

5 Fragen an...

## Dipl.-Psych. Micha Hilgers

*Dipl.-Psych. Micha Hilgers ist Dozent, Supervisor und Lehranalytiker an der Akademie für angewandte Psychologie und Psychotherapie (APP) Köln und zudem als Psychoanalytiker in eigener Praxis tätig.*

### **Was genau versteht die Psychologie unter dem Begriff „Scham“?**

Scham bezeichnet das Gefühl von Pein, das entsteht, wenn eine Person sich mit ihren Schwächen und Makeln, ihrem Versagen oder einer Demütigung den Blicken anderer – oder aber auch ihrer Selbstreflexion – ausgesetzt fühlt.

Der amerikanische Psychiater Hervey M. Cleckley sprach in den 1940er-Jahren erstmals von den sogenannten „moralischen Affekten“ Scham und Schuld. Im Gegensatz zum Schuldgefühl steigt die Intensität des Schamgefühls mit der Zahl der Zeugen. Zudem gibt es bei Schuld oder Schuldgefühlen immer Alternativen des Verhaltens, also Entscheidungsfreiräume. Scham hingegen ist mit einem Gefühl der Ohnmacht und Alternativlosigkeit verbunden. Man fühlt sich den entwertenden Blicken anderer ohnmächtig ausgesetzt – oder imaginiert dies, wenn man mit sich alleine ist und schambesetzte Erinnerungen auftauchen. Dann schämt man sich angesichts eigener Ideale oder vor verinnerlichten anderen auf der Bühne imaginierter Beziehungen und Interaktionen.

Scham umfasst ein Spektrum von leichter Verlegenheit, Befangenheit und Peinlichkeit – neuerdings auch Fremdscham genannt – bis hin zu Demütigung, Gesichtsverlust oder schweren chronischen Schamgefühlen. Scham zieht Entwertung, eine Herabsetzung des Selbstwertgefühls, Verachtung, Hohn oder Ausgrenzung nach sich – durch die eigenen Werteinstanz, das Gewissen oder durch die befürchtete Reaktion des Umfelds.

### **Oft denkt man bei dem Begriff „Scham“ zunächst weniger an persönliche Schwächen als an körperliche Nacktheit.**

Tatsächlich dachte man traditionell, dass Scham sich auf Sexualität und die Entblößung von Körper und Geschlechtsorganen bezöge. Intimitätsscham spielt natürlich eine wesentliche Rolle, bezieht sich jedoch auf weit mehr als bloße Körperlichkeit: Geheimnisse, verborgene Wünsche und Empfindungen, Gedanken oder innere Welten werden durch Scham geschützt. Und zwar nicht nur vor anderen, sondern auch vor eigener Erkenntnis. Deshalb ist keine Psychotherapie, aber auch keine Liebesbeziehung ohne begleitende Schamgefühle denkbar: Denn beide wirken wie ein Spiegel der Selbsterkenntnis.

### **Wie und wodurch wird Scham ausgelöst?**

Akute Scham deutet auf eine plötzlich auftretende Diskrepanz zwischen der Vorstellung vom Selbst, den anderen oder der Umwelt und den tatsächlichen Verhältnissen: Ich bin nicht, wie ich dachte ; die anderen sind nicht so, wie vermutet. Dadurch entsteht ein schmerzliches Gefühl der Entfremdung, Irritation und Verstörung. Man wird sich selbst fremd, zum Beispiel angesichts eigenen Versagens, einer Zurückweisung, der ungewollten Offenbarung von intimen Inhalten, des Ungewolltseins oder des aktiven sozialen Ausschlusses.

Scham ist ein universelles Gefühl: Es gibt keine schamlosen Gesellschaften und die meisten Menschen empfinden in vielen Situationen Scham – auch wenn ihnen das oft nicht bewusst ist. Benennt man den Affekt zum Beispiel in einer Therapie, erntet man oft verblüffte Zustimmung. Große Unterschiede bestehen bezüglich der Schamquellen, die unter anderem abhängig von kulturellen und epochalen Werten sind. Scham ist der Selbstaffekt schlechthin, also hoch individuell, und Menschen unterschiedlicher Kulturen, Bildungsschichten, Einkommensverhältnisse oder Wertorientierungen erleben in sehr verschiedenen Situationen Scham. Beispiel: Angesichts einer Unverschämtheit – was auch immer dies für den einzelnen ist – mag der eine zu einer gewalttätigen Antwort neigen, da er sonst Scham aufgrund seiner vermeintlichen Schwäche empfindet und sein Ansehen in der Peer-Group aufs Spiel setzte. Eine andere Person – mit bürgerlich-akademischen Hintergrund etwa – würde genau umgekehrt empfinden: Die Kontrolle zu verlieren und zuzuschlagen, würde eher Scham, keinesfalls aber Stolz auslösen.

**Wodurch und wie jemand „das Gesicht verliert“ ist also sogar innerhalb einer Gesellschaft sehr unterschiedlich.**

Das hängt vom Zeitgeist ebenso ab wie von kulturellen Faktoren, die auch innerhalb einer Gesellschaft stark differieren. Dennoch ist soziales Miteinander in weiten Bereichen durch Scham reguliert – und vergleichsweise weniger durch Gesetze und Schuld.

Die Zuwanderung vieler Flüchtlinge wird diese fundamentalen Unterschiede auf unsere Tagesordnung setzen. Die der Scham zugrundeliegenden Werte lassen sich nicht als falsch oder richtig debattieren. Allenfalls kann man diskutieren, welche förderlichen oder destruktiven Konsequenzen bestimmte Werte nach sich ziehen. Im Falle sehr unterschiedlicher Werte und Normen können wir uns im besten Fall auf Verhaltensnormen einigen oder die aktive Akzeptanz einer Wertordnung fordern. Die Debatte über Flüchtlingsströme geht an diesem Problem völlig vorbei: Es geht weniger um die Zahl der Migranten, als vielmehr um die für sozialen Frieden entscheidende Frage, wie unsere Gesellschaft mit den sehr divergierenden sozialen Normen umgeht, mithin wann und mit welchen Folgen Schamgefühle verletzt werden.

**Wie entwickeln sich Schamgefühle entwicklungspsychologisch betrachtet?**

Der Psychoanalytiker Heinz Kohut prägte den Ausdruck vom „Glanz in den Augen der Mutter“ beim Anblick ihres Babys. Intersubjektiv entstehen Freude und Stolz, also das Gegenteil von Scham. Jedoch „liest“ ein Kind bereits im ersten Lebensjahr auch leichte Missfallensbekundungen, Ärger, Ekel und Desinteresse aus den Gesichtern seines Umfelds. Dabei ist das sogenannte „Matching“ zwischen Umfeld und Kleinkind von großer Bedeutung. „Stimmt etwas mit mir nicht?“, „Ist etwas falsch an mir?“, „Bin ich willkommen?“, „Passen meine Bedürfnisse und Gefühle zu jenen der anderen?“, so könnte man die vorsprachliche Reaktion des Kindes übersetzen. Im Laufe der weiteren Entwicklung sammeln sich Erfolgserlebnisse ebenso wie Zurückweisungen und Kränkungen an. Zugleich lernt das Kind, die Perspektive anderer einzunehmen und damit Selbstreflexion. Mit dieser gehen Stolz oder Scham, Freude oder Traurigkeit einher. Scham wirkt nun regulierend auf das Selbstempfinden und das eigene Verhalten und zugleich sozialregulativ, indem Eigenes auf Fremdes abgestimmt wird.

**Scham zu empfinden ist also durchaus wichtig.**

Scham ist zwar immer ein negativer, schmerzhafter, eben „peinlicher“ Affekt, jedoch keineswegs stets pathologisch: Scham schützt Intimitäts- und Selbstgrenzen und kann zudem zu Kompetenzerwerb und größeren Anstrengungen anspornen. Denn Schamgefühle im Zusammenhang mit dem

Misslingen eines Vorhabens haben im günstigen Fall den Vorsatz zur Folge: „Das passiert mir nicht noch mal!“. Maßvolle Schamgefühle können also durchaus Anstrengungen zu besseren Leistungen steigern und zum Schutz der Selbstgrenzen oder Empörung gegen äußere sowie innere Strenge beitragen. Kurz: Scham ist das Gefühl, dass uns auffordert, unsere Konzepte vom Selbst, den anderen und der Umwelt immer wieder zu aktualisieren, im günstigen Fall so, dass man selbst und das soziale Netzwerk profitieren.

Wie wichtig Scham als selbst- und sozialregulativer Affekt ist, wird am Beispiel dissozialer Persönlichkeiten deutlich. Diese zeichnen sich unter anderem durch Schamlosigkeit, also Unverschämtheit und das weitgehende Fehlen von Scham aus. Wo Schamgefühle fehlen oder sich nur auf die vermeintliche eigene Großartigkeit beziehen, wird sich eine Person rücksichtslos und unempathisch verhalten. Lediglich die Antizipation von Strafe, also negativen Konsequenzen, wird dann noch zur Hemmung aggressiv-expansiven Verhaltens Anlass geben. Allerdings fehlt diese Antizipation bei Dissozialen häufig, so dass man diese Menschen fürchten muss.

### **Bis zu welchem Punkt ist Scham gesund und „normal“ und inwiefern kann sie krankhaft sein?**

Scham ist der selbstreflexive Affekt schlechthin. Er führt dazu, dass wir uns immer wieder auch kritisch sehen und uns fragen: „Wie erleben mich andere?“, „War mein Verhalten angemessen?“, oder „Wie kam ich beim anderen an?“ Nach einem Abend mit Freunden oder mit einem interessanten Gegenüber, an dem man vielleicht auch ein erotisches Interesse hat, mag man sich solche Fragen stellen. In Maßen dient diese von Schamangst gesteuerte Überprüfung des eigenen Erlebens und Verhaltens der sozialen Anpassung: Wir versetzen uns in die Perspektive anderer und überlegen, ob wir uns beim nächsten Mal eventuell anders verhalten sollten. Solange dies der Entscheidung des Ichs unterliegt, wir uns also auch gegen Konformität, den vermuteten Anpassungsdruck oder die soziale Erwünschtheit entscheiden können, verfügen wir als Individuen über innere Freiheit. Das setzt allerdings ein gewisses Maß an Schamtoleranz voraus, also die Fähigkeit, sich gegen soziale Erwartungen zu verhalten und sich eventuell Schamsituationen bewusst auszusetzen oder sie im Nachhinein in Kauf zu nehmen. Einen innovativen Vortrag beispielsweise hält nur, wer sich der Zurückweisung etablierter Kollegen stellen kann. Und ein Kompliment kann man nur machen, wenn man sich bewusst ist, dass es auf Ablehnung stoßen könnte. Scham und Charme liegen eng beieinander: Der leichte, spielerische Flirt setzt eine gewisse Schamtoleranz des Flirtenden voraus, denn er könnte jederzeit eine Abfuhr erleiden. Zugleich muss er oder sie die Intimitätsgrenzen des Gegenübers respektieren, sich also gekonnt an der Grenze des gerade noch Erlaubten – und daher Charmanten – bewegen.

### **Das ist sicher nicht für jeden immer ganz schmerzfrei.**

Ja, das geht nur, wenn die Schamsensibilität nicht zu hoch ist und die Scham das Ich nicht überschwemmt. Werden Schamgefühle überwältigend, kann das zu mehr oder weniger chronischer Vermeidung heikler Situationen führen, und damit zu negativen Konsequenzen wie sozialem Rückzug oder kompensatorischem Verhalten, beispielsweise Suchtmittelmissbrauch oder dem Ausweichen in großartige virtuelle Welten. Es kann aber auch zu kontraphobischem Hochmut und Arroganz führen.

### **Welche Rolle spielt Scham im klinischen Kontext?**

Die – wenn man so will – „klassische Schamkrankheit“ ist die soziale Phobie. Menschen mit sozialer Phobie fürchten, von anderen abgelehnt oder als lächerlich und inkompetent empfunden zu

werden, irgendwie falsch zu sein oder wegen ihres Äußeren auf Ablehnung zu stoßen. Insofern handelt es sich um eine Externalisierung eigener innerer Strenge, einer verfolgenden Gewissensinstanz, die sehr hartnäckig projektiv bei den anderen verortet wird. Wenn andere Gruppenmitglieder beispielsweise die vermutete Ablehnung oder Kritik korrigieren, nehmen Sozialphobiker häufig an, die anderen seien nur höflich und wollten sie nicht kränken – und dächten in Wirklichkeit dennoch negativ über sie. Die Scham über die eigene Person wird also ständig als von außen kommende Ablehnung erlebt, mit der der Betreffende jedoch einverstanden ist.

Personen mit einer nicht generalisierten sozialen Phobie vermeiden aus Schamangst bestimmte soziale Situationen wie zum Beispiel Essen mit mehreren Personen oder öffentliche Auftritte. Hingegen handelt es sich beim generalisierten Subtyp um eine sehr schwere, fast immer chronisch verlaufende Erkrankung mit umfassendem Vermeidungsverhalten. Viele Betroffene verlassen kaum noch das Haus und haben allenfalls noch Kontakt zu engen Familienangehörigen.

### **Sicher spielt Scham in der Psychotherapie aber auch generell eine Rolle.**

Scham hat in allen menschlichen Beziehungen eine regulative oder eben disregulierende Funktion. Das ist in der Psychotherapie von besonderer Bedeutung. Selbsterkenntnis und die Korrektur eigenen Verhaltens sind immer mit begleitenden Schamgefühlen verbunden. Der Behandler bzw. die Gruppe sieht, was der Patient selbst nicht wusste. Er offenbart sich, ist den Blicken des Therapeuten oder der Mitpatienten ausgesetzt und auf Wohlwollen und Verständnis angewiesen. Das gilt für nahezu alle psychischen Diagnosen – mit Ausnahme von Dissozialität und bestimmten Formen des Narzissmus. In diesen Fällen sind eher Therapeuten oder Mitpatienten wegen des unverschämten, rücksichtslosen oder grenzüberschreitenden Verhaltens der Betreffenden erheblichen Schamgefühlen ausgesetzt. Meist wird jedoch von allen Beteiligten nicht etwa Scham oder Beschämung in Reinform erlebt, sondern das, was man im angelsächsischen Bereich als „narcissistic rage“, narzisstische Rage bezeichnet. Weil Scham mit Ohnmacht und Kontrollverlust verbunden ist, wird sie sehr häufig in Aggression, Arroganz oder Gewalt verwandelt.

*Die Fragen stellte Susanne Koch.*