Konsum nicht wirklich satt, denn im Grunde besteht ein

Hunger nach Liebe und Anerkennung, der durch kein Suchtmittel zu stillen ist. Daher muss immer noch mehr konsumiert werden. Diese Flucht vor der inneren Leere kann z.B. auch das ruhelose Erfolgsstreben antreiben, wie es charakteristisch für den herrschenden Erfolgskult ist (Neckel 2009).

Der Teufelskreis von Scham und Sucht ist auch in der Suchtforschung bekannt. In „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry (2006) sagt der Alkoholiker zusammengefasst: „Ich trinke, weil ich mich schäme und ich schäme ich weil ich trinke.“

Weitere Abwehrformen sind etwa *Größenphantasien*, mit denen man sich aus einer erniedrigenden Existenz herausräumt. Oder *Idealisierung* einer Person, Gruppe oder Nation, mit der man sich identifiziert und dadurch in der Phantasie an deren Größe teil hat.

Die Liste der Abwehrformen ließe sich noch ergänzen. Die Beispiele zeigen, dass durch abgewehrte Scham die zwischenmenschlichen Beziehungen häufig vergiftet werden. Indem Mitmenschen beschämt, verachtet, arrogant oder körperlich verletzt werden, entsteht nicht Nähe, Bezogenheit und Solidarität, sondern Distanz und Entfremdung. Man entledigt sich eigener, unerträglichen Schamgefühle, indem diese z.B. an Mitmenschen weitergegeben werden. Auf diese Weise kann es geschehen, dass ehemalige Opfer (oder deren Nachkommen) später zu Tätern werden. So entstehen Teufelskreise, die über viele Generationen weiterwirken können.

Scham-Abwehr sind pathologische Versuche, die eigene Würde zu retten. Ich komme auf die vier Hauptthemen der Scham zurück und formuliere die Botschaften der Scham-Abwehr:

- Anerkennung: „Ich möchte nie mehr übersehen werden! Durch mein herrisches Auftreten, durch mein machohaftes Imponiergehabe, durch meine Gewalt Sorge ich dafür, dass ich gesehen, gehört und respektiert werde.“ Oder, in selbstdestruktiver Weise: „Wenn ich tot bin, dann werden meine Eltern mich endlich sehen.“
- Schutz: „Ich möchte nie mehr beschämt werden! Deshalb beschäme, verachte, schikaniere ich Andere, um sie auf Abstand zu halten und ihnen zuvor zu kommen.“ Oder: „Ich igle mich ganz ein und zeige nichts von mir. Dann kann mich keiner verletzen.“ (Vgl. Riedel 1991).
- Zugehörigkeit: „Ich möchte nie wieder ausgegrenzt werden! Deshalb tue ich alles, um dazuzugehören. Ich passe mich an, unterwerfe mich bis zur Selbstaufgabe. Um nicht als Feigling ausgegrenzt zu werden, bin ich sogar zum Töten bereit.“
- Integrität: „Ich habe so viele Erniedrigungen schlucken müssen. Um nicht auch noch die Achtung vor mir selbst zu verlieren, muss ich jetzt all diese Leute erschießen.“

Ziel der Abwehr ist es, die Scham *los* zu werden: Schamlosigkeit. Für dieses Ziel sind Menschen zu unglaublichen Taten bereit. Wer übervoll mit Schamgefühlen ist, der braucht oft Objekte, auf die er die eigene Scham richten und buchstäblich „aus-drücken“ kann. Ich stelle mir das wie eine Tube vor, die mit einer giftigen Flüssigkeit prall gefüllt ist. Steht die Tube unter zuviel Druck, muss dieser abgebaut, das Gift ausgedrückt werden. Diese Bereitschaft, Scham zu „verspritzen“, ist etwa bei gewaltbereiten Jugendlichen zu beobachten. Ihre Körpersprache, ihr Verhalten und ihr suchender Blick signalisieren, wie die englische Sprache treffend beschreibt: „they are looking for trouble“. Sie suchen Objekte, um ihre überschüssigen Schamgefühle an anderen abzureagieren. Dieses Objekt können andere Menschen sein oder das eigene Selbst:

- Destruktive Abwehrformen richten sich gegen andere Menschen, etwa in Form von Arroganz, durch Beschämung, Verachtung, Zynismus, Wut, Gewalt oder Mord. Diese Abwehrformen sind, gemäß den traditionellen Rollenvorbildern, eher charakteristisch für Jungen oder Männer. Dies sind zugleich die Verhaltensweisen, die in unserer Gesellschaft vorherrschen und mit denen wir gegenwärtig die Schöpfung ruinieren.

- Selbstdestruktive Abwehrformen richten sich gegen den eigenen Körper oder das eigene Selbst; diese sind eher verbreitet bei Mädchen und Frauen, etwa in Form von Selbstwertzweifeln, Depression, Bulimie, Sucht oder, im Extremfall, Suizid. Wenn rot die Farbe der Scham ist, dann gilt oft der Satz: „Ich bin lieber tot als rot“.
- Destruktive und selbstdestruktive Scham-Abwehr können auch zusammenfallen, so bei Selbstmordattentaten oder Amokläufen. Dies zeigt z.B. die Geschichte des Bastian B.

Die meisten Menschen haben gelernt, Scham abzuwehren, da ein bewusstes Umgehen mit diesem Gefühl nicht erlernt wurde. Allerdings unterscheiden sich die Menschen in der Art und Weise, wie wir uns jeweils vor Scham zu schützen suchen. Auch Gesellschaften unterscheiden sich darin, welche Formen von Scham-Abwehr sie jeweils bejahen, akzeptieren oder verwerfen. Viele Gruppen, Milieus oder Kulturen schreiben ihren Mitgliedern implizit oder explizit vor, was sie tun müssen, um „Schande“ zu vermeiden bzw. ihre verlorene „Ehre“, Ansehen oder Respekt wieder herzustellen:

In Erich Kästners (2006) Roman „Das fliegende Klassenzimmer“ wird geschildert, wie ein Schüler mit einem Regenschirm von einer hohen Leiter springt, um seinen Mitschülern zu beweisen, dass er kein Feigling ist. Zahllose Männer riskieren Kopf und Kragen, um zu demonstrieren, dass sie nicht „weibisch“ sind: Sie fahren schneller Auto; nehmen häufiger Alkohol und andere Drogen zu sich.

Viele Jungen überspielen ihre Unsicherheiten durch eine Fassade von Coolness, Dominanz und Aggressivität. Eine Bühne dafür bietet ihnen z.B. der traditionelle Sport-Unterricht, in dem diese Verhaltensweisen gefördert werden. Verlieren gilt als Zeichen von Unmännlichkeit. Berührung, Mitgefühl und Verständnis werden als „schwul“ und Tanzen als „Weiberkram“ verachtet (Schmerbitz & Seidensticker 1997).

In einigen Gesellschaften mit einem archaisch-patriarchalischen Ehrenkodex wird von Männern erwartet, dass sie für ihre Ehre die geliebte Tochter oder Schwester ermorden, etwa wenn diese vorehelichen Geschlechtsverkehr hatte. Es wird geschätzt, dass bis heute jährlich weltweit mindestens 5.000 so genannte Ehrenmorde geschehen, auch in Deutschland. Seit Jahrhunderten setzen unzählige Männer ihr Leben aufs Spiel, um ihre Ehre zu retten oder wieder herzustellen, etwa indem sie sich selbst töten, duellieren oder in den Krieg ziehen. Auch militaristische Organisationen machen sich Scham-Abwehr zu nutze: Typischerweise beginnt die Initiation von Neulingen, etwa in der Grundausbildung, damit, dass die Rekruten intensiv mit Scham erfüllt werden. Dazu werden sie ihrer Privatheit beraubt (durch erzwungene Nacktheit, Unterbringung in Massenquartieren usw.), ihrer Individualität entledigt (uniformiert), schikaniert, erniedrigt, beleidigt und zu Tätigkeiten gezwungen, die als weiblich und somit erniedrigend gelten (Betten bauen, putzen, Kleiderappelle u.v.a.). Diese Beschämungen schüren die Bereitschaft der Rekruten, ihre Ehre wieder herzustellen – nach den Verhaltensmustern, welche das Militär ihnen dazu bereitstellt: durch „soldatisches“ Auftreten und die Bereitschaft zu Gewalt. Insbesondere die Angst um die eigene Existenz wird als „Feigheit“ verachtet und soll durch das Ideal von Mut und Rücksichtslosigkeit bekämpft werden. Diese Bereitschaft kann von der militärischen Führung sodann quasi „geerntet“ und instrumentalisiert werden.

Die Beispiele zeigen, dass Scham, dieses heimlichste, intimste aller Gefühle, keine Privatsache ist. Sie ist *der* soziale Affekt. Sie reguliert das menschliche Verhalten und steuert Nähe und Distanz, Privatheit und Öffentlichkeit, Zugehörigkeit und Ausgrenzung, Anpassung und Integrität.

## Wie kommen wir zu einem bewußten und konstruktiven Umgang mit der Scham und damit: zur Menschenwürde?

Der erste Schritt besteht darin, die Scham überhaupt zu erkennen und zu verstehen.

Es wurde hoffentlich deutlich, dass es nicht darum gehen kann, die Scham „los“ zu werden oder abzuschaffen. Es geht auch nicht darum, jemandem Scham zu ersparen, denn sie hat ja positive Aufgaben: Scham behütet die Würde eines Menschen, sie sorgt für Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung.

Ziel ist *nicht*, jemandem Scham zu ersparen, sondern ihm oder ihr *überflüssige* Scham ersparen und Scham in ihren gesunden Funktionen begleiten und unterstützen. Was das im Einzelnen bedeutet, dies möchte ich nun mit Hilfe eines Schaubildes illustrieren, das von der Themenzentrierten Interaktion von Ruth Cohn entlehnt ist. Ich komme auf die Funktionen der Scham zurück: Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anpassung:

„Ich“ bedeutet: für einen bewussten und konstruktiven Umgang mit Scham ist es wichtig, den *eigenen* Umgang mit Scham bewusst zu machen: Denn in jeder Begegnung mit anderen Menschen kann die eigene Scham-Geschichte aktualisiert werden. Wenn wir diese nicht kennen, besteht die Gefahr, daß wir unser eigenes Scham-Schicksal am Anderen wiederholen. Sich die eigene Scham-Geschichte bewußt machen ist z.B. mit Hilfe folgender Fragen möglich: *Wenn ich an meine persönlichen Scham-Erfahrungen denke: Welche Situationen fallen mir ein? Was hätte ich damals gebraucht?* Die Scham in ihrer positiven Funktion zu unterstützen und mir selbst überflüssige Scham zu ersparen – dies führt zu folgender Frage: *Wie kann ich heute für meinen eigenen Schutz, meine Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung sorgen?*

Wenn wir unsere eigene Scham-Geschichte bewußt haben, besteht die Chance, dass eine Beschämung durch Andere nicht reflexhaft unsere eigene Scham-Geschichte aktiviert („getriggert“) und damit unser eigenes Scham-Abwehrprogramm aktiviert wird, z.B. Gegen-Beschämung oder Verachtung.

„Schüler“ steht für die Scham der Menschen, mit denen wir arbeiten. Wenn wir aufmerksam sind für deren Scham, dann können wir vielleicht hinter einer abwehrenden Maske die abgrundtiefe Angst eines Menschen erkennen, der psychisch um sein Überleben kämpft. Zum Beispiel wenn ein junger Mann gewalttätig wird (Maske) – weil er im Grunde abgrundtiefe Angst hat, vor sich selbst und seinen Kumpels als Feigling dazustehen. Fragen: *Was weißt oder vermute ich über die Scham eines Schülers oder einer Schülerin? Wie kann ich die Menschen, mit denen ich arbeite, in ihrem Bedürfnis nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität unterstützen?*

„Fach“ meint die Scham, die aus der spezifischen Art der Arbeit mit Menschen entstehen kann. So birgt z.B. jedes Schulfach seine ganz eigenen Gefahren, dass schützende Grenzen oder Zugehörigkeit verletzt wird. Zum Beispiel im Sportunterricht, wo der Körper zur Disposition steht. Oder der Musik-Unterricht, in dem es um den emotionalen Ausdruck geht etc. Positiv gewendet: *Welche spezifischen Chancen bietet Ihr jeweiliges Fach, Ihre Schüler in ihrem Grundbedürfnis nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität zu unterstützen?*

„Kontext“ meint die Scham, die durch die Arbeits-Strukturen und die Gesellschaft ausgelöst wird. Im Falle Deutschlands ist diese stark durch den Nationalsozialismus geprägt. Viele junge Menschen schämen sich für die Verbrechen, die ihre Großeltern im Nationalsozialismus begangen oder als Mitläufer ermöglicht haben. Viel Scham wird auch durch die Strukturen gemacht, in denen wir arbeiten; das Betriebsklima, die Entscheidungsstrukturen einer

Einrichtung. Z.B. kenne ich viele Alten-Pflege-Kräfte in Deutschland, die sich schämen, weil sie durch die Strukturen des Pflege-Systems gezwungen sind, die alten Menschen in einer Weise abzufertigen, die sie vor ihrem Gewissen nicht vereinbaren können. Bezogen auf Schule: *Welche Scham wird durch die strukturellen Bedingungen Ihrer Arbeit ausgelöst? Das Vorgaben durch das Bildungssystem? Positiv gewendet: Welche Arbeitsbedingungen, welche Strukturen brauchen Sie, damit Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität für die Lehrer und Schüler gewahrt sind?*

Dr. Stephan Marks, Freiburger Institut für Menschenrechtspädagogik (FIM), Kartäuserstrasse 61b, 79104 Freiburg, Germany. Tel. 0761 – 682915, E-Mail: [marks@ph-freiburg.de](mailto:marks@ph-freiburg.de)  
[www.menschenwuerde.net](http://www.menschenwuerde.net)