



Was bedeutet Scham für mich?

Lass sie sich einschließen sieben Tage lang außerhalb des Zeltplatzes, danach soll sie wieder aufgenommen werden. Und Mirjam schloss sich außerhalb des Zeltplatzes sieben Tage lang ein. Aber das Volk zog nicht weiter, bis Mirjam wieder aufgenommen war.

Numeri 12,14–15

Scham ist die Wächterin der menschlichen Würde.

Leon Wurmser

PT prophetaTisch.com | Numeri 12,14–15 Bibel in gerechter Sprache, © Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2006

Positionen zu Scham

Zusammengestellt von Elisabeth Vanderheiden

„Unabdingbar für Scham ist das Gefühl, ‚bloßgestellt worden zu sein‘ und ‚bestraft zu werden‘. (Renate Remmler in Dieter Korczak (Hrsg.): Schamlos! Analyse der neuen Schamlosigkeit. Asanger Verlag. Kröning. 2013, 46).

Anders als sexuelle Scham ist soziale Scham ein soziales Phänomen, das von Einzelnen erlebt wird. Als schamlos gilt dabei der Verstoß gegen bestimmte Normen- und Moralvorstellungen oder Tabus. Die soziale Scham ist eine „Gefühlsreaktion einerseits auf die Verletzung der Intimsphäre, andererseits kann sie soziale Bereiche (Ansehen, Geltung,

Erfolg, Würde) betreffen. Scham ist stets ein soziales Phänomen, auch wenn es vom Einzelnen individuell erlebt wird. Das einzelne Individuum möchte vor Scham in den Boden versinken oder senkt aus Scham den Blick und reagiert damit auf herrschende Normen.“ (Dieter Korczak (Hrsg.): Schamlos! Analyse der neuen Schamlosigkeit. Asanger Verlag, Kröning, 2013, 78).

„Scham ist zunächst kein pathologisches Gefühl, sondern ein bedeutsamer Regulationsmechanismus des „Selbst wie auch der Beziehungen zwischen dem Selbst und den anderen“. (Micha Hilgers: Scham. Gesichter eines Affekts. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2013, 16f).

Schamgefühle oder ihr Nicht-Verhandensein sind ein entscheidender Faktor „bei allen psychischen und wohl auch bei den meisten körperlichen Erkrankungen“. (Micha Hilgers: Scham. Gesichter eines Affekts. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2013, 17)

Scham ist der „Stachel, der zur Realitätsbewältigung auffordert, solange der Betreffende ausreichende Möglichkeiten zur Bewältigung und zum Erwerb neuer Kompetenzen sieht.“ (Micha Hilgers: Scham. Gesichter eines Affekts. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2013, 309).

„Scham als Selbstaffekt begleitet die ständige Aktualisierung eigener Konzepte und Vorstellungen, maßvolle Schamkonflikte fördern die Fähigkeit, sich in andere zu versetzen und zu fühlen, was diese vermutlich empfinden werden oder würden – Voraussetzung jeder Empathie und Soziabilität. Die Fähigkeit zwischen Selbsterleben und Selbstobjektivierung zu oszillieren und dabei begleitend maßvolle Gefühle von Scham und Stolz zu erleben, macht reife Identität und psychische Gesundheit aus.“ (Micha Hilgers: Scham. Gesichter eines Affekts. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2013, 311).

„Die Macht, die die Scham über unser Leben hat, ist gewaltig. Sie berührt unser Liebesempfinden und dirigiert unsere Ängste, sie fesselt unsere Aktivität und Ehrlichkeit, aber befreit auch immer wieder ungeheure Widerstandskräfte, sie feuert unsere Kreativität und Intelligenz an, aber schafft auch verderbliche Mythen. Scham begegnet uns auf Schritt und Tritt als soziale Kontrolle und fragt ständig nach der Richtigkeit unseres Verhaltens.“ (Till Briegleb: Die diskrete Scham. Insel Verlag, Frankfurt, 2016, 9).

„Die Würde der Scham ist eine Quelle von Glück, Erkenntnis und Kultur.“ (Till Briegleb: Die diskrete Scham. Insel Verlag, Frankfurt, 2016, 19).

„Heute ist es nicht mehr der Staat, der beschämt und demütigt, sondern die Gesellschaft.“ (Ute Frevert, Die Politik der Demütigung. Schauplätze von Macht und Ohnmacht. S. Fischer Verlag, Frankfurt 2017)

„Die Scham ist die Komplizin der Männer.“ (Frankfurter Allgemeine Zeitung, Die Scham ist die Komplizin der Männer, 27.1.2018, Artikel von Ute Frevert.)

»Es geht um Scham. Sie verschließt den Opfern den Mund und hindert sie daran, die Täter namhaft zu machen und vor Gericht zu bringen.“ (Frankfurter Allgemeine Zeitung, Die Scham ist die Komplizin der Männer, 27.1.2018, Artikel von Ute Frevert.)

„Scham, das wussten bereits antike Philosophen, ist ein Gefühl von ungeheurer Wucht und Wirkmächtigkeit. Sie kann tödlich sein und prägt sich auch dem Weiterlebenden unauslöschlich ein. Wer sich einmal ›in Grund und Boden‹ geschämt hat, wird diese Erfahrung kaum je wieder los. Dabei ist die Anwesenheit und Zeugenschaft Dritter von größter Bedeutung. Zwar kann man sich auch vor sich selber schämen, weil man etwas getan oder gedacht hat, das dem idealen Selbstbild und den gängigen Moralvorstellungen widerspricht.“ (Ute Frevert, Die Politik der Demütigung. Schauplätze von Macht und Ohnmacht. S. Fischer Verlag. Frankfurt 2017)

„Kaum eine Empfindung besitzt mehr Macht im Alltag und kaum eine ist heutzutage tabuisierter als sie. Obwohl sie scheinbar zuerst auf das Sexuelle zielt, trifft sie uns ganz, Körper und Seele zugleich.“ (Andrea Köhler: Scham. Vom Paradies zum Dschungelcamp. zu KLAMPEN! Verlag. Springe. 2017).

„Doch als Mechanismus, der die empfindlichsten Anteile der Persönlichkeit schützt, ist das Schamgefühl nicht nur ein moralischer Kompass, sondern auch eine Schildwache der Integrität – obgleich sein Stern im heutigen Selbstdarstellungsrummel zu sinken scheint“. (Andrea Köhler: Scham. Vom Paradies zum Dschungelcamp. zu KLAMPEN! Verlag. Springe. 2017).

„Scham als Schleifstein unserer Empfindlichkeit“ :

„Scham stellt sich ein, wenn wir uns einzugestehen vermögen, dass wir nicht so sind, wie wir gerne wären. Dafür muss der einzelne sich von der Schlacke der Konvention befreien. Wer die Scham mit seiner Selbstachtung zu versöhnen weiß und nicht im Verhaltensgeschirr des Konformismus verharrt, vermag im Schamgefühl einen Verbündeten zu entdecken. Dann verliert es sein lähmendes Potenzial und ermöglicht jede flexible Geisteshaltung, die uns Zugang zu unserem besten Kräften verschafft: der Fähigkeit, uns selbst zu erkennen, und dem Glück, zu lieben.“ (Andrea Köhler: Scham. Vom Paradies zum Dschungelcamp. zu KLAMPEN! Verlag. Springe. 2017).

„Das Körpervokabular der Scham...ist Ausdruck verdichteter Erfahrung von Machtbeziehungen.“ (Archana (Aki) Krishnamurthy: Scham Macht Geschlecht. Körperdialoge in Südindien. Verlag Barbara Budrich. Opladen, Berlin, Toronto. 2018, 181)

„Nur wer sich achtet, kann sich schämen“. (Daniel Hell: Lob der Scham. Nur wer sich achtet, kann sich schämen. Psychosozial-Verlag. Gießen. 2018).

„So wie Furcht eine natürliche oder äußere Gefahr signalisiert, macht Scham auf eine zwischenmenschliche oder innere Gefahr aufmerksam...Scham hat eine außerordentliche

Bedeutung für die menschliche Entwicklung und das soziale Zusammenleben...So kann das Schamgefühl etwa der Anpassung an soziale Normen dienen oder dazu verhelfen, störende Verhaltensweisen einzudämmen. Es kann darüber hinaus bei einer Person Lernvorgänge fördern, um unangenehme Scham und Beschreibungen zukünftig zu vermeiden. Durch all dies trägt es zur eigenen sozialen Entwicklung bei, wovon wiederum nicht zuletzt auch andere Personen profitieren können.“ (Daniel Hell: Lob der Scham. Nur wer sich achtet, kann sich schämen. Psychosozial-Verlag. Gießen. 2018, 7f).

„Jemand, der keine Selbstachtung hat, kann sich auch nicht schämen. Scham setzt Selbstbewusstsein voraus und fördert Selbsterkenntnis. Sie bedingt die Fähigkeit, eigene Werte zu haben. Erst der Bruch mit diesen Werten, die natürlich auch von anderen übernommen sein können, löst das uns bewusste und oftmals quälende Schamgefühl aus. Scham verweist also auf eine Identitätskrise - erinnert aber zugleich an den Kern dieser Identität und hilft, diese Krise besser durchzustehen. Sie lässt einen Menschen, wenn sein Selbstverständnis zusammenbricht, sich intensiv wahrnehmen und stellt damit ein emotionales Gegengewicht zur kognitiven Entleerung des ‚Selbst‘ dar. Zugleich forderte die Scham die zwischenmenschliche Botschaft die Akzeptanz unserer mit Mitmenschen.“ (Daniel Hell: Lob der Scham. Nur wer sich achtet, kann sich schämen. Psychosozial-Verlag. Gießen. 2018, 9).

„Scham ist nicht nur ein Beziehungsregler, sondern das Schamerleben verdichtet auch die Grenzen eines Menschen nach außen. Scham macht insofern eigen und betont das Anderssein.“ (Daniel Hell: Lob der Scham. Nur wer sich achtet, kann sich schämen. Psychosozial-Verlag. Gießen. 2018, 58).

„Nun ist Scham aber kein Gefühl, das direkt sagt, was richtig ist. Es entfaltet seine Wirkung indirekt, indem es auf eigene Mängel aufmerksam macht. Es leitet uns mittels negativen Impulsen, die auf Positives aufmerksam machen. Wir schämen uns, wenn wir unsere Ideale verraten oder uns die gewünschte Anerkennung von Mitmenschen, die beachten, fehlt. Aber kein Mitmensch, auch keine Gruppe, nicht einmal Vater und Mutter, haben es in der Hand, dass wir uns schämen. Sie können uns nur beschämen. Ob wir Scham empfinden hängt letztlich von uns selbst ab. Scham ist deshalb nur zu verstehen, wenn wir von uns selbst ausgehen und Scham nicht nur auf bestimmte soziale Konstellation zurückführen. Gesellschaftliche Verhältnisse und zwischenmenschliche Beziehungen machen zwar das Auftreten von Scham wahrscheinlicher. Aber Scham ist kein Akt der Wahrscheinlichkeit. Scham ist persönlich.“ (Daniel Hell: Lob der Scham. Nur wer sich achtet, kann sich schämen. Psychosozial-Verlag. Gießen. 2018, 101).

„Scham kann Menschen davor bewahren, die Menschlichkeit zu abzuschaffen“ (217) und: „wenn Scham abgewertet und von modernen Menschen vermehrt abgewehrt wird, gehen nicht bloß soziale Hemmungen verloren: es wird auch ein Gefühlssensor ausgeschaltet, der auf eine Gefährdung des ‚Selbst‘ aufmerksam macht. Ohne Scham ist es einfacher, andere zu beschämen.“ (Daniel Hell: Lob der Scham. Nur wer sich achtet, kann sich schämen. Psychosozial-Verlag. Gießen. 2018, 223).

„Scham ist die Wächterin der menschlichen Würde.“ Leon Wurmser

„Jede menschliche Gruppe richtet es so ein, dass sie diejenigen, die nicht zu ihrer Kultur – ihrer Art der Bildung und Lebensweise – gehören, Scham einflößt. Durch einschlägige Initiationsriten können die Eingeweihten einander erkennen: Diejenigen, die wissen, wie man sich vorstellt, wissen, wie man einen Handkuss gibt; die Gespräche auf die Menschen ihrer Zugehörigkeitsgruppe ausrichten und deren Manieren und Redensarten teilen, geben sofort zu erkennen, dass sie sich von anderen absetzen. Ein herablassendes Lächeln oder übertriebene Höflichkeit demütigen den Fremden, der diese Kodex nicht beherrscht. Nicht-Eingeweihte, die nicht zu der Gruppe gehören, fühlen sich ausgeschlossen und sind damit nicht vertraut. Sie kommen sich unbeholfen vor und werden in eine Lage versetzt, in der sie Scham empfunden.“ (Boris Cyrulnik: Scham. Die vielen Facetten eines tabuisierten Gefühls. Fischer & Gann. Munderfing. 2018, 66).

„Scham ist das Gift in der eigenen Seele.“ (Boris Cyrulnik: Scham. Die vielen Facetten eines tabuisierten Gefühls. Fischer & Gann. Munderfing. 2018).

Die Welt wird besser, wenn Leute öffentlich bloßgestellt werden. Öffentliches Beschämen muss im Kampf gegen Umweltverschmutzung oder Menschenrechtsverletzungen viel stärker genutzt werden: „Scham braucht eine breite Öffentlichkeit, die etwas gemeinschaftlich verurteilt. Derzeit gibt es noch genügend Normen, die universell gelten... Es ist oft die einzige Form sozialer Kontrolle, zumindest was friedliche Mittel angeht... Hier bleibt nicht viel mehr als ein möglichst gezieltes public shaming. Scham funktioniert auch in der internationalen Politik. Natürlich reagieren Staaten und Unternehmen unterschiedlich auf den Verlust ihres Ansehens. Es ist eine Strafe. Und wie jede Strafe muss auch public shaming genau dosiert sein.

(Jennifer Jacquet "Scham - Die politische Kraft eines unterschätzten Gefühls. S. Fischer Verlag, 2015;
<https://www.sueddeutsche.de/kultur/politik-und-scham-der-prang>)

„Scham. Das Gefühl, das die Menschheit retten wird.“ Bühnenfassung von Andrej Tarkowskis „Solaris“