

Daniel Hell  
Lob der Scham

Sachbuch Psychosozial

Daniel Hell

# **Lob der Scham**

**Nur wer sich achtet, kann sich schämen**

Psychosozial-Verlag

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.

Originalausgabe

© 2018 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)

ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Paul Klee, *glüht nach* (1939)

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-2810-5 (Print)

ISBN 978-3-8379-7428-7 (E-Book-PDF)

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>1. Wie sich unser Umgang mit Scham historisch entwickelt hat</b>	<b>13</b>
Eine kurze Kulturgeschichte der Scham	
<b>2. Wie sich Scham beim Einzelnen entwickelt</b>	<b>43</b>
Zur Biografie der Scham	
<b>3. Scham und Beschämung</b>	<b>69</b>
Der sich schämende und der gekränkte Mensch	
<b>4. Die zwiespältige Struktur der Scham</b>	<b>97</b>
Wer sich schämt, erkennt sich als Anderer	
<b>5. Scham als Verarbeitungsprozess</b>	<b>119</b>
Die Chance und das Risiko der Scham	
<b>6. Soziale Scham und psychische Krankheit</b>	<b>137</b>
Macht Scham krank?	

<b>7. Problematischer Umgang mit Scham</b>	<b>151</b>
Von Schamabwehr, Deckaffekten und Zynismus	
<b>8. Konstruktiver Umgang mit Scham</b>	<b>167</b>
Von Akzeptanz, Humor, Selbstironie und Psychotherapie	
<b>9. Scham heute</b>	<b>185</b>
Führt Schamverlust zu einer Beschämungskultur?	
<b>Dank</b>	<b>225</b>
<b>Literatur</b>	<b>227</b>
<b>Personenregister</b>	<b>235</b>
<b>Sachregister</b>	<b>239</b>

# Einleitung

Das Schamgefühl hat einen schlechten Ruf. Es soll, so lehren populäre Ratgeber, einen Menschen entwerten, deprimieren, hemmen, verängstigen und bei übermäßigem Ausmaß zu psychischen Erkrankungen führen, unter anderem zu Depressionen. Von religiösen Menschen wird Scham bereits seit Jahrtausenden mit dem Sündenfall in Zusammenhang gebracht und dadurch nicht zuletzt als Zeichen eines tiefgreifenden Verlusts bewertet. Zahlreiche Evolutionsbiologen wiederum fassen das Schamgefühl als eine archaische Reaktionsweise auf, die es als solche möglichst weitgehend zu überwinden gilt.

Unbestreitbar ist Scham ein besonders unangenehmes Gefühl, das oft noch schwerer als andere Gefühle – selbst im Vergleich zu Angst, Ärger, Ekel oder Traurigkeit – auszuhalten ist. Wer sich schämt, kämpft mit sich selbst. Er möchte sich vor seinen Mitmenschen verstecken und verhält sich, als habe er etwas zu verbergen. Dabei wird meist an ein Versagen oder an ein Manko gedacht.

Doch so einleuchtend diese Feststellungen auf den ersten Blick auch sein mögen: Das Wesentliche der Scham ist damit nicht erfasst.

Tatsächlich hat Scham eine Alarm- und Schutzfunktion. So wie Furcht eine natürliche oder äußere Gefahr signalisiert, macht Scham auf eine zwischenmenschliche oder innere Gefahr aufmerksam. Und wie sich die Angst bei falscher Realitätseinschätzung zu Panikattacken oder Phobien steigern kann, kann ein problematischer Umgang mit Scham auch zu psychischen Problemen führen. Trotz dieser Komplikationen ändert sich nichts daran, dass Angst überlebenswichtig ist und Scham – wie ich auf den folgenden

Seiten deutlich machen möchte – eine außerordentliche Bedeutung für die menschliche Entwicklung und das soziale Zusammenleben hat: So kann das Schamgefühl etwa der Anpassung an soziale Normen dienen oder dazu verhelfen, störende Verhaltensweisen einzudämmen. Es kann darüber hinaus bei einer Person Lernvorgänge fördern, um unangenehme Scham und Beschämungen zukünftig zu vermeiden. Durch all dies trägt es zur eigenen psychosozialen Entwicklung bei, wovon wiederum nicht zuletzt auch andere Personen profitieren können.

Dieser soziale Gewinn, der Schamgefühlen auch von Schamkritikern zugewilligt wird, steht allerdings in Verdacht, den sich schämenden Menschen der sozialen Anpassung auszusetzen und seine Authentizität zu untergraben. Das Schamgefühl wird in diesem Zusammenhang meist als Sozialgefühl eingeschätzt. Es diene, so wird behauptet, mehr der Gesellschaft als dem Einzelnen.

Eines der geläufigen (Vor-)Urteile vieler Schamkritiker, mit dem sich jede Verteidigung der Scham auseinanderzusetzen hat, ist somit die Einschätzung der Scham als sozial vermitteltes Gefühl, das der Entwicklung zur Autonomie eines Individuums entgegensteht. Das Schamgefühl basiere, so das Postulat, auf Angst und Unterwürfigkeit und liefere das Individuum dem Blick und dem Urteil anderer Menschen aus. Dadurch werde eine eigenständige Entwicklung behindert. Stattdessen würden Abhängigkeiten gefördert. So verstanden wäre Scham also ein Zeichen von Schwäche. Konsequenterweise herrscht häufig die Meinung vor, dass dieses negativ eingeschätzte Gefühl nicht zu einem aufgeklärten und emanzipierten Individuum passe und in einer demokratisch entwickelten Gesellschaft zurückgelassen werden müsse. Es sei ein unreifes Gefühl, das vielleicht Kindern zustehe, die sich noch zu entwickeln haben, aber von Erwachsenen überwunden werden sollte.

Dagegen sind gewichtige Einwände zu erheben. Ein Hauptargument gegen die erwähnte Abwertung der Scham ist die Verwechslung von Scham mit Schande bzw. mit Beschämung. Vieles, was gegen die Scham vorgebracht wird, richtet sich bei genauerem Hinsehen nicht gegen das Schamgefühl als solches, sondern gegen das Erleben von Kränkungen und Beschämungen. Zwischen Scham und Beschämung besteht jedoch ein ebenso großer Unterschied wie zwischen Demut und Demütigung. Die sich schämende Person geht nicht in einer passiven Opferrolle oder in narzisstischem Gekränktheit auf. Wer sich schämt, setzt sich mit sich selbst



auseinander. Er kann von einem persönlichen oder zwischenmenschlichen Problem nicht absehen – worauf die Scham ihn unangenehm hinweist. Das macht das Schamgefühl so unpopulär, ähnlich einem Boten, der eine schlechte Botschaft übermittelt.

Es ist auch keineswegs obligat, dass Schamgefühle die Anwesenheit einer anderen Person oder einer Öffentlichkeit voraussetzen. Man kann sich auch vor sich selbst schämen. Diese persönliche Scham trägt mitunter maßgeblich zur eigenen Entwicklung bei. Sie hilft zum Beispiel die narzisstische Abhängigkeit von anhaltender Fremdbestätigung zu überwinden und trägt somit impulsgebend zur Selbstständigkeit bei.

Jemand, der keine Selbstachtung hat, kann sich auch nicht schämen. Scham setzt Selbstbewusstsein voraus und fördert Selbsterkenntnis. Sie bedingt die Fähigkeit, eigene Werte zu haben. Erst der Bruch mit diesen Werten, die natürlich auch von anderen übernommen sein können, löst das uns bewusste und oftmals quälende Schamgefühl aus. Scham verweist also auf eine Identitätskrise – erinnert aber zugleich an den Kern dieser Identität und hilft, diese Krise besser durchzustehen. Sie lässt einen Menschen, wenn sein Selbstverständnis zusammenbricht, sich intensiv wahrnehmen und stellt damit ein emotionales Gegengewicht zur kognitiven Entleerung des »Selbst« dar. Zugleich fördert die Scham als zwischenmenschliche Botschaft die Akzeptanz unserer Mitmenschen.

Solche Grundgedanken bilden das Gerüst dieses Buches. Das Buch beginnt mit einer kurzen Kulturgeschichte der Scham (Kapitel 1). Darin wird auf die Kulturabhängigkeit des Schamgefühls eingegangen und dargestellt, wie Scham im Abendland zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich bewertet wurde. Das zweite Kapitel widmet sich verschiedenen biographischen Entwicklungsstufen der Scham: von Vorstufen wie Befangenheit (»Fremdeln« vor unbekannt Personen) im Kleinkindesalter und Kränkungsreaktionen im frühen Vorschulalter über soziale Schamgefühle im Kindergarten- und Schulalter bis hin zu persönlichen Schamformen in der Adoleszenz und im Erwachsenenalter.

Auf diese einführenden Kapitel zur Kultur- und Individualgeschichte folgen konkrete Auseinandersetzungen mit dem Schamphänomen. Sie machen den Hauptteil des Buches aus und wurden stark von meiner klinischen Erfahrung als Psychiater und Psychotherapeut geprägt. Was Scham ausmacht und von narzisstischer Kränkung und anderen Emotionen abgrenzt, habe ich – neben der achtsamen Wahrnehmung eigener Gefühle

und Empfindungen – vor allem von meinen Patientinnen und Patienten gelernt. Auch der Austausch mit Fachkollegen hat mir geholfen, den hier vorgestellten Überlegungen ihre jetzige Form zu geben. Meine Forschungen auf dem Gebiet der psychotischen und affektiven Erkrankungen haben mir die Bedeutung der (zum Teil fehlenden) Scham und die Folgen überwältigender Kränkungen deutlich gemacht.

Im Einzelnen ist der praxisnahe Hauptteil des Buches wie folgt aufgebaut:

Im dritten Kapitel wird darauf eingegangen, wie narzisstische Kränkung und Scham auseinanderzuhalten sind. Diesem Unterschied wird selbst in der Fachliteratur viel zu geringe Beachtung geschenkt. Beide können Folgen von Kränkungen sein, werden aber unterschiedlich erlebt und haben verschiedene Konsequenzen. Das vierte Kapitel geht daran anschließend der Frage nach, wie Scham strukturell, auch aus philosophischer Sicht, zu charakterisieren ist. Was zeichnet Scham aus? Wodurch unterscheidet sich Scham vom Schuldgefühl und von anderen Emotionen?

Doch Scham ist nicht nur ein unangenehmes Gefühl, das alarmiert, sondern hat auch Folgen für die Verarbeitung der aufgetretenen und von ihr angezeigten Probleme. Dabei zeigt sich ihr Potenzial, aber auch ihre Risiken (Kapitel 5). Besondere Risiken gehen hierbei mit sozial bedingter Scham einher. Es wird oft postuliert, dass Scham krank machen kann. Der Zusammenhang von Scham und psychischer Krankheit ist jedoch sehr komplex. Meist ist Scham die Folge einer Stigmatisierung (Kapitel 6).

Eine Schamkrankheit im eigentlichen Sinn gibt es nicht. Was aber Scham zu einem größeren Problem machen kann, ist ein problematischer und verdrängender Umgang mit diesem schwierigen Gefühl (Kapitel 7). Demgegenüber verhilft ein konstruktiver und akzeptierender Umgang mit Schamgefühlen oft zu einer günstigeren Persönlichkeitsentwicklung und zu besseren zwischenmenschlichen Beziehungen (Kapitel 8).

Im Schlusskapitel setze ich mich mit der aktuellen soziokulturellen Situation und ihren Auswirkungen auf das Schamerleben auseinander. Führt Schamverlust zu einer Beschämungskultur mit destruktiven Folgen?

Insgesamt möchte dieses Buch aufzeigen, wie tief die Scham in Menschen verankert ist und wie stark die Persönlichkeitsentwicklung und die zwischenmenschlichen Beziehungen vom soziokulturellen Umgang mit Scham abhängen. Ich charakterisiere die Scham als Sozial-, Selbst- und Wertgefühl, frage nach ihren Auslösern und worauf sie verweist. Konkrete

---

Beispiele aus meiner Praxis und aus der belletristischen Literatur illustrieren die einzelnen Aussagen.

Was die zugezogene Fachliteratur betrifft, habe ich nicht nur von psychiatrischen, psychotherapeutischen, psychologischen und soziologischen Studien zur Scham profitiert, sondern auch von kulturwissenschaftlichen Untersuchungen von Historikern und Philosophen. Sie haben mir die Vielschichtigkeit und die kulturelle Bedeutung der Scham vor Augen geführt.

Ich bin aufgrund meiner Studien und psychotherapeutischen Erfahrungen überzeugt, dass die Scham im menschlichen Leben eine Schlüsselrolle einnimmt und dass die Berücksichtigung von Scham Menschen sich selbst und andere besser verstehen lässt. Erkenntlich an einer zunehmenden Beschämungstendenz gilt es aber auch einen gewissen Schamverlust oder eine vermehrte Schamabwehr zur Kenntnis zu nehmen. Das hat mich bestärkt, die positive Seite der Scham hervorzuheben, im Wissen um ihre gemeinhin betonten Gefahren. In der Scham gehen wir uns weder selbst noch geht uns der Mitmensch verloren. Scham hat mit Würde zu tun. Das vorliegende Buch möchte dazu beitragen, dass dieser wichtige Aspekt menschlichen Seins und Zusammenlebens nicht weiter in Missgunst und Vergessenheit fällt. Wir sollten lernen, Scham als diejenige zu sehen und zu schätzen, die sie ist – die »Türhüterin des Selbst«.



# 1. Wie sich unser Umgang mit Scham historisch entwickelt hat

## Eine kurze Kulturgeschichte der Scham

Es wird oft diskutiert, ob Schamgefühle in den letzten Jahrhunderten zu- oder abgenommen haben. Auch die Möglichkeit, dass man sich in der Neuzeit für anderes schämt als etwa im Mittelalter oder gar bei schriftlosen Stammesvölkern, wird dabei in Erwägung gezogen. Fest steht, dass bisher in unserer Welt keine Bevölkerung gefunden wurde, in der Schamreaktionen fehlen. Auch geschichtlich finden sich keine Hinweise auf vergangene Kulturen, die frei von Scham gewesen sind. Die gesellschaftlichen Strukturen mögen sich noch so stark unterschieden haben – Scham fehlte in keiner von ihnen. Zwar finden sich in einzelnen Kulturen subkulturelle Gegenbewegungen, die Schamlosigkeit als Mittel einsetzen, um herrschende gesellschaftliche Normen bloßzustellen und zu bekämpfen. Ein drastisches Beispiel dafür ist die philosophische Schule der Kyniker in der griechischen Antike, zu dessen bekanntesten Mitgliedern Diogenes gehörte. Diogenes wohnte nicht nur in einer Tonne und wünschte sich von Kaiser Alexander, dass er ihm aus der Sonne gehe, sondern urinierte und onanierte auch in aller Öffentlichkeit, um damit gegen die herrschende Schamkultur zu demonstrieren. Doch seine Unverschämtheit konnte nur in die Geschichte eingehen, weil sie außerordentlich war. Im Grunde benutzte Diogenes gerade die Schamhaftigkeit der Menschen, um auf sein Anliegen besonders provokant aufmerksam zu machen. An der Verbreitung des Schamgefühls änderte sich nichts.

Die meisten Evolutionsbiologen gehen davon aus, dass das Reaktionsmuster der Scham beim Menschen genetisch angelegt ist. Es braucht zwar weitere psychologische und soziale Voraussetzungen, damit es im Verlaufe der frühen Kindheit zum Ausdruck kommen kann. Doch ist unbestritten,

dass Scham kein bloß gesellschaftliches oder erzieherisches Konstrukt ist. So findet sich der für Scham typische Gesichtsausdruck transkulturell in der ganzen Welt. Dazu gehört neben dem Senken der Augenlider, dem Abwenden des Blickes und einer Kopfdrehung zur Seite auch die besonders auffallende Rot- oder Dunkelfärbung der Haut, was im Übrigen dazu geführt hat, dass Scham in der Mehrzahl der Sprachen mit der Farbe Rot assoziiert ist (vgl. hierzu Casimir & Schnegg, 2002).

Manchmal wird gegenüber solchen Befunden kritisch eingewendet, es gebe doch schriftlose Primärkulturen wie Indianerstämme, bei denen sich Menschen ihrer Nacktheit und anderer natürlicher Verhaltensweisen nicht schämen. Dem ist allerdings nicht so. Körperscham findet sich in allen Kulturen, die studiert worden sind. Sie wirkt sich nur unterschiedlich aus. Wie unter anderem Hans Peter Duerr in seinem monumentalen fünfbändigen Werk *Der Mythos vom Zivilisationsprozess* (1988–2002) zeigen konnte, bedeutet der Umstand, dass Menschen in solchen Primärkulturen unbekleidet leben, keineswegs, dass ihnen Körperscham fremd ist. Zum einen können bereits Schmuckstücke oder Tätowierungen einen Menschen kleiden. So reagieren etwa Yanomami-Frauen, die lediglich eine dünne Schnur um die Körpermitte tragen, höchst verlegen, wenn sie aufgefordert werden, diese abzulegen. In diesem Falle kann eben auch die Schnur eine Grenze bezeichnen, die es zu beachten gilt (so Eibl-Eibesfeldt; vgl. Bischof, 2012, S. 378). Zum anderen müssen sich auch Menschen, die keineswegs »nackte Wilde« sind, bestimmten Verhaltensregeln unterwerfen:

»[Insbesondere] kennen und achten derartige Kulturen ein striktes Reglement der Blicke. Jemandem unverhohlen auf die Genitalien zu starren kann strengste Sanktionen nach sich ziehen. Von Nacktheit auf Zwang- und Zügellosigkeit zu schließen, ist ein modernes Phantasma. Den Leidenschaften wird in einfachen Kulturen keineswegs freier Lauf gelassen, es wird nicht »wie wild« vor aller Augen kopuliert« (Paul, 2007, S. 81).

Ganz im Gegenteil unterliegt die sexuelle Tätigkeit – anders als bei Tieren inklusive Primaten – strengen Tabus. Sie wird den Blicken Dritter entzogen.

Übrigens blicken auch moderne Angehörige der FKK-Kultur einander in den Nudistencamps vornehmlich in die Augen. Auf den nackten Körper zu starren oder gar zuzuschauen, wie Paare miteinander schlafen, ist weitgehend tabu. Es wird auch nicht öffentlich uriniert oder defäkiert.