

# fundamental

## Scham, die tabuisierte Emotion.

## Ihre Bedeutung für den Einzelnen und die Gesellschaft

Von Stephan Marks

**Mobbing will Menschen bloßstellen, beschämen. Beschämung fügt tiefe Verletzungen zu, sie unterbricht Beziehungen, grenzt aus, macht einsam. Anders die Scham, sie ist die Wächterin der menschlichen Würde. Scham zeigt, dass wir von außen auf uns blicken können, den Blick der anderen wahrnehmen, empfinden, dass wir ihren Regeln nicht entsprochen haben: Ich bin ein Mensch, ich mache Fehler und kann mich ändern. Stephan Marks sensibilisiert für ein Thema, das wir kompetenzorientierte Lehrer kaum im Blick haben, obwohl die ältesten Geschichten des Ersten Testaments Schamgeschichten sind.**

„Stellen Sie sich Scham als eine Flüssigkeit vor, sagen wir ein süßes, schäumendes Getränk, das aus Automaten gezogen wird. Sie drücken den richtigen Knopf und ein Becher plumpst unter den pissenden Strahl einer Flüssigkeit.“ So schreibt Salman Rushdie in seinem Roman „Scham und Schande.“ Mit dieser Metapher von der Scham als einer Flüssigkeit möchte ich versuchen, einige Aspekte der Scham zu veranschaulichen.

Was passiert, wenn zu viel dieser Flüssigkeit ausgegossen wird? Wenn der Becher zu klein oder schon halbwegs gefüllt ist? Dann fließt der Becher über und die Flüssigkeit ergießt sich über den Fußboden. Laut Rushdie stellt dies aber kein Problem dar: Viele Kulturen haben Vorsorgen getroffen für diesen Fall; sie haben eine Bevölkerungsgruppe ausgewählt deren Aufgabe es ist, die Scham die keiner will, zu der sich keiner bekennt, aufzuwischen, aufzusaugen und zu verkörpern.

### Schamgefühle entsorgen

In hinduistischen Gesellschaften etwa sind dies die so genannten „Unberührbaren“, die so sehr der ‚Abschaum‘ einer Gesellschaft sind, dass nicht einmal der Schatten eines Parias auf einen ‚richtigen‘ Menschen fallen darf. In Peru sind dies die Hochlandbewohner, die als diejenigen gelten, die allen Dreck, alle Gewalt, alles Böse in die ansonsten guten Küstenstädte herunterbringen. Im Nationalsozialismus hatten die Juden, die so genannten „Zigeuner“ und die Osteuropäer diese Rolle. Bis heute gibt es auch in vielen Ortschaften einen bestimmten Ortsteil oder gewisse Straßen, in denen Menschen leben, die von der Mehrheit verachtet werden. Solche Personengruppen gibt es auch in vielen Betrieben oder Einrichtungen: sie werden im Alltag häufig übersehen, werden zu Betriebsfeiern nicht eingeladen und sind z.B. im Keller oder in einem alten Gebäudetrakt untergebracht. Auch in vielen Schulklassen gibt es einen oder zwei Schüler, die verachtet und ausgegrenzt werden.

Indem eine Minderheit zu Trägern von Scham gemacht und ausgegrenzt wird, wird das Thema Scham sozusagen entsorgt, zu einem ‚Nicht-Thema‘ gemacht. Tatsächlich wird Scham oft nicht thematisiert; selbst in Berufen, die tagtäglich massiv mit diesem Gefühl zu haben, ist es nicht selten, dass Scham kaum oder kein Bestandteil der Ausbildung ist, beispielsweise von Pflegefachpersonen. Sogar in der Psychologie galt Scham lange Zeit als das „Aschenputtel“ unter den Gefühlen, als tabuisierte Emotion.

### Sündenbockritual

Dieser Mechanismus, Schamgefühle zu entsorgen, erinnert an das alttestamentarische Sündenbock-Ritual. Bei Letzterem werden die Sünden einer Gemeinschaft symbolisch einem Ziegenbock aufgebunden, der dann in die Wüste gejagt wird. Auf diese Weise entledigt sich eine Gemeinschaft ihrer Sünden. Hier geht es jedoch nicht um Sünde, sondern um Scham – diese ist viel existenzieller, viel schmerzhafter. Um diese Gefühle „los“ zu werden, werden sie auf bestimmte Personen oder Minderheiten projiziert, die dann verachtet und ausgegrenzt werden.

Indem Scham tabuisiert wird, entsteht freilich das Problem, dass mit der Scham auch ihre positiven

Aufgaben aus dem Blick geraten. Denn Scham ist zwar schmerzhaft, sie hat aber auch konstruktive Funktionen, sie ist, so Leon Wurmser, die „Wächterin“ der menschlichen Würde. Um diese positiven, Würde-behütenden Aufgaben der Scham fruchtbar zu machen, ist es daher notwendig, die Scham aus der Tabu-Zone herauszuholen, sie zu erkennen, zu verstehen, wie sie ‚funktioniert‘ und sie dafür zu nutzen, die Würde der Menschen zu behüten: die Würde der uns anvertrauten Menschen wie auch die eigene Würde.

#### Wächterin der menschlichen Würde

Schamgefühle können in jeder Begegnung, in jeder Arbeit mit Menschen akut werden. Scham ist konstruktiv, wenn sie Lernen, Entwicklung initiiert; etwa wenn ein Mensch sich schämt, weil er schuldig geworden oder an einer Aufgabe gescheitert ist – und in der Konsequenz moralisch wächst oder sich vor der nächsten Aufgabe besser vorbereitet, sich mehr anstrengt.

Gerade weil Scham so schmerzhaft ist und oft 'lebenslänglich' wie ein Stachel im Fleisch steckt, vermag sie Menschen zu Veränderung 'anzustacheln'. Scham bleibt z.B. zurück, wenn ein junger Mensch Unrecht begangen hat; sie ist Anstoß für Selbstreflexion, Reue, Umkehr und Veränderung. Moralität entwickelt sich wesentlich aus solchen Erfahrungen; der Arzt und Pädagoge Janusz Korczak ist sogar überzeugt, dass ein Kind, das nie gelogen oder gestohlen hat, sich nicht zu einem moralischen Menschen entwickeln kann. Oser und Spychiger sprechen von Identitätsnarben, ohne die Menschen nicht die geworden wären, die sie im Laufe ihres weiteren Lebens geworden sind.

Insofern hat Scham im Grunde konstruktive Funktionen; diese können sich jedoch erst in einem „gesunden Maß“ (Hilgers 1997) und in einem entsprechenden Kontext entfalten: in einem Umfeld, in einem „Raum der Würde“, wie ich dies nenne. In einem Raum, in dem Schamgefühle „sein“ dürfen und deren Entwicklungsimpulse konstruktiv begleitet und gefördert werden.

#### Scham, nicht Beschämung

Scham ist Seismograph, der ganz sensibel Verletzungen der Würde anzeigt, dies müssen wir uns in zweifacher Weise vorstellen: einerseits in Bezug auf die eigene Person, andererseits in Bezug auf andere Personen. Schamgefühle können ausgelöst werden, wenn die Würde der *eigenen* Person verletzt wird (durch Missachtung, Grenzverletzung, Ausgrenzung oder Integritäts-Verletzung) – aber auch dann, wenn wir *Zeuge* sind, wie dies einem Mitmenschen geschieht. Experimente haben nachgewiesen, dass z.B. die Beobachter einer peinlichen Szene auf der Straße die Schamgefühle der „peinlichen“ Person in empathischer Weise mitfühlen. Übertragen auf die Schule bedeutet dies z.B. folgendes: Werden Schüler Zeugen einer Entwürdigung (z.B. wenn ein Mitschüler von einer Lehrkraft bloßgestellt wird), dann bleiben sie mit Schamgefühlen zurück.

Scham ist, so Micha Hilgers „zunächst kein pathologisches Gefühl, sondern gegenteilig ein wichtiger Regulationsmechanismus (...). Erst ihre überwältigende Qualität – wenn Schamaffekte das Ich überschwemmen – führt zu destruktiven Entwicklungen.“ Vermutlich ist die Tatsache, dass Scham hierzulande vorwiegend negativ besetzt ist, ein Indiz dafür, dass die Mehrzahl der Deutschen vorwiegend die negativen, traumatischen Ausprägungen von Scham erfahren hat.

Es ist jedoch wichtig, zwischen einem *gesunden* Maß und einem *traumatischen* Übermaß an Scham zu unterscheiden sowie zwischen *Scham* und *Beschämung*:

*Scham* einerseits ist eine eigene „Leistung“ des sich-Schämenden, die es anzuerkennen und zu würdigen sowie zu begleiten gilt (z.B. in Pädagogik, Seelsorge, Beratung oder Psychotherapie). Etwa wenn ein Mensch sich im Nachhinein schämt, weil er in einer gegebenen Situation Zuviel von sich preisgegeben hat.

*Beschämung* andererseits bedeutet, dass einem Menschen durch das Umfeld Schamgefühle zugefügt werden, z.B. indem er lächerlich gemacht, verhöhnt, zum Gespött gemacht, angeprangert, gemobbt, ausgegrenzt etc. wird. Dies kann durch Personen geschehen (etwa durch abfällige Worte, entwertende Gesten, verächtliche Blicke etc.), aber auch durch strukturelle Gewalt (J. Galtung). Erlebt eine Person ein überwältigendes „Zuviel“ an Schamgefühlen, dann können sich die konstruktiven Entwicklungsimpulse der Scham nicht entfalten. In diesem Fall wird das Ich von Schamaffekten überwältigt und gerät in einen Zustand existenzieller Angst. Um auf die Metapher von Scham als Flüssigkeit zurückzukommen: Das Gefäß (die Psyche des Menschen) fließt über, das Ich wird von Schamgefühlen überflutet.

Vernünftiges Denken ist dabei nicht möglich. Ich erinnere mich an eine Situation als Schüler, als ich nach vorne gerufen wurde. Aufgrund einer ungeschickten Antwort lachten meine Mitschüler – und danach ging gar nichts mehr. Die Physik-Formel, die ich fünf Minuten zuvor noch im Kopf hatte, war

mir in diesem Moment nicht verfügbar. Scham macht das, was umgangssprachlich als „dumm“ bezeichnet wird.

#### Schamsituationen thematisieren

Solange solche Erfahrungen nicht zu häufig, in einem noch erträglichen Maße gemacht werden, können sie einen betroffenen Schüler im günstigen Falle zu vermehrten Lernanstrengungen anspornen. Es gibt jedoch Kinder oder Jugendliche, die bereits mit massiven Schamgefühlen in die Schule kommen, etwa wenn sie zuhause missbraucht oder auf dem Schulweg gemobbt wurden. Sie stehen in Gefahr, dauerhaft zu viel Scham zu erfahren, die sie nicht mehr konstruktiv verarbeiten können. In diesem Sinne unterscheidet die psychologische Scham-Forschung zwischen einem gesunden Maß („gesunde Scham“) und einem traumatischen Übermaß an Schamerfahrungen („traumatische Scham“) andererseits.

Letzteres kann dazu führen, dass Schamgefühle abgewehrt werden, weil das Ich sie nicht mehr integrieren und konstruktiv verarbeiten kann; Scham wird dann ersetzt durch eine andere Verhaltensweise oder Emotion. Beispielsweise konnten wir in einer kleinen Studie über den Sportunterricht beobachten, wie ein Schüler aus der Scham in Gewalt sozusagen „springt“: Er hatte beim Fußball einen schlechten Pass gespielt und war von seinen Mitschülern ausgelacht worden – einige Momente danach trat er einem Mitschüler brutal gegen das Schienbein. Wenn diese Situation von der Lehrkraft bemerkt, thematisiert und aufgearbeitet würde, könnte sie Ausgangspunkt für wichtige Lernschritte sein, für alle Schüler.

Wird die Scham-Situation nicht aufgearbeitet, dann lernen die Schüler, Schamgefühle durch Aggressivität zu ersetzen – zunächst in einer *akuten* Situation. Geschieht so etwas wiederholt, dann lernen die Schüler (heimlicher Lehrplan) sich auch prophylaktisch vor Schamgefühlen zu wappnen durch *chronisch* aggressives, gewaltbereites Auftreten.

#### Scham versteckt sich

Es gibt eine Vielzahl weiterer Abwehrmechanismen oder „Masken“ (Wurmser 1997), hinter denen Schamgefühle verborgen werden. Um hier nur einige kurz zu nennen:

**Mobbing:** Eigene Eigenschaften, für die die betreffende Person sich schämt (z.B. Schwäche, Erschöpfung), wird auf andere *projiziert* („Schwächling“, „fauler Hund“, „Opfer“). Um die eigene Scham nicht spüren zu müssen, werden andere gezwungen, sich zu schämen, indem sie z.B. beschämt, verhöhnt, bloßgestellt, zum Gespött gemacht werden.

**Coolness:** Der Betroffene verbirgt Unsicherheit oder Selbstwertzweifel hinter einer Fassade von Arroganz oder „Coolness“. Um sich nicht angreifbar zu machen, zeigt man keine „schwachen“ Gefühle wie Güte, Liebe, Hoffnung, Mitgefühl, Scham oder andere Formen von Angst. Man äußert sich nur negativ („das bringt ja alles nix“) oder zynisch. Das gilt für Lehrende und Lernende.

**Kontrolle durch Handeln:** Um die ohnmächtige Scham nicht fühlen zu müssen, wird passiv in aktiv gewendet, Ohnmacht in Macht, z.B. durch Wut, Trotz, Delinquenz oder Gewalt. Man ist lieber Täter, als passives Opfer. So wurde z.B. ein Jugendlicher befragt, der einen harmlosen alten Mann ermordet hatte. Er antwortete, dass er damit seinen Kumpels beweisen wollte, dass er kein Feigling sei. Micha Hilgers schreibt: „Die für Straftäter häufige Verwandlung von Scham in Schuld ermöglicht die Wiedererlangung der Kontrolle durch eine Verwandlung der Opfer- in die Täterrolle.“ (Hilgers 1997, 139).

#### Schamabwehrmechanismen

Die bisher genannten Scham-Abwehrformen sind traditionell eher mit dem Männerbild verbunden. Hierbei werden abgewehrte Schamgefühle gegen *andere* gerichtet, die beschämt, verachtet, arrogant oder gewalttätig angegangen werden. Andere Abwehrformen sind dagegen eher gegen sich *selbst* gerichtet:

- Wenn es als unerträgliche Beschämung erlebt würde, bei einem Fehler ertappt zu werden, muss dieser um jeden Preis vertuscht werden, etwa durch Rechtfertigungen, Lügen, Leugnen, Schuldzuweisung an andere.

- Körperliches Kollabieren ist möglich und *psychisches*; etwa indem die Betreffende resigniert und völlig den Glauben an die eigenen Fähigkeiten aufgibt. Die Botschaft an sich lautet dann etwa: „Wenn ich kein Bild male, kann mich auch keiner auslachen, ich bin ja nicht kreativ.“ In Fortbildungen höre ich immer wieder Geschichten von Menschen, die z.B. im schulischen Musik- oder Sportunterricht ausgelacht oder vorgeführt wurden und sich noch Jahrzehnte später nicht trauen, zu singen, zu tanzen oder Sport zu treiben.
- Man versucht sich zu schützen, indem man sich ganz brav, angepasst und diszipliniert verhält. Oder man stellt sein „Licht unter den Scheffel“, zeigt nichts von sich, duckt sich, *macht sich klein* bis unsichtbar. Auch dies sind Möglichkeiten, sich prophylaktisch vor Schamgefühlen zu schützen, aber: um welchen Preis?
- Man träumt sich aus einer erniedrigenden Existenz durch Größenphantasien heraus oder durch Identifikation mit einer idealisierten Person, Gruppe oder Nation.
- Schamgefühle werden häufig durch **Suchtverhalten** (z.B. den Konsum von Drogen oder durch suchartiges Ritzen) betäubt. Auch dies kann in einen Teufelskreis führen: In „Der kleine Prinz“ (Saint-Exupéry) sagt der Alkoholiker zusammengefasst: „ich trinke, weil ich mich schäme und ich schäme mich, weil ich trinke“.
- Um sich vor Auslachen oder Bloßstellung zu schützen, macht man sich selbst zum Klassenclown (Botschaft : „wenn schon über mich gelacht wird, dann bin ich immer noch derjenige, der dies initiiert, der Aktive“). Oder man demonstriert ostentative Schamlosigkeit (sog. „Reaktionsbildung“), z.B. durch betont freizügige Kleidung, wodurch die Mitmenschen gezwungen werden, peinlich berührt zu werden.
- Um sich zu schützen, werden „weiche“, verletzbare Gefühle oder Gedanken eingefroren. Diese *emotionale Erstarrung* kann zu Depression und im extrem bis zu Suizid – dem ultimativen „im Boden versinken“ – führen. Wenn rot die Farbe für die Scham ist, dann gilt oft der Satz: „Lieber tot als rot“; man ist lieber tot als die Scham länger auszuhalten.
- Aggressive und autoaggressive Schamabwehr können auch zusammenfallen: *Amokläufe* (z.B. 2006) und auch Selbstmord-Attentate sind die ultimative Gewalt gegen andere und zugleich gegen sich selbst.

Soweit einige Beispiele für Scham-Abwehrmechanismen. Diese knappe Aufzählung machte deutlich, wie z.B. das Klima in Schulen, Einrichtungen oder Betrieben vergiftet wird, wenn die Beteiligten in Beschämung, Schwerverständlichkeit, Arroganz, Gewalt, Depression oder Sucht fliehen müssen, um ein unerträgliches Übermaß an Schamgefühlen abzuwehren.

Scham entwickelt das Gewissen

Dies bedeutet in der Konsequenz jedoch nicht, dass man versuchen sollte, die Scham „abzuschaffen“, sie „los“ zu werden.

Es gehört zu Erziehungsauftrag, dass Erziehende den Heranwachsenden Rückmeldung geben, Fehler oder Fehlverhalten benennen, um das zwischenmenschliche Miteinander zu regulieren, die menschliche Würde zu behüten. Es ist unvermeidbar, dass dadurch Schamgefühle bei den Heranwachsenden ausgelöst werden. Dies gilt es auszuhalten und zuzumuten. Insofern halte ich den Satz Friedrich Nietzsches für fragwürdig: „Was ist Dir das Menschlichste? Jemandem Scham ersparen.“

Rückmeldung geben bedeutet jedoch nicht, dass Heranwachsende beschämt werden dürfen. Insofern würde ich Nietzsches Aussage wie folgt verändern: Das Menschlichste ist es, jemandem vermeidbare Scham zu ersparen, ihn nicht zu beschämen.

In der pädagogischen Arbeit mit Heranwachsenden geht es m. E. darum: Sie auf der einen Seite darin zu begleiten, die Entwicklungsimpulse von Scham-Erfahrungen konstruktiv zu nutzen. Dies setzt jedoch voraus, dass, auf der anderen Seite, Schamgefühle nicht durch vermeidbare, überflüssige

Beschämungen noch vermehrt werden – wodurch schnell ein kontraproduktives „Zuviel“ an Scham entstehen kann, mit der Konsequenz, dass ein Schüler die Scham abwehren muss. Dies bedeutet zugespitzt, dass eine Lehrkraft nicht ihr eigenes „Zuviel“ an Scham dadurch „los“ zu werden sucht, indem sie Schüler beschämt, verachtet, ausgrenzt etc.,

Was dies im Einzelnen bedeutet, soll nachfolgend anhand der vier Themen oder Grundformen der Scham gezeigt werden:

- **Grundbedürfnis nach Anerkennung:** Schamgefühle können ausgelöst werden, wenn ein Mensch missachtet, ignoriert, übersehen, wie Luft behandelt wird. Dies ist so schmerzhaft, weil das menschliche **Grundbedürfnis nach Anerkennung** (Honneth 2003) verletzt wurde.
- **Grundbedürfnis nach Schutz:** Schamgefühle können zurückbleiben, wenn etwas Intimes, Privates, Persönliches öffentlich sichtbar wurde, entweder aktiv (wenn ein Mensch zuviel von sich preisgegeben hat) oder passiv (wenn dies durch andere erfolgte) (Schüttauf, Specht & Wachenhausen 2002).
- **Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit:** Schamgefühle können auftreten, wenn man sich „peinlich“ verhalten hat, wenn man die Werte und Erwartungen seiner Mitmenschen verletzt hat. Es ist zu beobachten, dass sozialer Ausschluss (etwa durch „Mobbing“) erhebliche Erkrankungen bis hin zu lebensbedrohlichen Herzerkrankungen auslösen kann.
- **Grundbedürfnisses nach Integrität:** Scham kann zurückbleiben, wenn das Ich seine eigenen Werte verletzt hat, gegen sein Gewissen gehandelt hat. Wenn er oder sie schuldig geworden ist, auch sich selbst gegenüber. Dies ist die Scham von Tätern, auch der Zeugen von Unrecht.

Scham ist wie ein Seismograph, der ganz sensibel reagiert, wenn eines (oder mehrere) der genannten Grundbedürfnisse verletzt wurde. Deshalb muss man in der Schule Räume schaffen, wo Scham gezeigt werden darf. Es geht darum, der Person „hinter“ seiner Verhaltensweise („Maske“) mit einer anerkennenden Haltung gegenüberzutreten. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass Rückmeldungen und Auseinandersetzungen bezüglich bestimmter Verhaltensweisen des Betroffenen gelingen können. Ich stelle mir die vier genannten Grundbedürfnisse wie ein Mobile vor, das in jeder Lebenssituation neu ausbalanciert werden muss. Heranwachsende müssen erst noch erlernen, die genannten Grundbedürfnisse wahrzunehmen und auszubalancieren, mit anderen Worten und aus Scham-psychologischer Sicht betrachtet: für ihre Würde zu sorgen. Dieses Lernen ist unvermeidbar mit Scham verbunden und dafür brauchen Heranwachsende pädagogische Begleitung. Konstruktiv bewältigte Schamgefühle führen zu mehr Menschlichkeit

Positiv gewendet: Wir ersparen einem Menschen vermeidbare, überflüssige Scham, wenn wir sein oder ihr Grundbedürfnis nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität achten. Wenn die Schule oder der Arbeitsplatz ein „Raum der Würde“ ist, in dem diese vier Grundbedürfnisse für alle Beteiligten gewahrt sind.

( Teile dieses Beitrages wurden schon an anderer Stelle veröffentlicht / Literaturangaben finden sich in der Langversion in +rabs)