

# Menschenwürde und Scham<sup>1</sup>

Stephan Marks

Vortrag an der Herbsttagung 2011

Am Szondi-Institut Zürich

Samstag 5. November 2011

Zum Thema „Schuld, Scham und Sünde“

## 1. Einleitung

Eine literarische Beschreibung der Scham gibt Salman Rushdie im Roman „Scham und Schande“: „Stellen Sie sich Scham als eine Flüssigkeit vor, sagen wir als ein süßes Getränk, das aus Automaten gezogen wird. Sie drücken den richtigen Knopf, und ein Becher plumpst unter einen pissenden Strahl der Flüssigkeit.“

Was aber passiert, wenn Zuviel Scham da ist? Oder wenn der Becher zu klein ist? Wenn mehr Scham da ist, als das Gefäß aufnehmen kann? Kein Problem, schreibt Rushdie. Viele Kulturen und Subkulturen haben Vorsorge für diesen Fall getroffen: Sie haben eine Gruppe ausgesucht, deren Aufgabe ist es, die Scham die keiner will (die Scham die Zuviel ist, die Scham zu der sich keiner bekennt) aufzuwischen, aufzusaugen, zu verkörpern. Und wir haben keine gute Meinung von ‚diesen Leuten‘, daher werden sie ausgegrenzt, gemieden.

In hinduistischen Gesellschaften zum Beispiel sind dies die Parias, die ‚Unberührbaren‘, die so sehr die Schande einer Gesellschaft sind, dass nicht einmal der Schatten eines Parias auf einen ‚richtigen‘ Menschen fallen darf. In Peru etwa sind dies die Hochlandbauern, die als Abschaum der Gesellschaft gelten. Sie gelten als diejenigen, die den Dreck, die Kriminalität, in die Küstenstädte herunterbringen. Im Nationalsozialismus waren die Juden eine solche Gruppe. So haben viele Kulturen – auch viele Gruppen, Schulklassen, Teams oder Organisationen – ihre Methode, Scham zu entsorgen, indem eine Teilgruppe ausgegrenzt wird. Das Problem dabei ist, dass damit auch die positive Funktion der Scham entsorgt wird: Nämlich ihre Aufgabe, die Würde des Menschen zu behüten. Daher halte ich es für notwendig, die Scham aus der Tabu-Zone, aus der „Schmuddel-Ecke“, zu befreien. Sie zu einem Thema zu machen und anzuschauen.

Zurück zu Salman Rushdies Roman. Der Autor schildert weiter, wie die Scham der Eltern in die Seele des Kindes abgefüllt wird. Eine Geburt: Der Vater, Patriarch und Militarist, reagiert voller Wut auf die Nachricht, dass sein Erstgeborenes „nur“ ein Mädchen ist. Daraufhin errötete das Baby. Gleich bei seiner Geburt schämte es sich. Das Mädchen wächst heran, geistig behindert, und wird schließlich zur Mörderin.

In dieser Szene sind schon einige wichtige Aspekte der Scham geschildert:

- Ihre Entwicklung beginnt sehr früh, schon der erste Kontakt mit den Eltern wesentlich.
- Von besonderer Bedeutung sind hierbei die Augen, der Blickkontakt. Wesentlich ist die Qualität des Blicks: ob das Kind mit Liebe oder mit Verachtung angeschaut wird
- Scham hängt auch mit den Werten und Erwartungen der Eltern bzw. Gesellschaft zusammen: hier ist es das Patriarchat und die Erwartung, dass das Erstgeborene „natürlich“ ein Junge sein soll.
- Scham wird häufig von oben nach unten weitergereicht: Von den Stärkeren auf die Schwächeren, die die Verachtung dann verinnerlichen, in Form von Scham.
- Diese Weitergabe von Scham geschieht transgenerational, sie kann über viele Generationen, über hunderte von Jahren geschehen. An dieser Weitergabe von Scham beteiligt sich oft eine ganze Kultur: von der frühkindlichen Erziehung bis hin zur Schule, Berufsausbildung, Militär, oft auch die kirchliche Erziehung (siehe „Das weiße Band“) und Massenmedien.
- Zuviel Scham, wie es das Neugeborene hier erlebt, hat zur Folge, dass das Heranwachsende in seiner Entwicklung gestört wird, kognitiv und emotional. Zuviel Scham kann zu Gewalt

---

<sup>1</sup> Zusammenfassung aus den Büchern: Stephan Marks (2010). Die Würde des Menschen oder Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft. Gütersloher Verlagshaus; und: (2011). Scham - die tabuisierte Emotion. Patmos Verlag (3. Auflage).

führen – was jedoch traditionell eher typisch für Jungen und Männer ist. Für Mädchen und Frauen sind eher andere Formen charakteristisch.

Soweit eine literarische Beschreibung der Scham. Die ich nun ergänzen möchte mit einigen grundlegenden Informationen aus Sicht der Psychologie, Sozialpsychologie und Gehirnforschung. Ich berufe mich vor allem auf Leon Wurmser, Micha Hilgers, Michael Lewis, Donald Nathanson und Allan Schore:

Was ist Scham? Scham ist universell. Alle Menschen kennen die Scham. Sie gehört zu unserem Mensch-Sein – wenn auch individuell verschieden ausgeprägt und verschieden je nach Geschlechts- und Kultur-Zugehörigkeit. Zum Beispiel tragen bei den Tuareg die Männer traditionell einen Gesichtsschleier; ohne ihn fühlen sie sich in der Öffentlichkeit „wie jemand, der gezwungen ist, nackt auf eine Strasse voller Menschen zu treten.“

Scham ist ein sehr peinigendes Gefühl, das selten in Worte gefasst wird. Sie ist eng mit Körperreaktionen wie dem Erröten verbunden. Wer sich schämt, der 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. Scham isoliert. Sie trennt die Menschen – jedenfalls solange sie unbewußt ist.

Scham kann von verschiedener Dauer sein: Sie kann ein flüchtiger Affekt sein oder zu einer dauerhaften Charakter-Eigenschaft chronifizieren. Sie kann auch von verschiedener Intensität sein: von leichter Peinlichkeit bis hin zum abgrundtiefen Selbstwertzweifel, dem Gefühl, ein „Nichts“ zu sein.

Es ist zu unterscheiden zwischen Scham und Beschämung. Scham ist eine eigene Leistung des sich-Schämenden – während Beschämungen von außen kommen.

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.

Obschon die Scham schmerzhaft ist, hat sie auch positive Aufgaben („gesunde Scham“). Erst ein Zuviel an Scham ist kontraproduktiv („pathologische“ Scham). Dabei wird das Ich von Schamgefühlen wie überflutet. Nicht „ich empfinde Scham“, sondern „Die Scham hat mich“. Einen Fehler gemacht zu haben wird dann erlebt als ein Fehler sein. Pathologische Scham bedeutet, dass ein Betroffener in einen Zustand existenzieller Angst gerät. In „abgrundtiefe Verzweiflung und Panik“. Der Leidende, so Leon Wurmser, „versinkt im Gefühl der absoluten Verworfenheit“.

## 2. Scham-Abwehr

In diesem Zustand werden andere, primitivere neuronale Systeme aktiviert als bei Anerkennung. Scham ist wie ein Schock, „der höhere Funktionen der Gehirnrinde zum Entgleisen bringt“ (Nathanson). Vernünftiges Denken ist in diesem Zustand nicht möglich. Scham macht das, was wir umgangssprachlich als „dumm“ bezeichnen. Diese Erfahrung kennen alle, die schon einmal vorne an der Tafel standen und wegen einer falschen Antwort ausgelacht wurden: Nichts geht mehr! Selbst eine einfache Physik-Formel, vor 5 Minuten noch im Kopf, kann nicht erinnert werden.

Die höheren Gehirnfunktionen werden durch das so genannte primitive „Reptilienhirn“ in den Hintergrund gedrängt. Das Nervensystem ist ganz darauf ausgerichtet, der Angstquelle zu entkommen. Unser Verhalten ist reduziert auf primitive, unbewußte Schutz-Mechanismen: Angreifen, Fliehen oder Verstecken, Verschwinden, im Erdboden versinken wollen. Damit sucht das Ich sich – akut – vor existenzieller Angst zu schützen. Weil Scham so schmerzhaft ist, springen wir in eine andere, weniger-unerträgliche Verhaltensweise, um die Scham nicht spüren zu müssen.

Wir alle haben gelernt, dies zu tun, auf die eine oder andere Art und Weise. Manche Formen sind gesellschaftlich gewünscht oder toleriert, andere nicht. Ziel ist es: die Scham los-zu-werden: Schamlosigkeit. Dieser Schutz kann aber auch zu einer dauerhaften Maske werden, mit der man sich prophylaktisch vor Schamgefühlen zu wappnen sucht.

Einige verbreitete Formen des Sich-Schützens (Scham-Abwehr) möchte ich Ihnen kurz vorstellen:

- Projektion bedeutet, dass Andere mit den Eigenschaften ausgestattet werden, für die man sich selbst schämt. z.B. „schwache“ Gefühle wie Trauer oder Angst. Projiziert auf Andere wird daraus: „Du Schwächling“.
- Beschämung und Verachtung: Um die eigene Scham nicht fühlen zu müssen, werden Andere gezwungen, sich zu schämen. Dazu werden sie beschämt, verhöhnt, entwürdigt, schikaniert, verachtet, wie Luft behandelt, zu Objekten gemacht, ausgegrenzt oder vernichtet – insbesondere diejenigen, die als schwach betrachtet werden.
- Auch Negativismus und Zynismus sind Formen von Verachtung, die sich gegen Werte und damit letztendlich auch gegen Menschen richtet. Wo Menschen eben noch offen und kreativ zusammenarbeiteten, herrscht nur Sekunden später eisige Erstarrung und Vereinzlung.
- Arroganz ist oft eine Fassade, um Selbstsicherheit vorzutäuschen. Durch protziges Auftreten wird versucht, Scham und Selbstwertzweifel zu kaschieren. Eine Variante davon ist die Unverständlichkeit, wenn zum Beispiel Lehrende sich schwerverständlich ausdrücken. Die Botschaft ist: „Indem ich mich unverständlich ausdrücke, mit vielen Fremdwörtern und Schachtel-Sätzen, mache ich mich unangreifbar.“ Stattdessen werden die Zuhörer einschüchtern und gezwungen, sich dumm zu fühlen.
- Durch Trotz, Wut und Gewalt wird Ohnmacht in Macht gewendet. Aus passiv wird aktiv gemacht. Man ist lieber ein Täter, als ein Nichts. Fragt man z.B. jugendliche Straftäter, weshalb sie Jemanden umgebracht haben, dann bekommt man nicht selten solche Antworten: „Ich wollte meinen Kumpels beweisen, dass ich kein Feigling bin“.

Diese Formen von Scham-Abwehr richten sich nach außen, gegen Mitmenschen. Sie sind eher charakteristisch für Jungen und Männer. Andere Scham-Abwehr-Formen sind selbst-destruktiv, gegen sich selbst gerichtet. Sie sind eher typisch für Mädchen und Frauen. Beispiele:

- Durch Anpassung, Disziplin, sich-klein-machen bis zur Selbstaufgabe versucht man, möglichen Beschämungen zu entgehen. „Wenn mich keiner sieht, dann kann ich nicht beschämt werden“. „Wenn ich nicht male, dann kann mich auch keiner auslachen! Ich bin ja nicht kreativ!“ Dies kann z.B. dazu führen, dass jemand über Jahrzehnte nicht tanzen geht, weil er befürchtet, sich lächerlich zu machen, wie damals im Sport-Unterricht. Oder sich nicht zu singen traut, nur um einer möglichen Beschämung zu entgehen. Wen wir unser Licht unter den Scheffel stellen, dann kann uns auch keiner dafür auslachen.
- Wenn es als existenziell bedrohlich erlebt wird, bei einem Fehler oder Scheitern „erwischt“ zu werden, muss dieses um jeden Preis vertuscht werden, z.B. durch Lügen, Abschreiben oder Rechtfertigen.
- Ehrgeiz – in gesundem Maße – kann ein konstruktiver Versuch sein, sich vor Scham und Beschämung zu schützen. Zum Beispiel in der Schule: „Wenn ich mich anstrenge und noch mehr übe, dann vermeide ich künftig die Peinlichkeit einer falschen Antwort.“ Zuviel an Ehrgeiz steht jedoch in Gefahr, in destruktiven Perfektionismus oder Absolutierung von Leistungsdenken umzuschlagen: „Nur wenn ich perfekt bin, kann mich keiner auslachen.“ „Ich werde nur geliebt, wenn ich absolute Spitzenleistung bringe, einen idealen Körper habe, Top-Kleidung, einen perfekten Mann, perfekte Kinder usw.“ Mit der Konsequenz, dass die betreffende Person bis zum Umfallen schafft.
- Durch emotionale Erstarrung versucht ein Mensch, sich aus einer emotional gefährlichen Situation zu retten, indem er sich innerlich in einen Eisblock verwandelt. Man zeigt keine „schwachen Gefühle“ wie Mitgefühl oder Liebe, um nicht Gefahr zu laufen, beschämt zu werden. Man verbirgt sich hinter einer starren Maske aus. Emotionale Erstarrung kann bis zu

einer durchdringenden, chronischen Langeweile werden, die zu Depression und Suizid führen kann. Wenn rot die Farbe der Scham ist, dann gilt häufig: „Lieber tot als rot“: Viele Suizide haben eine verdeckte Scham-Thematik.

Destruktive und Selbst-destruktive Scham-Abwehr können aber auch zusammenfallen. Beispielsweise bei Bastian B.: Der schwächliche Junge wird seit der 7. Klasse von Mitschülern als „Hurensohn“ verhöhnt. Dann flüchtet der verschüchterte Junge unter die Eingangstreppe der Geschwister-Scholl-Realschule, voller Angst, Ohnmacht, Scham und Wut. In der 8. Klasse wird er von mehreren halbstarken Jungen auf dem Pausenhof mit einem glühenden Schlüssel gequält.

Seinem Tagebuch vertraut er seine abgrundtiefen Ängste an, die sich allmählich in Hass verwandeln: „Wenn ich einen von den Arschlöchern sehe, bin ich wie gelähmt. Ich laufe die Straße entlang und sehe welche von der Sorte, Jugendliche, HipHopper, Feinde, und ich bekomme wahnsinnige Angst.“ Wenn er angesprochen wird, kann er gar nicht mehr klar denken. Seine Pubertät erlebt Bastian als einzige Kränkung und Ausgrenzung, zumal er zweimal sitzen bleibt. Umso mehr zieht er sich in seine Scheinwelt zurück: gewalttätige Computerspiele. Wegen seines schwarzen Trenchcoats wird Bastian von Mitschülern als „Psycho“ verspottet.

Im Juni 2006 schließt er die 10. Klasse ab und verlässt die Schule. Im Herbst veröffentlicht er auf seiner Internet-Seite einen Brief, in dem er unter anderem schreibt: „Das einzige, was ich intensiv in der Schule beigebracht bekommen habe, war, dass ich ein Verlierer bin. Man musste das neueste Handy haben, die neuesten Klamotten und die richtigen ‚Freunde‘. Hat man eines davon nicht, ist man es nicht wert, beachtet zu werden. Ihr habt euch über mich lustig gemacht, dasselbe habe ich nun mit euch getan, ich hatte nur einen ganz anderen Humor! Mir wurde bewusst, dass ich mein Leben lang der Dumme für andere war, und man sich über mich lustig machte. Und ich habe mir Rache geschworen! Seit meinem 6. Lebensjahr wurde ich von euch allen verarscht! Nun müsst ihr dafür bezahlen! Ich bin weg.“

Bald danach, am Morgen des 20. November 2006, verlässt der 18 Jährige Bastian sein gutbürgerliches Elternhaus am Stadtrand von Emsdetten, um ein letztes Mal zum Mittelpunkt seiner Demütigungen zurückzukehren. Er ist ganz in Schwarz gekleidet und bewaffnet mit Sprengkörpern und drei Schusswaffen. Auf dem Schulhof zündet er eine selbst hergestellte Rohrbombe und einen Rauchkörper. Scheinbar wahllos feuert er in Schülergruppen. Mit einer Gasbombe verletzt er eine schwangere Lehrerin im Gesicht. Den Hausmeister schießt er in den Bauch. Er zündet weitere Sprengkörper; durch die starke Rauchentwicklung werden weitere Personen verletzt. Im oberen Flur des Schulgebäudes tötet sich Bastian anschließend mit einem Schuss in den Mund.

Die Liste der Abwehrformen ließe sich noch ergänzen (z.B. Sucht). Die Beispiele zeigen, dass durch unbewußte, abgewehrte Scham die Beziehungen häufig vergiftet werden: Durch Verachtung, Arroganz, Gewalt usw. entsteht nicht Nähe, sondern Entfremdung und Distanz – auch zu sich selbst.

Scham-Abwehr-Formen können sich Laufe eines Lebens auswachsen. So wurde z.B. in einer Langzeitstudie beobachtet, dass der Zynismus eines jungen Menschen sich im Laufe der Jahrzehnte in einen wunderbaren Humor verwandelte.

Es kann aber auch geschehen, dass durch Lebenskrisen oder Umbrüche die schützende Wirkung einer Abwehr-Maske plötzlich zusammenbricht und Scham akut zu werden droht: Beispielsweise die alte Frau, die bei Kriegsende vergewaltigt wurde, worüber sie zeitlebens nie sprechen konnte. Sie hat über Jahrzehnte einen Schutzwall von Kontrolle gegenüber Entblößung und Sexualität errichtet. Jetzt wohnt sie im Altenheim und wird plötzlich pflegebedürftig. Als ein Pfleger sie im Intimbereich waschen möchte, wehrt sie sich mit Ausreden, Schimpfworten, Kratzen und Spucken.

Gerade in Zeiten von Veränderung, Krise, Umbruch besteht die Gefahr, dass Scham-Gefühle akut werden. Beispiel Beratung: Wenn ein Team in einem Klima von Negativismus oder Arroganz

erstarrt und unproduktiv geworden ist. Jetzt kommt von außen z.B. eine Supervisorin mit dem Ziel, die Kreativität des Teams wieder zu befreien. In der Hoffnung, dass die Beteiligten ihr Licht wieder unter dem Scheffel hervorholen... Da mag sich ein Team-Mitglied vielleicht denken: „Wenn ich jetzt zu viel von mir zeige, dann muss ich mir morgen – wenn die Supervisorin wieder weg ist – die zynischen Kommentare meiner Kollegen anhören.“

Beispiel Pädagogik: Alles Lernen kann Scham auslösen. Daher ist gerade die Kindheit und Jugendalter wichtig in Bezug auf die Entwicklung von - gesunder oder pathologischer - Scham: Weil die Heranwachsenden ihr Bewusstsein für Grenzen und Schutz erst zu entwickeln beginnen. Weil sich - vor allem in der Pubertät – der Körper stark verändert. Hormonell bedingte Stimmungsschwankungen, Pickel, Stimmbruch, Wachstum von Haaren, Busen, Menstruation: dies alles verunsichert. Und zwar genau in den Jahren, in denen die Ablösung vom Elternhaus im Vordergrund steht und damit Zugehörigkeit zu den Gleichaltrigen umso dringender wird. Zugleich entwickeln sich die kognitiven Fähigkeiten des Heranwachsenden und damit das Wissen über richtig und falsch. Das Bedürfnis nach Integrität muss oft im Konflikt mit dem Wunsch nach Zugehörigkeit herausgearbeitet werden.

Ziel der Scham-Abwehr ist es, die Schamgefühle zu vermeiden oder los zu werden: Schamlosigkeit. Scham-Abwehr sind – gesunde bis pathologische - Versuche, für Anerkennung, Schutz oder Zugehörigkeit zu sorgen. Die Botschaften lauten etwa:

- pathologische Anerkennung: „Ich möchte nie mehr übersehen werden! Durch mein herrisches Auftreten, Sorge ich dafür, dass ich gesehen und respektiert werde.“ Oder, selbst-destruktiv: „Wenn ich mich umbringe, dann werden meine Eltern mich endlich wahrnehmen.“
- pathologischer Schutz: „Ich möchte nie mehr beschämt werden! Deshalb beschäme ich Andere, um ihnen zuvor zu kommen.“ Oder: „Ich igle mich ein und zeige nichts von mir. Dann kann mich keiner verletzen.“
- pathologischer Zugehörigkeit: „Ich möchte nie wieder ausgegrenzt werden! Deshalb tue ich alles, um dazuzugehören. Ich passe mich an bis zur Selbstaufgabe. Um nicht als Feigling ausgegrenzt zu werden, bin ich sogar zum Töten bereit.“

Wir alle haben gelernt, uns vor Schamgefühle zu wappnen, zumal ein bewusstes Umgehen mit ihnen – noch – kein Thema in unserer Gesellschaft ist. Allerdings unterscheiden sich die Menschen in der Art und Weise, wie wir uns jeweils vor Scham zu schützen suchen.

Auch *Kulturen* und *Sub-Kulturen* unterscheiden sich darin, welche Formen von Scham-Abwehr sie jeweils bejahen, akzeptieren oder verwerfen. Viele Kulturen schreiben den Menschen ganz genau vor, was sie tun müssen, um „Schande“ zu vermeiden beziehungsweise ihre verlorene „Ehre“, Ansehen oder Respekt wieder herzustellen: Für die „Ehre“ setzen unzählige Männer über Jahrhunderte ihr Leben aufs Spiel, etwa indem sie sich duellieren oder in den Krieg ziehen. Oder indem sie ihre geliebte Tochter oder Schwester ermorden („Ehrenmorde“).

Auch in Jugend-Cliquen herrschen oft ziemlich klare Regeln darüber, wie ein Mitglied sich die Anerkennung durch die Gruppe erringen kann. Ähnliches gilt für viele Schul-klassen und Teams in der Arbeitswelt. In vielen Berufen gibt es – mehr oder weniger versteckte – Erniedrigungs-Rituale, die neue Mitglieder über sich ergehen lassen müssen, um ihre Zugehörigkeit zu „verdienen“.

In militaristischen Organisationen werden Rekruten in der Grundausbildung oft erniedrigt, entwürdigt, mit Scham erfüllt, unter anderem indem sie zu „weibischen“ Tätigkeiten wie Putzen, Betten bauen und Kleiderappellen gezwungen werden. Anschließend bietet das Militär einen Kodex von Verhaltensweisen an, mit denen die Rekruten ihre „Ehre“ wieder herstellen und Zugehörigkeit mit den „Kameraden“ gewinnen können: Durch hartes, „soldatisches“ Auftreten und die Bereitschaft zur Gewalt.

Solche Erniedrigungs-Rituale haben – wie alle Formen von Beschämung – den Zweck, Status, Macht und Ohnmacht zu verteilen: Wer andere zwingen kann, sich zu schämen, der hat die

Macht. Unbewußte Scham und ihre Abwehr – durch Projektion, Beschämung, Verachtung, Arroganz, Gewalt usw. – haben also immer auch eine Funktion für eine Gruppe, Organisation oder Gesellschaft.

### 3. Die Grundformen der Scham

„Scham ist die Hüterin der menschlichen Würde“ – was bedeutet dieser Satz von Leon Wurmser? In diesem Abschnitt möchte ich zeigen, dass die Psychologie der Scham dazu beitragen kann, den Begriff der Menschenwürde – der ja oft als abstrakt, negativ und abgehoben erlebt wird – zu konkretisieren.

Die Liste der Abwehrformen verdeutlicht, dass abgewehrte Scham die zwischenmenschlichen Beziehungen vergiftet. Wenn – Beispiel Schule – ein Klassenzimmer durch Beschämungen, Verachtung, „Coolness“, Gewalt oder „sich klein machen“ beherrscht wird: Dann ist Lernen, Wachstum, Entwicklung blockiert. Wir sollten also vermeiden, dass im Klassenzimmer ein pathologisches Zuviel an Scham herrscht.

Wir können nicht vermeiden, dass unser Handeln bei Mitmenschen eventuell Scham-Gefühle auslöst – z.B. wenn wir einem Schüler Rückmeldung geben. Vielleicht können wir zunächst kaum vermeiden, dass – Beispiel Schule – manche Schüler oder Schülerinnen voller Schamgefühle in die Schule kommen – wie ein randvoll gefülltes Glas, z.B. weil sie Zuhause oder in ihrem Umfeld massive Entwertungen oder Ausgrenzungen erlitten haben. Umso notwendiger ist es, dass die Schule ein Ort ist, in dem sie nicht noch mehr Scham reingekippt bekommen. Etwa indem ein Lehrender (bewußt oder unbewußt) sein *eigenes* Zuviel an Scham dadurch *los-zu-werden* sucht, indem er sie an die Schüler weiterkippt.

Es geht nicht darum die Scham abzuschaffen, sondern darum, *über-flüssige* Scham zu vermeiden. Was das im Einzelnen bedeutet, wird vielleicht klarer, wenn wir die vier Quellen (oder Grundformen) von Scham anschauen:

Erstens: Schamgefühle bleiben zurück, wenn wir beschämt oder verachtet werden. Wenn wir wie Luft behandelt, schikaniert oder vorgeführt werden. Dies kann in personaler Weise geschehen, aber auch strukturell: Wenn die Strukturen so sind, dass einem Menschen Anerkennung verweigert wird.

Im Talmud heißt es: „Jemanden öffentlich beschämen ist wie Blut vergießen“. Beschämungen sind so schmerzhaft, weil damit ein menschliches Grundbedürfnis missachtet und verletzt wird: Das Bedürfnis danach, gesehen, erkannt und anerkannt, wertgeschätzt, geliebt zu werden. Denn wir Menschen brauchen Anerkennung: den erkennenden und wertschätzenden Blick auf uns. Ohne Anerkennung gehen wir zugrunde, wie eine Pflanze ohne das Sonnenlicht. Dies ist besonders wichtig in der frühkindlichen Entwicklung. Anerkennung ist aber auch im Erwachsenen-Leben wichtig. Es gibt dazu ein interessantes psychologisches Experiment: Ein erfahrener, rhetorisch hervorragender Redner wurde zu einem Vortrag eingeladen. Die Zuhörer waren vorher instruiert, den Redner nicht anzuschauen, nicht zuzuhören und untereinander zu tuscheln. Innerhalb kürzester Zeit „verhungerte“ der Redner, er wurde buchstäblich „dumm“.

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

Zusammengefasst: Wenn wir einen Menschen mit Scham erfüllen möchten, dann müssen wir ihm – ganz einfach – Anerkennung verweigern. Ihn wie Luft behandeln. Ihn beschämen, zum Gespött machen. Dies alles sind uralte Herrschaftsmittel, denken wir nur an die Pranger, mit denen Menschen über Jahrhunderte öffentlich gedemütigt wurden. Positiv gewendet: Einem Menschen überflüssige Scham zu ersparen bedeutet, ihm Anerkennung zu geben.

Zweitens: Gegenüber dem Bedürfnis nach Anerkennung entwickelt sich das Bedürfnis nach Schutz: „Seh mich – aber nicht alles von mir“. Dieses zweite Grundbedürfnis – nach Schutz von Privatheit, Intimität – zeigt sich z.B., wenn Heranwachsende ab einem bestimmten Alter nicht mehr nackt herumzulaufen möchten. Wenn sie bestimmte Gedanken oder Gefühle für sich behalten möchten. Scham-Gefühle bleiben zurück, wenn wir unsere schützenden Grenzen missachtet haben, z.B. wenn wir zuviel von uns gezeigt haben – seelisch oder körperlich. Oder wenn unsere Grenzen von Anderen verletzt wurden; etwa wenn etwas von uns in die Öffentlichkeit gezerzt wurde, was privat, verletzlich ist (dies kann wiederum in personaler oder in struktureller Art und Weise geschehen).

Ein einfaches Beispiel: Schüler schreibt Liebesbrief an Mitschülerin. Der Brief wird von einem Dritten abgefangen und laut vorgelesen. Solche Scham-Erfahrungen sind sehr schmerzhaft. Sie sitzen wie ein Stachel im Fleisch und können uns noch Jahrzehnte später die Röte ins Gesicht treiben. Genau deswegen können Scham-Erfahrungen – unter günstigen Bedingungen – Verhaltens-Änderung auslösen: „So etwas möchte ich nie mehr erleben. Künftig werde ich ganz stark darauf achten, was ich von mir zeige und was nicht!“ So sorgt diese Scham dafür, dass ein Mensch im Laufe seiner Entwicklung immer besser lernt, seine Grenzen zu regulieren - eine gesunde Scham-Entwicklung vorausgesetzt.

Wenn Sie zurückdenken: wann Sie sich das letzte Mal geschämt haben: Dann werden den meisten von Ihnen wahrscheinlich eher Erlebnisse einfallen, die lange zurückliegen, vielleicht aus Ihrer Kindheit oder Jugend. Denn als Konsequenz aus jenen Erfahrungen haben wir im Laufe unseres Lebens gelernt, uns – auch prophylaktisch – zu schützen, so dass wir im weiteren Leben eher selten in peinliche Situationen geraten. Insofern ist Intimitäts-Scham die Hüterin unserer Grenzen von Intimität und Privatheit. Ihr Thema ist Schutz

Die Entwicklungsaufgabe dieser Scham ist es: zu lernen, seine körperlichen und seelischen Grenzen zu regulieren. In konstruktiver Weise für seinen Schutz sorgen; je nach Situation: „Was kann ich hier zeigen, was muß ich dort verbergen?“

Diese regulierende Fähigkeit kann jedoch beschädigt sein, wenn ein Mensch massive oder traumatische Grenz-Verletzungen erlebt. Solche Verletzungen haben oft massive Scham-Gefühle zur Folge. Dies ist die Scham der *Opfer* von Missbrauch, Vergewaltigung oder Folter (vgl. Primo Levi). Traditionell sind Grenzverletzungen uralte Herrschaftsmittel.

Kurz gesagt: Wenn wir einen Menschen mit Scham erfüllen möchten, dann müssen wir – ganz einfach – seine schützenden Grenzen verletzen. Positiv gewendet: Einem Menschen vermeidbare Scham ersparen bedeutet, ihm einen geschützten Raum zur Verfügung zu stellen.

Drittens: Wir schämen uns, wenn wir uns daneben benommen haben und scheel angesehen oder ausgelacht werden. Wenn wir uns peinlich verhalten haben. Wenn wir etwas getan haben, was den *Erwartungen* und Normen der Mitmenschen widerspricht und wir daraufhin ausgegrenzt oder gemieden werden. Die Scham, um die es hier geht, entzündet sich an der Differenz zwischen dem der ich bin und dem, der ich in den Augen der Anderen sein sollte; der Erwartungen.

Diese Erwartungen der Anderen hängen stark von der jeweiligen Kultur ab. Zum Beispiel gilt in Deutschland traditionell Schwäche als schändlich. Daher schämen sich viele Menschen für eine Krankheit. Oder für ihre Armut, Arbeitslosigkeit, Abhängigkeit, Scheitern, Fehler, mangelnde Bildung, geringen beruflichen Status oder für ihren Dialekt. Für ihr Alter, Behinderung, körperliche Schwäche oder psychische Krankheit wie z.B. Depression (.B. Robert Enke). Diese Scham kann sich auch auf den Körper beziehen; etwa wenn dieser nicht dem herrschenden Schönheitsideal zu entsprechen scheint.

Diese Schamgefühle bleiben zurück, wenn wir den Erwartungen unserer Mitmenschen nicht gerecht wurden und ausgegrenzt werden. Oder wenn wir uns nicht-zugehörig fühlen, weil wir „anders“ oder „schwach“ sind.

Zur Entwicklungsaufgabe dieser Scham: Zum Beispiel, wenn ein Junge sich schämt, weil er schwächling und schüchtern ist. Im günstigen Fall kann diese Scham beispielsweise dazu führen,

dass er Sport treibt und Judo trainiert. Dadurch gewinnt er an Selbstbewusstsein, Körperbeherrschung und Stärke. Damit kann er sich zugehörig fühlen bzw. die Zugehörigkeit seiner Mitschüler erarbeiten.

Menschen, die mit massiven Ausgrenzungen aufwachsen, sind 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!“ - etwa wenn sie in einer Gruppe oder Schulklasse sind, in der als „cool“! gilt, einen schwächeren Mitschüler zu mobben.

Zusammengefasst: Wenn wir einen Menschen mit Scham erfüllen möchten, dann müssen wir ihn – ganz einfach – als „anders“ markieren, als „fremd“, nicht-zugehörig. Übrigens ein uraltes Machtmittel: Über Jahrhunderte wurde in Mitteleuropa abweichendes Verhalten durch Landesverweis bestraft. Positiv gewendet: Einem Menschen vermeidbare Scham ersparen, bedeutet, ihm Zugehörigkeit zu vermitteln.

Beim vierten Thema der Scham geht es nicht um die Erwartungen und Normen der *Anderen*, sondern um unsere eigenen Werte. Um unsere Erwartungen an uns *selbst*. Dies ist die Scham, die zurückbleibt, wenn wir etwas getan haben, was die Werte unseres eigenen Gewissens verletzt. Wenn wir schuldig geworden sind. Auch dann, wenn wir Zeuge von Unrecht geworden sind: Zum Beispiel wenn in einer Besprechung ein Kollege vom Chef bloßgestellt wird und ich schweige, weil ich Angst um meinen Arbeitsplatz habe.

Im Roman „Der Drachenläufer“ schildert Khaled Hosseini, wie ein junger Mensch Zeuge ist, wie sein Freund vergewaltigt wird. Aus Angst steht er ihm nicht bei. Daran zerbricht die Freundschaft. Weil seine Scham über sein Versagen so groß ist, dass er sie lange Zeit nicht in gesunder Weise integrieren kann, sie vergiftet über Jahrzehnte sein Leben.

Zur Entwicklungsaufgabe dieser Scham: Ein einfaches Beispiel: ein kleiner Junge hat etwas gestohlen. Im Nachhinein schämt er sich dafür. Unter günstigen Umständen – etwa durch ein vertrauensvolles, unterstützendes Gespräch mit einem Mentor – kann diese Scham zur Reue sublimieren und eine Verhaltensänderung bewirken. Aus einem Fehler wird moralische Entwicklung.

Im Rückblick sind es genau solche Scham-Erfahrungen, aus denen Menschen ihre Moralität aufbauen. Dies sind die Identitätsnarben, ohne die wir nicht die geworden wären, die wir sind, wie die Psychologen Fritz Oser und Maria Spychiger schreiben. Der Pädagoge Janusz Korczak ist sogar überzeugt, dass ein Kind, das niemals gelogen oder gestohlen hat, kein moralischer Mensch werden kann. Insofern ist Gewissens-Scham die Hüterin unserer Integrität.

Auch bei dieser Scham-Form kann ein massives „Zuviel“ an Scham destruktive Folgen haben.

Ein Beispiel: Seit Ende des Vietnam-Krieges haben mehr US-Kriegsveteranen durch Suizid ihr Leben verloren als im Krieg selbst getötet wurden. Ähnliches ist gegenwärtig unter Veteranen des Irak-Krieges zu beobachten.

Kurz gesagt: Wenn wir einen Menschen mit Scham erfüllen möchten, dann müssen wir ihn – ganz einfach – zwingen, gegen sein Gewissen zu handeln. Ihn zwingen, seine eigene Integrität zu verletzen. Dies ist ein altes Herrschaftsinstrument (Beispiel Kindersoldaten). Positiv gewendet: Wir ersparen einem Menschen vermeidbare Scham, wenn wir ihm einen „Raum“ zur Verfügung stellen, indem er oder sie integer sein darf: Sich nicht verbiegen muss.

Zusammengefasst: Scham ist wie Seismograph, der ganz sensibel reagiert, wenn unser Grundbedürfnis nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit oder Integrität verletzt wurde. Die Würde eines Menschen zu achten, bedeutet damit – aus Sicht der Scham-Psychologie – ihm oder ihr überflüssige, vermeidbare Scham ersparen. Das heißt, einen „Raum“ zur Verfügung zu stellen, in dem er oder sie Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität erfährt. Nur dann kann Lernen, Entwicklung, Wachstum gelingen.

Ich stelle mir vor, Bastian B. wäre im Elternhaus und in der Schule geschützt gewesen vor Misshandlungen und Beschämungen und er hätte Zugehörigkeit zu einer Klassengemeinschaft erfahren. Ich stelle mir vor, Bastian wäre – von Eltern, Nachbarn, Lehrern und Mitschülern – mit diesen Worten von Pablo Casals begrüßt worden: „Du bist ein Wunder! Du bist einmalig! Auf der ganzen Welt gibt es keinen zweiten Menschen wie Dich. Millionen von Jahre sind vergangen, ohne dass es je einen Menschen wie Dich gegeben hätte. Ja, Du bist ein Wunder!“

#### 4. Zur Entwicklung von Scham

Ob ein Mensch eine Scham-Situation in gesunder oder in pathologischer Weise erlebt, dies hängt auch von seiner Lebens-Geschichte ab. Daher komme ich nun zur Frage: Wie entsteht Scham und wie entwickeln sich gesunde bzw. pathologische Scham?

Scham im eigentlichen Sinne beginnt etwa ab Mitte des zweiten Lebensjahres. Um diese Zeit macht das kindliche Gehirn einen Entwicklungsschritt, der es zur so genannten „Selbst-Objektivierung“ befähigt. Das bedeutet, dass das kleine Kind in der Lage ist, sich selbst quasi von außen wie ein Objekt zu betrachten und zu bewerten: „So jemand bin ich also!“ Metaphorisch ist dieser Entwicklungsschritt in der Schöpfungsgeschichte beschrieben: Adam und Eva waren nackt, aber sie vermochten dies erst zu erkennen, nachdem sie eine Frucht vom Baum der Erkenntnis (sinnbildlich für Gehirnwachstum) gegessen hatten.

Allerdings ist dieser Blick, den wir ab Mitte des zweiten Lebensjahres auf uns selbst werfen, keineswegs „objektiv“, sondern bereits vorgeprägt durch vorangegangene Erfahrungen. Entscheidend sind hierbei besonders die ganz frühen Erfahrungen, die der Heranwachsende mit seinen Eltern macht (Eltern steht hier für: primäre Bezugspersonen). Daher spricht Leon Wurmser von den Vorläufern der Scham, die in den ersten Lebensmonaten gelegt werden und die wesentlich durch die Eltern-Kind-Kommunikation geprägt werden.

Diese Kommunikation geschieht vor allem über den Augen-Kontakt. Die Qualität des Blickes, den der Heranwachsende erfährt, wird im Laufe der Entwicklung verinnerlicht zum inneren Blick auf sich selbst.

Kleine Kinder, so Heinz Kohut, suchen den liebevoll spiegelnden Glanz im Auge der Eltern. Wird ein Baby liebevoll angelächelt, dann freut es sich, jauchzt und strampelt mit Armen und Beinen. Neurobiologisch betrachtet führt diese Freude zur vermehrten Produktion bestimmter Hormone, die wiederum das Wachstum wichtiger Gehirnregionen fördern: Regionen, die unter anderem zuständig sind für die Lernen und Gedächtnis, für die Regulierung der Affekte und die Entwicklung eines kohärenten Selbst-Erlebens. Es gibt Hinweise, dass das Wachstum dieser Regionen entsprechend zurückbleibt, wenn Freude-Erfahrungen zu häufig ausbleiben. Wobei Nachreifen oft später noch möglich ist, z.B. durch gute Beratung oder Psychotherapie.

Für die frühkindliche Entwicklung sind also Anerkennung, Wertschätzung, gesehen- und angelächelt-Werden von wesentlicher Bedeutung. Wie die Pflanze das Sonnenlicht benötigt, so braucht der Mensch die Anerkennung. Dies ist ein menschliches Grundbedürfnis. Anerkennung: das vierte Hauptthema der Scham.

Gesunde Scham kann sich entwickeln, wenn das Bedürfnis des Kindes nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität hinreichend gut befriedigt wird: Wenn das Kind liebevoll gespiegelt, anerkannt, wird. Wenn es die Erfahrung macht, dass es geschützt wird und dass seine Grenzen gewahrt werden. Wenn das Kind eine sichere Bindung und Urvertrauen entwickeln kann. Wenn es dazugehört und versorgt wird. Wenn es erfährt, dass es geliebt wird, so wie es ist – auch dann, wenn es „unangepasste“ Gefühle wie Angst, Schmerz oder Frustration zum Ausdruck bringt. Gesunde Scham bedeutet, dass ein Mensch im weiteren Leben Scham-Erfahrungen verarbeiten und integrieren kann.

Pathologische Scham dagegen bedeutet, dass der Betroffenen sehr schnell in Gefahr gerät, in abgrundtiefe, existenzielle Angst zu rutschen. Etwa einen Fehler als Absturz seines

Selbstwertgefühls zu erleben: „Ich bin ein Fehler“. Die Vorläufer von pathologischer Scham können gelegt werden, wenn die frühe Eltern-Kind-Kommunikation gestört ist.

Ein Beispiel dafür zeigt das so genannte Still Face-Experiment (verfügbar bei: you-tube): Darin fordert der Versuchsleiter eine Mutter auf, den liebevoll-spiegelnden Augenkontakt durch eine starre Gesichtsmimik zu ersetzen. Man kann hier eindrucksvoll sehen, in welcher seelischen Not ein kleines Kind geraten kann, wenn die liebevoll-spiegelnde Kommunikation mit der Bezugsperson unterbrochen wird. Im Experiment kann die Not des Kindes wieder aufgefangen werden, indem die Mutter die Spiegelung wieder aufnimmt.

Wenn aber Spiegelung auf Dauer – als Beziehungsmuster – nicht gelingt, dann besteht die Gefahr, dass eine pathologische Scham-Entwicklung vorbereitet wird: Wenn das Kind wieder und immer wieder kaltgestellt, missachtet oder beschämt wird. Wenn die Grenzen des Kindes nicht respektiert werden, z.B. wenn es von den Eltern missbraucht wird, emotional oder körperlich. Wenn das Kind ausgegrenzt wird. Oder wenn es bestraft wird, wenn es sich so zeigt, wie es ist: z.B. wenn es sich mit seiner Hilflosigkeit („Schwäche“) zeigt: „So wie du bist, bist du nicht liebenswert.“ Wenn also die Grundbedürfnisse nach Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung dauerhaft nicht befriedigt werden.

Pathologische Scham-Entwicklung kann durch individuelles Versagen von Eltern verursacht sein. Häufig stehen jedoch dahinter gesellschaftliche Faktoren oder Schicksale: Etwa wenn die Eltern suchtkrank oder ihrerseits traumatisiert sind: Das nach liebevoller Spiegelung suchende Kind blickt in die stumpfen Augen der innerlich abwesenden Bezugsperson. Oder wenn Eltern tagtäglich acht oder mehr Stunden entfremdet arbeiten müssen. Dann sind sie spät abends vielleicht zu kaputt, um ihre Kinder noch liebevoll spiegeln zu können. Traditionell wird diese Rolle in unserer Gesellschaft eher den Vätern zugewiesen.

Zurückweisungen können auch kollektive Erfahrungen sein: Wenn ein Mensch von klein auf Verachtung erfährt, z.B. weil er aus einer missachteten Klasse oder Kaste wie die „Unberührbaren“ kommen. Oder wenn es zur Erziehungstradition einer Kultur gehört, Kinder zu missachten oder auszugrenzen. Ein Beispiel ist die frühkindliche Erziehung im Nationalsozialismus, wonach das Kleinkind, wenn es schreit, „an einen stillen Ort abzuschieben ist, wo es allein bleibt“ und nur alle 4 Stunden zum Stillen aus der Einsamkeit herausgenommen werden soll. Demnach wird schon der Säugling mit Ausgrenzung bestraft, wenn er Angst, Schmerz oder Trauer ausdrückt: genau dann, wenn er in größter Not ist.

Häufig erfolgen Entwürdigungen nicht nur in Form direkter, personaler Gewalt, sondern in struktureller Form. Sie können dann von den Betroffenen oft gar nicht mehr bewusst wahrgenommen werden, weil sie zu einem selbstverständlichen Teil einer Kultur geworden sind. Sie wachsen wie selbstverständlich mit dem Gefühl auf: „Ich bin ja nur ein dummer Hochlandbauer“ und dergleichen.

In allen solchen Fällen ist das kleine Kind noch nicht in der Lage, zwischen den Lebensumständen seiner Eltern und deren Auswirkungen auf sich selbst zu unterscheiden. Es ist noch nicht fähig, sich klarzumachen: „Meine Eltern können mich zwar nicht liebevoll spiegeln, weil sie z.B. traumatisiert sind – dennoch bin ich liebenswert.“ Vielmehr wird das Kind sich abgeschoben fühlen und die Botschaft verinnerlichen: „Ich bin nicht liebenswert“.

Aus solchen Erfahrungen kann sich im weiteren Leben pathologische Scham entwickeln. Die Betonung liegt auf „kann“, weil es immer so genannte Resilienz-Faktoren geben kann, welche die Entwicklung eines Menschen positiv beeinflussen – trotz schwierigen Bedingungen. Beispielsweise eine liebevolle Verwandte, ein unterstützender Freundeskreis oder eine fördernde Lehrerin.

Aus ungünstigen frühkindlichen Erfahrungen kann sich pathologische Scham umso eher dann entwickeln, wenn weitere Erfahrungen von Erniedrigung, Missbrauch, Folter oder andere Grenzverletzungen hinzukommen.

## 5. Von der Scham zur Menschenwürde

Was bedeutet das alles für die Menschenwürde? Wie kommen wir von der Scham-Psychologie zur Menschenwürde? Scham als Hüterin der menschlichen Würde – was bedeutet das? Ich schlage folgenden Weg vor:

- Der erste Schritt besteht darin, die Scham überhaupt wahrzunehmen. Sie zu erkennen und zu verstehen. Sie zu einem Thema zu machen, sie aus der Tabu-Ecke herauszuholen.
- Zweitens: Die Scham Scham sein lassen. Denn es kann nicht darum gehen, die Scham los zu werden oder abzuschaffen. Sie hat ja positive Aufgaben: Scham behütet die Würde eines Menschen. Sie sorgt für Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung. Das Ziel kann auch nicht sein, jemandem Scham zu ersparen. Denn Scham gehört zum Leben.
- Vielmehr geht es – drittens – darum, einem Menschen *überflüssige*, vermeidbare Scham ersparen und Scham in ihren gesunden Funktionen begleiten und unterstützen. Was das im Einzelnen bedeutet, dies möchte ich nun mit Hilfe eines Schaubildes<sup>2</sup> illustrieren, das von der Themenzentrierten Interaktion von Ruth Cohn entlehnt ist:

Links unten: „Ich“ bedeutet: für einen bewussten und konstruktiven Umgang mit Scham ist es wichtig, die eigene Geschichte und den eigenen Umgang mit der Scham bewusst zu machen: Denn in jeder Begegnung mit anderen Menschen kann die eigene Scham-Geschichte aktualisiert werden. Wenn wir diese nicht kennen, besteht die Gefahr, daß wir unser eigenes Scham-Schicksal am Anderen wiederholen. Vor allem dann, wenn es „eng“ wird: wenn wir unter Stress stehen oder selber beschämt werden.

Dazu ein Beispiel: Ein Fortbildungstag mit dem Kollegium eines Gymnasiums zum Thema „Scham und Pädagogik der Menschenwürde“. Etwa 55 Lehrerinnen und Lehrer. Nach etwa einer Stunde meldete sich ein älterer Lehrer zu Wort: „Als ich vom Thema dieses Seminars hörte, war ich sehr skeptisch. Aber eben ist mir klar geworden, dass ich als Schüler unter dem beschämenden Verhalten meiner Lehrer sehr gelitten habe und dass ich dasselbe die ganzen Jahrzehnte als Lehrer mit meinen Schülern wiederholt habe.“

Die Scham in ihrer positiven Funktion zu unterstützen und mir selbst überflüssige Scham zu ersparen – dies führt zu diesen Fragen:

- Wie kann ich für meinen Schutz, meine Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung sorgen? Wie kann ich mich z.B. schützen vor dem Zynismus eines Arbeits-Kollegen? Oder wenn ich mit verächtlichen Menschen zu tun habe: Wie kann ich für meine Selbst-Anerkennung sorgen?

Rechts unten: „Du“ steht für die Scham der Menschen, mit denen wir arbeiten. Wenn wir aufmerksam sind für deren Scham, dann können wir vielleicht hinter einer abwehrenden Maske die abgrundtiefe Angst eines Menschen erkennen, der psychisch um sein Überleben kämpft. Zum Beispiel wenn ein junger Mann gewalttätig wird (Maske) – weil er im Grunde abgrundtiefe Angst hat, vor sich selbst und seinen Kumpels als Feigling dazustehen. Fragen:

- Was wissen (oder vermuten) wir über die Scham unserer Klienten/ Patienten oder Schüler?
- Wie können wir sie in ihrem Bedürfnis nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität unterstützen?

Thema meint die Scham, die aus der spezifischen Art der Arbeit mit Menschen entstehen kann. So birgt z.B. jedes Schulfach seine ganz eigenen Gefahren, dass schützende Grenzen oder Zugehörigkeit verletzt wird. Zum Beispiel im Sportunterricht, wo der Körper zur Disposition steht.

---

<sup>2</sup> Aus technischen Gründen fehlt hier leider das TZI-Dreieck.

- Welches sind die spezifischen Gefahren Ihrer Arbeit?
- Positiv gewendet: Welche Chancen bietet Ihre Arbeit, Ihre Klienten / Patienten oder Schüler in ihrem Bedürfnis nach Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung zu unterstützen? Was bedeutet das zum Beispiel, ganz konkret, für die Gestaltung Ihres Praxisraumes? Für Ihre Sprache? Für Ihre Methoden? usw.

Und das alles findet in einem Kontext statt: in einer Gesellschaft, in der das menschliche Grundbedürfnis nach Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung häufig verletzt wird: Zum Beispiel in Fernseh-Shows, wenn Menschen bloßgestellt und vorgeführt werden. Werbung, Filme, Medien bombardieren uns tagtäglich mit der Botschaft: Sei jung, sei schlank, schön, sportlich, potent, erfolgreich, immer extrovertiert, gut gelaunt und modisch gekleidet. Wer dies nicht ist, der soll sich schämen und muß damit rechnen, ausgegrenzt zu werden, nicht dazu zu gehören.

Kontext meint auch die Scham, die durch die beruflichen Strukturen, die Arbeitsbedingungen ausgelöst wird. Die Entscheidungsstrukturen einer Einrichtung. Das Betriebsklima (z.B. bekommen 58 Prozent der Beschäftigten in Deutschland kaum oder nie Anerkennung). Viele Alten-Pflege-Kräfte schämen sich, weil sie durch die Strukturen des Pflege-Systems gezwungen sind, die alten Menschen in einer Weise abzufertigen, die sie vor ihrem Gewissen nicht vereinbaren können. Positiv gewendet:

- Welche Strukturen braucht Ihre Arbeit, damit für Sie und für Ihre Klienten / Patienten oder Schüler Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung gewahrt ist?

Dr. Stephan Marks

Freiburger Institut für Menschenrechtspädagogik, Kartäuserstrasse 61b

D- 79104 Freiburg, Deutschland

Tel. 0049 (0)761 – 682915

marks@ph-freiburg.de [www.scham-erkennung.de](http://www.scham-erkennung.de).

# Menschenwürde und Scham

ein Thema für ...



## ... die Schule

Jedes Lernen kann Scham auslösen, z.B. wenn ein Schüler eine falsche Antwort gegeben hat. Diese Scham kann konstruktiv werden, wenn sie den Schüler anspornt, sich mehr anzustrengen, noch mehr zu üben. Sie kann jedoch Lernblockaden auslösen, wenn er wegen seines Fehlers bloßgestellt oder ausgelacht wird. Diese Gefahr besteht umso mehr bei Kindern oder Jugendlichen, die bereits mit einem pathologischen ‚Zuviel‘ an Scham in die Schule kommen, etwa weil sie entwürdigt, geschlagen oder missbraucht wurden. Dadurch kann ihr Selbstwertgefühl beschädigt werden mit der Folge, dass sie sich innerlich vom Unterricht verabschieden oder in (selbst)destruktive Verhaltensweisen wie Depression, Sucht, Mobbing oder Gewalt flüchten.

Ein achtsamer Umgang mit Scham und ein Menschenwürdiges, respektvolles Verhalten sind daher Voraussetzungen für gelingenden Unterricht und eine Prophylaxe gegen Sucht und antisoziales Verhalten. Dies ist eine besondere Herausforderung für Lehrer in Deutschland, werden diese doch häufig – wie kaum eine andere Berufsgruppe – öffentlich beschämt.



## ... alle, die mit Menschen arbeiten

Scham ist eine sehr schmerzhaft, oft 'unsichtbare' Emotion, die in jeder Arbeit mit Menschen akut werden kann, beispielsweise in Medizin und Altenarbeit: bei der Pflege intimer Körperregionen oder wenn hilfsbedürftige Menschen sich ihrer Schwäche, Bedürftigkeit oder des Verlusts von Körperkontrolle schämen. In der sozialen Arbeit: wenn Menschen sich ihrer Arbeitslosigkeit oder Armut schämen. In der psychologischen Beratung oder Therapie: wenn Klienten sich ihrer psychischen Probleme schämen oder dafür, dass sie missbraucht wurden.

Unbewusste Schamgefühle können leicht in Depression, Trotz oder Wut umschlagen. Weil sie so schwer erträglich sind, werden sie häufig abgewehrt: etwa indem Hilfsangebote brüsk abgelehnt werden, indem eine Krankheit geleugnet oder eine peinliche Untersuchung hinausgezögert wird. Daher ist es für alle, die mit Menschen arbeiten, wichtig, Scham und ihre Abwehr zu erkennen, um konstruktiv mit ihnen umgehen zu können.

Verletzbar und intime Bereiche eines anderen Lebens zu berühren ist auch eine persönliche Herausforderung, weil die eigene Scham-Geschichte dabei geweckt werden kann. Schwierig wird dies, wenn die Anerkennung für diese Arbeit (z.B. aufgrund der beruflichen Strukturen) ausbleibt.



## Sie wollen mehr über Menschenwürde und Scham wissen?

Seminare, Vorträge und Workshops zu diesem Thema bietet ein Fortbildungsprojekt des Freiburger Instituts für Menschenrechtspädagogik. Ziel dieser Veranstaltungen ist es, über Menschenwürde und Scham zu informieren und ihre Bedeutung für die eigene Praxis zu erarbeiten:

- Was ist Scham? Wie ‚funktioniert‘ sie? Wie wirkt sie auf das menschliche Gehirn?
- Was bedeutet Menschenwürde? Wie wirken sich Menschenwürde bzw. Scham auf das Lernen und Arbeiten aus?
- Welche Bedeutung haben sie für eine Gruppe, Organisation bzw. Gesellschaft, für ihre Geschichte (z.B. Nationalsozialismus) und aktuellen Konflikten?
- Welche Auswirkungen hat fehlende Anerkennung und wie können wir – trotzdem – eine menschenwürdige Haltung entwickeln? Wie kann die eigene Arbeit so gestaltet werden, dass die Würde aller Beteiligten gewahrt ist?

### Wir führen folgende Veranstaltungen durch:

- öffentliche Vorträge, Workshops, Ausbildungs-Kurse, Tagungen und Hochschulseminare (aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Webseite unter der Rubrik ‚aktuell‘)
- Seminare für spezifische Berufsgruppen
- interne Fortbildungen für Lehrer-Kollegien sowie Teams in pflegenden, beratenden und psychosozialen Arbeitsfeldern.

Für weitere Informationen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an:

### Freiburger Institut für Menschenrechtspädagogik

Dr. Stephan Marks

Kartäuserstr. 61b, D-79104 Freiburg

Tel. (0049)-(0)761-682915

marks@ph-freiburg.de oder Dr.Stephan.Marks@gmx.de

www.scham-erkennung.de oder

www.menschenwuerde.net

## „Scham ist die Hüterin der menschlichen Würde“

(Leon Wurmser)

Das Fortbildungsprojekt wird geleitet von **Dr. Stephan Marks**, Sozialwissenschaftler, Supervisor und beruflicher Fortbildner. Er leitet das Forschungsprojekt Geschichte und Erinnerung, ist Vorstandsvorsitzender von Erinnern und Lernen e.V. und Sprecher des Freiburger Instituts für Menschenrechtspädagogik. Zahlreiche Veröffentlichungen, u.a.:

- **Scham – die tabuisierte Emotion.** Patmos Verlag 2011, 3. Auflage.
- **Warum folgten sie Hitler? Die Psychologie des Nationalsozialismus.** (unter Mitarbeit von Heidi Mönnich-Marks). Patmos Verlag 2011, 2. Auflage.
- **Die Würde des Menschen oder Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft.** Gütersloher Verlagshaus 2010.



Dr. Stephan Marks

### Mitarbeiter/- innen:

**Heidi Mönnich-Marks**, Diplom-Psychologin, ist Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin und Gruppenpsychotherapeutin in freier Praxis.

**Dr. Hildegard Wenzler-Cremer**, Diplom-Psychologin, ist ausgebildet in Themenzentrierter Interaktion (TZI-Diplom). Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der Pädagogischen Hochschule Freiburg mit Schwerpunkt Sozialpsychologie.

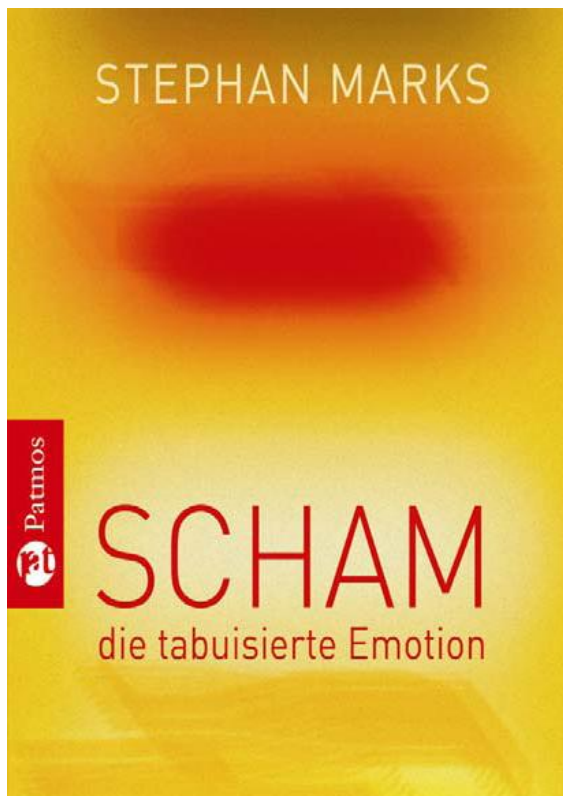
**Jutta Heppekausen** ist Supervisorin (M.A.), Theaterpädagogin, Psychodramaleiterin und Mitarbeiterin der Pädagogischen Hochschule Freiburg (Pädagogische Werkstatt).

**Dr. Ursula Immenschuh** ist Gesundheits- und Krankenpflegerin; Professorin für Pflegepädagogik und Pflegewissenschaft an der Katholischen Hochschule Freiburg; ausgebildet in systemischer Beratung.

**Thomas Schneider**, Diplom-Pädagoge, ist ausgebildet in Personalentwicklung (M.A.) und in Themenzentrierter Interaktion (TZI-Diplom). Er ist stellvertretender Leiter der Caritas-Akademie für Gesundheits- und Sozialberufe in Freiburg.

**Dr. Helmut Wetzel**, Diplom-Psychologe, ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Systemischer Familientherapeut, Supervisor und Lehrtherapeut. Er war langjähriger Leiter der Kinder- und Familienambulanz am Institut für Psychologie der Universität Freiburg.

**Gudrun Winterhalder-Schneider** ist Gymnasiallehrerin, Beratungslehrerin, Transaktionsanalytikerin, Supervisorin und Demokratiepädagogin des BLK-Programms Demokratie lernen und leben.



Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns schämen. Doch Scham, diese vielleicht schmerzhafteste aller menschlichen Emotionen, ist wenig in unserem Bewusstsein. „Sie ist nach Leon Wurmser so etwas wie das ‚Aschenputtel‘ unter den Gefühlen. Denn über Scham redet man nicht; man zeigt sie auch nicht, sondern verbirgt sie, hält sie geheim. Scham ist selbst zu etwas geworden, dessen sich viele Menschen schämen“, so Stephan Marks.

Welche unterschiedlichen Ausprägungen von Scham gibt es? Wie entsteht sie? Welche Bedeutung haben die Mechanismen der Schamabwehr für das Zusammenleben von Menschen oder ganzen Völkern?

Umfassend und gut verständlich gibt Marks Antworten auf diese und andere Fragen. Ein Buch, das eindrucksvoll zeigt: Viele zwischenmenschliche Konflikte können auf dem Hintergrund des Scham-Themas verstanden und gelöst werden.

### **Stephan Marks: Scham - die tabuisierte Emotion**

Patmos Verlag 2009, 2. Auflage.

227 Seiten, € 19,90 (D) ISBN 978-3-491-42103-5

### **Rezensionen:**

„Für die pädagogische Arbeit mit Schülern oder in psychosozialen Berufsfeldern von großer Bedeutung.“

bildung & wissenschaft, Dezember 2007

„Der Autor gibt dem Leser etwas mit, um einerseits selbst konstruktiv mit der Emotion Scham umgehen zu lernen und andererseits, um vor allem bei der Arbeit mit Menschen feinfühler wahrzunehmen, daß oft hinter einer abwehrenden Maske, hinter welcher Verletzungen und Schamgefühle stecken, sich ein Mensch verbirgt, der psychisch um sein Überleben kämpft.“

Psychologie in Österreich, Juni 2008

„In gut lesbarer Form liefert Stephan Marks hier einen Überblick über die Ursachen von Scham – und erklärt, warum wir sie in einem ersten Reflex immer zu unterdrücken versuchen. Für alle, die finden, dass sie sich unhältnismäßig oft schämen.“

emotion, das Psychologie-Magazin, Februar 2008

### **Neuerscheinung (Oktober 2010):**



### **Stephan Marks: Die Würde des Menschen oder Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft.**

Gütersloher Verlagshaus. 240 Seiten, € 20,00 ISBN: 978-3-579-06755-1

Etwas stimmt nicht in unserer Gesellschaft. Entwürdigung von Menschen gehören so sehr zu unserem Alltag, dass dies oft gar nicht mehr wahrgenommen wird. Folge solcher »Vergiftung« ist, dass z. B. an Schulen unschätzbare Potenziale und damit künftige Lebenschancen junger Menschen zerstört werden, dass ungezählte Menschen in Depression, Sucht, Mobbing, Gewalt, Rechtsextremismus oder Suizid flüchten.

Der Autor analysiert diese alltäglichen Entwürdigungen und weist konstruktive Wege zu einer menschenwürdigeren Gesellschaft.



Warum wurden Millionen von – auch intelligenten und gebildeten – Menschen zu Anhängern Hitlers? Was bewegte diese „ganz normalen“ Männer und Frauen dazu, als Mitglieder von HJ, BDM, NSDAP, SA, SS oder anderen NS-Organisationen sich aktiv für das „Dritte Reich“ zu engagieren?

Anhand von Interviews mit ehemaligen Nationalsozialisten erarbeitet Stephan Marks Antworten auf diese Fragen. Demnach begeisterte der Nationalsozialismus seine Anhänger, nicht indem er ihren Verstand ansprach, sondern ihre Gefühle, und sich ihre emotionale Bedürftigkeit zunutze machte. Vor allem Schamgefühle, Kriegstraumata, psychische Abhängigkeiten wurden instrumentalisiert.

Eine tiefgründige Analyse der Machtmechanismen im NS-Staat, die neue Perspektiven für ein Lernen aus der Geschichte zeigt.

**Stephan Marks: Warum folgten sie Hitler?  
Die Psychologie des Nationalsozialismus**

Patmos Verlag 2007.

219 Seiten, € 19,90 (D) ISBN 978-3-491-36004-4

Das Buch wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

**Rezensionen:**

"Stephan Marks ist mit dem Buch *Warum folgten sie Hitler?* ein großer Wurf gelungen, der unser Verständnis des Nationalsozialismus vertieft, indem viele verstreute psychologische Kategorien mit großer Klarheit gefüllt werden."  
Psychologie heute, Juli 2007

„So erstaunlich es klingen mag: Stephan Marks hat am Ende eines siebenjährigen Forschungsprogramms tatsächlich Neues über die Nazi-Psychologie zu sagen. Die Auswertung der Interviews mit NS-Anhängern widerlegt bravourös den Einwand, nach so langer Zeit sei davon doch nichts Neues zu erwarten.“

Wiener Zeitung, 2. April 2007

„Dem Autor gelingt ein Erklärungsschlüssel für den Erfolg der Nazis. Das Buch bietet viele kluge Beobachtungen. Es ist sehr lesenswert und sogar hilfreich dafür, die Dynamik des heutigen Neonazismus besser zu erfassen.“

WDR, 19.3.2007

„Die Ergebnisse, die er in diesem Buch vorlegt, sind sehr eindrucksvoll. Ein fruchtbarer Anstoß, um aus Vergangenheitem für die Gegenwart Lehren zu ernten.“

Die Zeit, 26.4.2007

**Stephan Marks**, Dr. rer. soc., ist Sozialwissenschaftler, Supervisor und Fortbildner. Er lebte 5 Jahre in Nordamerika und seit 1989 bei Freiburg i.B.

Er leitete das Forschungsprojekt Geschichte und Erinnerung und ist Vorstandsvorsitzender von Erinnern und Lernen e.V. sowie Sprecher des Freiburger Instituts für Menschenrechtspädagogik. Zahlreiche Veröffentlichungen.

Sein Spezialgebiet ist der Nationalsozialismus und kollektive Erinnerungsarbeit. Er leitet ein Projekt, mit dem Berufstätige in pädagogischen, helfenden und beratenden Arbeitsfeldern über Menschenwürde und Scham fortgebildet werden.

