

Daniel Hell  
Lob der Scham

Sachbuch Psychosozial

Daniel Hell

# **Lob der Scham**

**Nur wer sich achtet, kann sich schämen**

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2., aktualisierte und erweiterte Auflage 2021

© 2018 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche  
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer  
Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: © Koldunova\_Ana/iStock

Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig,  
Wetzlar

Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin

[www.me-ti.de](http://www.me-ti.de)

ISBN 978-3-8379-2966-9 (Print)

ISBN 978-3-8379-7672-4 (E-Book-PDF)

# Inhalt

<b>Einleitung und Übersicht</b>	7
<b>1 Wie sich unser Umgang mit Scham historisch entwickelt hat</b>	15
Eine kurze Kulturgeschichte der Scham	
<b>2 Wie sich Scham beim Einzelnen entwickelt</b>	47
Biografie der Scham	
<b>3 Scham und Beschämung</b>	77
Der sich schämende und der gekränkte Mensch	
<b>4 Die zwiespältige Struktur der Scham</b>	109
Wer sich schämt, erkennt sich als anderer	
<b>5 Scham als Verarbeitungsprozess</b>	137
Die Chance und das Risiko der Scham	
<b>6 Soziale Scham und psychische Krankheit</b>	157
Macht Scham krank?	
<b>7 Problematischer Umgang mit Scham</b>	171
Schamabwehr, Deckaffekte und Zynismus	
<b>8 Konstruktiver Umgang mit Scham</b>	187
Akzeptanz, Humor, Selbstironie und Psychotherapie	
<b>9 Scham heute</b>	207
Führt Schamverlust zu einer Beschämungskultur?	

<b>Dank</b>	251
<b>Literatur</b>	253
<b>Personenregister</b>	267
<b>Sachregister</b>	271

# Einleitung und Übersicht

Das Schamgefühl hat einen schlechten Ruf. Es soll, so lehren populäre Ratgeber, einen Menschen entwerten, deprimieren, hemmen, verängstigen und bei übermäßigem Ausmaß zu psychischen Erkrankungen führen, unter anderem zu Depressionen. Von religiösen Menschen wird Scham bereits seit vielen Jahrhunderten mit dem Sündenfall in Zusammenhang gebracht und dadurch nicht zuletzt als Zeichen eines tiefgreifenden Verlusts bewertet. Zahlreiche Evolutionsbiologen wiederum fassen das Schamgefühl als eine archaische Reaktionsweise auf, die es als solche möglichst weitgehend zu überwinden gilt.

Wie kann man unter solchen Voraussetzungen Scham loben, wie es der Buchtitel tut? Und wie kann man – wie es im Untertitel heißt – Scham mit Selbstachtung in Zusammenhang bringen, wenn dieses Gefühl so schändlich ist und mit einer Krise der Selbstachtung einhergeht? Scham ist doch als »negative Emotion« möglichst zu vermeiden.

Unbestreitbar ist Scham ein besonders unangenehmes Gefühl, das oft noch schwerer als andere Gefühle auszuhalten ist – selbst im Vergleich zu Angst, Ärger, Ekel oder Traurigkeit. Scham brennt und lässt niemanden kalt. Wer sich schämt, stellt sich selbst infrage. Er verhält sich, als habe er etwas zu verbergen. Das heißt aber nicht zwingend, dass Scham nur hinderlich ist und keine wichtige Aufgabe im Leben erfüllt.

Scham ist nur so lange bloß negativ, wie man sie aus einem größeren Zusammenhang herauslöst. Es gibt aber auch eine andere Sicht, die ich in diesem Buch vertrete. Sie isoliert Scham nicht, sondern bezieht die Lebensumstände ein, die sie auslösen, und berücksichtigt, was sie bewirkt und ermöglicht. Dadurch bekommt die Scham ein menschlicheres Ge-

sicht. Zum Beispiel wird deutlich, dass Scham auf eine besondere Gefahr aufmerksam macht. Sie schreckt auf und schmerzt, um einen drohenden Achtungsverlust anzuzeigen oder einen bereits eingetretenen Gesichtsverlust zu begrenzen. Sie ist nicht primär die Ursache dieser Problematik, sondern sie alarmiert uns, wenn wir drauf und dran sind, an Achtung zu verlieren. Insofern ist Scham ein wichtiger Sensor für unser inneres und äußeres Gleichgewicht.

Als Selbstgefühl setzt Scham ein Selbstbewusstsein in zweifacher Hinsicht voraus: erstens im Sinne eines sich selbst Erkennens, eines sogenannten »reflexiven Selbstbewusstseins« und zweitens im Sinne eines »wertenden Selbstbewusstseins«, eines sich selbst Achtens. Wenn das eine oder das andere verloren geht, tritt auch Scham nicht mehr auf – zum Beispiel im Falle einer schweren Psychose oder Demenz bzw. infolge schwerster biografischer Deprivationen, welche die Basis für Achtung unmöglich machen oder zerstören.

Tatsächlich hat Scham eine wichtige Alarm- und Schutzfunktion. Wie die Angst eine natürliche oder äußere Gefahr signalisiert, zeigt Scham ein Problem der Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen an. Und wie sich die Angst bei falscher Realitätseinschätzung zu Panikattacken oder Phobien steigern kann, kann ein problematischer Umgang mit Scham auch zu psychischen Problemen führen. Trotz dieser Komplikationen ändert sich nichts daran, dass Angst überlebenswichtig ist und Scham – wie ich auf den folgenden Seiten deutlich machen möchte – eine außerordentliche Bedeutung für die menschliche Entwicklung und das soziale Zusammenleben hat. So kann das Schamgefühl zum Beispiel der Anpassung an soziale Normen dienen oder dazu verhelfen, eigene störende Verhaltensweisen einzudämmen. Es vermag darüber hinaus bei einer Person Lernvorgänge zu fördern, um unangenehme Scham zukünftig zu verringern. Durch all dies trägt es zur psychosozialen Entwicklung eines Menschen bei.

Dieser soziale Gewinn, der Schamgefühlen auch von Schamkritikern zugebilligt wird, steht allerdings in Verdacht, den sich schämenden Menschen der sozialen Anpassung auszusetzen und seine Authentizität zu untergraben. Das Schamgefühl wird in diesem Zusammenhang meist als Sozialgefühl eingeschätzt. Es wird behauptet, es diene mehr der Gesellschaft als dem Einzelnen.



Einer der geläufigen Kritikpunkte, mit dem sich jede Verteidigung der Scham auseinandersetzen hat, ist somit die Einschätzung der Scham als sozial vermitteltes Gefühl, das der Entwicklung zur Autonomie eines Individuums entgegensteht. Das Schamgefühl basiere, so das Postulat, auf Angst und Unterwürfigkeit und liefere das Individuum dem Blick und dem Urteil anderer Menschen aus. Dadurch werde eine eigenständige Entwicklung behindert. Stattdessen würden Abhängigkeiten gefördert. Demnach wäre Scham also ein Zeichen von Schwäche. Konsequenterweise herrscht häufig die Meinung vor, dass dieses negativ eingeschätzte Gefühl nicht zu einem aufgeklärten und emanzipierten Individuum passe und in einer demokratisch entwickelten Gesellschaft zurückgelassen werden müsse. Es sei ein unreifes Gefühl, das vielleicht Kindern zustehe, die sich noch zu entwickeln haben, aber von Erwachsenen überwunden werden sollte.

Gegen diese Auffassung sind gewichtige Einwände zu erheben. Ein Hauptargument gegen die erwähnte Abwertung der Scham ist die Verwechslung von Scham mit Schande bzw. mit Beschämung. Vieles, das gegen die Scham vorgebracht wird, richtet sich bei genauerem Hinsehen nicht gegen das Schamgefühl als solches, sondern gegen das Erleben von Kränkungen und Beschämungen. Zwischen Scham und Beschämung besteht jedoch ein ebenso großer Unterschied wie zwischen Demut und Demütigung. Die sich schämende Person geht nicht in einer passiven Opferrolle oder in narzisstischem Gekränktsein auf. Wer sich schämt, setzt sich mit sich selbst auseinander. Er kann von einem persönlichen oder zwischenmenschlichen Problem nicht absehen – worauf die Scham ihn unangenehm hinweist. Das macht das Schamgefühl so unpopulär, ähnlich einem Boten, der eine schlechte Nachricht übermittelt.

Es ist auch keineswegs obligat, dass Schamgefühle die Anwesenheit einer anderen Person oder einer Öffentlichkeit voraussetzen. Man kann sich auch vor sich selbst schämen. Diese persönliche Scham trägt mitunter maßgeblich zur eigenen Entwicklung bei. Sie hilft zum Beispiel die narzisstische Abhängigkeit von anhaltender Fremdbestätigung zu überwinden und trägt somit impulsgebend zur Selbstständigkeit bei.

Scham ist aber nicht leicht anzunehmen. Der Umgang mit Scham wird noch zusätzlich durch ihre verbreitete Abwertung und Diskreditierung erschwert. Vieles spricht dafür, dass die Hauptlast eines Menschen, der

sich schämt, nicht die Scham, sondern das von ihr aufgezeigte Problem ist. Krank machen in erster Linie Beschämungen und Kränkungen und nicht die Scham. Die Abwehr von Scham kann eine bestehende Problematik sogar noch vertiefen.

In diesem Buch behandle ich Scham als ein spezifisches Gefühl, das Ursachen und Folgen hat. Daneben gibt es aber auch ein philosophisches Schamverständnis, das Scham grundlegender versteht und eine Existenz von Scham annimmt, die dem expliziten Schamgefühl vorausgeht. Diese Scham kann als prä-emotionale Grundgestimmtheit bezeichnet werden, als ein basales menschliches Empfinden der Unvollkommenheit und des Uneins-Seins mit sich selbst. Allerdings gehe ich darauf in diesem psycho- und soziodynamisch orientierten Buch nicht näher ein, obwohl dieser Ansatz die Bedeutung der Scham im menschlichen Leben noch auf andere Weise vertiefen könnte.

Ich beginne mit einer kurzen Kulturgeschichte der Scham, indem ich auf die Kulturabhängigkeit des Schamgefühls eingehe und darstelle, wie Scham im Abendland zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich bewertet wurde.

Im zweiten Kapitel widme ich mich verschiedenen biografischen Entwicklungsstufen der Scham: von Vorstufen wie Befangenheit (»Fremdeln« vor unbekanntem Personen) im Kleinkindesalter und Kränkungsreaktionen im frühen Vorschulalter über soziale Schamgefühle im Kindergarten- und Schulalter bis hin zu persönlichen Schamformen in der Adoleszenz und im Erwachsenenalter.

Auf diese einführenden Kapitel zur Kultur- und Individualgeschichte folgen konkrete Auseinandersetzungen mit dem Schamphänomen. Sie machen den Hauptteil des Buches aus und sind stark von meiner klinischen Erfahrung als Psychiater und Psychotherapeut sowie von der Schamforschung geprägt. Was Scham ausmacht und von narzisstischer Kränkung und anderen Emotionen abgrenzt, habe ich – neben der achtsamen Wahrnehmung eigener Gefühle und Empfindungen – vor allem von meinen Patientinnen und Patienten gelernt. Auch der Austausch mit Fachkollegen hat mir geholfen, den hier vorgestellten Überlegungen ihre jetzige Form zu geben. Meine Forschungen auf dem Gebiet der psychotischen und affektiven Erkrankungen haben mir die Bedeutung der (zum Teil fehlenden) Scham und die Folgen überwältigender Kränkungen deutlich gemacht.

Im Einzelnen ist der praxisnahe Hauptteil des Buches wie folgt aufgebaut: Im dritten Kapitel charakterisiere ich das Schamgefühl in verschiedener Hinsicht und gehe darauf ein, wie Scham und narzisstisches Kränkungsempfinden auseinanderzuhalten sind. Diesem Unterschied wird selbst in der Fachliteratur viel zu geringe Beachtung geschenkt. Beide Affekte, Scham und Gekränktsein, können Folgen von Kränkungen sein, werden aber unterschiedlich erlebt und haben verschiedene Konsequenzen.

Im vierten Kapitel gehe ich daran anschließend der Frage nach, wie Scham strukturell, auch aus philosophischer Sicht, zu charakterisieren ist. Wie hängen Scham und Selbsterkenntnis zusammen? Was setzt Scham voraus und was zeichnet sie aus? Wodurch unterscheidet sich Scham von anderen Gefühlen?

Im fünften Kapitel beschreibe ich Scham als Verarbeitungsprozess. Denn Scham ist nicht nur ein unangenehmes Gefühl, das alarmiert. Scham hat auch Folgen für die Verarbeitung eines aufgetretenen und von ihr angezeigten Problems. Dabei erweist sich ihr Potenzial, aber es zeigen sich ihre Risiken. Besondere Probleme rufen vor allem sozial bedingte Schamformen hervor. Dabei wird oft postuliert, dass Scham krank machen kann.

Auf den komplexen Zusammenhang von Scham und psychischer Krankheit gehe ich im sechsten Kapitel ein und zeige, dass Scham meist die Folge einer stigmatisierten Erkrankung ist und es keine Schamkrankheit im eigentlichen Sinn gibt.

Was aber Scham zu einem größeren Problem machen kann, ist ein problematischer und verdrängender Umgang mit diesem schwierigen Gefühl. Im siebten Kapitel führe ich aus, auf welche Weise Scham häufig abgewehrt wird und warum dadurch meist neue psychosoziale Schwierigkeiten entstehen. So kann das Zudecken der Scham mit Wut, Ekel, Neid und anderen sogenannten Deckaffekten, aber auch deren Abwehr mit einer Kränkungsreaktion oder mit psychoaktiven Substanzen, zur Verkennung der Realität führen und ein adäquates Coping unmöglich machen.

Demgegenüber steht ein konstruktiver Umgang mit Scham, worauf ich im achten Kapitel eingehe. Als günstig erweist sich eine gewisse Akzeptanz der Scham, die es ermöglicht, auf deren Botschaft zu hören. Das ist einfacher zu realisieren, wenn die Scham nicht übermächtig ist und Aussicht besteht, die Scham auslösende Situation zu beeinflussen oder