

ERSTER TEIL: SCHAM UND SCHAMFORMEN

1. Die Phänomenologie der Scham

Wir leben in einer Atmosphäre der Scham. Wir schämen uns all dessen, was wirklich an uns ist; wir schämen uns unsretwegen, unserer Verwandten, unserer Einkommen, unserer Akzente, unserer Meinungen, unserer Erfahrungen, gerade so wie wir uns unserer nackten Haut schämen.

- G.B. Shaw

*Der Mensch ist das einzige Tier, das errötet.
Oder es nötig hat.*

- Mark Twain

Das Wort Scham stammt etymologisch von der alten germanischen Wurzel *skam/skem* ab und hat die Bedeutung „Schamgefühl, Beschämung, Schande“. Es geht auf die indogermanische Wurzel *kam/kem* zurück, die mit „zudecken, verschleiern oder verbergen“ übersetzt werden kann (Kluge 1883). Dies macht deutlich, wie eng das Gefühl der Scham mit der Vorstellung des *Sichverbergens* verbunden ist. Wenn man sich schämt, möchte man sich verbergen, dem Blick des anderen entziehen, im Erdboden versinken. Im Extrem *versinkt die Welt um einen herum*. Das Schamerleben hat aus dieser Perspektive also mit dem *Gesehen-Werden* von bestimmten Inhalten oder Selbstanteilen zu tun, für die wir uns schämen. Dem Beobachter – und sei es auch nur dem internalisierten Beobachter – kommt somit im Schamerleben eine sehr große Bedeutung zu.

1.1. Die „Schamfamilie“: Peinlichkeit, Schüchternheit, Schmach und Verlegenheit

Der Emotionsforscher Ekman (1993) hat den Vorschlag gemacht, Emotionen als „Familien“ anzusehen; eine Metapher, die nützlich erscheint, Emotionen zu differenzieren. Die Emotionen einer „Familie“ teilen besondere Charakteristika, die sozusagen das *Thema* dieser Emotion darstellen und die sie von anderen Familien unterscheiden. Es gibt eine ganze Reihe von Affekten, die man zur „Schamfamilie“ zählen kann: Verlegenheit, Befangenheit, Schüchternheit, Peinlichkeit, Kränkung, Gefühle der Minderwertigkeit oder des Gedeemütigtseins. Oft ist

den betroffenen Personen gar nicht bewusst, dass es sich bei diesen Gefühlen um Varianten der Schamemotion handelt. Im Folgenden werde ich diese unterschiedlichen „Mitglieder“ der Schamfamilie kurz darstellen.

Peinlichkeitsgefühle sind normalerweise relativ harmlos, sie kommen häufig in sozialen Situationen vor und sind in allen Kulturen zu finden. Spontane, nicht-verbale Peinlichkeitsäußerungen in Folge unbeabsichtigter Fehlhandlungen haben wichtige Funktionen in der Regelung von sozialen Kontakten im Alltagsleben. In diesem Sinne haben Peinlichkeitsäußerungen die Bedeutung einer öffentlichen Entschuldigung. Im Gegensatz zu Scham wird Peinlichkeit als Reaktion auf ein überraschendes Ereignis, z.B. eine Ungeschicklichkeit, erfahren. Sie ist häufig eine korrekte, erwünschte soziale Reaktion, die Sympathie eintragen kann und die – im Gegensatz zu Scham – als relativ harmlos eingestuft wird. „Die Tatsache wird häufig übersehen, bzw. es wird unterschätzt, wie viel Sympathie und Hilfsbereitschaft man durch das Betroffensein von Peinlichkeit in anderen Menschen auslöst.“ (Amering u. Griengl 1998, S. 38). Man kann generell damit rechnen, dass andere Menschen uns in peinlichen Situationen eher mit Sympathie begegnen, als Schadenfreude zeigen. Wenn Menschen, die in allgemein als peinlich angesehenen Situationen keine diesbezüglichen Peinlichkeitsäußerungen zeigen, also „cool bleiben“, werden sie von anderen häufig negativ, nämlich als arrogant und unmenschlich eingeschätzt (Amering u. Griengl 1998). Wesentliche Assoziationen zu Peinlichkeitsgefühlen sind deshalb auch Überraschung, Spaß und Lachen. Die Reaktionen auf Peinlichkeitsgefühle können in Flucht, Ablenkung, Entschuldigung, Rechtfertigung und Scherz eingeteilt werden. Es gibt spezifische Auslöser für Peinlichkeitsgefühle in unterschiedlichen Kulturen, einige sind jedoch relativ kulturinvariant wie z.B. „die Toilettentür öffnen und jemanden vorfinden“.

Peinlichkeitsgefühle haben ebenso wie Schamgefühle mit der Einschätzung durch andere zu tun, wobei postuliert wird, dass es sich bei der Scham auch um ein ganz persönliches und einsames Gefühl handeln kann, das durch Inkongruenzen zwischen Selbstbild und inneren Idealbildern zustande kommt, ohne dass andere Menschen involviert sind (Amering u. Griengl 1998). Peinlichkeitsgefühlen verwandt ist die *Verlegenheit*. In ihren äußeren Merkmalen sind Scham-, Peinlichkeits- und Verlegenheitsgefühle schwer voneinander zu unterscheiden. Ekman (1993) zitiert Keltner (1992), der Belege dafür gefunden hat, dass sich Verlegenheit die einer relativ konstanten Sequenz über eine Spanne von fünf Sekunden zeigt: Blick nach unten gesenkt, Lächeln, Kopf dreht sich zur Seite oder Gesichtsberührung und zum Abschluss Zusammenpressen der Lippen. All dies sind jedoch auch typische äußere Merkmale von Schamgefühlen (Tomkins 1963). Der Analytiker Tisseron (2000) schreibt der Verlegenheit im Un-

terschied zur Scham Charakteristika zu, wie wir sie schon bei Peinlichkeitsgefühlen gesehen haben:

„Während es gegen Scham keine Abhilfe gibt (man kann diesen Affekt nur durchstehen und sich verbergen), zeigt die Verlegenheit bereits den Weg, wie man sich aus der peinlichen Situation befreien kann, d.h. Möglichkeiten, die eigene Identität wiederherzustellen.“ (S. 54)

Lewis (1991) meint, daß in der Zeit, bevor eine Selbstzuschreibung von Mißerfolg vorgenommen werden kann, Verlegenheit und nicht Scham die affektive Reaktion ist. Verlegenheit benötigt lediglich das Bewußtsein, daß auf einen gezeigt wird oder jemand sich auf einen bezieht. Verlegenheit sieht er als eine angeborene Reaktion des 18 Monate alten Säugling, wenn er ausgestellt und angeschaut wird. Verlegenheit taucht auf, „sobald das Kind sich objektiv seiner Selbst bewusst wird“ (1991, S. 88). Lewis unterscheidet auch zwischen einer Körperhaltung der Scham und der Verlegenheit. Im Zustand von Scham drückt die Körperhaltung Verstecken mit schmerzhafter Niedergeschlagenheit aus; bei Verlegenheit ein Muster von mehrfachem Schauen und Wegschauen und Ausweichen vor Blicken, begleitet von Lächeln.

In der Literatur herrschen unterschiedliche Meinungen darüber, ob Scham sich von Verlegenheit oder Peinlichkeit nur durch die *Intensität* des Gefühls unterscheidet, oder ob es sich um ein qualitativ anderes Phänomen handelt. Die Tendenz geht eher in die Richtung, dass Scham im Erleben der Menschen durch größere Intensität gekennzeichnet zu sein scheint.

Der Bereich der *Schüchternheit* ist eher dem Bereich der Soziologie als dem der Psychologie oder Psychopathologie zuzuordnen. Charles Darwin hat 1872 erstmalig Schüchternheit definiert. Ihm zufolge müssen, um als schüchtern zu gelten, zwei Bedingungen gleichzeitig erfüllt sein: (1) eine Überempfindlichkeit hinsichtlich der Meinung anderer Personen und (2) die Anwesenheit nicht vertrauter Personen. Darwin benutzt alle drei Begriffe – Scham, Schüchternheit und Schuldgefühle – aber er verwendet Scham und Schüchternheit als Synonyme. Er ordnet Scham einer großen Gruppe miteinander verwandter Emotionen zu – Scham, Schüchternheit, Schuldgefühl, Eifersucht, Neid, Geiz, Rache, Misstrauen, Falschheit, Eitelkeit, Eingebildetheit, Ehrgeiz, Stolz und Demut.

Zeitgenössische Autoren argumentieren, dass Schüchternheit eigentlich keine Emotion ist, sondern ein Syndrom aus Ängstlichkeit, tatsächlichem oder vermeintlichem Mangel an sozialen Fähigkeiten und vermindertem Selbstwertgefühl. Lépine und Simon (1998) fassen die heutigen Meinungen über Schüchternheit in diesem Sinne zusammen: „Gemäß aktueller Theorien kann Schüchternheit als Überempfindlichkeit gegenüber Meinungen anderer beschrieben werden, die durch eine überhöhte Selbstbezogenheit verstärkt wird“ (S. 48). In der Emotionspsychologie wird Schüchternheit häufig als ein Persönlichkeitsmerkmal oder ein Merk-

mal der Wesensart angesehen, als subklinischer „Zustand“. Der Emotionspsychologe Izard (1977) weist darauf hin, dass Scham und Schüchternheit wichtige Beziehungen zu den positiven Emotionen von Interesse und Freude und zum Sexualtrieb haben (S. 431). Auf der Verhaltens Ebene äußert sich Schüchternheit als Ungeschicklichkeit und Hemmung in sozialen Situationen. Die Kognitionen konzentrieren sich ganz auf eine übertriebene Selbstwahrnehmung im sozialen Kontext. Izard weist auch auf eine negative Korrelation zwischen Schüchternheit und Geselligkeit hin.

Als letzten Begriff der „Schamfamilie“ sei die altertümlich anmutende *Schmach* erwähnt. Auch sie gehört in den weiten Bereich der Scham, wenn auch nicht etymologisch, so ist sie dennoch dem Sinngehalt nach mit ihr verwandt. Schmach wird heutzutage im Sinne von Ehrverlust und schwererer Kränkung gebraucht, ursprünglich bedeutete es Kleinheit und Geringfügigkeit (Leibig 1998).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Schüchternheit, Scham und Peinlichkeit die Reflexionsfähigkeit, nämlich das Wissen darum, wie die eigene Person in der Außenperspektive wahrgenommen wird, voraussetzen.

1.2. Schamsignale: Erröten, Mimik, Gestik, Körperhaltung

Wie bei allen anderen Affekten ist die Scham mit spezifischen Körpersensationen verbunden. Die Scham „treibt uns das Blut ins Gesicht“. Eines der körperlichen Anzeichen von Scham ist das recht mysteriöse Phänomen des Errötens, mit dem sich schon Darwin beschäftigt hat und das er als die eigentümlichste und menschlichste aller Emotionsäußerungen ansah. Darwin beobachtete auch, dass die Schamröte in unserer Kultur meist auf Kopf und Hals, also auf einen Ort höchster Aufmerksamkeit, konzentriert ist (Darwin 1872, zitiert nach Izard 1977). Das Erröten weist darauf hin, wie biologisch fundiert und physiologisch verankert das Schamgefühl ist. Darwin betrachtete – ebenso wie viele der heutigen Emotionstheoretiker – das Erröten als Folge der Scham. Es gibt auch Menschen, die Scham ohne Erröten empfinden, es ist deshalb nicht sicher, ob Erröten eine zwangsläufige Begleiterscheinung von Scham ist. In der Erhebung von Zimbardo (1986) berichten 53 % der Befragten, die sich als schüchtern bezeichnen, von Erröten. Nach Izard (1977) verschiebt sich die Schwelle für Erröten mit dem Alter, im Allgemeinen scheinen Kinder und Jugendliche eine niedrigere Schwelle für Erröten zu haben als Erwachsene. Erröten ist offenbar durch eine Reaktion des vegetativen Nervensystems verursacht, die zu einer Hemmung der normalen tonischen und kontraktiven Aktivität

ten der Kapillaren des Gesichts führt, die wiederum diesen Blutgefäßen erlaubt, sich mit Blut zu füllen. Die verstärkte Blutzufuhr führt zu dem glühendroten Aussehen des Gesichtes. Diese physiologische Reaktion des Errötens akzentuiert die Körpergrenzen. Im motorisch-expressiven Bereich führt der selbstreflexive Affekt der Scham zu dem Versuch, den Sitz der Identität, das Gesicht, dem Scheinwerferlicht der inneren oder äußeren Blicke zu entziehen. Tomkins (1963) hat darauf hingewiesen, dass Erröten ein unmittelbarer Effekt von Scham ist und gleichzeitig aber auch eine Ursache weiterer Scham sein kann. Die Aufmerksamkeit anderer wird auf unsere Verlegenheit gelenkt, so dass das Erröten die Scham, die wir bereits empfinden, noch zu verstärkt und zu verschlimmert. Das Gesicht ist ja mehr als jeder andere Körperteil der Aufmerksamkeit des Selbst ausgesetzt, da es der „Sitz von Schönheit und Hässlichkeit“ ist und der am meisten geschmückte Teil des Körpers. Dieses „Gesichtsbewusstsein“ wird durch das Erröten noch intensiviert, es lenkt auch die Aufmerksamkeit des Beobachters auf das Gesicht und verstärkt somit das Schamerleben (Izard 1977). Die Scham ist somit ein schmerzhaftes Gefühl, das sich vor allem im Gesicht abzeichnet und den ganzen Körper ergreifen kann. Wer Scham empfindet, ist oft regelrecht gelähmt und kann nicht mehr agieren.

Interessanterweise weist Berner (1998) darauf hin, dass eine Doppelfunktion des Affektsignals des Errötens beim Flirten hervortritt: einerseits zeigt es Erregung an, andererseits Scham. Beim Flirten kann ein Hauch von Erröten einen besonders starken Aufforderungscharakter haben und die Interaktion verstärken. Besonders in dem Fall, in dem das Erröten mit einem Lächeln verbunden ist: „Ähnlich wie das Lächeln ist auch das schamhafte Erröten ein Affektsignal, das die Interaktion zwischen den Menschen auf eine vorsprachliche Ebene lenkt“ (Berner 1998, S. 42). Auf der anderen Seite kann es auch Angst anzeigen und zur Verunsicherung in der Interaktion beitragen. Scham verursacht damit eine erhöhte Bewusstheit des eigenen Selbst und das Erröten führt zu größerer Bewusstheit des Körpers als andere Emotionen. Das Erröten ist auch deshalb ein so wenig verstandenes Merkmal der Scham, weil es zwei unvereinbare Botschaften zusammenbringt. Die Schamröte trifft uns im Selbstwert, wir könnten im Boden versinken, fühlen uns unzulänglich, fehlerhaft und gedemütigt. Wie Volkart (1998) treffend feststellt, stellt das „Verbirg Dich!“ die dominierende Selbstinstruktion dar, die ans Gegenüber appelliert „Lass mich in Ruhe!“. Das auffallende Erröten kommuniziert aber gleichzeitig einen anderen Aspekt, nämlich die Beziehung aufrechtzuerhalten. Selbst Wurmser (1990, S. 318), der sich so intensiv mit dem Schamphänomen auseinandergesetzt hat, kann hinsichtlich des Errötens nur Fragen formulieren: „Inwieweit ist Erröten ein unbewusstes kommunikatives Zeichen, auf das andere antworten müssen? Schützen sie den Verlegenen,

der sich selbst entblößt hat, oder beuten sie ihn sadistisch aus? [...] Ich kann diese Fragen nur aufwerfen.“

Neben dem Erröten gilt das Grinsen als typisches äußeres Zeichen für Peinlichkeits- und Schamgefühle. Dieses Grinsen wird häufig als „schafsgesichtig“ beschrieben, es drückt momentane Verwirrung aus und kann als Reaktion anschließend in Lachen übergehen. Das Lachen kann als typische Identitätsunsicherheit interpretiert werden, mit der Schamgefühle verbunden sind.

Neben Erröten und Grinsen sind ein erhöhter Puls, Schwitzen, ein „Kloß-im-Hals-Gefühl“, Herzklopfen und vor allem die Unterbrechung des Blickkontaktes typische Begleiterscheinungen des Schamgefühls. Das Unterbrechen des Blickkontaktes kann als zentrale Ausdrucksform von Scham verstanden werden, es kommt aber auch bei Verlegenheit und Peinlichkeit häufig vor. Das schamhafte Empfinden hat demnach Signalcharakter, das Blickverhalten gibt uns Hinweise auf schamhaftes Erleben. Es kann dabei zu zwei Extremen kommen: Entweder wird der Blick fixierend gar nicht vom Gegenüber gelassen, er wirkt starr, fordernd, gierig oder aufsaugend. Oder es wird kein Kontakt über den Blick aufgenommen, höchstens ein kurzes ängstlich-prüfendes Hochblicken. Bei der Scham sind die Augen zur Seite gedreht und wandern von einer Seite zur anderen. Die Augenlider sind dabei gesenkt. Schon im Jahre 1872 äußerte Darwin die Vermutung, dass die Augen das primäre Ausdrucksmittel der Scham seien, eine Sichtweise, die der moderne, wichtige Emotionspsychologe Tomkins (1963) später bestätigt.

Die Art zu Sprechen ist ein anderes Schamsignal. Es kann auch hier zu beiden Extremen kommen: laut oder leise, piepsig oder robust und polternd. Auch ist die ganze Körperhaltung bei der Scham betroffen, es besteht eine Tendenz, sich zusammenzurollen und den Körper kleiner erscheinen zu lassen. Der Körper kann gebückt, gedrückt und spannungslos wirken. Die Gestik und der Gang sind oft gehemmt, der sich Schämende traut sich kaum aufzutreten. Drehende Bewegungen kommen vor, die einem Davonschleichen und Hinauswinden gleichen. Es können Handbewegungen wie Kratzen oder Wischen im Gesicht oder am Kopf vorkommen. Diese Herabsetzung des Tonus aller Gesichtsmuskeln und die Neigung des Kopfes zur Seite, verbunden mit dem Versuch, den Körper kleiner zu machen, stellen auf der Verhaltensebene das Pendant zum Gefühl des „im Erdboden verschwinden Wollens“ dar. Gleichzeitig erhöht das Gefühl der Scham aber die Selbstbewusstheit:

„Bei Scham ist unser gesamtes Bewusstsein plötzlich und für einen Augenblick von unserem Selbst erfüllt. Wir sind uns nun unserer selbst bewusst oder irgendeines Aspektes des Selbst, den wir als ungehörig oder unzulänglich betrachten. Es ist, als ob etwas, das wir vor jedermann verbergen,

plötzlich im vollen Licht der Öffentlichkeit steht. Gleichzeitig fühlen wir uns völlig unfähig und inkompetent.“ (Izard 1977, S. 435)

Diese intensive Steigerung der Selbstbewusstheit, mit der das Erleben von Scham beginnt, beherrscht das Bewusstsein dermaßen, dass kognitive Prozesse plötzlich und stark gehemmt werden, so dass es zu einem Verlust der Geistesgegenwart und einer Erhöhung der Wahrscheinlichkeit unangemessenen Stotterns kommen kann. Darwin (1872) hat deshalb auch behauptet, dass Scham eine äußerst nachteilige Wirkung auf die rational-intellektuellen Prozesse eines Menschen hat. Die Psychoanalytikerin und experimentelle Psychologin Helen Block Lewis (1971) beobachtete, dass Scham im Vergleich zu Schuld eine weniger differenzierte, irrationalere, primitivere, wortlosere Reaktion darstellt. Scham habe nur wenig kognitiven Inhalt. Erst im Nachhinein, im Zurückblicken auf das Schamerleben, kommt es zu intensivem Nachdenken. Dieses wird auch häufig von Triumph-Phantasien über denjenigen, der die Scham hervorgerufen hat, begleitet. Lynd (1958) verbindet das Schamempfinden mit dem

„Erstaunen darüber, verschiedene Teile unserer selbst zu sehen, bewusste und unbewusste, eingestandene und uneingestandene, die plötzlich mit Aspekten der Welt zusammenkommen, die wir nicht erkannt haben [...], das plötzliche Gefühl des Ausgesetztseins und der Unfähigkeit, mit dem, was geschieht, fertig zu werden, charakterisiert Scham.“ (S. 34, Übersetzung J.T.)

1.3. Abgrenzung der Scham von anderen Gefühlen

Es gibt einige Emotionen, die in enger Verbindung mit Scham stehen und oft schwer von ihr abzugrenzen sind. An erster Stelle steht dabei die *Schuld*, die in enger Verwandtschaft zu Schamgefühlen steht und in alltäglichen, wie psychotherapeutischen Situationen schwer von ihr zu unterscheiden ist. Ebenso ist das Gefühl der *Angst* schwer von dem der Scham abzugrenzen. Es ist dies die Angst, die sich oft als „Scham-Angst“ manifestiert, d.h. die Angst vor möglichen Schamerlebnissen oder Beschämungssituationen, die eintreten *könnten*.

Das polare Gegenstück zur Scham ist das Gefühl des *Stolzes*, das mit Situationen einhergeht, in denen wir etwas erreicht haben, das unser Selbstwertgefühl aufwertet und erhöht. Diese beiden Gefühle des Stolzes und der Scham bilden praktisch eine Achse, auf deren Skala wir unser Selbstbild eher positiv oder negativ besetzen. Als letztes wäre die Verbindung zwischen *Neid* und Scham zu nennen: Beides sind „Vergleichsaffekte“, in denen wir uns mit anderen innerlich auseinandersetzen. Im Folgenden werde ich auf jeden dieser vier Affekte von Schuld, Angst, Stolz und Neid eingehen und die Verbindung, wie auch die Unterschiedlichkeit zu Schamgefühlen darstellen.

Insgesamt ist festzuhalten, dass diese verwandten Gefühle oft als Abwehr genutzt werden und somit zu Verdrängung, Verleugnung, Projektion etc. Anlass geben. Der eigentliche Affekt der Scham ist schwer zu fassen. Der Analytiker Léon Wurmser (1990, S. 25) schreibt dazu: „Scham ist in ihren typischen Grundzügen komplex und variabel, viel eher eine Palette von eng verwandten Affekten als ein simpler, klar abgegrenzter Affekt.“ Sie geht auf der einen Seite in Stimmungen und auf der anderen Seite in Charakterhaltungen über. Oft sind Schamprobleme auch durch andere Emotionen, meist Angst, maskiert. Scham ist darüber hinaus eine sehr interaktive Emotion, das heißt, dass Scham nur kurz aktiv ist, ohne andere Emotionen auszulösen. Fast immer ist ein negatives Selbstwertgefühl eine Folge starker Scham.

1.4. Passive Scham und aktive Schuld

Um zu einem genaueren Verständnis der Scham zu kommen, erscheint es notwendig, Schamgefühle gegenüber Schuldgefühlen abzugrenzen, da sie einerseits oft verwechselt werden und andererseits auch ineinander übergehen können.

Gemeinsam ist beiden, Scham wie Schuld, dass es sich um *zwischenmenschliche Emotionen* handelt, denn beide signalisieren, dass etwas zwischen uns und dem Rest der Welt nicht in Ordnung ist. Scham und Schuld sind „selbstreflektierende Affekte“, durch die ein Selbst sich selber betrachtet und in Frage stellt. Ein Punkt, in dem sich alle Autoren, die sich mit der Unterscheidung dieser beiden Affekte beschäftigt haben, einig sind, ist dieser: Schuld hat etwas mit *Handeln* zu tun – und sei es nur mit beabsichtigtem Handeln –, Scham dagegen mit dem *Selbst*. Die Autorin Helen Block Lewis (1987, S. 16) beschreibt den Unterschied folgendermaßen: „Bei Schuld frage ich mich selbst: »Wie konnte ich *das* nur tun?« Bei Scham frage ich mich selbst: »Wie konnte *ich* das nur tun?«“. Während sich Schuld auf eine befürchtete Strafe für etwas bezieht, das man falsch gemacht hat, die Verletzung einer Regel oder eines inneren Gesetzes, bezieht sich Scham auf eine *Qualität des Selbst*. Schuld setzt also Handlung voraus, während Scham impliziert, dass ein bestimmter Aspekt des Selbst zum Vorschein gebracht wurde. So schreibt der Psychiater Nathanson (1992, S. 4), dass Schuld die *Aktion* begrenzt, während Scham den *Narzissmus* begrenzt. Laut Nathanson (1987) ist Schuld eigentlich Scham, verbunden mit Angst vor Vergeltung aufgrund von Erinnerungen an vorangegangene Bestrafung.

In dieser Hinsicht ist Scham auch mit *Schande*, im Sinne einer Entehrung, verbunden. Das Erleiden von Scham ist subjektiv fundamentaler und existentieller als das der Schuld. Schuld stellt in sich schon eine Form sozialer Integration dar, während Scham gerade desintegrierend wirkt. Der Betroffene empfindet sie als Bruch in seiner Persönlichkeit. Er fühlt sich machtlos und dieses Empfinden ist der mentale Ausdruck für einen Zusammenbruch, der alle Bereiche der Persönlichkeit betrifft (psychische, narzisstische, sexuelle und Bindungsbesetzungen sind in Mitleidenschaft gezogen). Man fühlt sich als Beschämter klein und verachtenswert, der Würde beraubt. Der Psychotherapeut Micha Hilgers beschreibt dies mit den Worten: „Schuldgefühle beziehen sich auf die Verletzung des anderen, Schamgefühle auf die Verletzung des Selbst“ (1997, S. 14).

Scham und Schuld sind der mehrheitlichen Auffassung unterschiedbare affektive Erfahrungen. Krause (1990) geht von einer physiologischen Komponente affektiver Reaktion aus, derzufolge Scham begleitet von Erröten und Schuld, begleitet von Erbleichen, unterschieden werden können. Seiner Ansicht nach steht das Erröten der Hautoberfläche in Einklang damit, daß Scham eine Reaktion auf eine äußere Einschätzung und Erbleichen, bzw. die Verengung der Hautgefäße, eine Reaktion auf einen inneren Prüfer ist.

Schamgefühle sind nicht abzugelten, sie sind nicht wieder gut zu machen. Der Ehrverlust, die Schande, wurde deshalb in typischen Schamkulturen, wie zum Beispiel zur Zeit der japanischen Shogunate, mit *Sepukku*, dem traditionellen Selbstmord des Samurai, beantwortet. Dies verdeutlicht die Rolle des Status und des Statusverlustes als Quelle der Scham. Auch heute wird es in Japan als schamlos empfunden, einem unbekanntem Menschen länger als nur einen kurzen Moment ins Gesicht zu sehen. Man senkt höflich den Kopf, um den anderen nicht zu kränken. Der Anthropologe Singer (1953) bezeichnet insgesamt die japanische als eine „Scham-Kultur“, im Gegensatz zur westlichen „Schuldkultur“.

In ihrer *Funktion* unterscheiden sich Scham- und Schuldaffekte somit darin, dass sich Scham als zwischenmenschlicher Schutzmechanismus gegen Bloßstellung richtet, während es bei Schuld eher um den Bereich der motorischen Aktivität und Aggression geht, wie auch Wurmser betont:

„Scham wacht über die Grenze der Privatheit und Intimität; Schuld beschränkt die Ausdehnung der Macht. Scham verdeckt und verhüllt Schwäche, während das Schuldgefühl der Stärke Schranken setzt. Scham schützt ein integrales Selbstbild, während Schuld die Integrität des anderen beschützt.“ (1990, S. 85)

Die *Verachtung*, die der andere dem Beschämten gegenüber als Strafe benutzt, unterscheidet sich deutlich von *Ärger* und *Hass* als Vergeltung und Strafe im Kontext von Schuld. Wurmser

(1990) unterscheidet diese Aggressionsarten in „heiße“ und „kalte“ Affekte. Verachtung bezeichnet er als „kalten“ Affekt, der das Objekt so behandelt, als ob es nicht existieren würde. Wenn sich ein Mensch als Ding entwertet fühlt, so ist dies mit einem tiefen Gefühl der Verachtung verbunden. Diese starke Form der Zurückweisung assoziiert Verlassen-Werden und Isolation. Während das Gewissen bei Schuldgefühlen sagt „Du verhältst dich ungehobelt, hast Strafe verdient!“, sagt die Scham: „Du bist ein ungehobelter Mensch, Du gehörst nicht mehr zu uns!“ (Joraschky 1998, S. 105). Aus psychoanalytischer Sicht beschreibt Seidler (1995) diesen Zusammenhang zwischen Scham und Verachtung ähnlich: „Es ist *dieser objektivierende Blick, der als Verachtung interpretiert wird*: das Subjekt erlebt sich ausschließlich als getrennt; es gibt nichts Verbindendes mehr. Das Subjekt wird durch den Blick zu einem Gegenstand, einer Sache“ (S. 73). Wurmser bemerkt dazu treffend, dass man in der Scham „erfriert“ (Wurmser 1990, S. 85). Man könnte also auch behaupten, dass Verachtung die Bestrafung ist, die in schamhaften Situationen zu drohen scheint, wie sie subjektiv als Ausgestoßen-Werden erlebt und erlitten wird. Im Gegensatz dazu sind Hass und Ärger, die der Strafende bei der Schuld benutzt, eher „heiße“ Affekte, sie wollen verletzen, verstümmeln, töten, in Stücke schlagen.

Diesen Aspekt der Entwertung greift auch der Psychoanalytiker Mario Jacoby auf, um Scham gegenüber Schuld abzugrenzen:

„Scham bezieht sich also weitgehend darauf, wie meine Person in ihrem gesamten Dasein bewertet oder – genauer – entwertet wird, und zwar nicht nur von anderen, sondern auch von mir selbst. Schuldgefühle treten gewöhnlich dann auf, wenn ich anderen Menschen irgendeinen Schaden zugefügt und/oder gewisse Normen nicht eingehalten habe.“ (Jacoby 1993, S. 15)

Aus der Perspektive der klassischen Triebpsychologie betrachtet handelt es sich bei Scham und Schuld um Affekte, die stark vom Über-Ich bestimmt sind. Freuds Diskussionen über das Über-Ich fokussieren fast ausschließlich auf das Schuldgefühl, seine Verbindung zur Kastrationsangst und dem Ödipuskomplex mit relativ wenig Beachtung des Ich-Ideals. Diese Vernachlässigung des Ich-Ideals im Gegensatz zum Über-Ich in der klassischen Psychoanalyse veranlasste Mertens (1998) zu folgendem Kommentar: „Viele Jahre stand die Betrachtung des Ich-Ideals im Schatten der Beschäftigung mit dem Über-Ich, ähnlich wie bei den Themen Scham und Schuld“ (S. 98). Es lassen sich einige mögliche Erklärungen dafür finden, warum für Freud und seine Nachfolger das Schuldgefühl eine herausragende Rolle bei der Psychodynamik von neurotischen Störungen spielt, während Scham eher vernachlässigt wird. Erstens hängt dies sicherlich mit dem gesellschaftlich-religiösen Hintergrund zusammen, aus dem heraus Freud seine Theorien über die menschliche Psyche formuliert hat. Es gibt eine starke

Tendenz der christlich-jüdischen Tradition, Schuld als eine elementare Determinante der menschlichen Existenz anzusehen. In der christlich-jüdischen Tradition ist der Mensch sozusagen „von Hause aus“ schuldig und die zentrale Hoffnung besteht für ihn darin, sich mit dieser seiner schuldbezogenen Existenz an eine göttliche Instanz zu wenden, um Vergebung und Buße zu erbitten. Die zweite Erklärung für den geringeren Stellenwert der Scham in Freuds Theorie ist, dass üblicherweise Schuld als ein Affekt angesehen wird, der „tiefer“ und „wertvoller“ ist als Scham. So wird Schuld das große Leitmotiv der psychoanalytischen Untersuchung, wie Wurmser (1987) treffend bemerkt:

„Andere Affekte – Angst, Schuld Depression – füllen die Schriften; nicht so die sichtbare oder die verborgene Scham und ihre Schicksale [...]. So mancher persönliche oder soziale Konflikt wird unbefriedigend angepackt, da ein Schamproblem angegangen wird, als ob es ein Schuldproblem wäre.“ (S. 169)

Nach Meinung einiger Autoren entsteht Scham in der Kindheit entwicklungsgeschichtlich früher als Schuld. Scham erscheint dabei globaler, Schuld dagegen differenzierter. Es lässt sich sagen, dass sich Schuld aus Scham entwickelt und leicht zu ihr zurückführt (Wurmser 1990, S. 81). Auch der Analytiker Loch (1983) sieht die genetische Reihenfolge dergestalt, dass Scham der Schuld in ihrer frühkindlichen Entwicklung vorausgeht. Entscheidend für die Entstehung der Scham – wie der Schuld – ist die wachsende Subjekt-Objekt-Differenzierung, mit der das Kind bei einer wahrgenommenen Diskrepanz zwischen Ist und Soll Scham empfinden kann. Bis zu diesem Zeitpunkt der Differenzierung erscheinen Scham und Schuld noch ungetrennt. In einem Artikel widmen sich auch Bastian und Hilgers (1990) der Unterscheidung und Entwicklung zwischen Scham und Schuld und schreiben, dass Schamszenen der natürliche Vorläufer jeglicher Auseinandersetzung mit Schuld sind. Schuld hat nach ihrem Verständnis Scham zur Voraussetzung. Erst mit der weiteren Entwicklung des Über-Ichs wird eine Umwandlung von Scham in Schuld möglich.

Eine andere wichtige Unterscheidung zwischen beiden Affekten, die sich auf die Zahl der Beteiligten einer Scham- bzw. Schuldscene bezieht, wird von diesen Autoren getroffen:

„Scham wird offenkundig durch Zahl und Bedeutung der Zuschauer gesteigert – anders als bei der Schuld, für die die Zahl der Richter unerheblich ist. Genauer: das Schamempfinden steigt mit Zahl und Bedeutung der Zuschauer, wenn es sich um eine äußere Schamszene handelt; und es steigt mit der Zahl und der Bedeutung der beteiligten Ideale, wenn es sich um eine innere Schamszene handelt.“ (Bastian u. Hilgers 1990, S. 1108)

Ebenfalls die Position der Zuschauer betreffend, zeichnen sich Schamgefühle stark durch ihren „anstreckenden Charakter“ aus – mehr vielleicht als andere Emotionen. Als Zuschauer an

einer beschämenden Szene teilzuhaben oder von ihr zu hören, löst ebenfalls ein Gefühl der Peinlichkeit aus. Aus einer ganz anderen Disziplin, der Literaturwissenschaft, hat dieses ansteckende Charakteristikum der Scham die Tübinger Anglistin Ingrid Hotz-Davies (2006) beschrieben. Sie argumentiert in ihrer aktuellen Arbeit, dass geschilderte Scham eines der wirksamsten Instrumente der Literatur sei, um den Leser nahezu distanzlos an den Text zu fesseln. „Die Scham wird geteilt wie kaum ein anderer Affekt“, sagt Hotz-Davies (2006, S. 18). Die Empathie sei einer der Schlüssel zu diesem Mechanismus in der Literatur: „Scham ist der Affekt, durch den die Literatur ihre Leser auf der Ebene körperlicher Reaktionen manipulieren kann“ (S. 18).

In einem anderen Bereich, in dem es ebenfalls um „Geschichten“ – persönliche Narrationen – geht, wird dies ebenfalls besonders deutlich. Das Schildern von Inhalten, die zum Teil ein Leben lang geheim gehalten wurden, ist für den Patienten mit zum Teil intensivsten Schamgefühlen verbunden. In der Folge kann diese Scham auch den Psychotherapeuten ergreifen und anstecken, ohne dass ihm dies bewusst sein muss. Diese Art der Gefühlsansteckung durch Scham hat demnach eine besondere Relevanz in Psychotherapien. Das subjektive Gefühl der Grenzenlosigkeit, das mit solchen Schamgefühlen verbunden ist, verweist auf den Zeitpunkt seiner genetischen Entstehung. Psychoanalytisch lässt sich dies so interpretieren, dass die Subjekt-Objekt-Differenzierung noch gering ausgebildet ist. Beim Schuldgefühl ist diese Differenzierung wesentlich weiter fortgeschritten. In einer älteren psychoanalytischen Schrift weist Lynd (1958) auf die umfassende Qualität der Scham im Gegensatz zur Schuld hin, wenn sie schreibt, dass Scham eine viel „globalere Qualität“ besitzt. Das Einbezogenensein des gesamten Selbst macht in ihren Augen eines der besonderen Merkmale der Scham aus und macht sie auch zu einem Schlüssel für die gesamte Identität – ein Gedanke, der von den Selbstpsychologen später weiterentwickelt wurde. Im Gegensatz zur Schuld, die sich laut Freud eindeutig auf einen intersystemischen Konflikt bezieht – zwischen Ich und Über-Ich – besteht nach Meinung vieler Selbstpsychologen beim Schamgefühl nicht eindeutig eine Verbindung zu innerseelischen Konflikten, sondern zum *Selbsterleben*. Der Psychoanalytiker Ernest Becker (1964, S. 195) fasst diese globalere und existentielle Qualität der Scham, die sich auf das ganze Selbst bezieht, metaphorisch zusammen, indem er bemerkt: „Schuldgefühle lähmen das menschliche Tier, Schamgefühle bringen es abrupt und vollständig zum Stillstand“¹.

Helen Block Lewis (1971) führt eine weitere Unterscheidung der beiden Affekte ein, indem sie das Selbst in Schuldzusammenhängen als *aktiv*, in Schamsituationen dagegen als eher *pas-*

¹ Im Original lautet das Zitat von Becker (1964, S. 195) „Guilt lames the human animal; shame stops him dead.“

siv beschreibt. Dies stehe damit in Zusammenhang, dass es sich bei Schuldgefühlen um einen eher „objektbezogenen“ Affekt handele, beim Schamaffekt um einen „selbstbezogenen“ Affekt. Der Selbstpsychologe Morrison (1989) bemerkt ebenfalls, dass Schuld den Patienten zum *Bekennen* motiviere, Scham dagegen zum *Verhüllen*. Während bei Schuldaffekten die Bedrohung innerpsychisch als Kastrierung erlebt werde, drohe bei Schamgefühlen Verlassenheit und Zurückweisung.

In der psychotherapeutischen Praxis ist es oft schwierig, Scham von Schuld zu unterscheiden. Nicht selten kommt es zu „Scham-Schuld-Spiralen“ (Piers und Singer 1953). Scham löst oft Schuld aus und vice versa. Im klinischen Zusammenhang wird die selbstanklagende Qualität der Scham leicht mit Schuld verwechselt. So schreiben Bastian und Hilgers (1990) zum Beispiel, dass

„Patienten mit einer Schamproblematik häufig danach streben, passiv erlebte Scham in aktiv zu verantwortende Schuld zu verwandeln: Die Wendung ins Aktive entlastet alle, sie verwandelt die diffus ansteckende Scham in konkrete, individuell zurechenbare, persönliche Schuld.“ (S. 1110)

Wurmser betont ebenfalls an vielen Stellen die Häufigkeit der Abwehr von Schamaffekten durch ihre Verwandlung in Schuld (1987, 1990). Für ihn ist Schuld oft ein „Deckaffekt“, eine Abwehr der Scham. In vielen Fällen ringen Patienten mit einem „Schuld-Scham-Dilemma“. In seinen Augen hängt eine frühe Form der Schuld mit der Trennung von den Elternfiguren und ihren, zum Teil internalisierten Geboten zusammen. Dieser wichtige Schritt in Richtung Autonomie und Selbständigkeit kann – wenn er ungenügend vollzogen wurde – mit Gefühlen von Ausgeliefertsein und von Ohnmacht besetzt sein. Wurmser definiert dieses Scham-Schuld-Dilemma folgendermaßen:

„Entweder übt man seine Macht aus und greift dann in die Integrität, das Wohlbefinden, den Besitz oder die Rechte eines anderen ein, verletzt oder zerstört diese – oder man fühlt sich statt dessen gezwungen, die eigene Schwäche und das eigene Versagen einzugestehen, man zeigt seine Fehlerhaftigkeit und trägt seine Abhängigkeit zur Schau. Der vorherrschende Affekt ist im ersten Fall Schuld, im zweiten Scham.“ (Wurmser 1990, S. 314)

In dieser Art von Scham-Schuld-Dilemma sind beide Affekte deutlich miteinander verbunden und treten als innerer Konflikt auf. Bei neurotischen Depressionen kann dieser unbewusste Konflikt psychodynamisch der Hintergrund für die Symptomatik sein.

Klassisch psychoanalytisch gesehen wird der Depression ja der Schuld-Affekt zugeordnet und als erklärendes Agens angenommen. Zeitgenossen stellen diese klassische Sicht der Depression in Frage. Der Psychiater Nathanson (1987) geht sogar so weit, zwei Arten der Depression zu unterscheiden, je nachdem, ob eher Scham oder Schuld eine Rolle spielen:

„Schamerfüllte Depression ist durch Klagen über das Selbst charakterisiert [...], diese Patienten fühlen sich beschädigt, inadäquat, verletzt und inkompetent [...]. Es ist meine Erfahrung, dass scham- und schulderfüllte Depressionen als zwei unterschiedliche Formen von Krankheit angesehen werden können.“ (S. 48, Übersetzung J.T.)

Etwas moderater drückt dies der Psychoanalytiker Herbert Will (2000) aus, der annimmt, dass es sich bei der Depression um eine „Überich-Krankheit“ handelt, bei der Selbstwertkonflikte – und damit auch Scham – eine größere Rolle spielen, als bisher angenommen wurde.

1.5. Scham und Angst

Scham ist mit der Angst verbunden, sich lächerlich zu machen, sich zu exponieren oder in beschämende Situationen zu geraten. Freud, der sich in seinen Schriften nur sehr wenig auf die Scham bezieht und diese der „Schaulust“ gegenüberstellt, weist auf den Umstand hin, dass mit dem aufrechten Gang des Menschen auch die Exponiertheit der Genitalien verbunden gewesen ist. Ausgiebiger beschäftigt hat er sich mit Gefühlen der Schuld und Angst. Er sieht im Schuldgefühl eine Art „moralische Angst“, die vom Gewissen ausgeht. Das Schuldgefühl reguliert seiner Meinung nach soziale Prozesse, es ist „das wichtigste Problem der Kulturentwicklung“ (Freud 1939, S. 493). So gesehen ist die Schuld – und mit ihr auch die Scham – der Angst untergeordnet. Schuld- und Schamgefühle sind demnach spezifische Aspekte der Angst. Psychoanalytiker wie Wurmser gehen davon aus – wie oben bereits angedeutet –, dass Scham in ihren Grundzügen sehr komplex und variabel ist und auf der einen Seite in Stimmungen, auf der anderen Seite in Charakterhaltungen übergeht, dass jedoch „Angst einer ihrer Hauptanteile ist“ (Wurmser 1990, S. 25). Auch der Emotionspsychologe Izard (1977, S. 439) schreibt, dass Scham und Schüchternheit Reaktionen sind, die sich auf das Wohlbefinden, das Selbstkonzept und die Integrität des Individuums beziehen. Aus diesem Grunde ist es seiner Meinung nach gut verständlich, dass eine Emotion, die in so engem Zusammenhang mit dem Kern der Persönlichkeit steht, dynamisch mit der Emotion der Furcht zusammenhängt. Im subjektiv erlebten Gefühl der Scham steht dann die Angst im Mittelpunkt, wenn Beschämungssituationen, die vielleicht auftreten könnten, in der Vorstellung vorweggenommen werden. Eine solche Angst vor einer Bloßstellung kann in milder Signalform (im Sinne einer „Signal-Scham“) auftreten oder als eine überwältigende Panik. Diese kann zu klinisch relevanten Vermeidungstendenzen – sogenannten „Reaktionsbildungen“ – und damit auch zu Symptomen führen. Der Jungianer Mario Jacoby meint dazu: „Bei der Scham-Angst geht es also immer um die Frage: Werde ich den an mich gestellten Erwartungen gewachsen sein

und ‚Erfolg haben‘... oder werde ich eine beschämende ‚Nieder-Lage‘ einstecken müssen?“ (Jacoby 1993, S. 21).

Die Angst vor möglichen Schamerlebnissen und -situationen kann zu Reaktionsbildungen führen, die als ausgeprägte Schüchternheit oder Gehemmtheit zu beschreiben sind. In diesem Sinne ist die allgemeine Haltung der Schüchternheit ein Versuch, Situationen und Handlungen zu vermeiden, die Demütigung mit sich bringen könnten. Schüchternheit ist für Wurmser (1990) einer der drei Haupttypen der Scham. Seidler (1995) dagegen versteht Schüchternheit als einen Charakterzug, Scham als einen Affekt.

Durch die Schüchternheit, nämlich die Vermeidung von potentiell beschämenden Erlebnissen, kommt es häufig zu Teufelskreisen: Die Angst vor einer möglichen Beschämung macht schüchtern, man vermeidet diese Situationen und fühlt sich dadurch aber in der Folge beschämt. In der Therapie zeigt sich häufig, dass sich hinter solch starken Scham-Ängsten und schüchterner Gehemmtheit ein besonders großes Bedürfnis nach Gesehen- und Bewundertwerden verbirgt. Dies meint Freud (1905), wenn er von der Scham als einem, der Schaulust gegenüberstehendem Trieb spricht. In der Biographie der Betroffenen findet man oft Szenen, in denen diese kindlichen Zeigebedürfnisse mit Ablehnung oder Verspottung beantwortet wurden. Solche, in der Kindheit als traumatisch erlebten Schamerlebnisse können einen lebenslangen, seelischen Niederschlag hinterlassen und die Person in ihrer Selbstentfaltung und ihrer Suche nach Bestätigung stark beeinträchtigen. Dieses Zeigebedürfnis ist bei Patienten, die in einer Atmosphäre der Beschämung aufgewachsen sind, häufig verdrängt, jegliche exhibitionistischen Tendenzen müssen abgewehrt werden. Oft manifestieren sich diese exhibitionistischen Tendenzen in Träumen, in denen der Patient Objekt der öffentlichen Bewunderung ist.

Im Kern geht es bei der Scham-Angst also um die Angst vor einer bevorstehenden Bloßstellung. In diesem Sinne kann man die Scham auch als eine spezifische Form der Angst verstehen, die durch die drohende Gefahr der Bloßstellung, der Demütigung und der Zurückweisung hervorgerufen wird. Das Gefühl der *Hilflosigkeit*, das dabei hervorgerufen wird, ist von grundsätzlicher Bedeutung. Allgemein gesagt ist Angst subjektiv immer mit Selbstverlust und Fragmentierung verbunden. Gerade die moderne Säuglingsforschung (Stern 1992, Dornes 1993, Lichtenberg 1983) hat dargelegt, wie stark das Gefühl für den eigenen Selbstwert mit dem Wert, der von den frühen Bezugspersonen verliehen wurde, zusammenhängt. Durch die Ergebnisse der Säuglingsforschung konnten auch Annahmen der Selbstpsychologie Kohuts und seiner Nachfolger bestätigt werden, die das „*attunement*“ (Stern 1992) und die „*spiegelnde Erfahrung*“ betonen.

1.6. Scham und Stolz – die zwei Selbstwert-Regulierer

Ein anderes Gefühl, das in naher Verwandtschaft zur Scham steht und oft als ihr „Gegenspieler“ angesehen wird, ist der Stolz. Nach Taylor (1985) sind Scham und Stolz „Selbstbewertungsemotionen“. Für die Entwicklung des Säuglings und des kleinen Kindes sind Momente, in denen es stolz ist, außerordentlich wichtig. Wenn man sich zum Beispiel ein einjähriges Kind vorstellt, das sich am Stuhl hochgezogen hat und zum ersten Mal auf seinen zwei Beinen steht, kann man dieses Gefühl des Stolzes in seinem Gesicht und in seiner Körperhaltung ablesen. Eine Situation, in der sich das Gefühl des Stolzes einstellt, basiert affekttheoretisch gesehen auf drei Prämissen: (1) Es muss sich um eine zielgerichtete, willentliche und beabsichtigte Aktivität handeln, die durch Interesse und Erregung motiviert ist. (2) Diese Aktivität muss ihr beabsichtigtes Ziel erreichen. (3) Das Erreichen dieses Zieles löst im Individuum die vorhergehende Anstrengung und den sie begleitenden Affekt auf. Auf diese Weise wird Freude und Vergnügen ausgelöst (Nathanson 1992). Man kann den gesunden Stolz auch als eine „Kompetenz-Lust“ beschreiben, wie dies Broucek (1982) getan hat. Erfahrungen von Kompetenz oder Effizienz sind für das sich entwickelnde Selbst- und Selbstwertgefühl überaus wichtig. Das Selbst-Bild und die Art und Weise, wie man sich später selbst ansieht, hängt in hohem Maße davon ab, wie sehr man in einer Atmosphäre aufgewachsen sind, in der diese Erfahrungen der Kompetenz-Lust und des gesunden Stolzes im Angesicht von anderen gemacht werden konnten. Von frühester Kindheit an haben wir Menschen das Bedürfnis, positive Affekte mit anderen zu teilen. Dies trifft auch für den Stolz zu, wie Micha Hilgers (1997) schreibt: „Welche Affekte wären besser geeignet, zur Kontaktregulation beizutragen, als Scham und Stolz: das Bedürfnis, sich zu verbergen, wie jenes sich zu zeigen einerseits oder das Bedürfnis, zu sehen und gesehen zu werden andererseits?“ (S. 195).

Scham und Stolz sind somit *die* Affekte, die das Selbstwertgefühl maßgeblich regulieren. Donald Nathanson (1992) widmet dem Stolz in seinem Buch *Shame and pride* aus diesem Grund besondere Aufmerksamkeit. Er beschreibt, inwiefern der Teil unserer Identität, den wir mit Stolz verbinden, der Teil ist, den wir der Welt zeigen wollen: „Die Lust im Stolz macht uns öffentlich [...], Scham macht uns dagegen privat.“ (Nathanson 1992, S. 84). Wenn Scham das Gefühl ist, das mit Inkompetenzerfahrungen in direktem Zusammenhang steht, dann ist im Gegensatz dazu Stolz das Gefühlsäquivalent zu einer Kompetenzerfahrung. Scham und Stolz sind die „narzisstischen Affekte par excellence“ (Wurmser 1990, S. 76), die stark mit der Selbstwertregulation und der Interaktion mit der Umwelt verbunden sind. Gefühle des Stolzes verbinden uns mit anderen Menschen, lassen uns kompetent, geliebt und bewundert erschei-

nen. Wir fühlen uns als ein Mitglied der Gesellschaft, als dazugehörig, wollen uns zeigen. Im Gegensatz dazu isolieren Schamgefühle uns von anderen, wir fühlen uns inkompetent, schwach, schmutzig und klein. Aufgrund dieser Scham/Stolz-Achse entscheiden wir, ob wir unserem persönlichen Ich-Ideal näher gekommen sind, ob wir die Diskrepanz zwischen Ideal und Ich vermindern konnten.

Es besteht eine enge Verbindung zwischen Stolz und Scham und dem Gesichtssinn. Entwicklungspsychologisch ist das Auge zunächst immer auch das Auge des anderen. Kohut (1976) spricht von dem „Glanz in den Augen der Mutter“ und bezeichnete damit die narzisstische Bestätigung des Säuglings durch die Mutter. Metaphorisch ausgedrückt könnte man sagen, dass Kinder „durch den Blick der Eltern wachsen“, ein Kind, das nicht angeschaut wird, nicht gespiegelt wird, „verhungert seelisch“. Ein Kind empfindet dann Stolz, wenn der Blick des anderen Bewunderung und Annahme vermittelt. Scham resultiert daraus, dass der Blick des anderen Missfallen signalisiert. Nathanson (1992) schreibt dazu:

„In dem Ausmaß, in dem wir erwachsen wurden in einer Atmosphäre von Inkompetenz und Fehlern, oder in dem Glauben, dass unser wahres Selbst ein defektes Selbst ist, haben wir eine persönliche Identität aufgebaut, die mehr auf Scham oder mehr auf Stolz basiert.“ (S. 86, Übersetzung J.T.).

Autoren wie Broucek (1982) sehen ebenfalls eine enge Verbindung zwischen Gefühlen von Lust, Effizienz-Erfahrung, Stolz und der Entwicklung dieses Selbstgefühls. Stolz ist demnach untrennbar mit der Entwicklung eines positiven Selbstbildes verbunden. Das Selbstwertgefühl hat mit dem Wert zu tun, den wir unserer Person gefühlsmäßig zuschreiben. Es steht in naher Verwandtschaft zu dem Gefühl der *Würde*. Gerade weil diese beiden Gefühle als narzisstische Affekte schlechthin das Selbstwertgefühl entscheidend beeinflussen, ist das Erleben von angemessenem Stolz angesichts eigener Leistungen ebenso notwendig wie maßvolle Gefühle von Scham. Hilgers (1997) schreibt dazu:

„Das innere Auge, das im wesentlichen eine Identifizierung mit anderen darstellt, von deren emotionaler Zugewandtheit man sich abhängig fühlt und von denen man daher nicht getrennt sein möchte, beurteilt und bewertet das Eigene mit Anerkennung (Stolz) oder Abwendung und Entwertung (Scham).“ (S. 65)

Scham manifestiert sich dann, wenn das Nichterreichen einer „intendierten Idealität“ erlebbar wird und die Wahrnehmung dieser Konstellation in den Augen eines anderen, der nicht real anwesend sein muss, erkannt wird (Seidler 1995, S. 37). In diesem Sinne beinhaltet der Stolz ein erhebendes Gefühl, dieser „intendierten Idealität“ ein Stück näher gekommen zu sein. Scham dagegen beinhaltet einen emotionalen und kognitiven Schock – das Gewahrwerden

der Diskrepanz zwischen Erwartung und Wirklichkeit. Dieses Element oder auch diese Phase des Schamerlebens als „kognitiver Schock“ wird von einigen Autoren betont. Zum Schamerleben gehört immer die schmerzhaft bewusste Wahrnehmung, nicht mit seinem Ideal-Ich im Einklang zu sein. Das Gefühl der Selbstbewertung – die „kognitive Phase“ der Scham – kann sich auf Erfahrungen beziehen, die um Stärke, Fähigkeit oder Intelligenz kreisen und mit einer Selbstbewertung verbunden sind: „Ich bin schwach, unfähig oder dumm.“ Auch das Thema des Aussehens und der Attraktivität kann Ziel einer negativen Selbstbewertung sein: „Ich bin hässlich, unattraktiv oder defekt.“ Das Gefühl, von anderen abhängig zu sein, kann ebenfalls negativ und schamvoll bewertet werden: „Ich fühle mich hilflos und bin von anderen abhängig.“ Beim Versagen im Hinblick auf eine Konkurrenzsituation können sich Sätze einstellen, wie: „Ich bin ein Versager, ein Loser.“ Ein anderes wichtiges Bezugsthema ist die Sexualität: „Etwas ist falsch mit mir oder meiner Sexualität.“ All diese Situationen, in denen es um Themen der Stärke, persönlichen Fähigkeit, Intelligenz, des Aussehens, der Konkurrenz, oder Sexualität geht, können entweder mit einem Gefühl des Stolzes verbunden sein, oder mit einem Gefühl der Scham. Entscheidend für die „kognitive Phase“ der Scham ist nach Nathanson (1992), dass in diesen speziellen Erfahrungen bestimmte Erinnerungen unbewusst aufgerufen werden, die mit ähnlichen Erfahrungen aus unserer Geschichte verbunden sind. Eine spezifische Scham- oder Stolz-situation „triggert“ somit eine ganze Reihe von ähnlichen Erfahrungen. Man könnte auch sagen, dass eine augenblickliche Scham/Stolz-Situation wie ein Magnet wirkt, der ähnliche Gefühlszustände und damit Erinnerungen anzieht, die den augenblicklichen Affekt verstärken und damit auch auf das Selbstwertgefühl des Individuums einwirken.

1.7. Die Vergleichsaffekte: Neid und Scham

Ein vierter Affekt, der eine gewisse Verbindung zur Scham aufweist, ist Neid. Es ist auffällig, wie wenig Neid in der psychologischen und psychotherapeutischen Literatur thematisiert wurde. Als hervorstechende Ausnahme ist hier sicherlich Otto Kernberg (1983, 1996b) zu nennen, der den Neid, v.a. im Kontext narzisstischer Störungen, betont. Freud (1905, 1914, 1925) merkt zwar an, dass es einen Zusammenhang zwischen Narzissmus und Neid gibt, der darin besteht, dass Neid mit dem Gewahrwerden einer „narzisstischen Wunde“ verbunden sei. Das Neidziel besteht darin, diese Wunde zu schließen. Freud spricht dem Neid jedoch keine primäre Motivationskraft in der Entstehung von neurotischen Störungen zu. Dies ge-

schieht erst bei Melanie Klein (1962) in ihrem Buch *Das Seelenleben des Kleinkindes*, in dem sie Neidgefühlen beim Kleinkind eine hervorragende Bedeutung beimisst und sie als eine Motivationskraft ansieht, die „von Beginn des Lebens aktiv und konstitutionell begründet“ ist (S. 179). Auf diese Tradition bezieht sich Kernberg (1983, 1996b) in seiner Beschreibung der narzisstischen Persönlichkeitsstörung, bei der der abgewehrte Neid eine wichtige Komponente der Störung darstellt. Der Neid wird ihm zufolge dadurch abgewehrt, dass Omnipotenz- und Größenvorstellungen gebildet werden. Das „Größenselbst“ habe dabei u.a. die Funktion, den Neid auf andere nicht spüren zu müssen. Obwohl Kernberg die zentrale Rolle des Neides in der Genese und Dynamik der narzisstischen Störung betont, bezieht er sich nicht explizit auf die unter Umständen hinter dem Neid liegenden, tiefen Schamgefühle, die mit der Bildung eines Größenselbst verbunden sein können. Um unangenehmen Gefühlen wie Neid, Eifersucht und Scham zu entgehen, stellt sich als Abwehr eine sogenannte „Idealisierung“ ein. Entweder wird diese Idealisierung im Falle der narzisstischen Persönlichkeit auf das Größenselbst projiziert und die Person erlebt sich als omnipotent, oder sie wird auf andere Personen projiziert. Wenn die eigene Person betroffen ist, resultiert dies in dem Streben nach Vervollkommnung. Dahinter steht meist ein tiefgreifender Minderwertigkeitskomplex, der auf Vorstellungen gegenüber Teilen der eigenen Person beruht, die von Gefühlen starker Unzufriedenheit und Selbsthass begleitet werden. Neid, Eifersucht und Scham spielen dabei psychodynamisch eine große Rolle. Es besteht der Drang, sich mit anderen zu vergleichen. Neid und Scham sind „Vergleichsaffekt“, bei denen man sich mit anderen in Relation setzt. Eine andere Abwehr des Minderwertigkeitsgefühls besteht in der Idealisierung anderer. Damit projiziert die Person ihr eigenes Ich-Ideal auf jemand anderen.² Das Grundgefühl, das damit einhergeht, kann folgendermaßen beschrieben werden: „Ich kann nichts, bin nichts, was immer ich leiste, ist nie gut genug!“.

Bei Menschen mit einem starken Minderwertigkeitskomplex oder mit einer Störung des Selbstwertgefühls ist offene Rivalität häufig von starker Scham begleitet. Oft besteht bei diesen Personen ein starker Drang nach ständiger Selbstkontrolle und Selbstbeobachtung. Eine andere Möglichkeit, sich nicht mit Gefühlen des Neides oder der Scham auseinander zu setzen, besteht im Rückzug von menschlichen Kontakten – eine soziophobische Symptomatik kann die Folge sein. Diese Abwehrform hat die Funktion, jeglichem Vergleich und jeglicher

² Sigmund Freud (1921) hat in seiner Schrift *Massenpsychologie und Ich-Analyse* die Projektion des Ich-Ideals auf den idealisierten Führer beschrieben. Indem die Mitglieder einer Gruppe ihre individuelles Ich-Ideal auf den Führer projizieren, schaffen die Mitglieder einer Gruppe die Voraussetzungen für ihre wechselseitigen Identifizierungen.

Konkurrenz mit anderen aus dem Weg zu gehen, um dadurch den Neid- und Schamgefühlen, die damit verbunden sein könnten, zu entgehen.

Der Analytiker Günter Seidler (2000) hat sich als einer der wenigen Psychoanalytiker mit der Verbindung zwischen Scham und Neid beschäftigt. Er unterscheidet hinsichtlich der Neidkonfiguration unterschiedliche Begriffe: den Neider als *Neidsubjekt*, das *Neidobjekt* als den Beneideten und den *Neidgegenstand*. Dieser Neidgegenstand kann sich inhaltlich auf alles beziehen. Es kann um Besitz, Eigenschaften oder ganz allgemein um das gehen, was jemand in seiner Individualität auszeichnet. Als *Neidziel* beschreibt Seidler das Gefühl: „Ich möchte, dass dieses erstrebte Gut meins wird, denn es steht mir zu. Und ich kann damit machen, was ich will“ (Seidler 2000, S. 53). An anderer Stelle geht er auf die enge Verbindung zwischen Neid und Scham ein, wenn er schreibt: „Scham schützt das, was der Neid an sich reißen will, oder: Der Inhalt der Scham ist der zentrale Neidgegenstand.“ (Seidler 1995, S. 330).

Seiner Meinung nach stellen auch nicht erlebte, verdrängte Neidaffekte ein wichtiges Thema dar, das in der Psychotherapie behandelt werden muss. Mit dem Wiederbeleben der Neidaffekte – die oft mit starker Scham verbunden sind, da sie auf ein subjektiv erlebtes Defizit hinweisen – sind auch Beziehungskonstellationen oder „Objekt-Beziehungen“ verbunden, die wieder ins Bewusstsein kommen. Diese erlebbar und damit auch handhabbar zu machen, ist für ihn eine zentrale Aufgabe der Psychotherapie.

Eine weitere Verbindung zwischen Scham- und Neidgefühlen ergibt sich aus dem Erleben des *Ausgeschlossenseins*, das mit beiden Affekten verbunden ist. Seidler (1995) bemerkt dazu, dass beide Affekte mit der strukturellen Fähigkeit zur Selbstreflexion auf den Plan treten, d.h. mit dem Entwickeln der Fähigkeit, sich von außen selbst zu betrachten. Dies zeigt psychodynamisch ein „Herausfallen aus einer phantasmatischen Ungeschiedenheit“ (S. 330) an, ein Verlieren der paradiesischen Vollkommenheit. Auch in der christlich-jüdischen Genesis wird dieser direkte Zusammenhang zwischen der Bewusstwerdung – das Essen der Frucht vom Baum der Erkenntnis – und der Scham betont. Wenn man die Scham, die durch die „Außenperspektive“ entsteht, nicht wie in der klassischen Interpretation der Genesis-Geschichte als Bewusstwerdung der eigenen Nacktheit interpretiert, sondern als Bewusstwerdung der *Trennung an sich*, dann bekommt die Scham eine zentrale Rolle in der menschlichen Selbst-Reflexivität. In der klinischen Realität zeigt sich der unbewusste Impuls, „zurück in das verlorene Paradies“ zu wollen, häufig bei den Individuen, die diesen Verlust nicht angemessen betrauern konnten. Die Affekte Neid und Scham haben dabei jedoch unterschiedliche Bezüge zu dieser „Vertreibung aus dem Paradies“: Bei der Scham wird dieser Verlust der ursprünglichen Einheit dem Menschen nur schmerzhaft bewusst, der Neidaffekt drängt „quasi zurück,

versucht, eine Entwicklung rückgängig zu machen und einen verloren gegangenen Zustand, nämlich die narzisstische Allmacht, wiederherzustellen“ (Seidler 2000, S. 55). Der Schamaffekt schützt somit die Identität und ist ein eher „progressiver“ Affekt, der anzeigt, dass das Individuum aus einer phantasmatischen Übereinstimmung mit seinem Gegenüber herausgefallen ist. Dies wird als ein Bruch in der Beziehung erlebt, der mit Ängsten vor Verstoßenwerden und Isolierung verbunden ist, die metaphorisch in der Genesis-Geschichte beschrieben werden. Der Neidaffekt ist dagegen eher durch das Bestreben gekennzeichnet, die einstige „paradiesische Ungeschiedenheit“ regressiv wiederherzustellen. Einfacher ausgedrückt kann man Seidlers Sicht (1995, 2000) dahingehend zusammenfassen, dass bei der Scham ein tiefgehendes Betrauern dieses Verlustes der paradiesischen Ungetrenntheit erlebt wird, beim Neid wird dies hingegen regressiv abgewehrt.