

„Scham kann auch lustvolle Anteile haben“

Veröffentlicht am 08.11.2022 | Lesedauer: 7 Minuten

Von Carola Felchner



Durch bewusstes Schämen entwickeln sich neue Räume und Freiheiten, sagt eine Psychotherapeutin

Quelle: Getty Images/Image Source/Conny Marshaus

Roter Kopf, niedergeschlagener Blick und der Wunsch, im Boden zu versinken. Scham ist ein universelles und oft furchtbares Gefühl – aber eines der wichtigsten, die wir empfinden können. Die Wurzeln dafür werden bereits in der Kindheit gelegt – und können bei übermäßigem Empfinden zur Krankheit werden.

Auch wenn sie jeder schon einmal gefühlt hat: Scham ist gar nicht so einfach zu beschreiben. Der Duden versucht es mit „eine quälende Empfindung, ausgelöst durch das Bewusstsein, versagt zu haben, durch das Gefühl, sich eine Blöße gegeben zu haben“. Klingt etwas theoretisch, aber zustimmen würden die meisten wohl in Bezug auf das Quälende. Scham ist überwältigend schmerzhaft – und eine sogenannte selbstbezogene Emotion.

Doch wie entsteht eigentlich Scham, welchen Zweck hat sie und ab wann wird das Gefühl zum dauerhaften, quälenden Begleiter? Wissenschaftler ergründen das Schamgefühl und kommen zur erstaunlichen Erkenntnis, dass Schamgefühle in Krisenzeiten sogar positive Effekte haben können. Verselbstständigt sich das Gefühl hingegen, kann der Teufelskreis der Scham zu Angststörungen oder gar Depressionen (<https://www.welt.de/themen/depression/>) führen.

Um Scham zu empfinden, ist ein soziales Gefüge notwendig – der Austausch mit anderen und die Angst vor deren negativem Urteil sind entscheidend. Indem wir mutmaßen, was andere über uns denken könnten, wird eine verinnerlichte Instanz aktiv, die sich an gelernten Werten, Normen und sozialen Erfahrungen orientiert. Damit ein Schamgefühl aufkommt, braucht es nicht einmal eine reale Situation. „Um sich zu schämen, genügt es,

sich vorzustellen, dass andere etwas Bestimmtes über mich denken, sagen oder erwarten könnten, dem ich nicht genügt habe“, erläutert die Hamburger Psychotherapeutin Maren Lammers, die mehrere Bücher zum Thema Scham geschrieben hat.

Was genau Scham auslöst, ist individuell unterschiedlich und hängt stark mit kulturellen und gesellschaftlichen Wertvorstellungen und Regeln zusammen. Während die einen sich schon schämen, wenn ein Stückchen Bauch unter dem T-Shirt hervorblitzt, haben andere einen ganz selbstverständlichen Umgang mit Nacktheit – etwa am FKK-Strand. Für manche Menschen wäre es eine Katastrophe, in der Öffentlichkeit zu weinen, andere hätten kein Problem damit. Auch zwischen den Geschlechtern gibt es Unterschiede: Erziehungsbedingt fühlen Frauen Scham häufiger und intensiver als Männer.

Scham in Studien zu untersuchen ist aufgrund des subjektiven Empfindens schwierig. „Es lässt sich keine experimentelle Situation herstellen, die eindeutig und nur Scham auslöst“, erklärt Lammers. Allerdings entsteht die Emotion wohl nur, wenn bestimmte Faktoren zusammenkommen. Die Psychologin Neda Sedighimornani von der Universität Bath in England hat diese Faktoren in einer Arbeit aus dem Jahr 2018

(https://www.researchgate.net/publication/336776533_Shame_and_its_Features_Understanding_of_Shame)

als „stabil, nicht kontrollierbar und internal (Gefühle des Körpers sind im Fokus)“ zusammengefasst. Diese Aspekte scheinen besonders oft in den Bereichen „soziale und körperliche Abweichungen/Sexualität“, „Fehler und Versagen“ sowie „Grenzüberschreitungen und Regelverstöße“ zusammenzutreffen. „Diese Kernthemen sind in Bezug auf Scham überall auf der Welt und über die Generationen gleich“, sagt Lammers. Scham ist also ein universelles Gefühl.

Setzt sie ein, macht das der Körper nachdrücklich und unmissverständlich klar – und zwar uns selbst ebenso wie unserem Umfeld: Wir werden rot, schlagen die Augen nieder, nehmen eine demütig gebeugte Haltung ein, ziehen uns zurück oder fühlen uns wie erstarrt. Und auch, wenn wir uns in solchen Momenten nichts sehnlicher wünschen: Diese Reaktionen können wir nicht beeinflussen. Hier übernimmt das vegetative Nervensystem, das auch Atmung und Herzschlag kontrolliert. Scham ist eine Art automatisierte Stressantwort. Wir denken oder handeln in dem Moment nicht logisch. Wir wollen einfach nur unsichtbar sein.

Obwohl Scham sich so unangenehm anfühlt, hat die starke körperliche Reaktion durchaus einen sozialen und funktionalen Sinn: Sie zeigt dem Umfeld, dass hier jemand steht, der weiß, dass er etwas falsch gemacht hat, und es bereut. Das erzeugt Empathie: „Mit jemandem, der sich schämt, geht das Umfeld für gewöhnlich behutsamer und taktvoller um. Umso mehr, wenn mir der andere oder die Beziehung zum Schämenden wichtig ist“, erklärt Lammers. Außerdem bringt die körperliche Reaktion den Menschen, der sich schämt, dazu, sein Verhalten zu überdenken und zu korrigieren. Denn eines wollen wir auf keinen Fall: aus der Gruppe ausgeschlossen werden. Es handelt sich um eine Art Urangst, denn früher war das Überleben außerhalb der Gemeinschaft kaum möglich.

Das ist zwar heute nicht mehr so, doch Zugehörigkeit ist trotzdem noch immer ein wichtiger Teil unserer Identität im sozialen Gefüge. Wir definieren uns über die Gemeinschaft, in der wir uns bewegen. Unsere Peergroup, also die soziale Gruppe, der wir uns zugehörig fühlen, bestimmt unseren Status und unser Verhalten. Auch Scham sorgt dafür, dass wir uns so nah wie möglich an den Regeln und Werten dieser Gemeinschaft orientieren. Sie ist sogar so wichtig, dass wir sie in die Wiege gelegt bekommen: „Scham ist quasi angeboren“, sagt Psychotherapeutin Lammers. Sie äußert sich in Grundzügen erstmals im Alter von acht oder neun Monaten.

Also etwa ab dem Zeitpunkt, an dem Kinder Unterschiede zwischen fremden oder vertrauten Menschen wahrnehmen.

Mit zunehmendem Alter bekommt die Scham immer mehr Facetten. Der US-amerikanische Psychologe Michael Lewis stellte beispielsweise fest (<https://www.child-encyclopedia.com/pdf/expert/emotions/according-experts/self-conscious-emotions>), dass Kinder im Alter zwischen 15 und 24 Monaten anfangen, sich in ihrer Interaktion mit anderen zu betrachten und dabei Emotionen wie Empathie oder Verlegenheit zu empfinden. Also dann, wenn sie beginnen zu verstehen, dass es ein Selbst gibt. Ab drei Jahren fühlen Kinder dann Scham, wenn sie im Beisein anderer Normen oder Regeln verletzen. Die Reaktion der engen Bezugspersonen, meist der Eltern, spielt eine wichtige Rolle dabei, wie ein Kind in Zukunft Scham erlebt.

Verhalten sich die Eltern dem Kind gegenüber eher abwertend oder zurückweisend, wird es sich eher schämen. Wenn Kinder zudem keinen Zuspruch erfahren oder sogar ausgelacht werden, formen und verinnerlichen sich negative Selbstbilder wie „Ich bin falsch“, „Ich kann das nicht“ oder „Ich bin dumm“. Die Scham kann dann zu einem dauerhaften Begleiter werden. Bei Menschen, die unter starken Schamgefühlen leiden, sind nicht einmal mehr andere Menschen oder unangenehme Situationen notwendig, um die Schamspirale in Gang zu setzen. Ein peinlicher Gedanke reicht bisweilen aus, um die volle Intensität des Gefühls zu erleben. Solche Schamattacken können bis zu zwei quälende Stunden anhalten. Andere Emotionen lassen im Vergleich dazu nach durchschnittlich sieben bis zehn Minuten nach.

Betroffene gleichen ihr Handeln nicht mit gesellschaftlichen Regeln ab, sondern setzen sich selbst übertrieben hohen Ansprüchen aus. „Hohe Ansprüche an sich zu stellen und zu versuchen, diese zu erfüllen, soll vermeintlich helfen, Scham nicht ständig spüren zu müssen“, sagt Maren Lammers. Wenn die Ansprüche jedoch nicht erreichbar seien, würden sie zu einer neuen Quelle für Scham – ein echter Teufelskreis.

Eine solche falsche Scham kann die Lebensqualität drastisch einschränken. Im schlimmsten Fall verhindert sie, dass Betroffene ihr volles Potenzial ausschöpfen. Sei es, weil sie „nichts Besseres“ sein möchten, indem sie herausragende Leistungen erbringen, oder Erfolge kleinreden, weil sie gelernt haben, dass „Eigenlob stinkt“. In schlimmeren Fällen, wenn quälende Schamgefühle über einen langen Zeitraum anhalten, können sie zur Grundlage für Angststörungen oder depressive Verstimmungen sein. „Manche Menschen trauen sich dann nicht mehr in den Supermarkt oder vor Gruppen zu sprechen“, sagt Lammers.

Doch wann ist es eigentlich gesund und adäquat, sich zu schämen? Eine Frage, die in unserer modernen Gesellschaft gar nicht so einfach zu beantworten ist, denn Regeln können sich rasch und häufig ändern. Sei es aufgrund sozialer Veränderungen, wie bei „Gender Awareness“ oder Flugscham, oder pandemie- und krisenbedingt. Andererseits kann jeder seine Meinung auf sozialen Netzwerken direkt und ungefiltert mitteilen und die Reaktionen beobachten.

Schmerzhaftes Emotionen wie Scham sind in Krisenzeiten übrigens nicht per se schlecht. Sie können auch eine Ressource sein, wie eine kleine internationale Studie 2021 ergab (<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.641076/full>). Dann nämlich, wenn sie Menschen dazu bringen, Strategien zu entwickeln oder sich den neuen Begebenheiten anzupassen. Negative

Emotionen können Menschen sozusagen miteinander ins Gespräch bringen, um die Umstände gemeinsam zu verbessern.

Auch über das Thema Scham sollte man häufiger sprechen – denn, so paradox es klingen mag, das Thema an sich ist schambehaftet. Maren Lammers geht sogar noch einen Schritt weiter. Sie empfiehlt, sich bewusst ab und zu in Situationen zu begeben, in denen man sich zumindest ein bisschen schämt. Dadurch entwickeln sich laut Lammers neue Räume und Freiheiten. „Scham kann auch lustvolle Anteile haben, zum Beispiel im Bereich der Sexualität“, sagt die Psychotherapeutin.

*„Aha! Zehn Minuten Alltags-Wissen“ ist der Wissens-Podcast von WELT. Immer dienstags und donnerstags beantworten wir darin Alltagsfragen aus dem Bereich der Wissenschaft. Abonnieren Sie den Podcast unter anderem bei **Spotify** (<https://open.spotify.com/show/0xVTjXuoljKKi2lyv0cRmI>), **Apple Podcasts** (<https://podcasts.apple.com/de/podcast/aha-zehn-minuten-alltags-wissen/id1637836095?l=en>), **Deezer** (<https://www.deezer.com/de/show/4481527>), **Amazon Music** (<https://music.amazon.de/podcasts/ea0863ae-b9a0-41ab-96e7-d5c4be2ee9af/aha-zehn-minuten-alltags-wissen>) oder direkt per **RSS-Feed**.*

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/242010447>