

Dorothee Döring

Scham

Einem belastenden Gefühl
auf der Spur

maudrich 

Dorothee Döring
Scham

Dorothee Döring

Scham

Einem belastenden Gefühl
auf der Spur

maudrich

Wegen stilistischer Klarheit und leichter Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Ausdrücklich sei hier festgehalten, dass die Verwendung der männlichen Form inhaltlich für alle Geschlechter gilt und keinesfalls einen sexistischen Sprachgebrauch darstellt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright © 2021 maudrich Verlag

Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Umschlagbild, S. 12-13, 36-37, 80-81, 100-101, 126-127:

© Ponomariova_Maria - iStockphoto

Lektorat: Katharina Schindl, Wien

Typografie und Satz: Florian Spielauer, Wien

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN [978-3-99002-132-3](#) (print)

ISBN 978-3-99111-386-7 (epub)

Inhalt

Einführung

1 Was ist Scham?

Der Unterschied zwischen Peinlichkeit, Scham, Beschämung, Schuld und Schande

Die unterschiedlichen Facetten der Scham

Analyse und Bewertung der Scham

Die gute Seite der Scham: der unsichtbare Selbstschutz

Die schlechte Seite der Scham: die Beschädigung von Selbstbild und Selbstwertgefühl

Die Ambivalenz von Scham und Stolz

Angst, die Schwester der Scham

2 Ursachen und Auswirkungen der Scham

Prägung und Erziehung

Die Prägung

Die Erziehung

Scham durch Vergleiche

Ursachen und Auswirkungen von Körper- und Intimscham

Scham aufgrund von Stigmatisierung

Der Name

Herkunft und Sprache

Analphabetismus

Sexuelle Orientierung

Eine abgelehnte Bewerbung

Quereinstieg, Leiharbeit und Arbeitslosigkeit
Armut
Krankheit und Behinderung
Stigmatisierung der Familie aufgrund von Kriminalität

Ursachen und Auswirkungen von Fremdscham

Das Fernsehen
Touristen im Ausland
Die Kirche
Die nationale Vergangenheit

Scham nach Tabubruch

Verlassen eines kranken Lebenspartners
Freigabe eines Kindes zur Adoption
Verbotene Liebe
Häusliche Gewalt
Sexueller Missbrauch
Suizid

3 Die emotionalen Begleiterscheinungen der Scham

Sich abgelehnt und wertlos fühlen

Sich hilflos fühlen

Sich schuldig fühlen

Sich verunsichert fühlen

Sich vernichtet fühlen

Neurologische Erkenntnisse über Scham

4 Der problematische Umgang mit Scham

Bestreiten

Rückzug

Vermeidung und Verdrängung

Schweigen

Lebenslüge

Kompensation

Aggression

Aggression gegenüber anderen

Aggression gegen sich selbst

5 Der konstruktive Umgang mit Scham - wie es möglich ist, sich weniger zu schämen

Sich dem schmerzhaften Gefühl der Scham stellen

Ursachenforschung

Kritische Selbstanalyse

Selbstakzeptanz

Selbstachtung

Selbstwertschätzung

Selbstliebe

Der Weg zu einem realistischen Selbstbild, zu gesundem Selbstbewusstsein und Authentizität

Entwickeln eines realistischen Selbstbildes

Gesundes Selbstbewusstsein und Mut zur Authentizität

Selbstverantwortung und Selbstfürsorge

Innere Freiheit gewinnen

Selbstbestimmung

Humor

Gelassenheit

Stärkung der seelischen Widerstandskraft

Abschied von Perfektionismus und Optimierungszwang

Schambewältigung durch Mentaltraining

Abschließende Bemerkungen

Quellen

Eigene Publikationen

Stichwortverzeichnis

„Wer sich seiner Fehler schämt, macht sie zu Verbrechen.“

Konfuzius

*„Wenn die meisten sich schon armseliger Kleider und Möbel schämen,
wie viel mehr sollten wir uns da erst armseliger Ideen
und Weltanschauungen schämen.“*

Albert Einstein

*„Je mehr ein Mensch sich schämt,
desto anständiger ist er.“*

George Bernard Shaw

Einführung

Kein Gefühl ist so quälend wie das der Scham, und es gibt vieles, für das man sich schämen kann: den eigenen Körper, die Herkunft, den Dialekt, die sexuelle Orientierung, eine aufgeflogene Lüge, Langzeitarbeitslosigkeit, ein nicht bestandenenes Examen oder eine psychische Erkrankung.

Scham ist ein zutiefst menschliches, aber sehr unangenehmes Gefühl, das sich auch verselbstständigen und zu einer sozialen Phobie (einer krankhaften Angst) auswachsen kann. Am Ende schämt man sich dann dafür, dass man sich schämt – ein Teufelskreis.

Scham muss sich aber nicht auf die eigene Person beschränken, sie kann auch andere Menschen und sogar Gruppen betreffen. Kaum ein anderes Gefühl ist so stark mit existenziellen Ängsten verbunden.

Scham begegnet uns auf Schritt und Tritt als soziale Kontrolle, fragt ständig nach der Richtigkeit unseres Verhaltens und findet sich in allen Gesellschaftsformen und Kulturen als wichtiges Korrektiv¹. Was man in einer Gesellschaft tun darf und was nicht, wird zwar von Schuld- und Strafsystemen geregelt, aber auch von der Scham, die eine Art „seelischer Oberaufseher“ ist. Ihr Werkzeug ist die Angst, von der Norm abzuweichen, sich lächerlich zu machen, ausgegrenzt zu werden, nicht mehr dazuzugehören. Einen stärkeren Garanten für gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Aufrechterhaltung der bestehenden Ordnung gibt es nicht.

Weil Scham zum Menschsein gehört, in zwischenmenschlichen Beziehungen auftreten und uns klein machen kann, ist es wichtig, sie zu erkennen und zu verstehen.

Dieser Ratgeber thematisiert die destruktive, aber auch die nützliche Seite der Scham. Er geht ihren Ursachen und Auswirkungen nach und zeigt, wie es möglich ist, konstruktiv mit diesem oft unangenehmen Gefühl umzugehen.

Hier ein Überblick über den Inhalt dieses Buches:

In [Kapitel 1](#) wird untersucht, worum es sich bei dem peinigenden Gefühl der Scham genau handelt,

in [Kapitel 2](#) werden Ursachen und Auswirkungen der Scham erklärt, in [Kapitel 3](#) geht es darum, wie wir Scham erleben,

in [Kapitel 4](#) wird gezeigt, wie man *nicht* mit Scham umgehen sollte,

und in [Kapitel 5](#) werden Auswege aus der „Schamfalle“ aufgezeigt, mit dem Ziel, kompetent mit Scham umgehen zu können.



1 Was ist Scham?

Scham wirkt wie ein soziales Barometer, eine Emotion, die sich meldet, wenn man gegen anerkannte Regeln verstößt. Scham ist nicht bloß das pubertäre Erröten in peinlichen Situationen, sondern beinhaltet die gesamte Palette unerwünschter Minderwertigkeitsgefühle, die aus der Verletzung von Normen entstehen, die wir eigentlich anerkennen. Diese Normen haben wir durch unsere Erziehung verinnerlicht.

Scham ist ein Gefühl der Verlegenheit, das sowohl durch Verletzung der Intimsphäre entstehen als auch auf dem Bewusstsein beruhen kann, durch unehrenhafte, unanständige oder erfolglose Handlungen sozialen Erwartungen oder Normen nicht entsprochen zu haben. Dieses Gefühl führt oft zur Schlussfolgerung, dass wir etwas falsch gemacht haben - und vor allem, dass dieses vermeintliche oder tatsächliche Versagen bekannt werden könnte.

Scham ist ein peinigendes Gefühl, weil sie isoliert: denn wer sich schämt, zieht sich zurück, igelt sich ein, möchte im Erdboden versinken.

Auch die Körpersprache zeigt, dass der Mensch im Zustand der Scham ganz um sich selbst kreist. Sich zu schämen zählt zu den schmerzhaftesten Gefühlen, die in unserem Leben vorkommen. Es ist so unangenehm, dass kaum jemand über seine Scham sprechen mag.

Scham ist ein Gefühl, das sich auf die ganze Person bezieht. Sich Schämende haben den Eindruck, so, wie sie sind, nicht in Ordnung zu sein. Scham kann so unerträglich werden, dass manche Betroffenen regelrechten Selbsthass entwickeln.

Scham soll verdecken und verhüllen. Geht der verhüllende Teil verloren, ist das, was eigentlich verhüllt werden sollte,

schamlos und allen Blicken preisgegeben. Jemand wird zur Schau gestellt, was einer psychischen Vernichtung gleichkommt.

Sich zu schämen hat auch etwas mit den Sitten und Vorstellungen zu tun, die in einer Gesellschaft gelten. Diese verändern sich, und damit ändern sich auch die Gründe, weshalb wir uns schämen.

Um Scham zu empfinden, muss man ein Gewissen und Werte haben. In einer Scham-orientierten Kultur gilt nicht ein ruhiges Gewissen, sondern die öffentliche Wertschätzung als höchstes Gut. Demzufolge wird alles, was man selbst für peinlich hält und wofür man sich schämt, geheim gehalten.

Die biblische Geschichte vom Sündenfall und vom Ursprung der Scham ist uns allen bekannt. Adam und Eva haben vom „Baum der Erkenntnis“ gegessen. Nach dem Sündenfall erkannten sie, dass sie nackt waren, und bedeckten sich mit Feigenblättern. Offenbar schämten sie sich.

Scham kann von unterschiedlicher Dauer sein: Sie kann ein flüchtiger Affekt sein oder chronisch werden und sich zu einer dauerhaften Charaktereigenschaft entwickeln. Sie kann auch von verschiedener Intensität sein: Von leichter Peinlichkeit bis hin zu abgrundtiefen Selbstzweifeln ist alles möglich.

Der Unterschied zwischen Peinlichkeit, Scham, Beschämung, Schuld und Schande

Sie haben den Namen Ihres Gegenübers vergessen? Sie erscheinen zu einem Firmenjubiläum in Jeans? Sie machen

einen unpassenden Witz? Sie verhaspeln sich bei einem wichtigen Vortrag? Solche Situationen werden ohne Zweifel als peinlich empfunden. Beim Lügen ertappt zu werden ist wohl die schlimmste Peinlichkeit, die einem passieren kann. Immer, wenn wir glauben, versagt oder uns blamiert zu haben, empfinden wir – je nach Schweregrad – Peinlichkeit oder Scham.

Wir beobachten, dass das, was wir selbst als peinlich empfinden, längst nicht von jedem so empfunden wird, und stellen fest, dass es Menschen gibt, die mit peinlichen Missgeschicken souverän umgehen. Die meisten Situationen, die uns peinlich erscheinen, haben nicht viel mit unseren eigenen Einstellungen und Prinzipien zu tun, sondern mit Normen, die wir durch Prägung und Erziehung übernommen haben.

Kleine Kinder sind noch völlig unbefangen, ihnen ist nichts peinlich. Sie halten sich selbst für den Mittelpunkt der Welt und gehen ganz selbstverständlich davon aus, dass alle so fühlen wie sie. Sie haben noch nicht die Fähigkeit, sich mit den Augen der anderen zu sehen. Als Erwachsene sind uns Situationen, die sozial unerwünscht sind, unangenehm, ja sogar peinlich.

Der Unterschied zwischen Peinlichkeit und Scham ist, dass Scham nachhaltiger wirkt als Peinlichkeit. Wenn ihnen ein Fauxpas passiert, empfinden das die meisten Menschen als Peinlichkeit. Ein Fauxpas ist ein Verstoß gegen gesellschaftliche Umgangsformen. Er geschieht meist unabsichtlich oder aus Unwissenheit und gilt als Taktlosigkeit, die mit dem Gefühl des Schämens verbunden ist.

Beispiele für einen Fauxpas sind:

- Themen anschneiden, über die andere nicht reden wollen,

- unangemessene Witze zum Besten geben,
- fehlende Tischmanieren bei festlichen Anlässen,
- zu lautes Sprechen,
- nach zu viel Alkoholkonsum den Gastgeber duzen,
- über jemanden lästern, der das zufällig mitbekommt,
- eine vertrauliche E-Mail versehentlich an den falschen Empfänger schicken,
- im Gespräch große Lücken im Allgemeinwissen offenbaren.

Im Gegensatz zu einem Fauxpas, den man vielleicht überspielen kann, ist Scham ein Gefühl, das tiefer geht und nachhaltiger wirkt. Scham bedeutet in ihrer negativen Ausprägung ein Attentat auf das Selbstbild (s. Kap. „Die schlechte Seite der Scham: die Beschädigung von Selbstbild und Selbstwertgefühl“, S. 25) und kann sogar zum sozialen Rückzug führen.

Grundsätzlich ist Scham ein Gefühl mit unterschiedlichen Schweregraden. Die Schwelle dafür, was als schambehaftet empfunden wird, liegt bei jedem Menschen woanders.

Auch zwischen Männern und Frauen gibt es deutliche Unterschiede: Generell werden Männer weniger häufig von Scham geplagt als Frauen. Frauen schämen sich für ihr Gewicht, für Alterserscheinungen, für gescheiterte Beziehungen oder dafür, Job und Familie nicht unter einen Hut zu bekommen wie die in der Werbung vorgeführten „Superfrauen“.

Experten unterscheiden außerdem zwischen Scham und Beschämung. Durch Beschämung erreichen z. B. religiöse Fanatiker, dass Frauen sich nicht unverhüllt aus dem Haus trauen.

Scham führt hingegen dazu, dass wir uns selbst reflektieren, und warnt uns, wenn wir Normen missachten. Scham mahnt

uns, damit wir richtig handeln, und ist auch ein Schutz von eigenen und fremden Intimitätsgrenzen, der sich in Taktgefühl und Respekt äußert. Im Gegensatz zur Beschämung ist Scham ein gesundes, nützliches, sogar notwendiges Gefühl, ein Warnsignal, das sich meldet, wenn jemand Grenzen überschreitet, die eigenen, die anderer oder die der Gesellschaft.

Aber auch kleine verbale Spitzen und Gemeinheiten können jemanden beschämen und schwer verunsichern: Der Freund macht Witze über angebliche Fettpölsterchen oder der Mitarbeiter eine süffisante Bemerkung über den tiefen Ausschnitt seiner Kollegin.

Ein Beispiel:

Nora, eine Büroangestellte, sah, dass der Kopierer gerade von einer Kollegin benutzt wurde. Also wartete sie ab, bis diese fertig war. Doch als sie am Kopierer stand, blaffte ihre Kollegin sie an: *„Was bilden Sie sich ein, sich vorzudrängen, ich war noch nicht fertig!“* Nora entschuldigte sich: *„Tut mir leid. Da Sie auf Ihren Platz zurückgekehrt waren, sah es für mich so aus, als seien Sie fertig gewesen.“* Doch Noras Kollegin zeigte sich von der Entschuldigung unbeeindruckt und schimpfte in einer Tour weiter. Nora war an einem guten Arbeitsklima interessiert und überlegte, wie sie diese Missstimmung wieder beseitigen könnte. Sie besorgte eine Packung Pralinen, schnitt ein rosa Herz aus Papier aus, schrieb „Entschuldigung“ darauf und befestigte es mit pinkfarbenem Kräuselband an der Schachtel. Am nächsten Morgen vor Arbeitsbeginn legte sie ihrer Kollegin das Päckchen auf den Schreibtisch. Als diese zur Arbeit erschien, kam sie zu Noras Arbeitsplatz und sagte kleinlaut: *„Sie haben mich beschämt!“*

Was zeigt dieses Beispiel? Nora hätte sich nach diesem Vorfall auch dazu entscheiden können, der übellaunigen Kollegin aus dem Weg zu gehen. Das würden unter derartigen Umständen wohl die meisten tun. Aber Nora reagiert trotz der Verbalattacke ihrer Kollegin nicht beleidigt und mit Rückzug, sondern geht auf diese zu, weil sie an einer guten Arbeitsbeziehung interessiert ist. Damit zeigt sie Stärke und beschämt ihre Kollegin, die sich eigentlich für ihren Kontrollverlust schämen müsste.

Was aber unterscheidet Scham von Schuld? Während sich Schuld auf eine Handlung bezieht, richtet sich Scham auf die eigene Person. So fühlt sich z. B. jemand, der ein Gewissen hat, für sein Verhalten schuldig, wenn er jemanden übervorteilt. Gleichzeitig schämt er sich dafür vor sich selbst. Schuld können wir bereuen und wiedergutmachen, Scham müssen wir so lange aushalten, bis dieses peinigende Gefühl wieder verschwindet.

Weil das Eingestehen von Scham in unserer Erfolgsgesellschaft verpönt ist, wird sie unterdrückt und zeigt sich dann oft in Ausweichreaktionen wie Zorn, Wut, Gewalttätigkeit, Alkoholismus, Depressionen oder sogar Suizid.

Adolf Merckle, ein schwäbischer Pharmamilliardär, beging 2009 Selbstmord, nachdem er sich an der Börse „verzockt“ und damit die Kontrolle über seine Unternehmen verloren hatte. Er muss sich vernichtet gefühlt haben, als er vom hoch angesehenen und überall willkommenen Helden zum gejagten Schuldner wurde. Ihn haben offensichtlich Schuld, Scham und Schande so sehr belastet, dass sie ihn am Ende in den Selbstmord trieben.

Und was ist eine Schande? Im Gegensatz zu Peinlichkeit und Scham ist Schande etwas, wodurch jemand sein Ansehen, seine Ehre verliert.