

Es gehört zum Wesen der Scham, dass man nicht über sie redet, sondern sie möglichst verbirgt. In der psychologisch/psychotherapeutischen Literatur fristet sie allenfalls ein Schattendasein. Nach Wurmser scheint es, „als ob der Schambegriff irgendwie altmodisch und nicht ganz angemessen wäre – als ob er selbst dem Stigma der Scham unterworfen wäre. Hin und wieder schien die Erwähnung der Scham wissenschaftlichen und sozialen Takt zu verletzen“ (Wurmser, 1993, S.7).

Wie weiter unten noch aufgeführt wird, spielt Scham im therapeutischen Prozess eine große, wenn nicht überragende Rolle. Nach Wurmser gibt es kaum eine psychoanalytische oder psychotherapeutische Sitzung ohne die mehr oder weniger bewusste Gegenwart der Scham oder ihr verwandter Gefühle wie Verlegenheit und Verachtung, Kränkung und Demütigung oder Schüchternheit, Scheu und Bescheidenheit“ (Wurmser, 1993, S.25).

Schamreaktionen können von flüchtiger Verlegenheit bis hin zu schwersten Gefühlen von Demütigung reichen. Auch wenn im Folgenden nur von Scham die Rede sein wird, gelten die Ausführungen meistens für die ganze Bandbreite.

Definition 1

Unlustbetonte, selbstbewertende (*selbstabwertende bzw. selbstbestrafende*) Gefühlsreaktion mit vegetativen Symptomen (Erröten, Herzklopfen, Schwitzen) und Verhaltensweisen (Blickvermeidung, Abwenden des Gesichtes). Bedingt durch einen sozialen Kontext: Eindringen Anderer in die eigene Intimsphäre oder eine Einsicht in tatsächliches oder vermeintliches Versagen *oder Nicht-Erfüllen von sozialen Erwartungen oder Normen.* (Meyers großes Taschenlexikon, 2001. Kursiv = Ergänzung des Verfassers).

Diese Definition beschreibt folgende Aspekte der Scham:

1. Das Schamgefühl. Scham ist ein sehr unlustvolles Gefühl. Wir tun viel, um dieses unlustvolle Gefühl zu vermeiden und entsprechend groß sind auch die damit zusammenhängenden Ängste. Schamängste können das Leben eines Menschen dominieren. Entsprechend groß sind die Abwehrmechanismen gegen Scham, auf die wir weiter unten eingehen werden.

2. Den Affekt. Das Schamgefühl drückt sich vorwiegend über vegetative Symptome aus (Erröten, Herzklopfen, Schwitzen) und Gesten des Rückzuges (Blickvermeidung, Abwenden des Gesichtes). Das Erröten ist dabei Leitsymptom - mit einem paradoxen Effekt: Wenn wir uns schämen, möchten wir uns zurückziehen, am liebsten in den Boden versinken, unsichtbar werden. Das Erröten bringt uns noch mehr in den Vordergrund, worauf die Schamgefühle sich noch weiter verstärken, etc.

3. Die Selbst-Bewertung. „Scham berührt das Selbst in einer sehr ungewöhnlichen und eigentümlichen Weise. Es besteht ein stark überhöhtes Bewusstsein von sich selbst

(...) und führt zu ungewöhnlichen Selbstwahrnehmungen“ (Izard, 1986).

4. Den sozialen Kontext. Scham ist grundsätzlich an die Interaktion mit anderen Menschen gekoppelt. Scham für sich alleine macht keinen Sinn, Scham ist immer die Interaktion zwischen einem Beschämer und einem Beschämten.

5. Die auslösenden Situationen, wovon es zwei Typen gibt: a) Das Eindringen anderer in die eigene Intimsphäre und b) das Nicht-Erfüllen von sozialen Erwartungen oder Normen. Diese beiden Typen von auslösenden Situationen erscheinen zunächst einmal widersprüchlich. Im Falle a) schämen wir uns dafür, Opfer zu sein (ein Täter ist in unsere Intimsphäre eingedrungen), im Falle b) schämen wir uns, Täter zu sein (wir haben uns nicht an die herrschende Norm gehalten). Auf diesen Widerspruch werden wir noch ausführlicher eingehen.

Formen der Scham

Stephan Marks (Marks, 2007) unterteilt Scham in sechs Kategorien:

a) Anpassungsscham, wird dadurch ausgelöst, dass man herrschenden Normen nicht entspricht. Dies kann sich auf das eigene Aussehen beziehen (Schönheitsideale) oder auf das Fehlen von Fertigkeiten oder andere persönliche Eigenschaften. Man schämt sich z.B. arbeitslos zu sein oder Analphabet zu sein.

b) Gruppenscham, wenn man sich wegen eines anderen Mitglieds seiner Gruppe schämt, etwa wenn ein Familienmitglied behindert ist.

c) Empathische Scham. Wir fühlen mit, wenn wir Zeuge der Beschämung eines Mitmenschen sind.

d) Intimitätsscham, wenn die eigene Privatsphäre verletzt wird.

e) Traumatische Scham = chronifizierte Intimitätsscham bei langdauernder „Beschämung“ (Demütigung), z.B. durch sexuellen Missbrauch oder chronische Gewaltanwendung.

f) Gewissensscham, nach einer Tat, für die sich der Täter schämt. Zusammen mit Schuldgefühlen.

Evolutionär-biologische Funktionen der Scham

Nach Izard ist die adaptive Funktion der Scham in der Phylogenie des Menschen nicht so offensichtlich wie bei anderen Emotionen, was bei näherer Betrachtung aber nicht zutrifft:

Scham sensibilisiert das Individuum für die Meinungen und Empfindungen Anderer und wirkt somit als Kraft für die soziale Kohäsion. Sie garantiert der Gruppe und Gesellschaft, dass das Individuum empfänglich für Kritik ist. Vermeidung von Scham kann somit als ein mächtiges Motiv betrachtet

werden. Selbst in der neueren Zeit hat die Drohung von Scham viele junge Männer dazu motiviert, Schmerz und Tod in Kriegen zu riskieren, selbst in Kriegen, die sie nicht verstanden und denen sie nicht zustimmten.

Scham hat auch eine regulierende Funktion im Sexualleben. Das Gefühl von Scham ist wahrscheinlich das fundamentale Motiv, das Menschen dazu veranlasst, für sexuelle Beziehungen Ungestörtheit zu suchen, was wiederum im Interesse sozialer Ordnung und Harmonie liegen dürfte (Izard, 1994, S. 446).

Hierzu bemerkt Wurmser, dass ein wichtiges Beispiel der Scham, die früh beginnt und das ganze Leben lang bestehen bleibt, die Scham über die Entblößung der eigenen Geschlechtsorgane, über die sexuellen Aktivitäten und Gefühle ist. Dieses Musterbeispiel ist von solch vornehmer Bedeutung, dass Scham in den meisten westlichen Sprachen praktisch synonym von sexueller Entblößung und von Geschlechtsorganen ist (Wurmser, 1993, S.45).



Abb. 1 zeigt eine Fotomontage aus der Frankfurter U-Bahn, mit der vor dem Schwarzfahren gewarnt wird. Die Grafik benutzt die Analogie zwischen Scham und Nacktheit und bedarf keiner weiteren Erläuterung.

Quelle: VGF

Einen letzten Grund für die Entwicklung von Scham sieht Izard „in ihrer Rolle in der Entwicklung der für das Überleben der Gruppe notwendigen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Um die

Scham wegen „Dummheit“ zu vermeiden, ist das Individuum bemüht, seine Stärken zu finden und zu entwickeln“ (Izard, 1994, S. 446).

Scham und Schuld

Scham und Schuld sind eng verwandte Phänomene, aber nicht identisch. Oft treten sie gleichzeitig auf, oft bedingen sie einander, manchmal werden sie miteinander verwechselt.

Gemeinsam ist ihnen, dass sie eng gekoppelt sind an das Erfüllen bzw. Nicht-Erfüllen von Normen und sozialen Erwartungen. Ihre Funktion ist die Anpassung des Menschen an die Gruppe bzw. das Kollektiv. Ohne Scham und Schuld wäre das geregelte Leben in großen Verbänden in dieser Differenziertheit, die das menschliche Leben auszeichnet, nicht möglich. Während Schuld jedoch auf die Verletzung ethischer Normen beschränkt zu sein scheint, tritt Scham auch bei der Verletzung ästhetischer Normen auf. Wir schämen uns für unser Aussehen, unser Körpergewicht, unsere Behinderungen, unser Benehmen (darüber hinaus noch für das Benehmen von Personen, die zu uns gehören, siehe Gruppenscham) u.v.m.

Wer sich schuldig fühlt oder Schuld eingesteht, wird sich selbst als Täter betrachten. Schamgefühle können sowohl mit einem Täterstatus (Gewissensscham) als auch einem Opferstatus (Intimitätsscham und traumatische Scham) verknüpft sein oder mit einer Vermischung aus beiden (Anpassungsscham). Es kann aber auch schon genügen, sich mit einem Täter oder einem Opfer verbunden zu fühlen (Empathische Scham und Gruppenscham), um Scham zu empfinden.

Eine weitere Funktion der Scham scheint es zu sein, aus Opfern Täter zu machen. Wenn wir uns schämen, weil jemand unsere intimen Grenzen verletzt hat, will die Scham uns möglicherweise zeigen, dass wir zumindest mitverantwortlich für diese Grenzverletzung sind, indem wir zum Beispiel nicht genügend aufgepasst haben.

Schamgefühle sind das Resultat einer Beschämung (Schamzuweisung), Schuldgefühle das Resultat einer Schuldzuweisung. Eine Schuldzuweisung erfolgt überwiegend digital (verbal). Jemand klagt uns mit Worten an, bezichtigt uns eines schuldhaften Vergehens. Natürlich werden solche Bezichtigungen immer auch analog (körpersprachlich) untermauert, aber der Kern der Schuldzuweisung ist digital. Die Schamzuweisung bzw. Beschämung dagegen geschieht

größtenteils analog. Jacobson erklärt, „dass Scham sich auf visuelle Bloßstellung bezieht, Schuld jedoch hauptsächlich auf verbale Forderungen, Verbote, Kritik“ (Jacobson, 1967, S. 145). Der Beschämer benutzt Bilder, mit denen er uns beschreibt, er verhält sich in irgendeiner Weise, in dem er uns lächerlich macht oder demütigt, und eine Beschämung muss nicht, wie die Schuldzuweisung, in sich logisch oder schlüssig sein. Eine Schuldzuweisung kann ich zurückweisen, kann sie verneinen. Eine Beschämung kann nicht verneint werden, bestenfalls ignoriert, denn die Negation entzieht sich einer direkten analogen Darstellung (Watzlawick, 1985). In der Körpersprache gibt es keine Verneinung.

Das macht es nun so überaus schwierig, sich gegen Beschämung durch Andere zur Wehr zu setzen. Erschwerend kommt hinzu, dass Schamgefühle sämtliche kreative kognitive Prozesse blockieren, die einen Ausweg aus der Scham schaffen könnten. Scham macht regelrecht dumm.

Vermeidungsmechanismen

Sinn und Zweck unlustvoller Emotionen liegen in ihrer Vermeidung. Wir sollen zu einem Verhalten bewegt werden, das diese unlustvollen Emotionen möglichst vermeidet. Nach einer Verletzung oder Entzündung erreichen wir Schmerzvermeidung durch Ruhe bzw. Ruhigstellen des betroffenen Körperteils als der günstigsten Bedingung für Heilung. Scham vermeiden wir, indem wir uns an die Regeln und Normen der Gemeinschaft halten und dafür sorgen, dass wir für die Aufrechterhaltung einer gewissen Privatsphäre sorgen, besonders auch was unsere Sexualität betrifft.

Vermeidung schamauslösender Situationen ist also die erste Abwehrform und der ureigentliche Zweck von Scham überhaupt.

Eine weitere Abwehrform ist die (cerebrale) Hemmung, mit der wir uns jetzt ausführlicher beschäftigen werden.

Zumindest für die Emotionen Schmerz, Angst und Stress konnte neurowissenschaftlich gezeigt werden, dass es parallel zu den neuronalen Schaltkreisen, die diese Emotionen hervorrufen, Schaltkreise gibt, die eben diese Emotionen hemmen. Bei Schmerz bewirkt der hemmende neuronale Schaltkreis die Ausschüttung von Endorphinen. Bei der unmittelbaren Stressreaktion in einer plötzlich auftauchenden Gefahrensituation wird nach Entwarnung sofort der stresshemmende neuronale Schaltkreis aktiviert. Personen, bei denen dieser Hemmmechanis-

10 | Diskurs

mus unzureichend funktioniert, sind angeblich für eine so genannte Posttraumatische Belastungsstörung prädestiniert.

Es spricht alles dafür, dass es für jede Emotion auch einen spezifischen hemmenden neuronalen Schaltkreis gibt, der immer dann aktiviert wird, wenn der Organismus keinen weiteren Grund für die ursprüngliche Emotion sieht.

Es ist überaus interessant und für alle ressourcenorientierten Verfahren eine Bestätigung, dass neuronale Schaltkreise, die sich einmal etabliert haben, nicht mehr ausgelöscht werden können. Es ist lediglich möglich, einen neuen Schaltkreis zu etablieren, der den erst entstandenen hemmt. Wir können also nicht etwas verlernen, sondern nur lernen, mit dem bereits Gelernten anders umzugehen.

Alle weiteren Ausführungen gründen nun auf der Annahme, dass es auch für die Schamreaktion auf neuronaler Ebene einen (oder mehrere) Mechanismen gibt, die die Scham hemmen, und dass (seelische) Gesundheit mit einem ausgeglichenen und flexiblen Miteinander von schamauslösenden und schamhemmenden Mechanismen einhergeht.

Menschliche Gemeinschaften brauchen für ihren Fortbestand, dass ihre Mitglieder nicht nur über einen funktionierenden Scham-Auslöse-Mechanismus verfügen, sondern auch über einen funktionalen Hemm- oder Abwehrmechanismus. Denn Gemeinschaften unterliegen auch einem Zwang zur Veränderung, mal mehr, mal weniger, entsprechend der ökologisch-sozial-politischen Gesamtsituation. Veränderung heißt immer auch, dass einige der bisherigen Regeln und Normen außer Kraft treten müssen. Es ist ein Teil der Mitgliedschaft, der diese Regeln und Normen umstößt und damit auch die eigene Scham abwehrt, zum Beispiel durch Schamlosigkeit. Wir erinnern uns noch an die Jahre 1967/68 ff., als provokant zur Schau gestellte Schamlosigkeit ein Mittel war, bestimmte anachronistische Normen im Bereich der Sexualmoral über den Haufen zu werfen.

Für eine funktionale Wechselwirkung zwischen der Gemeinschaft und ihren Mitgliedern ist es günstig, wenn die Mitglieder über ein intaktes Scham-Schamabwehr-System verfügen.

Anzeichen für *Scham* haben etliche Autoren (z.B. Tomkins) schon bei Säuglingen im Alter von vier bis fünf Monaten gefunden.

Schamabwehr oder die *Hemmung von Scham* dagegen wird in der so genannten analen Phase

gelernt. Erikson ist der Ansicht, „dass die Sauberkeitserziehung (das anale Stadium der psychosozialen Entwicklung) den ursprünglichen Hintergrund für den Scham-Autonomie-Konflikt liefert“ (Erikson, 1988). Die charakteristischen Polaritäten in der analen Phase sind „Sich-Gehen-Lassen vs. Kontrolle“, „Unterwerfung vs. Selbstbehauptung“, „Anpassung vs. Autonomie“ und, als weiterreichende Folge, „zur Gruppe dazugehören vs. ausgeschlossen sein“. Dabei geht es nicht nur um Sauberkeitserziehung. Jede Leistungsanforderung der Erwachsenen an das Kind kann erfüllt oder zurückgewiesen werden und eignet sich somit zur Gestaltung des Grundkonfliktes Autonomie vs. Anpassung. Ab der analen Phase wird von den Erwachsenen systematisch mit Beschämung manipuliert, um das Kind auf die eigene Linie zu bringen, und das Kind kann lernen, sich gegen diese Beschämungen zur Wehr zu setzen, sie abzuwehren oder die Beschämung anzunehmen. In der analen Phase lernt das Kind zu unterscheiden, welche der von den Erwachsenen vermittelten Normen und Werte es akzeptiert und welche es zurückweist. Dieser Lernprozess erfolgt zum großen Teil über Beschämung, Scham und Hemmung von Scham. Zum Erstellen seiner inneren Landkarte, was erlaubt und was verboten/verpöht ist, muss das heranwachsende Kind unzählige Versuchsballons an Mitteilungen und Verhaltensweisen steigen lassen, um dann an Hand der Reaktion der Erwachsenen zu entscheiden, was gut und was schlecht ist. Diese Versuchsballons können zuweilen derart drastische Formen von Trotz und Provokation annehmen, dass die Erwachsenen an den Rand ihrer Selbstkontrolle geraten. Wenn zum Beispiel ein Fünfjähriger ohne jeden Anlass und ohne emotionale Beteiligung seiner älteren Schwester sagt, sie sei ein arschgeficktes Huhn, dann hat er diesen Ausdruck wahrscheinlich im Kindergarten gehört und irgendwie eine gewisse Brisanz mitbekommen. Um diese Brisanz zu verstehen, erprobt er diesen Ausdruck einfach mal an seiner Schwester.

In der analen Phase beginnt die lebenslange Arbeit am eigenen Normen- und Wertesystem, die zu einem beträchtlichen Teil über die Kommunikationsform Beschämung erfolgt. Ein gesundes Maß an Beschämung hilft dem Kind bei der Etablierung seiner Normen und Werte, und es kann sich auch darin üben, seine Scham zu hemmen. Wenn das Maß der Beschämung jedoch zu groß ist und die primäre Schamabwehr des Kindes mit weiteren Beschämungen und noch härteren Repressionen beantwortet werden, bricht die Schamabwehr zusammen,

das Kind zieht sich zurück, resigniert und hat von nun an eine Offene Gestalt, was Scham betrifft. Das trifft auf den gehemmten Neurotiker zu, der aus Angst vor Scham wenig riskiert. Werden andererseits dem Kind keine oder zu wenige Werte und Normen vermittelt, was oft in einem Klima von Schamlosigkeit geschieht, werden die Kinder selbst schamlos. Wir haben es im Erwachsenenalter dann mit dem Narzissen mit ungehemmten Größenphantasien zu tun.

Wenn das Kind wiederum in einem widersprüchlichen Klima von Scham und Schamlosigkeit aufwächst, in dem die Vermittler zudem in eklatantem Ausmaß gegen die selbst aufgestellten Werte und Normen verstoßen, prädestiniert das zur Ausbildung einer Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Auch die ödipale Phase, die der analen folgt, spielt eine große Rolle für die Ausbildung des Scham-Schamabwehr-Systems. Hier geht es um die Fragen ‚Was ist ein Mann, was ist eine Frau, wie finden sie sich, wie binden sie sich und unter welchen Bedingungen bleiben sie zusammen?‘ Etwa im Alter von vier bis sieben Jahren setzt sich das Kind besonders intensiv mit seiner Identität als (künftigeN) Mann oder Frau auseinander. Dazu übt es sich, indem es auf kindliche Art und Weise sich als (künftigeN) Mann oder Frau selbst darstellt und sein gegen geschlechtliches Elternteil, später dann auch andere gegengeschlechtliche Bezugspersonen begehrt. Für eine gesunde Entwicklung ist es günstig, wenn es wertschätzende und bestätigende Antworten auf seine Selbstdarstellung und auf sein Begehren erhält. Wenn diese das kulturspezifische Maß überschreiten, wird es auch Zurückweisungen und damit auch Beschämungen geben müssen. In dieser Phase lernt das Kind auch zum ersten Mal, dass bestimmte Aspekte des Selbst wie Nacktheit, Erotik und Sexualität nur in einer gewissen Privatheit gelebt werden dürfen, und dass der Grat zwischen der Notwendigkeit, sich als sexuelles Wesen zu exponieren und der Zurückhaltung vor übermäßiger Zurschaustellung alles Sexuellen sehr schmal sein kann. Auch hier gilt dasselbe wie schon bei der analen Phase gesagt: Zuviel Abwertung und Zurückweisung und damit einhergehend zuviel Beschämung führt zu einer sexuell verklemmten Grundhaltung, zu wenig Zurückweisung und Beschämung was oft auch damit zu tun hat, dass die Erwachsenen die kindlichen Botschaften des Begehrens für ihre eigene Befriedigung missbrauchen, zu sexueller Enthemmung und Schamlosigkeit.

Fassen wir zusammen: Der ureigentliche Zweck von Scham ist die Vermeidung schamauslösender Situationen.

Darüber hinaus ist das gesunde Individuum in der Lage, in einem gewissen Maß zu „entscheiden“, ob es eine angebotene Beschämung annimmt oder nicht. Es ist in der Lage, sich über eine Beschämung zu stellen. Diese Fähigkeit wird ab der sog. analen Phase der psychosexuellen Entwicklung erworben und korreliert mit Scham hemmenden neuronalen Schaltkreisen.

Darüber hinaus gibt es nun weitere Abwehrmechanismen für Scham, die ich mit dem psychoanalytisch gerne benutzten Begriff „unreif“ beschreiben möchte - mangels einer besseren Formulierung.

Unreife Abwehrformen sind alle „schamabwehrenden Deckeffekte“ (Wurmser, 1993, S. 305). D.h., Schamgefühle werden überdeckt durch andere Gefühle, die weniger unlustvoll empfunden werden, z.B.:

1. Verachtung
2. Trotz und Zorn
3. Spott, ein Affekt im Zusammenhang mit Beschämung Anderer

Diese Abwehrformen wirken sich in der Regel destruktiv aus, tragen den Zwang zur permanenten Wiederholung in sich und lassen mehr Gestalten offen als dass sie welche schließen, was im folgenden Kapitel näher ausgeführt wird.

Scham und Kommunikation

Scham ist ein häufig benutztes Mittel menschlicher Kommunikation. Wo Menschen miteinander zu tun haben, beschämen sie sich. Die Grenze zwischen angemessener und missbräuchlicher Beschämung ist natürlich schwer zu ziehen und hängt sehr mit den jeweiligen Wertesystemen der Beteiligten ab. Für unsere weiteren Betrachtungen gehen wir davon aus, dass es so etwas wie Missbrauch durch das kommunikative Instrument ‚Beschämung‘ gibt.

Eine erfolgreiche Beschämung setzt den Beschämer in eine überlegene Position und kann die Handlungsfähigkeit des Beschämten teilweise erheblich reduzieren. Während eine Schuldzuweisung den Beschuldigten aktivieren, sogar zu Höchstleistungen anspornen kann, bewirkt Beschämung fast immer eine Lähmung. Nach einer „erfolgreichen“ Beschämung sieht sich der

Beschämer in gutem Lichte da stehen. Zumindest hat er in seiner Betrachtungsweise einen narzisstischen Zugewinn errungen und sonnt sich in dessen Glanz, während der Beschämte vor lauter Peinlichkeit am liebsten im Boden versinken möchte. Mit entscheidend für diesen narzisstischen Gewinn ist der Applaus (oder Nicht-Applaus) der Zuschauer.

Beschämung und Macht sind eng aneinander gekoppelt. Beschämung wird benutzt, um Macht zu erringen und Mächtige benutzen ihre Macht über Andere, um sie zu beschämen. Das kann aus einem bewussten Kalkül heraus geschehen oder aus Gewohnheit und Tradition erfolgen, ohne dass überhaupt noch eine Bewusstheit über die Beschämungsmuster besteht.

Darüber hinaus gibt es noch ein weiteres Motiv, Andere beschämen zu wollen: Die Angst, selbst beschämt zu werden. Wer Andere beschämt, entgeht mit hoher Wahrscheinlichkeit der Beschämung und kann seine eigene Scham auf die Beschämten projizieren.

Wir sehen, es gibt viele gute und schlechte Gründe, Andere zu beschämen. Wenn man einmal genauer hinschaut, wo überall mit Beschämung manipuliert wird, kann einem das schon irrsinnig vorkommen. Marks ist der Meinung, dass die Anfälligkeit für Scham und Beschämung speziell der Deutschen bis auf den Dreißigjährigen Krieg zurückgeht.

Das beginnt in der Kernfamilie. Der Hang von Eltern, ihre Kinder zu beschämen, ist ziemlich groß. Nicht aus einer bösen Absicht heraus, sondern weil in ihren Vorstellungen von Pädagogik die Beschämung immer noch einen wichtigen Platz einnimmt. Das setzt sich fort im Kindergarten, in der Schule, in Vereinen und später dann am Arbeitsplatz. Beim Militär wird systematisch mit Beschämung gearbeitet, um die Soldaten zu willfährigen Befehlsempfängern zu machen, und der so entstandene Hass lässt sich gut für die Vernichtung des militärischen Gegners nutzen.

Die extremste Form der Beschämung sind die öffentlichen Beschämungs-Inszenierungen in totalitären Staaten. Öffentlich beschämt werden Regimegegner und Angehörige von Minderheiten. Die Beschämten werden dabei öffentlich bloßgestellt, lächerlich gemacht, zum Teil werden sie körperlich entblößt, eines Teiles ihrer Kleidung beraubt, und/oder das Kopfhaar wird ihnen abrasiert. Wer von den Zuschauern bei der Beschimpfung oder Lächerlichmachung nicht mitmacht läuft Gefahr, selbst beschämt zu werden. Auf diese Weise befriedigen die Machthaber ihre

eigenen primitiven sadistischen Gelüste und gleichzeitig dient das Ganze dazu, die Bevölkerung einzuschüchtern. Jedem Anderen könnte diese Art der Beschämung auch widerfahren, wenn er sich nicht regimetreu zeigt.

Stephan Marks schreibt im Schlusswort seines Buches: „Gelingende Arbeit mit Menschen setzt eine gelingende Beziehung voraus, die wiederum Anerkennung braucht. Was aber bedeutet Anerkennung? Es bedeutet, negativ formuliert, auf Beschämungen zu verzichten und achtsam mit den Schamgefühlen Anderer umzugehen“ (Marks, 2007). Es ist unser aller Aufgabe, von dem hohen Niveau von Beschämung allmählich herunter zu kommen. Ich denke, sowohl die Schamgefühle als auch die Neigung, Andere zu beschämen, sind bei uns Deutschen stärker ausgeprägt als anderswo und geht zum großen Teil auf das Erbe zurück, das der Nationalsozialismus uns hinterlassen hat, mit dem wir uns immer noch herumschlagen.

Scham und Psychotherapie

Schamreaktionen für sich gesehen sind nicht krankhaft oder abnormal. Scham wird zum Problem bzw. zur behandlungsbedürftigen Problematik, wenn das Ungleichgewicht zwischen Schamauslösung und Schamhemmung ein bestimmtes Maß überschritten hat.

Bei Patienten, die über *zuviel* Scham klagen, dürfen wir nach den Ausführungen weiter oben annehmen, dass die hemmenden neuronalen Schaltkreise (noch) nicht genügend ausgebildet sind. Diesen Klienten bleibt zur Abwehr von Schamgefühlen nur die Vermeidung schamauslösender Situationen, was bei ihrer niedrigen Schamschwelle zu einer ängstlich-vermeidenden und risikoscheuen Lebensgestaltung führt. So komplex das Thema Scham auch sein mag, die psychotherapeutische Intervention bei übersteigter Scham ist im Grunde genommen sehr einfach, leicht in (fast) jede Methode integrierbar und wirksam: *Metakommunikation*. Da Scham ein Phänomen ist, das sich verstecken und im Verborgenen wirken möchte, ist der Dialog über die Scham ein Mittel, das der Scham sozusagen das Wasser abgräbt. Wenn der Therapeut dafür sorgt, dass Schamgefühle sowohl von ihm als auch vom Klienten angesprochen werden, wann immer sie im Prozess auftauchen, und der Therapeut darauf verständnisvoll reagiert, und der Klient die Entlastung bewusst nehmen kann, ist die Grundlage geschaffen für neue hemmende neuronale Schaltkreise. Diese werden bekanntlich

12 | Diskurs

aktiviert, wenn der Organismus Entwarnung gibt. Um Entwarnung einzuüben, müssen die alten gespeicherten Warnsignale erst mal aktiviert werden.

Wie weiter oben schon ausgeführt wurde, erfolgt die Kommunikation der Beschämung überwiegend im analogen Modus. Metakommunikation heißt nun insbesondere, diese Kommunikationen ins Digitale (verbale) zu übersetzen. Über Scham zu reden, heißt, das Tabu zu brechen, dass über sie nicht geredet werden darf. Scham wird man los, in dem man über sie redet!

Es ist die Aufgabe des Therapeuten, genau darauf zu achten, wo überall Scham auftauchen könnte. Das beginnt mit dem psychotherapeutischen Setting und der Therapeut-Klient-Beziehung. Alleine die Tatsache, einen Psychotherapeuten aufzusuchen, kann Auslöser für Schamgefühle sein. Für nicht Wenige bedeutet Psychotherapie das Eingeständnis, grundlegend versagt zu haben. Des Weiteren gibt der Klient immer ein Stück seiner Privatsphäre preis. Unabhängig von der Therapiemethode (und dem speziellen Therapiestil des einzelnen Therapeuten), die mehr oder weniger Selbstoffenbarung vom Klienten fordert, denkt der Klient immer, er müsse in der Therapie sich entblößen, und der Therapeut sehe Dinge an ihm, die er selbst nicht sieht.

Eine weitere wichtige Schamquelle sieht Hilgers in einer mangelnden und fehlerhaften Kenntnis darüber, wie Psychotherapie eigentlich geht. Wenn der Therapeut dem Klienten keine hilfreichen Erklärungen dazu gebe, belasse er ihn in dem verunsichernden Ungewissen der schambesetzten Frage, ob er denn alles richtig mache und sich evtl. total blamiere“ (Hilgers, 2007). Die Verweigerung einer vom Klienten gewünschten Metakommunikation kann beschämend sein. So wie Metakommunikation Scham reduzieren kann, kann die Verweigerung von Metakommunikation neue Scham produzieren.

Es ist inzwischen eine allgemeine therapeutische Grundhaltung geworden, gerade in den ersten Sitzungen einer Therapie jegliche Abwehrhaltung des Klienten ernst zu nehmen und Verständnis dafür aufzubringen. Das gilt auch für Schamgefühle, wobei es wichtig ist, Schamgefühle anzusprechen, ihnen einen Namen zu geben.

Als Therapeuten laufen wir oft Gefahr, selbst die Klienten zu beschämen. Zum Beispiel in dem wir sie belehren oder abwerten für Teile ihrer Selbstoffenbarung.

Die Therapeut-Klient-Beziehung kann also per se Auslöser und Quelle für Schamreaktionen sein, zunächst beim Klienten, was aber auch auf den Therapeuten überspringen kann.

Insgesamt aber hat sich hier in den letzten dreißig Jahren ein erfreulicher Wandel vollzogen. Der „Beschämungsquotient“ alleine durch das therapeutische Setting ist merklich gesunken, was wohl für alle therapeutischen Schulen gelten dürfte. Die inzwischen weitgehend überholte psychoanalytische Technik, die darin besteht, dass der Therapeut fast nur zuhört, gelegentlich Anweisungen gibt wie „Sagen Sie noch mehr zu diesem Problem“ und selten mal eine Deutung macht, trug sicherlich zur Aufrechterhaltung von Scham bei bzw. produzierte neue. Denn das Nichtreagieren auf eine Mitteilung ist für den Absender der Mitteilung fast immer beschämend.

In der Gestalt-Szene vor dreißig Jahren wurde, für heutige Verhältnisse, sehr provokant, ohne Rücksicht auf die Schamgefühle der Einzelnen gearbeitet. In den alten Aufzeichnungen von Therapiesitzungen mit Fritz Perls ist die Angst der Teilnehmer, etwas „falsch“ zu machen und dann beschämt zu werden, deutlich zu sehen. Früher waren Gestalt-Gruppen stark von der Encounter-Tradition geprägt und gaben dem Einzelnen die Möglichkeit, unkontrolliert zu agieren und damit auch Andere zu beschämen, ohne dass die Gruppenleiter moderierend eingegriffen hätten. Auch hier galt der Grundsatz „Helfer sind Betrüger“.

Heilung von alten Scham-Wunden bzw. Schließen offener Scham-Gestalten:

Was die eigentlichen inhaltlichen Themen des Klienten betrifft, dürfte Scham einen großen Teil seines Lebensdrehbuches ausfüllen. Da sind zum Einen einzelne prominente Schamerlebnisse, die einem für immer im Gedächtnis bleiben und beim Erinnern sofort in eine Schamreaktion bringen. Zum Anderen die Prägung durch ein permanentes Kommunikationsklima der Beschämung, wie es weiter oben bei der analen und ödipalen Charakterstruktur beschrieben wurde. Personen mit einer derartigen Prägung sehen zu wenig die Möglichkeit, dass man sich gegen eine Beschämung auch wehren kann. Die Angst, einer potenziellen Beschämung hilflos ausgesetzt zu sein, definiert mehr oder weniger die ganze Lebensführung und ist durch Angst vor Risiko gekennzeichnet. Die Aufgabe des Therapeuten ist es, die Dinge bei ihrem Na-

men Scham (oder Schüchternheit, Scheu, Peinlichkeit, Bescheidenheit, Kränkung, Verlegenheit, Demütigung) zu nennen. Aus meiner Erfahrung macht das einen Unterschied. Die entschämende Wirkung einer Selbstoffenbarung ist deutlich größer, wenn die damit einhergehende Schamreaktion als solche explizit ausgesprochen wird.

Umgang mit Beschämung, Beschämungsprophylaxe

Wie kann man sich gegen eine Beschämung zur Wehr setzen? Auch hier ist das Zauberwort Metakommunikation. Bei einer drohenden Beschämung besteht die Gefahr, dass der Zugang zu all unseren mentalen Ressourcen wie Schlagfertigkeit, Witz, Humor etc., die alle hilfreich sein könnten, blockiert wird. Dann hilft nur noch Metakommunikation, in dem wir den Beschämter zur Rede stellen, warum er uns beschämt und wir zum Beispiel weiter fragen, was er wohl für Zwecke damit verfolgt, wofür das gut sei, und so weiter. Zum Einen schließen wir damit eine Offene Gestalt, denn diese Reaktion auf eine Beschämung wurde früher mit noch mehr Beschämung platt gemacht, was uns in die endgültige Blockade geführt hat. Zum Anderen verschaffen wir uns auf diese Weise Respekt vor potenziellen Beschämern.

Psychotherapie, und besonders Gruppentherapie, ist ein sehr gut geeignetes Feld, um solche kommunikativen Fertigkeiten einzuüben.

Bei *geringer oder fehlender Scham* gibt es zwei Ursachen. Zum Einen könnte das scham auslösende System unzureichend ausgebildet sein. Das hieße, dass entwicklungspsychologisch gesehen auch kein Normen- und Wertesystem gebildet wurde. Das dürfte eine der problematischsten Störungen sein, oft diagnostiziert unter dissozialer, psychopathischer oder soziopathischer Persönlichkeitsstörung. Mit solchen Klienten haben wir es in der normalen psychotherapeutischen Praxis sehr selten zu tun, sie sehen in der Regel auch keine Notwendigkeit für Therapie. Mit dem therapeutischen System kommen sie am häufigsten in Kontakt über Maßnahmen eines Strafvollzuges. Hier sind auch mehr sozial kontrollierende bzw. pädagogische Maßnahmen angezeigt als Therapie. Es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, auf den sozialpädagogischen Umgang mit der nicht vorhandenen Scham einzugehen.

Zum Anderen kann eine zu geringe oder fehlende Scham darauf basieren, dass ein normaler Schamauslösemechanismus besteht, die Schamgefühle jedoch durch andere, sogenannte Deckeffekte abgewehrt werden (siehe oben unter „Abwehrformen der Scham“). Am häufigsten dürfte der Abwehrmechanismus der Beschämung Anderer vorkommen. Auch solche Klienten klagen nur selten über Scham. Sie kommen häufig in Therapie, wenn eine andere Person aus ihrem sozialen Kontext eine für den Klienten schmerzliche Veränderungsmaßnahme vornimmt, bis hin zum Beziehungsabbruch – oft aus dem Grund, genug von den permanenten Beschämungen zu haben. Hier ist es die schwierige Aufgabe des Therapeuten, den Abwehrcharakter der Beschämung Anderer überhaupt bewusst zu machen. Geschieht das, kann das bei diesem Klientel schnell zum Abbruch der Therapie führen.

Die anderen wichtigen Deckeffekte, mit denen

Schamgefühle abgewehrt werden, sind Ärger, Zorn, Hass. Es spricht vieles dafür, dass der ungeheure Hass gegen alles Fremde, den Rechtsradikale unverblümt zum Ausdruck bringen, mit einer übergroßen Angst vor den eigenen Schamgefühlen zu tun hat. Auch hier, bei der Schamabwehr durch Ärger, Zorn oder Hass gestaltet sich eine Psychotherapie schwierig, und es sind eher sozial kontrollierende Maßnahmen indiziert.

Schlussbetrachtung

Zum Schluss eine gute Nachricht für alle, die unter ihren Schamgefühlen leiden. Tomkins, zitiert durch Izard, betrachtet Scham als eine Emotion, die durch die Verringerung der Dichte neuraler Impulse ausgelöst wird, genauer gesagt durch die teilweise Reduktion der neuralen Aktivität der gerade vorhandenen Emotion von entweder Interesse-Aktivität oder Vergnügen-Freude. Danach würde Scham nur auftreten, wenn das Individuum gerade eine der positiven Emotionen erlebt.

Somit ist Scham sowohl neurologisch als auch psychologisch enger mit den positiven Emotionen verbunden als jede andere der negativen Emotionen. Da die Hypothese besagt, dass Scham durch die nur teilweise Reduktion der neuralen Aktivität einer positiven Emotion ausgelöst wird, besteht eine größere Wahrscheinlichkeit, dass die unterbrochene positive Emotion auf einer bestimmten Ebene weiter besteht. (Izard, 1994, S.440). Das deckt sich mit meinen Beobachtungen aus meiner Praxis. Bei Klienten, die beispielsweise unter schwerer Depression („endogen“ oder „zyklothym“) leiden, kommen Schamgefühle eher selten vor. Solange Scham wahrgenommen wird, muss immer auch eine positive Emotion im Hintergrund arbeiten.

Bibliografie

- ERIKSON, E. (1988). Der vollständige Lebenszyklus. Frankfurt (suhrkamp)
- HILGERS, M. (2007): Scham – behandelungs-technische Aspekte. Vorlesung im Rahmen der 57. Lindauer Psychotherapiewochen 2007, www.Lptw.de
- IZARD, C. (1994): Die Emotionen des Menschen. Weinheim (Beltz)
- JACOBSON, E. (1967): Biology of emotions. Springfield, Ill. (Charles Thomas)
- MARKS, S. (2007): Scham – die tabuisierte Emotion. Düsseldorf (Patmos)
- Meyers großes Taschenlexikon (2001). Mannheim (Bibliografisches Institut)
- TOMKINS, S.S. (1963): Affect, imagery and consciousness. Vol II. The negative affects. New York (Springer)
- WURMSER, L. (1993): Die Maske der Scham. Berlin, Heidelberg, New York (Springer).
- WATZLAWICK, P.; BEAVIN, J.; JACKSON, D. (1983): Menschliche Kommunikation. Bern, Stuttgart, Toronto (Hans Huber)



Abb. 2: Die Schaufahrt vom 16. Mai 1933.

Am 16. Mai 1933 (!) wurden sieben prominente Karlsruher Sozialdemokraten in einer von Nationalsozialisten inszenierten Schaufahrt in einem offenen Polizeilastwagen quer durch Karlsruhe in das als Konzentrationslager genutzte Gefängnis Kislau transportiert. Die Straßen waren dicht gesäumt von Schaulustigen. Durch die SA wurden Flugblätter mit Text und Melodie des Liedes „Das Wandern ist des Müllers Lust“ verteilt, und die meisten sangen das „Müllerlied“ lauthals mit. Damit sollte vor allem der gelernte Müller Adam Remmele, ehemaliger badischer Minister und Staatspräsident, gedemütigt werden.

Quelle: Stadtarchiv Karlsruhe. Mit Genehmigung des Stadtarchivs Karlsruhe.