

# Das Schamgefühl - So bekannt und doch vermieden

Der Kopf wird rot, der Körper erstarrt und am liebsten möchte man sofort im Erdboden versinken. Das Schamgefühl. Von jedem gekannt und in seiner Bedeutung von den meisten vermieden. Um eine Annäherung an dieses als unangenehm wahrgenommene Gefühl zu bieten, sollen die zentralen Fragen um dieses Gefühl geklärt werden: Was ist das Schamgefühl und wozu existiert es? Warum können wir uns fremdschämen? Und: wann wird Scham zur Belastung?

Das Schamgefühl ist ein sehr starkes und intimes Gefühl. So wie Schuld und Verlegenheit gehört es zu den moralischen Emotionen. Diese Zuordnung bedeutet, dass dieses Gefühl in der Regel dann auftritt, wenn man gegen soziale Normen verstößt und dies durch Dritte beobachtet wird. Durch Rötung des Gesichts wird für alle sichtbar, wie man sich gerade fühlt. Sein Innerstes richtet sich quasi nach außen, was diesem Gefühl einen sehr intimen Charakter verleiht.

Doch auch körperlicher Kräfteverlust, Erstarrung sowie Aufhebung des normalen Erlebens von Raum und Zeit sind charakteristisch für dieses unangenehm erlebte und jedem bekannte Gefühl. Dennoch wird das Thema Scham häufig vermieden. Stattdessen werden benachbarte Emotionen wie Ängste oder Schuldgefühle benannt. Dabei ist dieses Gefühl durchaus auch nutzbringend.

## Wie wird Schamgefühl verstanden?

Außer dem Menschen kann kein anderes Lebewesen Scham empfinden. Daher wird vermutet, dass sich der Ursprung in unseren Genen befindet. Doch nicht nur unsere Gene scheinen relevant zu sein für die Ausbildung des Schamgefühls. Erst im Verlauf des zweiten Lebensjahrs konnten Forscher das Auftreten von Scham entdecken. Nur was geschieht in genau diesem zweiten Lebensjahr, dass der Mensch erst hier Schamgefühl zeigen kann? **Entwicklungspsychologisch** ist diese Frage leicht zu beantworten: Zu dieser Zeit entwickelt sich die Individualität und damit das Erleben von sich selbst und von anderen. Und genau dieses Gefühl von „ich“ und „andere“ ist zentral, um Scham zu verstehen.

In der **Psychoanalyse** wird Scham unmittelbar mit Schuldgefühlen in Verbindung gebracht. Die Folge ist, dass man sich für etwas schämt, beispielsweise für ein defizitäres Verhalten. Diese Annahme ist auch vorwiegend in der Gesellschaft verankert. Doch die psychologische Praxis zeigt, dass diese Perspektive zu kurz fasst: Meine Schuld kann ich aufheben, indem ich mich für mein Verhalten *ent-schuldige*. Ein *ent-schämen* gibt es allerdings nicht. Wo das Schuldgefühl bereits vergangen ist, bleibt das Schamgefühl weiterhin bestehen.

Was das Schamgefühl so überdauernd macht, lässt auch viele Psychologen ratlos. Doch eine Antwort zu diesem Problem findet sich in der Philosophie: Hier wird Scham als Gefühl der eigenen Unwürdigkeit beschrieben. Erlebt wird eine vermeintlich berechnete Verachtung durch andere. Die Verachtung „durch andere“ verdeutlicht bereits, dass Schamgefühl an das Gesehenwerden durch einen anderen gebunden ist. Dieses Gesehenwerden kann bereits real auftreten oder auch erwartet werden. Nur was könnte dieser Blick eines anderen entdecken? Um diese Frage zu beantworten, ist ein Blick auf den Nutzen, welcher sich hinter dem Schamgefühl verbirgt, notwendig.

## Der Nutzen des Schamgefühls

**Evolutionsbiologisch** ist zur Sicherung des eigenen Überlebens die Sicherung der Gruppenzugehörigkeit notwendig. Damit eine Gruppe funktionsfähig und infolgedessen auch überlebensfähig ist, müssen Gruppenarbeit sowie Gruppenzusammenhalt gesichert werden. Dies ist allerdings nur möglich, wenn die Normen der entsprechenden Gruppe eingehalten werden. Das heißt, zum eigenen Überleben sind die Einhaltung der Normen sowie die Anpassung des eigenen Lebensverständnisses an jene unverzichtbar. Die Einhaltung der Gruppennormen wurde dementsprechend seit jeher sehr genau durch den Blick eines anderen überwacht.

Über die Dauer der Zivilisierung wurden gesellschaftliche Normen jedoch immer mehr verinnerlicht und als eigene ethische Instanzen anerkannt. Dadurch braucht die Gesellschaft nur noch wenige unmittelbare Beobachter (z.B. Polizei oder Justiz), die auf eine Einhaltung der Normen achten. Jeder Mensch ist sein eigener Überwacher, indem er immer wieder automatisch die Normperspektive einnehmen kann. Das heißt, jeder Mensch kann selbst beobachten, ob er die Normen einhält oder nicht. Der Blick einer realen anderen Person ist infolgedessen nicht mehr nötig.

Allerdings wohnt jedem Menschen natürlicherweise nicht nur das Streben nach Einhaltung von Normen inne. Jeder Mensch verfolgt bewusst und unbewusst eigene Ziele und Wünsche oder zeigt spontane, unreflektierte Reaktionen. Viele dieser Spontanreaktionen oder Wünsche sind in bestimmten Situationen nicht oder nur eingeschränkt mit den gesellschaftlichen Normen vereinbar. In diesen Fällen nimmt der Mensch an, für seine im Grunde genommen natürliche Reaktion verachtet zu

werden. Da diese Reaktion der eigenen Person entspringt, erstreckt sich das Verachtungserleben auch auf die gesamte eigene Person. Infolgedessen bildet sich ein Gefühl von Scham aus.

Entstehen kann Scham nur über die soziale Fähigkeit des Menschen zu Empathie und Mitgefühl. Kann ich mich in einen Menschen einfühlen, so merke ich, was ihn bewegt und erfreut, aber auch was ihn verärgert und was er für verachtenswert hält. Dies ermöglicht dem Menschen nicht nur zu bemerken, wenn ihn in einer aktuellen Situation tatsächlich ein verachtender Blick trifft. Es bewirkt ebenso, dass die Verachtung der eigenen Person durch einen anderen Menschen erwartet wird. Diese Erwartung muss sich nicht bewahrheiten. Auch ohne deren Bewahrheitung ist der Mensch zu Schamgefühlen fähig.

## Wieso schämt man sich für andere?

In der **Neurologie** zeigen Studien, dass beim Fremdschämen eben jene Hirnareale aktiviert werden, welche beim Gefühl von Mitleid aktiviert werden. Hier zeigt sich, dass Empathie nicht nur beim Selbstschämen, sondern ebenso beim Fremdschämen eine große Rolle spielt. Aber auch die eigenen Normansprüche spielen eine wichtige Rolle: werden solche Normen verletzt, die mir persönlich besonders wichtig sind?

Zudem ist Fremdschämen an Identifikation mit anderen gebunden. Beispielsweise gehört jeder verschiedenen Gruppen an (Familie, Freunde, Beruf, Bildungsabschluss, Hobbys etc.). Bei Identifikation mit solchen Gruppen, werden diese in der eigenen Identität verankert. Dies erleichtert die Identifikation mit Unzulänglichkeiten der eigenen Gruppe, wenn ein Mitglied sich normverletzend verhält. Fremdschämen kann man sich jedoch auch für Personen oder Gruppen, die man nicht regelmäßig trifft, solange Identifikation, Empathie und Normverletzungen in ausreichendem Maß für die Ausbildung eines Schamgefühls auftreten. So kann man sich auch für als peinlich empfundene Politiker, Fernsehdarsteller oder die gesamte Spezies Mensch schämen.

## Welche Menschen können keine Scham empfinden?

Keine Scham können solche Menschen empfinden, die eine dissoziale Persönlichkeitsstörung haben. Diese Menschen zeichnen sich durch fehlende Empathie, mangelndes Lernvermögen aus Belohnungs- sowie Bestrafungssituationen und eine niedrige Frustrationstoleranz mit einer erhöhten Neigung zu impulsiven aggressivem Verhalten aus. Besonders auffällig für diese Personengruppe ist zudem die Unfähigkeit, soziale Normen einzuhalten. Wie oben beschrieben besteht der Kern des Schamempfindens in der Internalisierung sozialer Normen.

Wer nicht in der Lage ist, soziale Normen zu lernen, kann infolgedessen auch keine Scham empfinden. Damit sind dissoziale Menschen unfähig, die entwicklungsförderliche Funktion des Schamgefühls wahrzunehmen und umzusetzen. Ursächlich für die fehlende Internalisierung sozialer Normen sowie dem Mangel an Schamgefühl kann ein genetischer Fehler sein, welcher die neurologische Verarbeitung von Belohnung und Bestrafung beeinträchtigt. Ebenfalls Grund für diese Veranlagung kann eine Sozialangst sein, welche jeglichen sozialen Einfluss abwehrt.

## Wann wird das Schamgefühl zur Belastung?

Tritt Schamgefühl im Übermaß auf, so kann dieses Übermaß krank machen. Es dämpft die Freude und bremst den Elan im Leben. Hier greift häufig folgender Kreislauf: Die vermehrte Scham die eigene Person betreffend bewirkt Rückzug aus dem sozialen Leben. Man will sich den anderen nicht zumuten. Der fehlende zwischenmenschliche Kontakt wiederum bestätigt die eigene Unwürdigkeit und verstärken sich Schamgefühl und sozialer Rückzug. Aus dem Empfinden eigener Unwürdigkeit heraus wird auch externe Hilfe seltener in Anspruch genommen. Dabei besteht gerade durch Inanspruchnahme einer geeigneten Therapie die Möglichkeit, das übermäßige Schamempfinden sowie resultierende Schuldgefühle zu behandeln. Dazu wird der Selbstwert gestärkt und die Bedeutung der Scham als gemeinschaftsförderlicher Faktor behandelt. In vielen Fällen wird Scham als Ursprung nicht mehr wahrgenommen. Überlagernde aggressive oder depressive Stimmungen springen dem Betrachter deutlicher ins Auge.

Ein höheres Risiko für die Entwicklung eines übermäßigen Schamempfindens liegt insbesondere dann vor, wenn die sozialen Normen durch unabänderliche Faktoren nicht erfüllt werden können (niedriger sozioökonomischer Status, niedriger Bildungsstatus in der Herkunftsfamilie, Migrationshintergrund,...) oder wiederholt beschämende Erfahrungen gemacht wurden. Auch physische und emotionale Traumatisierungen in der Kindheit verstärken das Gefühl der eigenen Unwürdigkeit. Infolgedessen wird das Verachtungserleben für die eigene Person als unkontrollierbar erlebt und wird dauerhaft aufrecht erhalten. Daraus können sich zahlreiche psychische Erkrankungen entwickeln, wie beispielsweise Depressionen, Suchterkrankungen, Angststörungen und Persönlichkeitsstörungen, zu deren Behandlung wiederum spezifische Therapieverfahren eingesetzt werden.

*Autor: Miriam Jähne (Impulsdialog)*

**Quellen:**

*Freyd, J. J. (2014). What is a Betrayal Trauma? What is Betrayal Trauma Theory? Verfügbar unter: <http://pages.uoregon.edu/dynamic/jjf/defineBT.html>.*

*Juhasz, A. & Mey, E. Die zweite Generation: Etablierte oder Außenseiter? Biografien von Jugendlichen ausländischer Herkunft. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.*

*Hilgers, M. (2012). Scham: Gesichter eines Affekts. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.*

*Salentin, K. (2002). Armut, Scham und Stressbewältigung: Die Verarbeitung ökonomischer Belastungen im unteren Einkommensbereich. Wiesbaden: Deutscher Universitätsverlag.*

*Strassberg, D. (2004). Scham als Problem der psychoanalytischen Theorie und Praxis. Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie, 155, 225-228.*

**Anmerkung des Autors:**

*Das der leichten Lesbarkeit halber ggf. verwendete generische Maskulinum schließt sämtliche sexuelle Identitäten ein und soll insofern nicht als Form sozialer Diskriminierung missverstanden werden.*