

SWR2 Wissen

Scham – Wann sie hemmt und wann sie hilft

Von Fabiana Blasco

Sendung vom: Samstag, 30. März 2024, 8:30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2024

Wir schämen uns für unseren Körper, unsere Herkunft, dafür, nicht so zu sein, wie wir sein wollen oder uns andere haben wollen. Die Scham schützt aber auch unsere Privat- und Intimsphäre.

SWR2 Wissen können Sie auch im **Webradio** unter www.swr2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIPT

Musikakzent

Sprecherin:

Scham ist ein Gefühl, das mich seit vielen Jahren beschäftigt. Meist, weil es mich hemmt oder blockiert und weil es sich verdammt unangenehm anfühlt. Manchmal hält mich meine Scham sogar davon ab, Dinge zu tun, aus Angst, dass mich dann alle schief angucken. Deshalb habe ich Bekannte gefragt, wie sie mit ihrer Scham umgehen.

O-Ton 01 Jonas:

Also es hat auch irgendwie was gebracht, sich dort zu schämen. Dass ich mich jetzt sehr gut an dieses Gefühl erinnern kann und an die Situation und dass ich so eigentlich nicht wieder handeln möchte und wenn ich in so ein Muster komme, ich das relativ schnell erkenne.

O-Ton 02 Dana:

Und dann habe ich meinen Laptop ausgepackt und hab dieser Person 'ne Mail geschrieben und hab die Situation nochmal erklärt: Ich habe gemerkt, dass es nicht in Ordnung war, und das tut mir so leid. Und das war mir halt einfach wichtig.

O-Ton 03 Alina:

Also eigentlich finde ich, ist der beste Umgang mit Scham ist, es einfach zuzugeben, dass man sich schämt.

Sprecherin:

Bei diesen Antworten musste ich aufhorchen: Hat sich schämen auch etwas Gutes an sich?

Ansage Sprecher:

Scham – Wann sie hemmt und wann sie hilft. Von Fabiana Blasco.

Atmo 01:

U-Bahn Berlin

Sprecherin:

Können Schamgefühle in bestimmten Situationen doch hilfreich sein? Und warum fühle ich mich eigentlich so oft gehemmt von meiner Scham? Mit vielen Fragen fahre ich nach Berlin, zu dem Psychotherapeuten und Analytiker Dr. Jens Tiedemann.

Atmo 02:

Türsummer – Schritte auf Treppen

Sprecherin:

Jens Tiedemann hat zum Gefühl der Scham promoviert und ist für seine Schamexpertise auch über Berlin hinaus bekannt. Menschen wenden sich an ihn, weil sie darunter leiden, sich zu schämen und peinlich zu finden.

Atmo 03:

Begrüßung Tiedemann

Sprecherin:

Ein breites Bücherregal im Sprechzimmer seiner Kreuzberger Praxis reicht bis unter die Decke. Der Raum ist stilvoll eingerichtet, Jens Tiedemann elegant gekleidet. Offengestanden erfasst mich beim Betreten der Praxis sofort ein Gefühl der Unsicherheit. Bin ich in Tiedemanns Augen dem Anlass entsprechend passend angezogen? Seit Jahren kann ich mich von meinem Lieblingsshirt nicht lösen, obwohl es mittlerweile ein paar Löcher am Ärmel hat. Ich schäme mich, überspiele die peinliche Situation aber mit übertriebener Souveränität. Jens Tiedemann setzt sich in einen dunkelroten Sessel, ich sitze ihm gegenüber, auf dieselbe Art und Weise, wie er sonst seine Patienten und Patientinnen empfängt. Mich beschäftigt die Frage, ob es normal ist, dass ich mich so oft für - objektiv gesehen - banale Dinge schäme. Deshalb will ich wissen, wofür sich seine Patienten und Patientinnen schämen.

O-Ton 04 Dr. Jens Tiedemann, Psychotherapeut:

Scham, ganz allgemein gesagt, ist hoch subjektiv. Es gibt so ein paar Klassiker, für die man sich schämt. Nacktheit, Körperscham, der Verlust der Körperkontrolle sozusagen bei älteren Menschen gehört dazu, die Scham darüber, aus einer nicht so sozial anerkannten Herkunft zu kommen. Ich habe auch Patienten, die haben tatsächlich von ihrer Ost-Scham gesprochen, nur als Beispiel. Es muss nicht eine Herkunftsscham sein, es kann auch die Scham sein, dass man arbeitslos ist, zum Beispiel.

Sprecherin:

Körperscham, Nacktheit, Herkunftsscham. Das sind ja alles Dinge, für die Menschen nichts können. Wieso schämen wir uns dafür?

O-Ton 05 Jens Tiedemann:

Scham wird in der Psychoanalyse meistens auch so definiert, dass es eine Diskrepanz zwischen Ist- und Soll-Zustand ist, also wie ich gerne wäre und wie ich mich tatsächlich erlebe. Also wenn ich das Bild von mir habe, dass ich gerne ein intellektuell eloquenter Mensch bin und mich aber erlebe, dass mir nichts Passendes einfällt, dann kann ich Scham erleben, weil ich das Ideal habe, jemand anderes zu sein.

Sprecherin:

Man hemmt sich also selbst. Ich frage den Therapeuten: Ab wann ist Scham krankhaft?

O-Ton 06 Jens Tiedemann:

Ich werde das häufiger gefragt, gibt es denn typische Schamkrankheiten, also psychische, das gibt es nicht. Es gibt schon bestimmte, psychische Krankheiten, wo Scham eine sehr große Rolle spielt, Suchterkrankungen zum Beispiel, Essstörungen, die großen Teil auch meiner Arbeit ausmachen, kann aber auch eine bestimmte Art von Depressionen sein, es gibt auch Schamdepression.

Sprecherin:

Psychoanalytisch werde Depression zwar eher mit Schuld in Verbindung gebracht.

O-Ton 07 Jens Tiedemann:

Aber es gibt auch Schamdepression, sogenannte narzisstische Depressionen, wo ich mich dafür schäme, dass ich eben nicht derjenige bin, der ich sein möchte.

Sprecherin:

Aus Angst, sich zu schämen, ziehen sich Menschen oft zurück, um mögliche peinliche Situationen zu vermeiden. Das kann zu sozialer Isolation und infolge zu Depressionen führen. Jens Tiedemann erzählt mir, dass er andere Schamgefühle aus seiner Kindheit kenne. Er sei im Ausland aufgewachsen und habe sich dort oft als Außenseiter gefühlt.

O-Ton 08 Jens Tiedemann:

Und das ist ja auch, um gleich zum Kern der Scham zu kommen, die Hauptangst, so einer psychosozialen Katastrophe, ausgeschlossen zu werden aus der Gesellschaft.

Sprecherin:

Diese Angst sitzt tief in uns. Sie entstammt einem evolutionären Programm

O-Ton 09 Jens Tiedemann:

Also Schuld und Scham sind beides Affekte, wir sagen auch Über-Ich-Affekte in der Psychoanalyse dazu, die drohen, dass ich aus der Gesellschaft ausgeschlossen werde. Das ist die größte Angst. Früher, in früheren Gesellschaften hat es unter Umständen den Tod bedeutet. Heute haben wir es eher so, diese „fear of being left out“, wie man so schön sagt, und die meisten Menschen heutzutage haben ja nicht Angst vor irgendwelchen Mammuts, die durch die Gegend laufen, sondern tatsächlich vor der sozialen Ächtung.

Musikakzent**Sprecherin:**

Wir schämen uns, wenn wir soziale Normen und Konventionen gebrochen haben. Diese Normen und Konventionen strukturieren unser Zusammenleben. Scham hält letztlich das soziale Gefüge zusammen. Wenn wir uns nicht konform verhalten, droht der soziale Ausschluss. Oder positiv formuliert: Dass wir uns schämen, bringt uns dazu, uns unseren Mitmenschen gegenüber korrekt zu verhalten. Das ist das Gute an der Scham, so wie es mir meine Freundin Dana erzählt hat. Weil sie sich in einer Situation nicht gut gegenüber einer anderen Person verhalten hatte, schämte sie sich und entschuldigte sich schließlich.

O-Ton 10 Dana:

Ich weiß noch, wie ich da in dem Zug saß und dachte, oh mein Gott, da haste halt jetzt wirklich was richtig Dämliches gemacht, also jemanden so zu verprellen, das hat niemand verdient. Und dann habe ich meinen Laptop ausgepackt und hab dieser Person 'ne Mail geschrieben und habe die Situation nochmal erklärt.

Musikakzent**Sprecherin:**

Aber woher weiß ich, welches Verhalten korrekt ist und für welches Verhalten ich mich schämen soll?

O-Ton 11 Nora:

Warum soll ich mich denn schämen?!

Sprecherin:

Wenn ich kleine Kinder in meinem Bekanntenkreis beobachte, wie die sechsjährige Nora, habe ich den Eindruck, dass die sich kaum schämen. Die haben offenbar keine Angst vor der psychosozialen Katastrophe, dem sozialen Ausschluss.

O-Ton 12 Jens Tiedemann:

Es ist kein Gefühl, mit dem wir auf die Welt kommen, das von Anfang an da ist. Es ist keines der sogenannten Primärgefühle.

Sprecherin:

In der Psychologie ist viel zu den Basisemotionen geforscht worden. „Das Wissen“ hat sich in der Folge „Stille Freude, rasende Wut – Nuancen der Emotionen“ damit ausführlich beschäftigt. Zu den Primärgefühlen gehören Wut, Angst, Neugier, Trauer, Vertrauen, Ekel, Überraschung und Freude.

O-Ton 13 Autorin/ Nora:**Autorin:**

Hast du dich schonmal geschämt?

Nora:

Nein?!

O-Ton 14 Jens Tiedemann:

Scham ist ein sogenanntes komplexeres Gefühl, das erst so mit anderthalb Jahren, zwei Jahren auftaucht, nicht früher, nicht zufällig in diesem Alter. Das ist dann, wenn kleine Kinder sich von außen betrachten können, also eine sogenannte objektive Selbsterkenntnis.

Sprecherin:

Nora ist sechs Jahre alt. Schämt sie sich vielleicht doch manchmal?

O-Ton 15 Autorin/ Nora:**Autorin:**

Oder ist dir manchmal was peinlich?

Nora:

Einmal war ich halt noch so richtig klein, da war ich bei meiner Tagesmutter, da ist es irgendwie so gewesen, dass ich so rumgelaufen bin und da habe ich so gesungen. Da hab ich gesungen, ich bin eine Frau und das fand ich irgendwie, wenn ich jetzt, da dran denke, ist es mir schon peinlich. Ja, weil als kleines Kind macht man ja manchmal so ne Sachen und denkt davor gar nicht so richtig nach, da war ich halt noch klein und wusste nicht so richtig, was das dann so bedeutet.

Sprecherin:

Um sich schämen zu können, muss ein Kind die Fähigkeit besitzen, sich in andere Menschen hineinzusetzen, also einen Perspektivwechsel vorzunehmen. Das meint Jens Tiedemann, wenn er von der objektiven Selbsterkenntnis spricht. Denn was Scham in uns auslöst, ist der reale oder imaginierte Blick der Anderen. Wir stellen uns vor, dass andere uns peinlich finden, dass sie uns abwerten.

O-Ton 16 Jens Tiedemann:

Klassisches Beispiel, ich gehe raus und mich legts wegen Glatteis auf den Rücken. Das Allererste, was ich gemacht habe, als ich mich auf den Hintern gelegt hab, ich habe geschaut, ob mich jemand gesehen hat. Also alleine das zeigt schon, ich laufe als Mensch auch immer mit so 'nem fantasierten Blick durch die Gegend, wie sehen mich andere.

Musikakzent**O-Ton 17 Dr. Regine Munz, Theologin und Seelsorgerin:**

Die Struktur der Scham ist so: Ich schäme mich für etwas, das verborgen bleiben soll vor jemandem.

Sprecherin:

Dr. Regine Munz ist Privatdozentin an der theologischen Fakultät der Universität Basel. Ihrer Ansicht nach besteht das Schamgefühl aus drei Komponenten: Die erste Komponente ist der Schaminhalt. Nehmen wir das Beispiel von Dr. Tiedemann. Er schämt sich dafür, auf der glatten Straße ausgerutscht zu sein. Die zweite Komponente ist, dass dieser Schaminhalt hätte, verborgen bleiben sollen. Und die dritte Komponente sind die Zuschauer.

O-Ton 18 Regine Munz:

Also, dass diese Schamzeugen, wie es jemand mal genannt hat, dass diese Schamzeugen und -zeuginnen das sehen.

Sprecherin:

Der erste Blick, mit dem wir als Kinder konfrontiert werden, ist meistens der Blick der Eltern. Mit den Jahren lernen Kinder, was sie dürfen und was nicht und schämen sich

vor ihren Eltern, wenn sie zum Beispiel zu lang am iPad gedaddelt haben, wie der siebenjährige Maik.

O-Ton 19 Mutter/ Maik:

Mutter:

Wann hast du dich das letzte Mal geschämt?

Maik:

Als mein Bruder gesagt hat, dass ich angeblich vier Stunden am iPad war, aber das stimmte nicht!

Sprecherin:

Diese Entwicklung der kindlichen Selbsterkenntnis wird in der christlichen Schöpfungsgeschichte von Adam und Eva veranschaulicht, erklärt mir Regine Munz. Die entsprechende Bibelstelle ist schnell gefunden, 1. Mose, Kapitel 3, Vers 7 im Alten Testament.

O-Ton 20 Regine Munz:

Also, beide haben gegessen und dann, [liest]: Da gingen den beiden die Augen auf und sie erkannten, dass sie nackt waren. Und sie flochten Feigenblätter und machten sich Schurze.

Sprecherin:

Erst die Selbsterkenntnis löst die Scham von Adam und Eva aus. Dieses Gefühl drückt sich in ihrem Körper aus. Von der Seelsorgerin Regine Munz möchte ich wissen, ob sie im Sündenfall von Adam und Eva auch Gutes an der Scham erkennen kann.

O-Ton 21 Regine Munz:

Also Adam und Eva werden dann aus dem Paradies vertrieben, weil ja Gott merkt, sie schämten sich, weil sie sich verbergen. Und dann, im Laufe dieser Vertreibung heißt es so schön: und er machte ihnen Schurze. Und das ist ja die Anerkennung der Schutzbedürftigkeit der Menschen, dass ihre Schamhaftigkeit anerkannt wird und geschützt wird. Und das finde ich eine ganz schöne Geste und auch was ganz Schönes, wenn man das so liest, wie dieses Schutzbedürfnis fast wie geadelt wird.

Musikakzent

Sprecherin:

Noch etwas Gutes an der Scham ist also ihre Schutzfunktion. Scham schützt unsere körperlichen Grenzen, Intimität und Privatsphäre. Meine Freundin Lara erlebt öfter Situationen, in denen sie unsicher ist, wie viel sie von sich zeigen möchte.

O-Ton 22 Lara/ Autorin:

Also ich stehe so mit mehreren Menschen zusammen bei einem Konzert und genau, die Leute um mich herum tanzen schon 'son bisschen, wippen so mit, andere Leute, ja sie tanzen immer mehr und doller und wilder und ich weiß noch nicht so richtig, ob ich ah, mich auch mehr bewegen möchte, so gesehen zu werden und Aufmerksamkeit zu erregen, irgendwie gibt's 'nen Drang in mir, aber ich traue mich nicht so richtig.

Autorin:

Wie fühlt sich das jetzt gerade an, darüber nachzudenken?

Lara:

Ein bisschen einengend fühlt sich das an, und so unsicher...

Sprecherin:

Der Berliner Psychotherapeut Jens Tiedemann nennt die Scham daher „Wächterin unserer Privatheit“. Diese Wächterin scheint aber oft dann zu versagen, wenn Menschen in den sozialen Medien unterwegs sind. Dr. Regine Munz:

O-Ton 23 Regine Munz:

Wenn ich gewisse Dinge poste oder eben nicht poste, oder wenn ich gewisse Dinge auf Facebook stelle oder jemand[em] ein Bild von mir gebe, das dann irgendwann mal tausendfach bei anderen Leuten landet, dann setze ich mich ja eigentlich der Verletzung meiner Schamgrenzen aus. Also das ist ja auch eine Gefährdung, der ich mich aussetze und zu merken, hier ja, also, ich wähle mir wirklich genau aus, wem ich was zeige und da ist das Internet vielleicht nicht so der richtige Ort.

Sprecherin:

Wer zu viel von sich preisgegeben hat, leidet oft später darunter. Jens Tiedemann nennt das „Scham-Kater“.

Musikakzent**Sprecherin:**

Dass ich manchmal sprichwörtlich im Boden versinken oder die Zeit zurückdrehen will, dabei mein Herz rast und ich ins Schwitzen komme, hat also wirklich gute Gründe: Nämlich, dass ich eine verletzte Seite von mir gezeigt habe oder dass ich gegen eine soziale Norm verstoßen habe.

Atmo 04:

U-Bahn fährt an

Sprecherin:

Sowohl der Therapeut Jens Tiedemann als auch die Theologin und Seelsorgerin Regine Munz haben mir die Scham als ein *individuelles* Gefühl erklärt.

Atmo 05:

Durchsage Freie Universität Thielplatz

Sprecherin:

Weil ich wissen will, was an meinen Schamgefühlen durch *gesellschaftliche Umstände* bedingt ist, besuche in den Emotionssoziologen Prof. Christian von Scheve an der FU Berlin.

Atmo 06:

Türklopfen Begrüßung von Scheve

Sprecherin:

Christian von Scheve stimmt der Auffassung zu, dass Menschen sich dann schämen, wenn ihr innerstes Selbst angegriffen wird. Wenn sie Unzulänglichkeiten feststellen, die ihrem Idealbild widersprechen. Aber...

O-Ton 24 Prof. Christian von Scheve, Emotionssoziologe, FU Berlin:

...die Unzulänglichkeit liegt eigentlich nicht bei mir als Individuum, sondern es sind soziale Strukturen, Umstände, die sozialen Verhältnisse, die einfach dafür sorgen, dass ich bestimmte Dinge nicht erreichen kann, die aber von mir erwartet werden. Und das ist natürlich eine Quelle der Scham.

Sprecherin:

Von Scheve beobachtet, dass die fortschreitende Individualisierung der Gesellschaft immer mehr Anlässe schafft, sich zu schämen. Denn erhöhte individuelle Leistungsanforderungen bieten eben auch mehr Möglichkeiten zu scheitern und sich infolge dafür zu schämen. Dabei scheint es, als wäre man selbst einzig und allein verantwortlich für dieses Scheitern.

O-Ton 25 Christian von Scheve:

Und das sehen wir, glaube ich, ganz oft, oder mir fällt es sehr stark auf, gerade auf Social Media, wenn man sich Sachen von, also so was wie Selbstoptimierung, self-care auch awareness etc. anguckt, das sind ganz oft Programme der Verhaltenssteuerung, die aber am Selbst ansetzen. Ja, also, ich selber muss jetzt irgendwie den Yoga-Retreat machen, damit ich den Anforderungen des modernen Erwerbslebens gerecht werde, damit ich mich weiter auch mental und körperlich so optimieren kann, dass ich bei diesem Rennen mithalten kann.

Musikakzent**Sprecherin:**

Aus „diesem Rennen“ wurde meine Freundin Mia kürzlich geworfen. Nach einer Knie-OP hieß es für sie: Bein stillhalten, im Bett bleiben, an Erwerbsarbeit oder andere Formen von Leistung war nicht zu denken.

O-Ton 26 Mia:

Also ich glaube, was auch noch dazugekommen ist in der Situation ist, dass ich gemerkt habe, ich muss andere Menschen um Hilfe bitten und ich bin komplett abhängig. Also ich kann einfach nicht aufstehen, ich kann mir nicht 'nen Tee holen, ich habe einfach zwei Krücken und ich muss andere Menschen um Hilfe bitten und

ich glaube das ist für mich ganz schlimm. Und in dem Moment hab ich mich glaub ich auch geschämt, so abhängig zu sein und auch so verletzlich.

Sprecherin:

Immer leistungsfähig, belastbar und kompetent. Mit diesen Anforderungen sehen sich Menschen heute in ihrem Alltag permanent konfrontiert. Und das beginnt schon in Jugendjahren.

O-Ton 27 Christian von Scheve:

Wir alle kennen ja irgendwie die Situation in der Schule. Man muss an die Tafel. Der Mathelehrer sagt: Komm an die Tafel, rechne vor. Man kriegt es nicht hin, obwohl man es eigentlich gerne hinkriegen möchte. Also man hat sozusagen die Erwartungen an sich selber, das gut machen zu wollen und man kriegt es einfach nicht hin. Und das ist natürlich eine Situation von Scham und auch Beschämung. Also ich glaube, so Situationen der Prüfung, in denen es um Wissen und Kompetenzen geht, sind immer schamanfällige Situationen.

Sprecherin:

Parallel zu diesem gesamtgesellschaftlichen Zuwachs der Scham beobachtet Christian von Scheve eine gegensätzliche Entwicklung: eine Abnahme des Schambewusstseins im öffentlichen Diskurs.

O-Ton 28 Christian von Scheve:

Die sprichwörtliche Schamlosigkeit von Donald Trump ist ja irgendwie so ein Thema, was man immer wieder mitbekommt, das ist jemand, der sich einfach überhaupt nicht an soziale Normen, Regeln und Konventionen hält.

Musikakzent

Sprecherin:

Hate speech und public shaming, also das bewusste Überschreiten von Schamgrenzen, können die Normen verschieben, warnt er. Und manche Menschen schämen sich dann gar nicht mehr. Gerade Ex-Präsident Donald Trump ist jemand, der in seinen Reden oft ganze Menschengruppen abwertet und beschämt. Mit fatalen Folgen:

O-Ton 29 Christian von Scheve:

Sobald sozusagen solche Degradierungen oder Herabsetzungen des Selbst einhergehen mit der Zugehörigkeit von Menschen zu bestimmten Gruppen oder Statusgruppen in der Gesellschaft, dann wird es zu einem gesellschaftlichen Problem. Weil bestimmte Gruppen dauerhaft abgewertet werden, dauerhaft herabgesetzt werden und sich in sowas wie chronischen Schamspiralen, so könnte man es vielleicht nennen, bewegen, was sozusagen sozial und gesellschaftlich problematisch ist, aber natürlich auch sicherlich aus einer psychologischen Perspektive, individuelle Probleme zum Beispiel von mentaler Gesundheit zufolge hat.

Sprecherin:

Menschen mit Migrationsgeschichte, Queers, Arme und Geflüchtete – sie alle sind vielfältigen Formen der Beschämung ausgesetzt. Eine Gruppe, die in vielen Kulturen und dauerhaft beschämt wurde und immer noch wird – sind Frauen, sagt die Historikerin Prof. Ute Frevert, Direktorin des Forschungsbereichs Geschichte der Gefühle am Max-Planck-Institut. Sie hat sich in ihrer Forschung umfassend mit der Kulturgeschichte von Gefühlen und speziell der Scham beschäftigt.

O-Ton 30 Prof. Ute Frevert, Historikerin, Max-Planck-Institut:

Klassischerweise, sprechen wir über die Zeit des 19. Jahrhunderts, aber auch bis weit ins 20. Jahrhundert hineingehend, sind Frauen sozusagen das schamhafte Geschlecht. Das müssen sie sein, das sollen sie sein. Das gehört zu ihrem Geschlechtscharakter, dass sie sich für alles und jedes schämen.

Sprecherin:

Auf diese Weise wurden Frauen stärkeren Normen unterworfen, was zu verbergen ist und was nicht. So müssen und mussten Frauen in vielen Gesellschaften und Religionen ihre Beine, Gesichter oder Haare verdecken. In der Rebellion gegen diese Schamgrenzen sieht Ute Frevert ein emanzipatorisches Moment.

O-Ton 31 Ute Frevert:

Die MeToo-Bewegung ist für mich eine Bewegung gewesen, die genau mit dieser weiblichen Schamkultur eigentlich gebrochen hat, indem sie gesagt hat: ich schäme mich jetzt nicht dafür, dass jemand anderes mir zu nahe getreten ist, in welcher Form auch immer, weil das ja eigentlich sozusagen, meiner Erziehung gemäß etwas ist, was, was ich selber verursacht habe, weil ich mich nicht schamhaft genug betragen habe, weil ich eine zu kesse Lippe riskiert habe, weil ich einen kurzen Rock getragen habe, wie auch immer. Diese Art von Selbstscham also, ich schäme mich über etwas, was mir jemand anders angetan hat, weil ich davon ausgehe, dass ich dem Vorschub geleistet habe.

Musikakzent**Sprecherin:**

Beschämung kann also genutzt werden, um Macht über Gruppen auszuüben. Historisch wurden auch Normverstöße *einzelner* Menschen durch Beschämungspraktiken sanktioniert, erklärt mir Frevert. Klassisches Beispiel sei der Pranger im Mittelalter gewesen. Im Nationalsozialismus wurden jüdisch-nichtjüdische Liebespaare durch städtische Straßen getrieben, mit Schildern um den Hals, die sie verhöhnten und als "Rasseschänder" brandmarkten. Heute geht Beschämung nicht mehr nur „von oben“, von staatlichen Akteuren aus. Ganz normale Menschen nutzen Plattformen in den sozialen Medien, um andere Menschen in oftmals beleidigenden Posts bloßzustellen. [Ute Frevert beobachtet diesen Trend mit Sorge. Zwar könne man argumentieren, dass Beschämung notwendig sei, um ein gewünschtes, gesellschaftlich akzeptables Verhalten hervorzurufen.

O-Ton 32 Ute Frevert:

Man kann aber auch argumentieren, dass diese Beschämungsaktionen immer auch einen moralischen Zwang, einen sozialen Zwang auslösen, der das Individuum selbst

in seinen eigenen Handlungsmöglichkeiten beschränkt und möglicherweise sogar in einer Weise beschränkt, dass es nicht aus eigenem freiem Willen und aus eigener Einsicht zu einem bestimmten Verhalten kommt, sondern durch einen moralischen Zwang, der noch dazu von Menschen ausgeübt wird, die dazu nicht unbedingt legitimiert sind.

Sprecherin:

Wer andere beschämt, übt Macht durch Zwang aus.] Das hört sich zunächst nach einer unsympathischen Strategie an, die ich intuitiv ablehne. Aber dann nennt Ute Frevert ein weiteres Beispiel:

O-Ton 33 Ute Frevert:

Man sieht, wie zum Beispiel Fridays for Future dann irgendwo in den Flughäfen große Transparente enthüllen oder Fluggäste an ihre CO2 Emissionen erinnern. Dann ist das auch ein Versuch dieser Gruppe, über die Beschämung einer anderen Gruppe selber, mächtiger zu werden und Macht auch über diese Gruppe und in der Gesellschaft zu gewinnen.

Sprecherin:

Sofort kommen mir Trendwörter wie Flugscham oder Fleischscham in den Sinn. Man schämt sich fürs Fliegen oder Fleisch essen, weil Flugzeuge und die Fleischproduktion Umweltschäden verursachen. Ich frage Ute Frevert, ob sie diese Art von Beschämung für vertretbar hält.

O-Ton 34 Ute Frevert:

Darüber gibt es ja eine große Auseinandersetzung unter Aktivisten und Aktivistinnen, aber auch unter Protestforschern, -forscherinnen die fragen, wie weit kann man eigentlich gehen? Und sollte man überhaupt so ein solches Arsenal von Beschämungspraktiken in Betracht ziehen, selbst dann, wenn es vielleicht für einen guten Zweck ist, nämlich die Erde zu retten, das Klima zu retten wie auch immer.

Sprecherin:

Denn die Adressaten solcher Aktionen können auf zweierlei Weise reagieren. Sie können sich ertappt und „schuldig“ fühlen: Dann werden sie sich schämen – und vielleicht etwas ändern. Oder aber sie finden die Aktion unterirdisch, weil sie sich keinerlei Unrecht bewusst sind. Dann werden sie gekränkt sein und nichts ändern. Diese feine Unterscheidung habe ich im Buch „Lob der Scham“ des Schweizer Psychiaters und Psychotherapeuten Dr. Daniel Hell gelesen. Daniel Hell war als Psychiatrieprofessor tätig, heute ist er emeritiert und arbeitet noch als Therapeut in der Klinik Hoheneegg bei Zürich.

O-Ton 35 Prof. Daniel Hell, Psychotherapeut an der Privatklinik Hohenegg, Schweiz:

Wenn ich gekränkt bin, dann finde ich etwas ungerecht, was mit mir geschieht. Bei der Scham fühle ich mich im Unrecht. Ich fühle, dass ich einen Wert, den ich allenfalls übernommen habe, dass ich diesem Wert nicht gefolgt bin, dass ich gegen diesen Wert gehandelt habe.

Sprecherin:

Was Ute Frevert mir mit dem Begriff der Beschämung beschrieben hatte, kann in Daniel Hells Auffassung als Kränkung bezeichnet werden, da der oder die Beschämte sich selbst nicht im Unrecht sieht. Beschämte schämen sich demnach nicht für das, was ihnen vorgeworfen wird, da sie selbst ihr eigenes Handeln nicht für falsch halten. Vielmehr fühlen sie sich durch die Beschämung gekränkt, ungerecht behandelt.

O-Ton 36 Daniel Hell:

Und die Scham ist anders, Scham ist das Gegenteil. Scham fragt manchmal beharrlich und manchmal sehr schmerzlich und unangenehm nach dem, was man selbst dazu beiträgt. Das ist für mich ein Hauptgrund, wenn man wirklich für Autonomie ist, dass man die eigenen Werte hat, dass man sich selber verwirklicht, dass man nach dem sucht, was einen wirklich selber auszeichnet und wichtig ist.

Sprecherin:

Daniel Hell beobachtet mit Sorge einen gesellschaftlichen Rückgang des sich Schämens zugunsten von Gekränkt Sein.

O-Ton 37 Daniel Hell:

Man spricht dann von einer narzisstischen Problematik. Ich vermeide eigentlich diesen Ausdruck, aber man ist dann persönlich so verletzt und fühlt sich so gedemütigt und in Frage gestellt von außen. Das ist das Problem, dass man sich nicht mehr gleichsam als Subjekt und als Person empfindet, sondern man ist dann gleichsam nur das Objekt eines Täters. Und das schwächt Menschen.

Sprecherin:

Auch andere Therapeutinnen und Therapeuten sprechen von der „narzisstischen Epidemie“: Menschen sind zunehmend unzufrieden mit sich selbst, da sie ihrem Idealbild nicht gerecht werden. Das wiederum - glaubt man dem Emotionssoziologen Christian von Scheve - könnte mit den erhöhten individuellen Anforderungen und dem Performancedruck unserer Leistungsgesellschaft zusammenhängen. Die ständige Abwertung des Selbst, die einem von außen suggeriert wird, löse in den Menschen keine kritische Selbstreflexion aus, so der Psychotherapeut Daniel Hell. Stattdessen fühlten sie sich angegriffen, abgewertet und verharren als Opfer in einer ohnmächtigen Handlungsunfähigkeit. Scham hingegen habe einen konstruktiven Charakter:

O-Ton 38 Dr. Daniel Hell:

Es ist zwar ein sehr unangenehmes Gefühl, aber jedes Gefühl führt dazu, dass man sich selber als Ganzes und nicht in Teilen, als ganzer Mensch spürt. Wissen Sie, dann, wenn man in Gefahr ist, verletzt zu werden oder fragil zu sein, gleichsam auseinanderzubrechen, dann ist vielleicht dieses Gefühl hilfreich, doch sich als Ganzes weiter zu fühlen.

Musikakzent

Sprecherin:

Meine Spurensuche nach dem Hilfreichen und dem Hemmenden an der Scham hat mir zunächst einmal gezeigt: Es ist völlig normal, dass ich mich manchmal schäme, und dieses Gefühl hat seine Berechtigung. Sich zu schämen ist vor allem dann hinderlich, wenn es durch Leistungs- oder Performancedruck ausgelöst wird, wie zum Beispiel bei meiner Freundin Lara.

O-Ton 39 Lara:

Ja, das kommt sogar regelmäßig vor. Ich bin in einem Raum mit vielen Menschen und wir diskutieren über einen Sachverhalt oder versuchen gerade thematisch Ziele zu knüpfen oder Argumente zu finden, Argumente auszutauschen. Aber ich kenne die Leute nicht so gut. Und genau ich habe natürlich auch Ideen, dazu etwas beizutragen. Genau, aber ich traue mich nicht so wirklich, was zu sagen. Auch da, so die Angst davor, gesehen zu werden und irgendwie was Falsches zu sagen, was Leute irgendwie dumm finden.

Sprecherin:

Wenn wir dann auch noch für unsere vermeintliche Unzulänglichkeit beschämt werden, können wir uns gekränkt fühlen – ein äußerst destruktives Gefühl. Positiv betrachtet ist Scham aber ein Ausdruck von gegenseitigem Respekt und der Anerkennung meiner Mitmenschen: Wenn ich mich schäme, vermittele ich meinem Gegenüber nicht nur, dass mein Verhalten falsch war und dass ich gewillt bin, es zu korrigieren. Ich signalisiere auch, dass seine oder ihre Bedürfnisse mir etwas bedeuten. So wie bei meinem Bekannten Jonas, der seiner Partnerin bestimmt kein zweites Mal so eine Szene machen wird.

O-Ton 40 Jonas:

Das kennen alle eigentlich, dass es dann irgendwie in 'ner Liebesbeziehung manchmal Konflikte gibt, wie man Zeit verbringen möchte oder ob man jetzt den Abend zu zweit verbringt oder mit Freund*innen oder so. Und in der konkreten Situation war's glaub ich einfach so, dass ich gemerkt habe, ich schaff's heute nicht mit anderen Menschen zu sein als mit meiner Partnerin. Und sie hatte aber ganz eindeutig das Bedürfnis, mit anderen Menschen zu sein. Und ich hab ihr so 'ne Szene gemacht, dass sie am Ende den Abend gar nicht hätte genießen können, mit ihren friends zu sein ohne mich. Und da hab ich mich unglaublich für geschämt.

Sprecherin:

In welchen Situationen und wofür wir uns schämen, bleibt höchst individuell und das gilt es für jeden und jede herauszufinden. Im besten Fall lernen wir dabei etwas über uns selbst. Wie Regine Munz feststellt:

O-Ton 41 Regine Munz:

Die Scham lädt uns eigentlich ein in eine Entdeckungsreise dessen, was uns eigentlich wichtig ist, wie wir gesehen werden wollen, was daran an uns nicht so stimmt und nicht so funktioniert und wie wir damit umgehen wollen. Also es ist eben eine Expedition mit offenem Ende.

Abspann SWR2 Wissen über Bett:

Sprecher:

Scham – Wann sie hemmt und wann sie hilft. Von Fabiana Blasco.

Sprecherin: Kyara Klinar. Redaktion: Sonja Striegl. Regie: Günter Maurer.

* * * * *

Quellen:

Frevert, Ute:

„Scham und Beschämung“ in Geschichte der Gefühle - Einblicke in die Forschung (2015) <https://www.history-of-emotions.mpg.de/texte/scham-und-beschaemung>

Frevert, U. (2020). „Die Macht der Scham“ In B. Rendtorff, C. Mahs, & A.-D. Warmuth (Eds.), Geschlechterverwirrungen: Was wir wissen, was wir glauben und was nicht stimmt (pp. 179–186). Campus.

Hell, Daniel:

„Lob der Scham - Nur wer sich achtet, kann sich schämen“ (2018)

<https://www.psychosozial-verlag.de/2810>

Hell, Daniel:

„Die Relevanz der Scham aus verschiedenen Perspektiven“ in Trauma – Zeitschrift für Psychotraumatologie und ihre Anwendungen 19 Jg. (2021) Heft 1

https://www.daniel-hell.com/PDF_Artikel/Trauma_1-2021_Hell.pdf

Munz, Regine:

„So komm und gib mir Dein Antlitz. Sag mir ein Wort ins Ohr“ - Scham in der Psychiatrieseelsorge, in: Hermeneutische Blätter 2015 (1/2), 2015, pp. 125–138.

<https://edoc.unibas.ch/43863/>

Munz, Regine:

„Das Andere der Scham Der homo absconditus aus systematisch-theologischer und seelsorgerlicher Perspektive“ in „Sünde, Schuld, Scham und personale Integrität – Zur neuen Debatte um die theologische Anthropologie“ Georg Pfleiderer, Dirk Evers (Hrsg.) (2022) <https://elibrary.utb.de/doi/epdf/10.36199/9783374069859>

Munz, Regine:

„Zur Theologie der Scham. Grenzgänge zwischen Dogmatik, Ethik und Anthropologie (2009)

https://forschdb2.unibas.ch/inf2/rm_projects/object_view.php?r=165404&type=5

Tiedemann, L. Jens, „Die intersubjektive Natur der Scham“, Doktorarbeit 2006, veröffentlicht im Forum der Psychoanalyse 24, 3: 246-263 (2008).

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00451-008-0354-0>

Tiedemann, Jens:

Scham (4. Auflage 2022, erschienen im März 2013) <https://www.psychosozial-verlag.de/2229>

Von Scheve, Christian:

„Sighard Neckel: Status und Scham. Zur symbolischen Reproduktion sozialer Ungleichheit“ in in: Senge, K., Schützeichel, R. (Hg.)(2013), Hauptwerke der Emotionssoziologie (S. 235-242). Wiesbaden: VS-Verlag https://www.polsoz.fu-berlin.de/soziologie/arbeitsbereiche/emotionen/team/Professur/preprints/Scheve_Neckel_HdE_preprint.pdf