

## 4. Die Innenseite der Scham

*Jenes Gefühl: ‚Ich bin der Mittelpunkt der Welt!‘ tritt sehr stark auf, wenn man plötzlich von der Schande überfallen wird; man steht dann da wie betäubt inmitten einer Brandung und fühlt sich geblendet wie von einem großen Auge, das von allen Seiten auf uns und durch uns blickt.*

- Friedrich Nietzsche, Morgenröte

*Hin und wieder sollte man schon im Boden versinken,  
den Sumpf kann man sich für später aufsparen.*

- Martin Gerhard Reisenberg

### 4.1. Psychodynamik der Scham

In diesem Abschnitt möchte ich mich mit der Psychodynamik<sup>6</sup> der Scham und der Schamkonflikte beschäftigen und dabei besonders auf die Werke von Léon Wurmser (1986, 1987, 1990) stützen, der in diesem Gebiet unschätzbare, neue Gesichtspunkte herausgearbeitet hat – obwohl sein grundlegendes Buch *Die Maske der Scham* aufgrund seines Umfangs und seiner teilweise komplizierten Sprache eher zu den schwer lesbaren psychoanalytischen Werken gehört. Aus einer klassisch psychoanalytischen Position heraus betrachtet setzt sich Wurmser mit der *intrasubjektiven* Seite der Scham auseinander, d.h. er interpretiert konsequent die Psychodynamik der Scham im Rahmen der Triebpsychologie Freuds als einen intrasystemischen Konflikt von Trieben (bei der Scham der Exhibitionismus) und ihrer Abwehrseite in Form von Über-Ich-Verboten. Wurmser bezieht sich in seinen theoretischen und klinischen Betrachtungen kaum auf die *intersubjektive* Seite der Schamproblematik oder weist ihr höchstens eine untergeordnete Rolle zu.

Wurmser entwickelt seine Theorie der Psychodynamik der Scham aus einer großen Fülle klinischer Fallberichte. Er stützt sich in der Erforschung der Scham auf drei Formen der Scham, die er durch ihr unterschiedliches Verhältnis zur Zeit charakterisiert: (1) „Schamangst“, die im Hinblick auf etwas noch Bevorstehendes existiert und die bereits weiter oben genauer behandelt wurde, (2) der „eigentliche Schamaffekt“, der in der Gegenwart als unerträgliches Gefühl erlebt wird und (3) die vorbeugende Einstellung als Charakterhaltung, die in Form einer Reaktionsbildung, d.h. als eine Art der Abwehr die beiden anderen Formen der Scham verhüten soll. Diese Form bezeichnet er auch als „Maskierung der Scham“. Sie kann in unterschiedlichen Verhaltensweisen und Charakterhaltungen auftreten. Die Grundbefürchtung ist Wurmser

---

<sup>6</sup> In der Psychoanalyse wird Psychodynamik als Lehre von den Wechselwirkungen psychischer Kräfte verstanden.

(1990) zufolge bei allen drei Formen dieselbe, „nämlich als schwach angeschaut und mit Verachtung abgewiesen zu werden“ (S. 59).

#### **4.2. Das „Wovor“ und „Wofür“ der Scham**

Von Wurmser (1990) stammt das Konzept der *Bipolarität* der Scham, das mir nützlich erscheint und das ich hier kurz vorstellen möchte. Er geht davon aus, dass es im Schamerleben zwei Pole gibt, einen *Objekt-* und einen *Subjektpol*, ein „Wovor“ und ein „Wofür“. Auf der einen Seite steht der Mensch oder stehen die Menschen, vor denen man sich schämt, der *Objektpol*. Dieser ist häufig durch das Auge des Beobachters, durch seinen strafenden Blick, seinen missbilligenden Ausdruck symbolisiert. Dieser *Objektpol* ist ursprünglich immer eine Person gewesen, die im Laufe der psychischen Entwicklung verinnerlicht wurde, also durch den Vorgang der Introjektion als innere Repräsentanz ins Über-Ich gelangte. Das „Wofür“ der Scham benennt die Schaminhalte, den *Subjektpol*. Wurmser beschreibt dieses Wofür, den „Kern des Subjektpols der Scham“, als den „dreifache[n] Makel von Schwäche, Defekt und Schmutzigkeit“ (Wurmser 1990, S. 60).

Im Laufe der psychischen Entwicklung eines Menschen wird der *Objektpol* der Scham weiter internalisiert und der *Subjektpol* immer differenzierter. In der therapeutischen Praxis ist es das innere Schamgefühl, also die Verinnerlichung der beiden Pole des Wovor und Wofür, das interessiert. Da Wurmser die Psychodynamik der Scham in einem klassischen, dreigeteilten Strukturmodell konzipiert (Ich, Über-Ich und Es), geht er auch davon aus, dass der Schamaffekt vom Über-Ich ausgeht und dass Verachtung und Angeschaut-Werden unerlässliche Bedingungen für seine Manifestation sind. In diesem Sinne ist Scham ein „Teil der Affekte, die das Über-Ich hervorruft“ (S. 40).

Der einer Schamkonstellation zugrunde liegende, intersystemische Konflikt bezieht sich nach Wurmser (1990) auf Macht und Ohnmacht. Für ihn ist der eigentliche Schamaffekt ein „negativer Affekt“. Anders ausgedrückt, weist das Schamerleben nach seiner Konzeption zwei Ebenen auf, den *Inhalt* und die *Funktion*:

„Ihrem Inhalt nach ist die ursprünglichste Scham der Schmerz des Gefühls, ungeliebt und liebesunwert zu sein, das auf ein sehr frühes Trauma zurückgeht und in vielen spezifischen Schaminhalten wieder auftaucht: Schwäche, Defekt, Schmutzigkeit, masochistische Erregung und Unterliegen im Wettstreit.“ (S. 164)

### 4.3. Das Auge des anderen

Einen Aspekt, den Wurmser und einige andere Autoren (Seidler 1995, Nathanson 1997, Hilgers 1997, Ayers 2003) besonders hervorheben, ist die Rolle des Angeschaut-Werdens im Schamerleben. Scham ist in gewisser Hinsicht eine Frage der Optik, Beschämung folgt aus einer bestimmten Art des Gesehenwerdens. In der Nachfolge Freuds schreibt Otto Fenichel:

„Sich seiner zu schämen, bedeutet, nicht gesehen werden zu wollen. Daher verbirgt sich, wer sich schämt, oder wendet doch zumindest sein Gesicht ab. Zugleich schließt er die Augen und weigert sich, etwas zu sehen. Es ist die Art magischer Geste, die aus dem Glauben entspringt, daß, wer nichts sieht, nicht gesehen werden kann.“ (1945, S. 200)

Der Psychotherapeut Hilgers (1997) beschreibt diese Verhinderung des Blickkontaktes ähnlich: „Wer sich schämt oder ‚beleidigt‘ ist, will sich verbergen, womöglich im Erdboden versinken und sich den Blicken entziehen. Dieses Verschwindenwollen und das Verbergen eigenen Gefühls- und Innenlebens charakterisiert zahlreiche schamvolle Erlebnisse“ (S. 9). Zur Scham gehört die Öffentlichkeit anderer Menschen, zumindest die gedachte oder vermutete Öffentlichkeit. In Wurmsers (1990) Unterteilung entspricht dieses Angeschaut-Werden dem Objektpol der Scham, dem „Wovor“.

Von zahlreichen Autoren (Hilgers 1997, Kaufman 1989, Tisseron 2000) wird hervorgehoben, dass dieser Aspekt des Gesehenwerdens einen entscheidenden Unterschied zwischen Scham- und Schuldleben darstellt, da in der Schuld die Anzahl der Beobachtenden keine so große Rolle spielt wie bei der Scham. In diesem Sinne sind Schamaffekte also viel „sozialer eingebunden“ als Schuldaffekte. Dies wird uns noch eingehender in Wurmsers therapeutischen Implikationen für die Gruppentherapie beschäftigen, die ja sehr stark mit einem Offenlegen und damit Angeschaut-Werden von schambeladenen Inhalten, Gefühlen und Bedürfnissen zusammenhängt. Wurmser (1990) schreibt: „Ein wichtiger phänomenologischer Aspekt der Scham ist, dass sie entweder die *Funktionen* des Sichzeigens (der Selbstbloßstellung, Selbstentblößung) oder des Schauens berührt oder nur einen besonderen *Inhalt*, der gezeigt oder entblößt wird“ (S. 84).

Gemäß der Phänomenologie der Scham geht es um ein Sich-Verbergen vor dem anderen, vor dem Blick des anderen. Schon Erik Erikson (1982) bemerkt dazu:

„Der sich Schämende nimmt an, dass er rundherum allen Augen ausgesetzt ist, er fühlt sich unsicher und befangen. Er ist den Blicken der Welt noch dazu höchst unvorbereitet ausgesetzt [...]. Scham drückt sich frühzeitig in dem Impuls aus, das Gesicht zu verstecken, am liebsten jetzt und hier in die Erde zu versinken [...]. Der Schamerfüllte möchte vielmehr die Welt zwingen, ihn nicht

anzusehen oder seine beschämende Situation nicht zu beachten. Er würde am liebsten die Augen aller anderen zerstören. Stattdessen muss er sich seine eigene Unsichtbarkeit wünschen.“ (S. 247)

Um diesen engen Zusammenhang von Scham und dem Blick des anderen – oder dem verinnerlichten Blick des signifikanten Anderen – zu verstehen, müssen wir uns kurz mit der Bedeutung des Blicks im Allgemeinen und des Angeschaut-Werdens in der frühkindlichen Entwicklung im Speziellen beschäftigen.

In seinem Buch *Der Blick, die Scham, das Gefühl – eine Anthropologie des Verkannten* beschäftigt sich Till Bastian (1998) mit den drei „ausgesparten Bereichen“ der klassischen analytischen Theoriebildung. Hinsichtlich der Bedeutung des Blickes für den Menschen zitiert er den Anthropologen Alexander Schuller (1993):

„Kein Sinnesorgan ist wie das Auge. Seine Dominanz in unserer physiologischen Ausstattung, seine Bedeutung in der Erfassung und Strukturierung unserer Welt, bis hinein in Metaphorik und Mythos, ist unvergleichlich. Sehen und Gesehenwerden sozialisieren uns, platzieren uns, definieren unsere Identität und unser Selbstwertgefühl, begründen die Kategorien, mit denen wir Wissen und Welt organisieren.“ (zitiert in Bastian 1998, S. 288)

Die hier angedeutete Einzigartigkeit des Auges basiert auf seiner Fähigkeit, in gleichem Maße aktiv und passiv zu sein. Es ist somit nicht nur ein Organ der Wahrnehmung, sondern sozusagen auch der *Wahrgebung*, das Auge handelt und erschafft gleichsam durch seinen „Sehstrahl“.

Aus diesem Grunde wird dem Blick auch aus anthropologischer Sicht eine ganz eigene Macht zugeschrieben, die in vielen Kulturen als „böser Blick“ bezeichnet wird und sich auch in der umgangssprachlichen Formulierung, dass „Blicke töten können“, niederschlägt. Der niederwerfende, missachtende „Sehstrahl“ kann zwar nicht biologisch, aber doch sozial töten. Seidler (2001) sieht in dem „versteinernde[n] Blick“ der Schamkonflikte eine „Ausgestaltung des bösen Blicks“ (S. 71). Diese archetypische Dimension der Augen wird von der Jungianerin Mary Ayers (2003) in ihrer Dissertation *Mother-Infant Attachment and Psychoanalysis – The Eyes of Shame* als Macht aufgefasst, die eine negative, aber auch positive Bedeutung hat: Sowohl ‚Sitz der Seele‘, als auch die ‚Macht des Bösen‘ sind Qualitäten, die dem Auge zugeschrieben werden. Dabei sind Frauen im Allgemeinen die Verursacherinnen, aber auch die Heilerinnen der Schäden, die durch den bösen Blick entstanden sind.

Das Auge ist mittels des Blickes besonders beziehungsrelevant, es ist sozusagen ein „aktives soziales Regulationsorgan“. Bastian (1998) fasst die unterschiedlichen Funktionen des Auges zusammen, indem er schreibt: „Das Auge ist nicht nur Empfänger, es ist Sender. Und gerade

weil sich dieser Sender so wirkmächtig in die Kreisläufe der Festlegung und Abgrenzung von Macht und Ohnmacht einschaltet, ist er für uns Menschen so bedeutsam“ (S. 23).

Das erste und wichtigste Objekt, das das Neugeborene sieht, sind die Augen der Mutter, nicht die Brust.<sup>7</sup> Die ersten Momente des Anschauens von Mutter und Kind sind in höchstem Maße sozialer Natur und elementar wichtig in der frühen Erfahrung des Säuglings. Ayers (2003) sieht in diesem ersten Augenkontakt den „Beginn der Objektbeziehung, die wiederum die Schablone dafür ist, wie das Individuum letztendlich mit der Welt später in Beziehung steht“ (S. 62). Entwicklungspsychologisch gesehen ist das Auge zunächst immer auch das Auge des anderen. Der Gesichtsausdruck der Mutter, der Glanz oder die Mattheit in ihren Augen, dominieren und definieren die unmittelbare Welt des Säuglings und damit sein Sein. Bastian (2006) fragt daher: „Und ist diese ‚visuelle Übermacht‘ nicht kennzeichnend für die Lage des Säuglings, des Kleinkindes?“ (S. 53).

Ein seelisches Sich-Selbst-Erkennen geschieht erst durch und im Gesicht der Mutter - und später auch des Vaters. Der sich entwickelnde Säugling spiegelt sich im Gesicht der Mutter wider, er erfährt in ihrem Anblick gleichsam eine wohltuende „Resonanz“ auf seine eigenen Gefühle. Kohuts (1976) „Glanz in den Augen der Mutter“ bezeichnet damit die narzisstische Bestätigung des Säuglings durch die Mutter. Wie oben bereits angedeutet, lässt sich sagen, dass Kinder *durch* den Blick der Eltern und *im* Blick der Eltern seelisch wachsen. In der ersten Lebensphase ist dies vor allem der Blick der Mutter. Wenn Kinder diese Form des Angeschaut-Werdens – in der Selbstpsychologie als „Spiegeln“ bezeichnet – nicht erleben oder durch Fehler des mütterlichen „attunements“, der „Einstimmung“, unzureichend erfahren, „verhungern“ sie seelisch und psychisch. Um ein sicheres, kohärentes Bild seiner selbst und – damit eng verbunden – ein Gefühl persönlicher Identität zu entwickeln, bedarf ein Kind praktisch von Geburt an der Erfahrung einer ausreichend empathischen Antwort auf sein Dasein und Sosein durch die Mutter in einem ständigen, für beide Teile befriedigenden Dialog. In Winnicotts (1967) Worten:

„Was erblickt das Kind, das der Mutter ins Gesicht schaut? Ich vermute im Allgemeinen das, was es in sich selbst erblickt. Mit anderen Worten: Die Mutter schaut das Kind an, und wie sie schaut, hängt davon ab, was sie selbst erblickt.“ (S. 129)

Wenn der frühe Blick der Mutter eine verletzende Ablehnung ausdrückt oder die mütterliche Unlust chronisch widerspiegelt, kann beim kleinen Kind durch die ständige Wiederholung dieser Erfahrung ein Gefühl entstehen, „verkehrt“ oder „unrichtig“ zu sein, ohne auch nur das Geringste daran ändern zu können. Das ist auch der Grund, weshalb Scham ein so sozialer,

---

<sup>7</sup> Man könnte so weit gehen, eine „okulare“ Phase vor der „oralen“ Phase zu konzeptualisieren.

interaktiver Affekt ist: Schamgefühle entspringen aus der Interaktion mit anderen, meist als übermächtig erlebten Menschen.

Aber nicht nur der mütterliche Blick, auch der Blick des Vaters spielt dabei eine größere Rolle, als dies anfänglich von psychoanalytischen Autoren angenommen wurde. Die zahlreichen Erkenntnisse und Überlegungen über die „frühe Triangulierung“ (Abelin 1975, Rottmann 1985, Schuon 1995), die in den letzten Jahren publiziert wurden, legen nahe, dass das Kind den Vater quasi schon „im Blick der Mutter“ erkennen muss. Von einer grundlegend dyadischen und symbiotischen Beziehung kann also nicht ausgegangen werden. Der Vater tritt nicht – wie dies in der konservativeren psychoanalytischen Literatur vermutet wird – mit dem Vollenden des 3. Lebensjahres auf einmal deutlich in das Leben des Kleinkindes, sondern ist, im günstigen Fall, „im Blick der Mutter“ schon latent vorhanden.

Aus der Sicht der modernen Säuglingsforscher beschreibt Stern (1992) die enorme Bedeutung, die dieser perzeptiv-expressiven Interaktion – der Austausch von Wahrnehmung und Ausdruck – in der Entwicklung des Kerns unserer Identität zukommt. Mit etwa acht Wochen machen die Säuglinge eine qualitative Veränderung dadurch durch, dass sie anfangen, direkten Blickkontakt aufzunehmen. Der Blickkontakt zwischen Mutter und Säugling stellt das erste Interaktionsverhalten dar, mit dem das Kind lernen kann, soziale Kommunikation zu initiieren oder zu regulieren. Wenn dieser Austausch des Sehens und Gesehen-Werdens gestört wird, werden Selbstbild und Selbstgefühl zutiefst beeinträchtigt. Das Verbergen des Gesichtes, dieses „pattern of gaze aversion“ (Tomkins 1963), scheint eine primitive Form der Abwehr zu sein, die in der Fremdenangst des kleinen Kindes mit 8-10 Monaten zum ersten Mal auftritt und den Weg für die Schamreaktion zu bahnen scheint. Stern (1992) schreibt dazu:

„Liebe wie Ungeliebtheit, Macht wie Ohnmacht – all das wird ganz mächtig in dieser Wechselwirkung zwischen Gesicht und Auge, Musikalität und Wärme der Stimme, in der Rhythmizität des gegenseitigen Ausdrucks zwischen Mutter und Kind ausgetragen.“ (S. 78)

Dieser Zusammenhang zwischen Intimität, Blickkontakt und Scham wird auch von emotionspsychologischer Seite bestätigt. Izard (1977) beschreibt anschaulich, wie Mutter und Kind viele Stunden damit verbringen, einander in die Augen zu blicken:

„In der Tat bilden Gesichtsausdruck und visueller Kontakt die eigentliche Grundlage für diese erste soziale Beziehung. Man kann mit gutem Recht annehmen, dass die Mutter-Kind-Beziehung, vielleicht kombiniert mit gewissen genetischen Tendenzen, die Verbindung zwischen Blickkontakt und der Empfindung von Beteiligung und Intimität schafft. Die das Selbst stark beteiligenden und Intimität erleichternden Funktionen des Blickkontaktes machen dieses interpersonelle Phänomen zu einer wahrscheinlichen Determinante von Scham und Schüchternheit.“ (S. 460)

Für den Emotionsforscher Tomkins (1982), der ja – wie wir gesehen haben – Affekten eine sehr große mimische Relevanz zuspricht, steht der Blickkontakt innerhalb der emotionalen Entwicklung des Kleinkindes im Vordergrund. Er geht so weit zu behaupten, dass „die Wechselwirkung zwischen den Augen die intimste Beziehung ist, die zwischen den Menschen möglich ist“ (S. 376). Das Selbst ist in seinen Augen phänomenologisch im Gesicht lokalisiert, besonders in den Augen. Bezüglich der Scham komme es zu einem „Blicktabu“, d.h. es wird vermieden, den anderen anzuschauen.

Der stark von Winnicott beeinflusste Psychoanalytiker Michael Eigen (1993) hat sich mit der Bedeutung des Gesichts für die Selbst-Entwicklung beschäftigt und schreibt:

„Wenn man die Wichtigkeit des Gesichts des anderen bei der Entwicklung eines Selbst-Gefühls in Betracht zieht, scheint es einleuchtend zu sein, dass bestimmte Grundlegende Ich-Defekte ihren Ursprung in dem Gesichtsausdruck (oder dem Mangel an Ausdruck) des primären Objektes haben“ (S. 50, Übersetzung J.T.).

Er beschreibt, wie sich die Psychoanalyse zwangsläufig mit dem Gesicht als „zentralem Symbol der Persönlichkeit“ (ebda.) beschäftigen muss, besonders in seiner Bedeutung für die frühe Entwicklung – und Störung – des Selbstgefühls. Es ist in diesem Zusammenhang erstaunlich, wie wenig sich die Tiefenpsychologie mit der Bedeutung und dem Geheimnis des Blickes beschäftigt hat, obwohl gerade hier eine der wesentlichsten Variablen des therapeutischen Prozesses vermutet werden kann. Interessant ist in diesem Zusammenhang auch die Idee von Bastian (1998), dass das Auge und das Sehen vorwiegend der Kontrolle dienen, während dem Gehör ein größerer Anteil an symbiotischen Qualitäten zugeordnet werden kann.

Im Hinblick auf die Bedeutung der „Macht der Augen“ für archaische Formen der Scham und im Besonderen für Patienten der „Borderline-Gruppe“ schreibt Wurmser (1990), dass diese Patienten Sehen und Sich-Zeigen mit Besitz und Macht, mit Invasion und Fusion gleichsetzen. Er beschreibt dies als „das magische Verwandeln durch die Macht des Sehens“ (ebda. S. 216). Diese magische Macht des Sehens wirkt in beide Richtungen: das Beobachten selbst bedeutet Macht, Erschaffen und magisches Zerstören, das Beobachtet-Werden heißt hypnotisiert, verschlungen und zerstört zu werden. Sich vor dem anderen zu verstecken und nicht hinzuschauen hat den Sinn, die eigenen Grenzen zu bewahren.

„Die Bedrohung, die für solche Patienten von dieser Form der Scham ausgeht, ist die, dass sie leblos werden – als Folge von verachtenden und zurückweisenden Blicken, oder dass sie verschlungen und ausgelöscht werden [...]. Die aktive Form (das Sehen) und die passive Form (das Gesehenwerden – das Sichzeigen) derselben Triebaktivität erscheinen gleichbedeutend; sie sind Teile einer undifferenzierten Masse: Macht durch Sehen bedeutet damit auch Überwältigtwerden (Ohnmacht) durch Gesehenwerden.“ (Wurmser 1990, S. 217)

Als eine Hauptabwehrstrategie dieses Zustandes beschreibt Wurmser (1990) den Rückzug und die Selbstisolierung, eine „Abwehr durch extreme Selbstabsonderung“ (S. 217). Der kleinianische Psychoanalytiker John Steiner (1999) beschreibt anschaulich in seinem ersten Buch *Orte des seelischen Rückzugs* das klinische Phänomen des „seelischen Rückzugs“ bei schweren Persönlichkeitsstörungen. Steiner versteht die Funktion dieses seelischen Rückzugs als Hilfe für den Patienten, Angst zu vermeiden, indem er dem Kontakt mit anderen Menschen aus dem Wege geht. Dieser seelische Rückzug hat jedoch einen hohen Preis: „Die Entlastung, welche der Rückzug gewährt, wird mit Isolation, Stagnation und Abgeschiedenheit bezahlt“ (Steiner 1999, S. 19). In dem neu erschienenen Buch *Narzisstische Einbrüche: Sehen und Gesehenwerden* (2006) greift Steiner dieses Thema des seelischen Rückzugs interessanterweise unter dem Aspekt des Sehens und Gesehenwerdens wieder auf. Er führt aus, welchen Gefühlen sich diese Patienten gegenübersehen, wenn sie ihren inneren Zufluchtsort verlassen, nämlich „den Schutz zu verlieren und in Kontakt mit Ängsten zu kommen, die mit Bloßstellung und Schutzlosigkeit verbunden sind“ (Steiner 2006, S. 67).

Für Steiner haben Sehen und Gesehenwerden in der analytischen Situation allerdings die symbolische Bedeutung von *Verstehen* und *Verstandenwerden*. In der psychoanalytischen Behandlung von schweren Persönlichkeitsstörungen stellt das Sich-Hervorwagen einen kritischen Augenblick dar, der für den Patienten – und manchmal auch für den Therapeuten – mit Gefühlen von Scham und Verlegenheit verbunden ist. Gewinnen Demütigung, Scham und peinliche Verlegenheit zu große Bedeutung für den Patienten, kann die Erfahrung des Heraus-tretens aus dem Schutz nicht ertragen werden. Durch das Hervorheben der Bedeutung des Blicks lässt sich nach Steiner (2006) besser verstehen, warum manche Patienten große Angst davor haben, dem Blick eines anderen ausgesetzt zu sein: Sie fürchten, dass sie so gesehen werden, wie sie wirklich sind, ohne den Schutz der Privatsphäre. Dies kann auch dazu führen, dass bei schweren Persönlichkeitsstörungen Abwehrmechanismen ergriffen werden, um Demütigung zu vermeiden oder ins Gegenteil zu verkehren. Der Patient benutzt dazu nicht selten den Blick, um in das Objekt – den Menschen - einzudringen. Steiner führt dabei aus:

„Eine narzisstische Objektbeziehung bietet genau den benötigten Schutz vor Bloßstellung, und zugleich scheint eine große Empfindlichkeit gegenüber Demütigung mit einer vorhergehenden Position der narzisstischen Überlegenheit verbunden, in welcher der Patient das Gefühl hat, sein wahres Selbst sei verborgen.“ (2006, S. 144)

Psychodynamisch betrachtet, können die Versuche, sich vor dem Gesehenwerden zu schützen, den Patienten dazu bringen, den Kontakt mit der Realität aufzugeben und zu früheren narzisstischen Objektbeziehungen zurückzukehren, von denen er sich gerade erst entfernt hat.



Im Übergang von einer narzisstischen in eine trianguläre Objektbeziehung kommt dem Blick und dem Sehen bzw. Gesehenwerden eine zentrale Rolle zu:

„Der Blick wird in der frühesten Beziehung des Babys zu seiner Mutter bedeutsam, wenn die narzisstischen Objektbeziehungen erstmals etabliert werden. Aber das Auftauchen der frühen ödipalen Situation bringt schon bald eine Komplementarität mit sich, welche der Zwei-Personen-Beziehung eine neue Tönung gibt; jede Störung der Phantasie einer narzisstischen Vollkommenheit von Kind und Mutter wird jetzt der Einmischung einer dritten Person zugeschrieben. Das bringt das Kind dazu, die Existenz eines Paares, von dem es ausgeschlossen ist, zu beobachten oder zu erschließen. Manchmal gelangt es in solchen Situationen zu der Überzeugung, es sei gerade der Zweck des elterlichen Verkehrs, das Kind zu demütigen.“ (Steiner 2006, S. 147)

Das Kind bzw. der spätere Patient bekommt dann schnell den Eindruck, seine Objekte seien daran interessiert, ihn auszuschließen, zu demütigen und zu erniedrigen. Dabei benutzen die Objekte Steiner zufolge „ihre Augen, mit denen sie ihn auf eine durchdringende und feindliche Weise beobachten“ (S. 146). Dieser ursprünglich äußere Blick wird im Laufe der Entwicklung zu einer rachsüchtigen Über-Ich-Figur, von der sich der Mensch angegriffen und gedemütigt fühlt.

Was macht aber den Blick des anderen, diese „Ohnmacht des Gesehenwerdens“ eigentlich psychodynamisch aus? Welche Macht wird dem Blick des anderen im inneren Erleben zugesprochen? Was ist das, was Wurmser (1986) als die „Last der tausend unbarmherzigen Augen“ genannt hat?

#### **4.4. Beurteilungsmacht**

Aus philosophischer Sicht hat Sartre (1952) von einer Dreiteilung im Schamerleben gesprochen: „Scham [ist] eine vereinheitlichte Fassung dreier Dimensionen: *Ich* schäme mich *meiner* vor *anderen*“ (S. 382). Es geht also um eine Teilung des Subjektes in zwei Aspekte, die beim Schamerleben offenkundig wird. Das Erleben der Scham geht mit einem emotionalen und kognitiven Schock einher, dem Erlebenden wird schlagartig bewusst, dass er getrennt vom anderen und quasi als Objekt von ihm wahrgenommen wird. Dies führt zu einem „Bruch“ in der Beziehung, zu einem schwer aushaltbaren *Verworfenheitserleben*. An anderer Stelle schreibt Sartre (1952): „Die Scham [...] ist [...] Scham über sich selbst, sie ist Anerkennung des Tatbestandes, dass ich wirklich jenes Objekt bin, das der Andere sieht und aburteilt“ (S. 348). Gerade dieser aburteilende und bewertende Blick des anderen ist es, der als so schmerzhaft und so belastend erlebt wird. Es ist ein Blick, der den anderen verdinglicht, zu einem Objekt macht. Somit ist es also ein Blick, der nicht liebevoll oder neutral ist – oder als

ein solcher interpretiert wird –, sondern ein beurteilender: „Das Fremde nimmt nicht nur wahr, beobachtet nicht nur, sondern bekommt *Beurteilungsmacht*“ (Seidler 1995, S. 41). Dieses subjektive Gefühl des Beurteilt-Werdens stellt einen Aspekt der Scham dar, der den Betroffenen schmerzhaft in seinem Selbstgefühl trifft:

„Bei der Scham geht es unmittelbar um das Selbst. Es ist die stellvertretende Erfahrung der Verachtung des Selbst durch den anderen. Das Selbst fühlt sich im Moment der Scham an, als ob es im »Auge des Sturmes der Ablehnung« ist. Die Metapher »Auge des Sturmes« kann dabei wörtlich genommen werden. Scham kann dadurch ausgelöst werden, dass man angeschaut wird [...]. Scham kann auch dadurch aufgelöst oder erleichtert werden – wenn auch nicht immer –, dass man von dem anderen einen positiven Blick erhält. Um in diesem Bild zu bleiben, kann das Ausmaß der Vermeidung des Augenkontaktes als Maßstab für soziale Angst oder Scham angesehen werden.“ (H.B. Lewis 1986, S. 330, Übersetzung J.T.)

Dies ist auch der Grund, weshalb ein enger Zusammenhang zwischen Scham und Verachtung besteht. Der objektivierende Blick des anderen wird als Verachtung interpretiert. Der Mensch erlebt sich als getrennt von anderen, jegliche Verbindung existiert in diesem Moment nicht mehr. In seinem Erleben wird er durch den Blick zu einem Gegenstand, einer Sache:

„Grundgedanke ist, die beginnende Fähigkeit zur Reflexivität als gleichbedeutend mit der Herausbildung eines Kristallisationskernes für die »objektive Selbstbewusstheit« aufzufassen, die wiederum den triangulären Binnenraum entfaltet. Die drei Pole dieser Reflexivität sind: *Ich erlebe mich vor dir. Affektiv* ist diese Rückbezüglichkeit am dichtesten um die Scham herum organisiert.“ (Seidler 1995, S. 354)

Dieses Gefühl des Verachtet-Werdens löst emotional im Betroffenen fast immer eine Selbst-Entwertung aus, das Kind oder der spätere Erwachsene verurteilt sich selber für bestimmte Eigenschaften, Wünsche, Triebregungen oder Gefühle. „Hinter dem Gefühl der Scham steht nicht die Furcht vor Hass, sondern die Furcht vor *Verachtung*, die [...] Furcht vor Verlassenwerden bedeutet“ (Piers u. Singer 1953, S. 215).

Das macht die spezielle, *vernichtende* Qualität der Scham aus, da sie dem Subjekt die Existenzberechtigung raubt. Bastians (1998) Definition der Scham stellt dieses Element von *Zurückweisung* und *Verachtung* in den Vordergrund:

„Scham ist ein affektives Äquivalent von Zurückweisung und Missachtung, die in einer Situation besonderer Bedürftigkeit erfahren wird und sich – wirklich oder vermeintlich – nicht auf Regelverstöße, sondern auf die gesamte, vom Individuum nicht willkürlich beeinflussbare Eigenart seines Selbst bezieht (oder jedenfalls vom Individuum selbst auf dieses bezogen wird).“ (S. 59)

Phänomenologisch wurde die Schamangst als eine Art der Angst definiert, die durch eine plötzliche Bloßstellung hervorgerufen wird und die Gefahr einer verächtlichen Zurückweisung signalisiert. Vom subjektiven Erleben her gesehen hat diese Schamangst charakteristi-

scherweise eine „eisige“ oder paradoxerweise auch eine „brennende“, „versengende“ und „betäubende Qualität“. Was als „Bruch“ in der Beziehung bezeichnet wurde, lässt sich auch als eine tiefe *Entfremdung* von der Welt und vom eigenen Selbst beschreiben. Als solche isoliert Scham von anderen Menschen und von sich selbst.

Hinsichtlich der späteren Bearbeitung von Schamkonflikten in der therapeutischen Situation ist es nach Seidler (1995) wichtig, eine Aufklärung zwischen der ursprünglichen Scham und der darauf folgenden Selbstentwertung zu unterstützen: „Therapeutisch erscheint es oftmals ausgesprochen wichtig, auf dem Wege einer Affektklärung die entsprechende Beziehungskonstellation herauszuarbeiten, und beispielsweise Scham und Selbstentwertung deutlich voneinander zu trennen“ (S. 74).

Diese Verinnerlichung der äußeren Beziehungssituation und damit die Fähigkeit zur Reflexivität ist für Seidler ein wichtiger Punkt. Er beschreibt die innere Reflexivität als eine „Aneignung einer äußeren Wahrnehmungskonfiguration“, d.h. dass die affektive Antwort des äußeren Gegenübers als „interne reflexive Schleife des Selbst Bestandteil der seelischen Struktur [wird]“ (Seidler 1995, S. 89). Anders als für Wurmser (1990) hat für Seidler die Scham als klinisches Phänomen eine größere Nähe zur *Reflexivität* als zur Selbstentwertung. Der Philosoph Günther Anders (1992) schreibt über Scham, dass sie eine tiefe „Störung der Selbst-Identifizierung“ ist, eine „Verstörtheit“, die mit der erwähnten Reflexivität in engem Zusammenhang steht. So postuliert er:

„Scham ist ein Zustand der Verstörtheit ausartender reflexiver Akt, der dadurch scheitert, dass der Mensch sich in ihm, vor einer Instanz, von der er sich abwendet, als etwas erfährt, was er ‚nicht ist‘, aber auf unentrinnbare Weise ‚doch ist‘.“ (S. 68).

Eine Frage, die sich hier anschließt, ist die nach der Qualität des „therapeutischen Blickes“, mit dem der Therapeut den Patienten anschaut. Wie sollte dieser sein? Dieser Blick kann vom Patienten als zurückweisend bewertet werden, besonders, wenn der Therapeut oder Analytiker sich um eine Neutralität bemüht, die künstlich erscheint. Der Blick des Therapeuten kann vom Patienten aber auch als eindringend, beurteilend, neugierig oder wissend aufgefasst werden. Eine sehr poetische Antwort auf die Frage nach dem Blick des Therapeuten gibt Bastian (1998), indem er schreibt, dass der Blick des Therapeuten „mild, aber nicht fordernd“, wie „Mondlicht, sanft, aber klar und niemals brennend“ (S. 34) sein sollte.

Im Gegensatz zur vis-a-vis Behandlung in der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie besteht in der Psychoanalyse eine Unterbrechung des Blick-Kontaktes, mit der kurzen Ausnahme der Begrüßungs- und Verabschiedungsszene. Diese Unterbrechung des Blick-Kontaktes schützt gleichsam den Patienten davor, sich mit dem Blicken und Erblickt-Werden in

dem Maße auseinandersetzen zu müssen, wie dies in dem vis-a-vis-Setting der Fall ist. Dieses „Blick-Arrangement“ hat demnach besondere Implikationen für das subjektive Schamerleben. Die jungianerin Ayers (2003) geht davon aus, dass die Praxis der Psychoanalyse im Sinne des Couchsettings hauptsächlich dafür verantwortlich zu machen ist, den Blickkontakt und damit die Scham aus der psychoanalytischen Betrachtungsweise ausgelassen zu haben. Sie schreibt provokativ:

„Historisch gesehen hat Analyse in einem Vakuum stattgefunden und es wurde dem Analytiker nahe gelegt, nicht sichtbar zu sein und jegliche emotionalen Antworten zu vermeiden. Dieses Ausschließen der visuellen Komponente ist dafür verantwortlich, dass nicht über Scham nachgedacht wurde. Es war der Urheber der Psychoanalyse, der durch seine eigene Schamsensitivität eine psychoanalytische Beziehung mit der Abwesenheit des Blickkontaktes geschaffen hat.“ (S. 211, Übersetzung J.T.)

#### **4.5. Scham und Intimitätsgrenzen**

Als nächstes möchte ich mich der Frage zuwenden, warum wir uns überhaupt schämen? Wir haben weiter oben gesehen, was der *Inhalt* der Scham sein kann, haben den *Ort* der Scham in Subjekt- und Objektpol unterschieden und genauer untersucht, wie sich Scham äußert. Eine wichtige Frage blieb dabei jedoch noch offen: Was ist die *Funktion* dieses Affektes? Oder etwas anders formuliert: Was ist die psychologische Bedeutsamkeit dieser Reaktion?

Wie weiter oben beschrieben, entsteht das Schamerleben im zwischenmenschlichen Kontakt. Seidler (1995) bezeichnet Scham deswegen als „Schnittstellenaffekt“, der sich auf die Grenze zwischen Person und Umwelt, zwischen dem Ich und dem Du befindet. Scham führt dazu, dass wir uns von dem anderen abwenden, seinem Blick entfliehen, gleichsam „vom Erdboden verschwinden wollen“. Somit haben das Schamerleben und Schamsituationen immer etwas mit einem Bruch, einer Unterbrechung und Beurteilung zu tun. Kaufmann (1989) schreibt, dass sich das „Erleben von Scham [...] wie ein Bruch [anfühlt], entweder im Selbst, in einer Beziehung, oder beides. Scham ist ein affektives Erleben, das beides verletzt, zwischenmenschliches Vertrauen und innere Sicherheit“ (S.19). Scham wirft uns gleichsam auf uns selbst zurück:

„Der beschämte Erwachsene fühlt sich kindisch und all seine Schwächen voll dem Blick des Selbst und anderer ausgesetzt. Die »Ichgrenzen« werden durchlässig. Bei Scham sieht das Individuum den »anderen« als Quelle von Geringschätzung, Verachtung und Spott. Der andere erscheint als mächtiges, spottendes manchmal höhnisch lachendes Wesen. Er erscheint als unfehlbar und allmächtig oder als ob er sich »abwende« und einen im Stich ließe.“ (Izard 1977, S. 436)

Menschlicher Kontakt und Interaktion hat immer etwas mit Grenzen zu tun. An der Grenze zum anderen erlebe ich Kontakt. Auf der einen Seite ist dies mit einer befriedigenden Erfahrung verbunden, auf der anderen beinhaltet Kontakt auch die Gefahr, die Identität oder das Getrenntsein zu verlieren. Der Gestalttherapeut Fritz Perls (1985, S. 147) schreibt deswegen: „Wo und wann auch immer eine Grenze existent wird, wird sie sowohl als Kontakt wie auch als Isolation empfunden“. Wie Lewis (1971) angedeutet hat, vergrößert Scham dabei die Durchlässigkeit der Selbstgrenzen. Damit steht subjektiv aber u.U. die ganze Identität auf dem Spiel:

„Die Demutsgeste, die Blickvermeidung, der Wunsch, in den Boden zu versinken, ist bereits der Lösungsversuch, die vernichtende Andersartigkeit (Kleinheit) dadurch regressiv zu beheben, dass das Ich seine Existenz aufgibt und mit dem Erdboden fusioniert. Das Gesicht zu verlieren ist also durchaus wörtlich zu verstehen. Im Angesicht einer idealen Existenz, an der ich nicht partizipieren kann, hat die Vorstellung einer eigenen Individualität keinen Sinn.“ (Krause 1990, S. 682)

Im Hinblick auf Scham scheint es offensichtlich, dass die Begriffe der Grenze und der Hülle relevant sind, da die Haut als Oberfläche und Hülle eine bedeutende Rolle spielt. Aus psychoanalytischer Sicht ist der affektive Austausch zwischen Mutter und Säugling ausschlaggebend für den Aufbau der ersten psychischen Schutzhülle. Diese innige Beziehung kann aber auch Quelle von Verlegenheit und Scham werden. Es ist möglich, dass das Kind bei diesem Austausch auch die Scham der ersten Bezugsperson aufnimmt (Tisseron 2000, S. 110). Der französische Analytiker Anzieu (1991), der sich als einer der wenigen mit der psychoanalytischen Bedeutung der Haut beschäftigt hat, spricht von einer „doppelten Hülle“, die für die Funktionsweise des psychischen Apparats charakteristisch ist. Für ihn liegt das Entscheidende darin, dass beide Schichten zusammen eine Hülle des psychischen Apparates bilden. Dieser Ansatz erklärt den Raptus der Scham als einen Einbruch an der Peripherie des psychischen Systems der geistigen Inhalte, die gegen den Willen des Subjekts offen gelegt werden. Da Scham als eine Reaktion auf einen „entwertenden“ und „entblößenden“ Blick auftreten kann, hat der Betroffene den Eindruck, von diesem Blick „durchbohrt“ oder „penetriert“ zu werden. Diese Ausdrücke deuten schon auf die Verletzung der anatomischen Schranke und Grenze der Haut hin. „Die Metapher vom Blick, der den Körper durchbohrt“, schreibt Tisseron (2000), „gibt einem wesentlichen Merkmal der Scham fassbare Gestalt, nämlich einem psychischen Raum, der verderbt und vor dem Eindringen fremder Blicke nicht zu bewahren ist“ (S. 59).

Aus entwicklungspsychologischer Perspektive betrachtet, stellt die Etablierung der Ich-Grenzen einen wichtigen Schritt im Hinblick auf die sich entwickelnde, interaktionelle Kompetenz des Kindes dar. Diesen Zusammenhang drückt Rudolf (2004) passend aus, indem er schreibt:

„Am Ende der Entwicklung besteht ein verlässliches Gefühl von Ich-Grenzen; wie wichtig es ist, diese Grenzen sicher zu spüren, sehen wir bei Patienten, die in einem Gefühl leben, eine »dünne Haut« zu haben oder »durchsichtig« zu sein. Patienten mit Erythrophobie z.B. haben die Vorstellung, andere könnten sehen, was sie denken; bei sensitiven Patienten ist diese Überzeugung noch ausgeprägter. Sie sind nicht nur dem sie beschämenden Einblick der anderen ausgeliefert, ihre Dünnhäutigkeit signalisiert auch ihre Störbarkeit und Verletzlichkeit durch die Blicke, die Handlungen und die Worten des anderen. Es ist so, als könnte er in ihr Innerstes hineinwirken und sie in ihrem Kern treffen.“ (S. 68)

Zwischenmenschlicher Kontakt beinhaltet ein ständiges Sich-Zeigen und Sich-Verbergen. In Beziehungen und Begegnungen kommt diesem Prozess der „gegenseitigen dosierten Selbst-Offenbarung“ (Schneider 1987, S. 206) eine wichtige Funktion zu. Die damit verbundene „Intimitätsschwelle“ ist auch die „Schamschwelle“. Scham motiviert uns, Dinge des eigenen Gefühls- und Intimlebens für uns zu behalten und beschützt die eigene Privatheit. Diesen Sachverhalt drückt der Psychoanalytiker Mario Jacoby (1993) aus, indem er schreibt: „Die Scham beschützt gleichsam diesen Innenraum und vermittelt ein Gespür dafür, was ich von mir zeigen und mitteilen und was ich für mich selbst behalten will“ (S. 47). Scham ist also in diesem Grenzbereich zwischen Ich und Du angesiedelt und trägt damit entscheidend zur Regulierung zwischenmenschlicher Nähe und Distanz bei.

„Scham schützt die Privatheit [...]. Die Scham als Haltung – pudor – behütet das getrennte private Selbst mit seinen Grenzen und verhindert sowohl das Eindringen der anderen von außen in den privaten Bereich wie auch die Erfüllung der Wünsche zur Verschmelzung mit dem anderen, zur Selbstauflösung von innen.“ (Wurmser 1990, S. 126)

Dies ist der „intime Raum“, der durch die Scham als Schutzhaltung bewahrt werden soll. Körperlich ausgedrückt umfasst dieser „intime“ oder „persönliche Raum“ bei den meisten Menschen in etwa den Radius, den die ausgestreckten Arme um den Körper ziehen können. Dieser wird auch „Raum der Reichweite“ oder „Kinesphäre“ (Baer 2000, S. 17) genannt. Nur in Ausnahmesituation wie im Fahrstuhl, in einem öffentlichen Verkehrsmittel, beim Frisör, etc. lässt man einen anderen, fremden Menschen freiwillig in diesen Raum. Dies ist meist mit einem unbehaglichen Gefühl verbunden und hat die Atmosphäre des „Peinlichen“ oder „Schamhaften“. Wie ließe sich sonst erklären, dass die meisten Menschen im Fahrstuhl eine Haltung einnehmen, die kennzeichnend für Scham- und Peinlichkeitsgefühle ist: den Kopf gesenkt, niemanden anschauend, starr und unbeweglich in Mimik und Gestik. Auch dieses „Fischgesicht“ oder „Pokerface“ vieler Menschen in einer solchen Situation kann als eine unbewusst eingesetzte Abwehrstrategie gegen potentielle Schamgefühle gedeutet werden oder als Ausdruck eben solcher Gefühle.

Der „persönliche Raum“ wird also begrenzt durch die Entfernung, mit der die oder der Einzelne andere Menschen „außer Reichweite“, in einer Art Sicherheitsabstand halten kann. Das typisch nordeuropäische Begrüßungsritual des Handschlags symbolisiert neben der verhaltensbiologisch relevanten Bedeutung des Sich-unbewaffnet-Zeigens auch genau diesen persönlichen Raum: Mit dem Gegenüber wird sozusagen an der Grenze des „Raums der Reichweite“ ein Kontakt hergestellt – genau auf Armeslänge. Dies schließt aber beides ein: Einerseits wird das Gegenüber an dieser Grenze begrüßt und es wird damit signalisiert, dass der Kontakt am „Reichweitenraum“ stattfindet, andererseits wird er auch dort „festgehalten“ und mit dem Handgeben wird sichergestellt, dass er diesen Raum auch nicht überschreitet. In südeuropäischen und speziell lateinamerikanischen Ländern ist dagegen das Ritual (auch für nicht näher bekannte Menschen) des Küsschen-Gebens typisch zwischen Frau-Frau und Mann-Frau. In arabischen Ländern wird dies auch auf die Mann-Mann Begrüßung erweitert, allerdings ist in streng islamischen Kulturen das gegengeschlechtliche Händereichen in der Öffentlichkeit ein Ausdruck von Grenzüberschreitung.

Diese Art der Küsschen-Gebens beinhaltet im Gegensatz zum Händeschütteln ein weitaus höheres Maß an „Reichweitenraum-Überschreitung“. Neben diesem „Raum der Reichweite“ umfasst der „intime Raum“, um den es bei der Beschäftigung mit Scham in erster Linie geht, den Körperraum. Diese Grenze des Körperraums ist weitgehend identisch mit der Oberfläche unserer Haut. Wir sind, wie dies einmal Alan Watts (1981, S. 23) ausgedrückt hat, ein „haut- eingekapseltes Ich“ („*skin-encapsuled ego*“). Dieser Körperraum ist aber auch gleichzeitig emotionaler Raum. Berührungen des Körpers können beides bedeuten: Nähe, Verschmelzung und Sinnlichkeit, aber auch Verletzung, Missachtung und Gewalt. Aus diesem Grunde ist es auch psychologisch von eminenter Bedeutung, dass das Individuum ein Recht auf die Entscheidung hat, wer es berühren darf und wer nicht. Dieses Recht wird beim sexuellen oder gewalttätigen Übergriff eklatant verletzt, weshalb in seiner Folge u.a. intensive Schamgefühle auftreten.

Die beiden grundlegenden Gefühls- und Bedürfnisebenen, die sich bei Menschen um die Grenzen ihres intimen Raumes zentrieren, sind demnach der Wunsch, eine durchlässige und flexible Grenze zu haben, um mit anderen Menschen sexuelle Begegnung und liebevolle Nähe erleben zu können. Andererseits fürchten wir, dass Menschen diesen Raum verletzen. Wenn das Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit sehr stark ist, werden die Grenzen so unflexibel gestaltet, dass eine Isolation droht. Wenn in der Biographie eines Menschen Grenzverletzungen an der Tagesordnung waren, ist davon auszugehen, dass eine Störung dieser wichtigen Funktion der Grenzachtung vorliegt. Die Psychotherapeuten Baer und Frick-Baer

(2000, S. 21) schreiben: „Entscheidend dafür, dass die Scham ihre natürliche Funktion an der Grenze des Intimen Raums wahrnehmen kann, ist, ob die Menschen eine Wahlmöglichkeit im Handeln und Reagieren haben oder nicht.“ Die natürliche Scham ist als ein Signal zu verstehen, auf diese Wahlmöglichkeiten zu achten und sie auch gegebenenfalls einzufordern. Dies ist besonders bei Patientinnen mit Gewalt- und Missbrauchserfahrung wichtig, da hier in der Psychotherapie vermittelt werden sollte, die Scham der Opfer als Wächterin ihres intimen Raumes zu verstehen und zu begreifen. Dies führt meist dazu, dass diese Patientinnen die Scham besser akzeptieren und in ihrem Leben als „Not-abwendendes-Warnsignal“ achten und nutzen lernen.

Ein anderer Aspekt ist die Rolle der Aggression im Zusammenhang mit Intimitätsgrenzen. Im Erleben von Scham wird diese Grenze oft schmerzhaft bewusst, da ich den anderen als getrennt von mir empfinde. Wurmser weist darauf hin, dass das Verletzen von Grenzen verschiedene Arten von Aggressionen hervorruft. *Hass* stellt in seinen Augen die, an die Schuld gebundene Aggressionsform dar, *Verachtung* ist die der Scham innewohnende. Der Zusammenbruch jeder Grenze „wird von überwältigender Panik begleitet: an erster Stelle von traumatischer Schuldangst, an zweiter von traumatischer Schamangst“ (Wurmser 1997, S. 317). Die Verachtung greift damit zentral den Narzissmus des Objektes an, seine Selbstachtung und sein Selbstwertgefühl.

Die Funktion der Scham ist somit äußerst komplex, einesteils dient sie als „unentbehrliche Wächterin der Privatheit und der Innerlichkeit“ (Wurmser 1997, S. 128), der Wahrung unserer Selbst-Grenzen und der persönlichen Integrität. Seidler sagt dazu: „Die Differenz zum Gegenüber ermöglicht, nicht in ihm aufzugehen; sie ist gleichermaßen Ausdruck und Folge des Andersseins, des Getrenntseins“ (Seidler 1995, S. 163). Andererseits dient die Scham in gesellschaftlicher Hinsicht, als „Hüterin der sozialen Anpassung“, dazu, Exhibitionismus und Voyeurismus entgegenzustehen. Ein Zurschaustellen unserer Gefühle – oder unserer Nacktheit – wird mit Isolation und Verachtung quasi gesellschaftlich sanktioniert. Jedes Gesellschaftssystem hat sehr feine Grenzen dafür, was zulässig ist, von sich zu zeigen. Ein Überschreiten dieser „ungeschriebenen gesellschaftlichen Norm“ löst beim Betroffenen Scham aus. Das in der Kindheit oft gehörte „Schäm’ dich!“, als Strafe für das Überschreiten dieser Grenze, wird von jedem im Laufe der Zeit verinnerlicht und wird damit Teil des Über-Ichs, das unsere Interaktionen und deren Grenzen bestimmt. Mertens (1997) sagt über diese Funktion der Scham in der Kindererziehung: „Schamerzeugung war – und ist immer noch – neben direkter Kindesmisshandlung eines der malignesten Erziehungsmittel von Erwachsenen“ (S. 87).



In der Psychotherapie ist es essentiell notwendig, ein feines Gespür für den richtigen Grad an jeweiliger Nähe oder Distanz zu haben, etwas, das Wurmser (1990) „Takt“ nennt und die „jeweilige Nähe der Person zum Schamerleben“ definiert. Jacoby schreibt in diesem Zusammenhang: „Bescheidung und Bewusstheit über die Grenzen des eignen Ich ist eine der wichtigsten und zugleich schwierigsten Errungenschaften seelischer Entwicklung“ (Jacoby 1993, S. 45). Der Scham kommt so gesehen eine wichtige „humanisierende Funktion“ zu. Sie zeigt an, dass eine Grenze oder ein Tabu überschritten wird oder wurde: „Die Scham als Wärterin der Integrität des Selbst ist doppelgesichtig: zum einen auf die Selbstregulation bezogen, zum anderen auf die Beziehungsregulation, was ihren besonderen Stellenwert im Kontext der sozialen Beziehungen begründet“ (Joraschky 1998, S. 105). Damit hat die Scham auch intrapsychisch die wichtige Funktion der Erhaltung eines inneren Kerns, der vor den Blicken oder Entwürdigungen geschützt werden muss. Dies weist auf ein tiefes Ehrgefühl und die Würde vor uns selbst hin: bei Schamkonflikten und Schamangst sind immer in hohem Maße Identitätsfragen mit angesprochen.