

Menschenwürde und Scham

Ein Thema für alle, die mit Menschen arbeiten

Von Stephan Marks

Salman Rushdie vergleicht Scham mit einer Flüssigkeit, die in einen Becher gefüllt wird. Wenn zu viel Scham da ist, fließt der Becher über....

Anknüpfend an dieses Bild, unterscheiden Scham-Forscher zwischen einem gesunden Maß und einem Zuviel an Scham („gesunde“ bzw. „traumatische Scham“).

In vielen Kulturen werden Schamgefühle auf eine Minderheit projiziert und „entsorgt“, indem diese Minderheit (z.B. die sogenannten „Parias“) ausgeschlossen wird.

Wenn Scham „entsorgt“ – tabuisiert – wird, gerät jedoch auch ihre positive Funktion aus dem Blick: Scham ist (in Anlehnung an Leon Wurmser) die Wächterin der menschlichen Würde.

Um die Würde-behütende Funktion der Scham fruchtbar zu machen, ist es notwendig, die Scham zu enttabuisieren und zu einem Thema zu machen: sie wahrzunehmen, zu verstehen und in konstruktiver Weise mit ihr umzugehen.

Die Entwicklung der Scham beginnt sehr früh. Ihre Vorläufer entwickeln sich in der frühen Eltern-Kind-Kommunikation – ihre Entwicklung im eigentlichen Sinne beginnt ab ca. Mitte des 2. Lebensjahres.

Von besonderer Bedeutung ist der Blick: ist die Qualität des Augen-Kontakts.

Scham wird oft transgenerational¹ weitergereicht, z.B. durch Erziehung, Schule, Ausbildung u.v.a.

Scham gehört zum Mensch-Sein. Jeder Mensch (außer ganz wenigen Ausnahmen, infolge eines Gehirn-Defekts) kennt die Scham. Zugleich ist sie individuell verschieden ausgeprägt und verschieden je nach Geschlechts- und Kultur-Zugehörigkeit.

Scham ist ein sehr peinigendes Gefühl, das eng mit Körperreaktionen verbunden ist (z.B. Erröten). Wer sich schämt, der „igelt“ sich ein, möchte im Erdboden versinken. So zeigt schon die Körperhaltung: Scham macht narzisstisch. Sie trennt die Menschen (jedenfalls solange sie unbewusst ist).

Scham kann von verschiedener Dauer (flüchtig bis dauerhaft) und Intensität (leicht bis abgrundtief) sein. Scham kann in jeder zwischenmenschlichen Begegnung akut werden. Daher ist es für alle, die mit Menschen arbeiten, wichtig, Scham zu erkennen, sie zu verstehen und kompetent mit ihr umzugehen.

1 Zur transgenerationalen Weitergabe traumatischer Erfahrung, Beispiel 30-jähriger Krieg, vgl. auch den Artikel „Der Weltenbrand“ in Der Spiegel Nr. 19 (2018); im Internet verfügbar unter:
<https://magazin.spiegel.de/SP/2018/19/157185745/>

Scham ist nicht mit Beschämung zu verwechseln: Scham ist eine natürliche Reaktion einer sich-schämenden-Person (z.B. aufgrund eines begangenen Fehlers). Beschämung bedeutet, einen anderen Menschen zu verhöhnen, verachten, auszugrenzen etc. (dazu später mehr).

Zu unterscheiden ist zwischen einem gesunden Maß an Scham („gesunde Scham“) und einem traumatischen Zuviel an Scham („traumatische Scham“). Dabei wird das Ich von Schamgefühlen überflutet. Einen Fehler *gemacht* zu haben wird dann erlebt als „ein Fehler *sein*“. Dies ist ein Zustand existenzieller Angst.

Dabei werden andere neuronale Systeme aktiviert als bei Anerkennung. Scham ist wie ein „Schock, der höhere Funktionen der Gehirnrinde zum Entgleisen bringt“ (Donald Nathanson). Das Verhalten ist reduziert auf primitive Schutz-Mechanismen (sog. „Reptilienhirn“): Angreifen, Fliehen oder Verstecken.

Weil die Scham so schmerzhaft ist, springt der Betroffene in andere, weniger-unerträgliche Verhaltensweise, um die Scham nicht spüren zu müssen:

- *akut*, um sich vor existenzieller Angst zu schützen.
- oder *prophylaktisch*, dauerhaft, um von vornherein Scham-Situationen zu vermeiden.

Ziel ist es, die Scham nicht fühlen zu müssen, sie quasi „los“ zu werden („Schamlosigkeit“).

Einige verbreitete Scham-Abwehrmechanismen:

- Das, wofür man sich schämt, wird auf andere projiziert.
- Um die eigene Scham nicht fühlen zu müssen, werden andere gezwungen, sich zu schämen: sie werden beschämt, verhöhnt, verachtet, bloßgestellt, ausgegrenzt, gemobbt etc.
- Durch Unverständlichkeit versucht man sich unangreifbar zu machen: die Anderen sollen sich inkompetent fühlen.
- Man zeigt keine „schwachen“, angreifbaren Gefühle wie Güte oder Hoffnung, sondern äußert sich nur negativ oder zynisch.
- Man zeigt nach außen eine Fassade von Arroganz, so dass niemand die Selbstwertzweifel erkennen kann.
- Man ist lieber aktiv als passiv, lieber Angreifer, als die ohnmächtige Scham auszuhalten: Trotz, Wut, Gewalt.
- Man macht sich ganz klein, unsichtbar, gibt sich selbst auf, um nicht beschämt zu werden.
- Man verhält sich ganz brav, angepasst, diszipliniert und fleißig. Ehrgeiz kann im extrem bis zu verabsolutiertem Leistungsdenken und Perfektionismus führen.

- Wenn es als lebensbedrohlich erlebt wird, bei einem Fehler ertappt zu werden, muss dieser um jeden Preis versteckt werden durch Lügen, Ausreden, Rechtfertigen oder Schuldzuweisung an andere
- Weiche, verletzbare Emotionen werden eingefroren (emotionale Erstarrung); dies kann zu chronischer Langeweile, Depression oder Suizid führen („lieber tot als rot“).
- Schamgefühle können auch durch Suchtmittel betäubt werden, wodurch die Schamgefühle, in einem Teufelskreis, oft noch vermehrt werden („Ich schäme mich, weil ich trinke und ich trinke, weil ich mich schäme“).

Scham und ihre Abwehr haben immer auch eine Funktion für eine Gruppe, Organisation oder Gesellschaft: „Beschäme und herrsche!“ Mobbing greift häufig auf die Scham- Abwehrmechanismen zurück.

Abgewehrte Scham vergiftet die zwischenmenschlichen Beziehungen. Daher gilt es zu vermeiden, dass ein traumatisches „Zuviel“ an Scham entsteht.

Es geht jedoch *nicht* darum, die Scham zu vermeiden oder abzuschaffen, denn sie initiiert wichtige Entwicklungsimpulse. Es ist z.B. nicht zu vermeiden, dass Führungskräfte bei Mitarbeitern evtl. Schamgefühle auslösen (etwa durch Rückmeldungen), aber: Führen bedeutet nicht beschämen. Die Kunst besteht darin, Rückmeldung zu geben, ohne zu beschämen. Es geht darum, vermeidbare (*überflüssige*) Scham zu vermeiden.

Scham ist nicht gleich Scham. Ich unterscheide vier Grundformen (oder „Quellen“) der Scham (die evtl. ineinander übergehen):

1. Scham infolge von Missachtung

Menschen brauchen Anerkennung (so wie Pflanzen Sonnenlicht benötigen). Wenn dieses Grundbedürfnis verletzt wird, können Schamgefühle zurückbleiben; z.B. wenn man nicht gesehen, übergangen, wie Luft behandelt wird. Missachtungen können in *personaler* oder *struktureller* Weise geschehen.

Von besonderer Bedeutung ist Anerkennung für die frühkindliche Entwicklung. Säuglinge suchen nach dem „liebvoll spiegelnden Glanz im Auge der Eltern“ (Heinz Kohut). Wird dieses Bedürfnis in massiver (traumatischer) Weise verletzt (z.B. wenn die Eltern depressiv, suchtkrank, traumatisiert sind oder aufgrund kulturspezifischer Erziehungspraktiken), dann besteht die Gefahr, dass das Wachstum wichtiger Gehirnregionen zurückbleibt. Vgl. dazu das „Still Face Experiment“ (Video verfügbar bei you tube)

Allerdings können frühkindliche Defizite häufig kompensiert werden („Resilienz“).

Menschen, die ein traumatisches Zuwenig an Anerkennung erfahren haben, sind evtl. in Gefahr, einen abgrundtiefen Hunger nach Anerkennung – um jeden Preis – zu entwickeln. Sie sind dann vielleicht zu Allem bereit, nur um Gesehen zu werden.

Kurz: Man kann Menschen mit Scham erfüllen, indem man ihnen Anerkennung verweigert – ein uraltes Herrschaftsmittel.

Positiv gewendet: Einem Menschen überflüssige Scham zu ersparen (und ihn in seiner Würde zu unterstützen) bedeutet, ihm Anerkennung zu geben. Diese bezieht sich auf die jeweilige Einzigartigkeit eines Menschen; sie bedeutet nicht, alle seine Verhaltensweisen unkritisch „toll“ zu finden.

2. Scham infolge von Grenzverletzung

Schamgefühle („Intimitäts-Scham“) können zurückbleiben, wenn schützende Grenzen verletzt wurden, körperlich oder seelisch. Wenn öffentlich wurde, was intim, privat ist. Wenn das Grundbedürfnis nach Schutz verletzt wurde (aktiv, durch sich selbst, oder passiv, durch andere).

Massive Scham wird ausgelöst, wenn Grenzen in traumatischer Weise verletzt wurden, z.B. durch Folter, sog. „Missbrauch“ oder Vergewaltigung. Dies kann zur Folge haben, dass Überlebende („Opfer“) ihre Grenzen vielleicht nicht mehr in gesunder Weise regulieren können.

Kurz: Menschen können mit Scham erfüllt werden, indem man ihre Grenzen verletzt – ein uraltes Herrschaftsmittel.

Positiv gewendet: Einem Menschen überflüssige Scham ersparen (und ihn in seiner Würde zu unterstützen) bedeutet, ihm einen geschützten „Raum“ zur Verfügung zu stellen.

3. Scham infolge von Ausgrenzung

Schamgefühle können zurückbleiben, wenn man den Erwartungen und Normen der Mitmenschen nicht gerecht wird und daraufhin ausgelacht, gemieden oder ausgegrenzt wird. Wenn man „peinlich“ war, sich daneben benommen hat. Wenn das Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit verletzt wurde.

Diese Scham entzündet sich an der Differenz zwischen dem Ich und den Erwartungen der anderen (Familie bzw. Gesellschaft). Wenn z.B. Schwäche als schändlich angesehen wird (traditionell z.B. in Deutschland), dann schämen sich Menschen, die krank, arbeitslos, arm, abhängig, erfolglos, alt, behindert etc. sind.

Menschen, die massive Ausgrenzungen erfahren haben, sind evtl. in Gefahr, ein übermächtiges Verlangen nach Zugehörigkeit zu entwickeln – um jeden Preis. So dass

sich daneben ihre Fähigkeit nur schwach entwickeln kann, einer Gruppen-Erwartung zu widerstehen und zu sagen: „Nein! Da mache ich nicht mit!“ z.B. wenn ein Mitschüler gemobbt wird.

Kurz: Man kann Menschen mit Scham erfüllen, indem man sie als „anders“ markiert und ausgrenzt – ein uraltes Herrschaftsmittel.

Positiv gewendet: Einem Menschen vermeidbare Scham ersparen (und in seiner Würde zu unterstützen) bedeutet, ihm Zugehörigkeit zu vermitteln.

4. Scham infolge von Verletzung der eigenen Werte

Schamgefühle bleiben zurück, wenn ein Mensch seinen eigenen Werten nicht gerecht wurde und sich vor sich selbst schämt („moralische Scham“ oder „Gewissens-Scham“). Hierbei geht es nicht um die Erwartungen und Normen der Anderen, sondern um die eigenen Werte.

Diese Scham bleibt zurück, wenn das Grundbedürfnis nach Integrität verletzt wurde. Dies ist die Scham der Täter; sie bleibt zurück, wenn ein Mensch schuldig geworden ist, auch sich selbst gegenüber. Dies ist auch die Scham der Zeugen von Unrecht, z.B. wenn ein Kollege bloßgestellt wird.

Kurz: Man kann Menschen mit Scham erfüllen, indem man sie zwingt, gegen ihr eigenes Gewissen zu handeln, etwa indem man sie in einer Machtsituation zu Zeugen von Unrecht macht – ein uraltes Herrschaftsmittel.

Positiv gewendet: Einem Menschen vermeidbare Scham ersparen (und ihn in seiner Würde zu unterstützen) bedeutet, ihn nicht in Gewissenskonflikte zu zwingen und seine Werte zu respektieren (was nicht bedeuten muss, sie zu teilen).

Zusammengefasst: Scham ist wie ein Seismograph, der sensibel reagiert, wenn die menschlichen Grundbedürfnisse nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit oder Integrität verletzt wurden. Mit anderen Worten: wenn die Würde eines Menschen verletzt wurde, passiv (durch andere) oder aktiv (durch sich selbst).

Dieser Seismograph reagiert auch, wenn man Zeuge ist, wie die Würde anderer Menschen verletzt wurde oder wenn dieser sich selbst entwürdigt („fremdschämen“). Über die sogenannten „Spiegelneuronen“ (Vgl. Bauer 2006) wird dies erlebt, wie wenn es dem Zeugen selbst geschehen würde.

Die vier Themen der Scham sind wie ein Mobile, das jeder Mensch in jeder Situation neu ausbalancieren muss.

Die Würde eines Menschen zu achten, bedeutet damit – aus Sicht der Scham-Psychologie – ihm oder ihr „überflüssige“, vermeidbare Scham ersparen: nicht zu

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

Zum Unterschied zwischen Scham und Schuld.

Scham ist ein *Gefühl*, Schuld ist eine *Tatsache* (die allerdings mit Schamgefühlen verbunden sein kann). Viele Menschen schämen sich, obwohl sie nicht schuldig sind. In vielen Fällen hat Scham nichts mit Schuld zu tun, z.B. wer gemobbt, missbraucht oder vergewaltigt wurde. Oder wer ausgegrenzt wird, weil er arm, krank, behindert oder hilfsbedürftig ist: diese Menschen sind nicht schuldig!

Scham ist entwicklungspsychologisch ein sehr *frühes* Gefühl. Dagegen ist Schuld (besser gesagt: die Fähigkeit, Schuld zu erkennen und zu verarbeiten) entwicklungspsychologisch eine *späte* Errungenschaft, die – wenn überhaupt – mit dem Erwachsenenalter vollendet wird.

Schuld ist *dialogisch*. Hier gibt es eine Beziehung zwischen Täter und Opfer, wenn auch noch gestört. Im Unterschied dazu ist die Scham *monologisch*, d.h. narzisstisch. Wer sich schämt, ist ganz auf sich selbst bezogen, kreist um sich. Dies bringt auch die Sprache zum Ausdruck („Er schämt sich“).

Schuld ist *spezifisch*, auf eine bestimmte Tat bezogen. Wo die Schuld sagt: „Ich habe diesen spezifischen Fehler gemacht“, da sagt die Scham: „Ich bin ein Fehler“: ein umfassendes, global, „total“, auf die ganze Person bezogenes Urteil.

Die Sanktion besteht bei Scham in Schamgefühlen, die oft durch die Gesellschaft verstärkt werden (z.B. durch Beschämung oder Ehrverlust). Schande ist ein Makel, der, wenn überhaupt, nur durch eine „totale“ Aktion zur Wiederherstellung der Ehre getilgt werden kann (z.B. im traditionellen Japan durch rituellen Selbstmord: Harakiri). Dies erschwert Konflikt-Klärung und Versöhnung (es gibt nicht einmal ein Wort für „Entschämung“).

Bei der Schuld dagegen besteht die Sanktion in Gewissensbissen, die durch die Gesellschaft durch Bestrafung verstärkt werden können. Schuld kann (wie eine finanzielle Verschuldung) abgetragen und entschuldigt werden. Idealtypisch kann der Prozess wie folgt gelingen (diesen Hinweis verdanke ich Paul Tiedemann): Gewissens-Scham sublimiert zu Reue. Dies führt zu Schuldeinsicht und einer persönlichen, schmerzhaften Auseinandersetzung mit dem begangenen Unrecht. Der Täter übernimmt die Verantwortung für das von ihm begangene Unrecht und er möchte ein anderer werden: moralisches Wachstum. Dies verändert den Schuldigen; daher wird er sich in Zukunft anders, humaner, verhalten.

Der Täter bekennt dem Geschädigten gegenüber seine Schuld, verspricht, sich künftig anders zu verhalten. Er bittet um Entschuldigung (wir können uns nicht selbst

entschuldigen!) und bietet Wiedergutmachung an. Wenn die Veränderung glaubwürdig ist, wenn die Bitte um Entschuldigung und Wiedergutmachung angenommen werden, dann kann die Beziehung – vielleicht – weitergeführt werden, aber als Veränderte.

Dr. Stephan Marks

(Bei den Sommerbildungstagen des Forums Beziehung, Ehe und Familie der Katholischen Aktion Österreich. 7. bis 10. Juli 2024 im Bildungszentrum St. Virgil, Salzburg)



Dr. Stephan Marks

ist Sozialwissenschaftler, Supervisor und Sachbuch-autor. Er bildet seit vielen Jahren Personen, die mit Menschen arbeiten, über Scham und Menschen-würde fort. Dies vorwiegend im deutschsprachigen Raum und in Lateinamerika

www.menschenwuerde-scham.de

Buchveröffentlichungen zuletzt:

- *Scham – die tabuisierte Emotion.*
Patmos Verlag (10. Auflage, völlig überarbeitete Neuauflage, 2024)
- *Warum folgten sie Hitler? Die Psychologie des Nationalsozialismus.*
Patmos Verlag (6. Auflage, 2022).
- *Die Würde des Menschen ist verletzlich.* Patmos Verlag 2022 (4. Auflage)
- *Hoffnung. bereit sein für Neues (Patmos Verlag 2024).*
- mit Ursula Immenschuh: *Scham und Würde in der Pflege. Ein Ratgeber.* Mabuse Verlag (2017, 2. Auflage).
- Hrsg: *Märchen von Krankheit und Heilung.* Fischer Taschenbuch Verlage 2014 (2. Auflage).²

² Das Märchen, mit dem ich in manchen Fortbildungen arbeite („Der Prinz und das Bauernmädchen“) finden Sie auf Seite 86 – 90.

Weitere Literaturempfehlungen:

- Baer, Udo & Frick-Baer, Gabriele (2008). Vom Schämen und Beschämtwerden. Beltz.
- dies. (2009). Würde und Eigensinn. Beltz.
- Bauer, Joachim (2006). Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Heyne.
- Bradshaw, John (2006). Wenn Scham krank macht. Verstehen und Überwinden von Schamgefühlen. Knauer.
- Cyrułnik, Boris (2011). Scham. Im Bann des Schweigens - Wenn Scham die Seele vergiftet. Präsenz.
- Hantel-Quitmann, Wolfgang (2009). Schamlos. Was wir verlieren, wenn alles erlaubt ist. Herder.
- Hilgers, Micha (2012). Scham. Gesichter eines Affekts. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Honneth, Axel (2003). Kampf um Anerkennung. Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte. Suhrkamp.
- Hüther, Gerald (2018). Würde. Knaus.
- Lewis, Michael (1993). Scham. Annäherung an ein Tabu. Kabel.
- Margalit, Avishai (1997). Politik der Würde. Über Achtung und Verachtung. Alexander Fest.
- Mettler-v. Meibom, Barbara (2006). Wertschätzung. Kösel.
- Morrison, Toni (1979). Sehr blaue Augen. rororo.
- Nathanson, Donald (1987). A timetable for shame. In: ders. (Hg.). The many faces of shame. Guilford, S. 1-63.
- Riedel, Ingrid (1991). Hans mein Igel. Wie ein abgelehntes Kind sein Glück findet. Kreuz.
- Rushdie, Salman (2019). Scham und Schande. Piper.
- Schore, Allan (1998). Early Shame Experiences and Infant Brain Development. In: Paul Gilbert & Bernice Andrews (Hg.): Shame. Interpersonal Behavior, Psychopathy, and Culture. New York, S. 57-77.
- Schüttauf, Konrad; Specht, Ernst & Wachenhausen, Gabriela (2002). Das Drama der Scham. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Selke, Stefan (2013). Schamland. Die Armut mitten unter uns. Econ.
- Thürmer-Rohr, Christina (2002). Das Gewicht des Anderen. In: Freitag 26 (vom 21.6.2017).
- Wurmser, Leon (2017). Die Maske der Scham. Zur Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten. Springer.