

3. Positive Funktion der Scham

Je mehr ein Mensch sich schämt, umso anständiger ist er.

- G.B. Shaw, *Mann und Supermann*

Uns kröne das schönste Geschenk aus Götterhand: die Schamhaftigkeit.

- Euripides

3.1. Zwei Formen der Scham

Aus einer evolutionär-biologischen Perspektive betrachtet sind Emotionen ein Produkt unseres biologischen Erbes und wir können daraus schließen, dass jede Emotion in der Phylogenese des Menschen einer inhärent adaptiven Funktion gedient hat. Bei der Scham ist dies, im Gegensatz zu anderen Emotionen wie beispielsweise Aggression oder Angst, nicht so offensichtlich. Auf den ersten Blick scheint Scham nur negative Konsequenzen für das Individuum zu haben. Die evolutionär-biologische Funktion von Scham scheint eher darin zu liegen, dass sie Überlebenswert für das Individuum haben kann: Sie sensibilisiert das soziale Individuum für die Meinungen und Empfindungen anderer und wirkt somit als eine Kraft für soziale Kohäsion. Das der Scham am stärksten ausgesetzte Selbst ist das Selbst ohne Fähigkeiten und Fertigkeiten. Um sich für seine „Dummheit“ nicht zu schämen, ist das Individuum bemüht, seine Stärken zu finden und sie zu entwickeln. Tomkins (1963) zufolge führt die positive Sozialisation von Scham nicht nur zu größerer Hilfsbereitschaft und größerem Mitgefühl, sondern auch zu

„einer größeren Bereitschaft und Fähigkeit, sich selbst zu helfen, zur Entwicklung von Offenheit gegenüber der Idee des Fortschritts, zur Entwicklung körperlicher Tapferkeit, zur Entwicklung von Schamtoleranz beim Lösen von Problemen, zu Individuation und zur Erlangung von Identität.“ (S. 313)

In der psychoanalytischen Literatur werden die positiven Aspekte der Scham oft übersehen. Gerade Wurmsers Konzentration auf Scham als Symptom schwerer Störungen (1990) bezieht sich kaum auf die entwicklungs- und identitätsfördernde Funktion von Schamkonflikten. Auch die moderne Affektforschung rechnet die Scham zu den sogenannten „negativen Affekten“ (Nathanson 1987). Der Psychologe Schneider (1987) weist im Gegensatz dazu darauf

hin, dass die Verwirrung bezüglich der Scham in unserer Kultur damit zusammenhängt, nicht ausreichend klar zwischen zwei Formen von Scham unterschieden zu haben. Das eine ist ein „Gefühl für Scham“ („*sense of shame*“), das andere „beschämt zu sein“ („*being ashamed*“). Wurmser (1990, S. 164) bezeichnet auch ersteres, das Gefühl für Scham, als „Abwehrhaltung“, oder, technisch ausgedrückt, als „Reaktionsbildung“. Bis auf die englische Sprache haben fast alle europäischen Sprachen zwei Bezeichnungen für Scham (z.B. ‚Schande‘ und ‚Scham‘ im Deutschen, ‚honte‘⁵ und ‚pudeur‘ im Französischen). Das eine bezeichnet das „Beschämt-Sein“, das andere bezeichnet eine Sensibilität für Scham, eine Art ‚Diskretion‘, ‚Ehrfurcht‘ oder ‚Takt‘. Es ist eine Haltung des Respekts anderen und sich selbst gegenüber. Scham schützt, ähnlich wie Schuld im Bereich der Aktion, bestimmte Ideale und Werte. Diese können sich von Kultur zu Kultur stark unterscheiden. Aus einer sozialpsychologischen Perspektive betrachtet schützen Schamgefühle unsere Privatheit und bringen damit aber auch diese Art von Privatheit hervor. Dieses Schamgefühl kann man als inneres, extrem aversives Signal beschreiben, das sensibel auf die Übertretung von Distanzgrenzen bzw. die Preisgabe von intimen Material oder Selbstanteilen reagiert. Im sozialen Kontext bewirkt Schamgefühl, dass Distanz zu anderen Personen eingehalten wird. In diesem Sinne ist Scham die Grundlage von Moral und Intimität und steht in engem Zusammenhang mit Schuld- und Selbstwertgefühlen.

Man kann demnach zwei Funktionen der Scham unterscheiden: Einerseits ist sie Ausdruck eines Anpassungsmodus an soziale Werte – und somit Regulationsfaktor in der Sozialisation. Andererseits ist sie als Bewahrer der Grenzen und des Selbstwertgefühls zu verstehen. Eine Entsprechung dieser Einteilung findet sich zum Beispiel bei einem Eingeborenenstamm in Neu-Guinea, wo die Menschen von einer „Hautscham“ und von einer „Tiefenscham“ sprechen. Erstere tritt bei Verletzung der äußeren Normen auf, wenn man etwa beim Urinieren oder beim Geschlechtsverkehr beobachtet wird. Die Tiefenscham dagegen ist „die Antwort [...] auf eine Verletzung des inneren Wertesystems, welches mit dem Selbst verbunden ist“ (Hultberg 1987, S. 94, zitiert in Leibig 1998). Die Tiefenscham wird von den Eingeborenen erlebt, wenn z.B. die Geister der Vorfahren gekränkt wurden.

Beide Formen der Scham haben jedoch einen gemeinsamen Nenner, in ihrem Kern bezeichnen sie das menschliche Bedürfnis, etwas zu verbergen. Schneider (1987) geht der Frage nach, ob Menschen dieses Bedürfnis brauchen, ob es „normal“ oder „pathologisch“ sei. Er kommt zu dem Schluss, dass Menschen „halb-offene Wesen“ sind, die einen Teil von sich zeigen, einen anderen verbergen. Der Scham komme somit eine positive Rolle zu, etwas von

⁵ Im Französischen bezeichnet das Wort *honte* sowohl die „Scham“, als auch die „Schande“, also eine Schädigung oder Herabsetzung der Ehre, des Ansehens oder des Wertes der Person.

sich zu verbergen und zu schützen. Schneider zitiert Humboldts rhetorische Frage: „Wie kann man denen trauen, die nicht wissen, wie man errötet?“ (in Schneider 1987, S. 200).

In ähnlicher Weise betont auch der Psychoanalytiker Seidler (1995), „dass der Scham – als Schutzaffect – ein schützenswerter, also ein positiv besetzter Wert zugrunde liegt“ (S. 32). Für die Psychotherapie ist es dabei von grundlegender Wichtigkeit, zwischen zwei Qualitäten der Scham zu unterscheiden: *natürliche Scham* (im Sinne von ‚Würde‘) und *Beschämung* (Baer 2000). Die natürliche Scham bezeichnet die Scham, die auftreten kann, wenn der Mensch etwas Intimes von sich zeigt. Dabei geht es meistens subjektiv um die Frage nach der Reaktion der anderen nach dem Motto: „Hätte ich mich nicht doch lieber verbergen sollen? War es richtig, mich so zu zeigen?“. Diese Qualität der Scham als Schutz der Intimgrenze muss von der Beschämung als einer von außen kommenden Bestrafung unterschieden werden. Der Satz oder die Botschaft „Schäm dich!“ wäre der direkteste Ausdruck einer Beschämung als pädagogische Maßnahme.

Der Scham kommt aber nicht nur diese Schutz- und Wächterfunktion zu, sie führt auch zu einer Verunsicherung über unser aktuelles Identitätskonzept. Dadurch, dass sie die Diskrepanz zwischen Ist- und Sollzustand anzeigt, hat sie eine identitätsfördernde Funktion. Lynd (1958) entwickelt in diesem Zusammenhang die These, dass es für das Gefühl persönlicher Identität und Freiheit wesentlich sei, sich der Scham zu stellen und sie zu transzendieren:

„Die Erweiterung der Möglichkeit gegenseitiger Zuneigung hängt davon ab, ob man es riskiert, sich zu exponieren [...]. Durch solche Zuneigung lernt man die Bedeutung des Exponiertseins ohne Scham kennen und von Scham, die umgeformt wird dadurch, dass sie verstanden und geteilt wird.“ (S. 239, Übersetzung J.T.)

Scham, so könnte man postulieren, schützt die Selbstintegrität. Scham und die erfolgreiche Bewältigung von Schamerlebnissen spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung des Selbstkonzeptes und der persönlichen Identität. Dieser „kleine Schmerz“, dieses maßvolle und dosierte Erleben von Scham, ist notwendig, um sich selber in Frage stellen zu können und somit zu lernen. Wenn der Schamaffekt nicht traumatisierend wirkt, entwickeln sich Ideale, Werte und Selbstkonzepte. Die Analytikerin Möller (1989) sagt deshalb: „der Schamaffekt bricht die intendierte Idealität“ (S. 409).

Nach Hilgers (1997) hat Scham erst dann einen pathologischen Charakter, wenn Schamerlebnisse

„in ihrer Häufigkeit oder Heftigkeit nicht mehr zu neuen angemesseneren Konzepten vom Selbst, von den Objektbeziehungen und der Umwelt führen können, sondern umgekehrt entweder zur dauerhaften Ausprägung eines schamresistenten Größenselbst oder zu einem fragilen narzisstischen

Gleichgewicht mit ständigen Selbstzweifeln und der Neigung zur Idealisierung anderer Personen führen.“ (S. 18)

Das Bewältigen von Scham kann zu Erfahrungen des Stolzes führen und sich somit in innere Stärke verwandeln. Es stärkt die Fähigkeit, sich der Scham zu stellen und führt zur Herausbildung der Fähigkeit zur Selbst-Objektivierung. Broucek (1982) betont die positive Funktion der Scham: „In kleinen, unvermeidbaren ‚Dosen‘ kann Scham die Selbst- und Objektdifferenzierung erhöhen und den Individuationsprozeß unterstützen, da Scham mit dem akuten Bewusstsein eigener Getrenntheit vom bedeutsamen anderen verbunden ist“ (S. 371).

In ähnlicher Weise beschreibt Hilgers (2006) diese Relevanz von dosierter Scham für die Identitätsentwicklung:

„In geringen Dosen, in angemessener Form, ist Scham für die individuelle Entwicklung förderlich: Sie spornt uns an, nach mehr Unabhängigkeit zu streben, Leistungen zu erbringen, die wir uns bisher nicht zugetraut haben – also unseren Idealen nachzukommen, den idealen Vorstellungen, die wir von uns als Person haben. Solange Scham diesen Aspekt hat, ist sie durchaus positiv. Erst wenn sie die Person überwältigt, hat sie unter Umständen sehr destruktive Konsequenzen.“ (S. 54)

Abschließend ist festzuhalten, dass die Fähigkeit zur Abgrenzung und zum Mit-Sich-Sein und Bei-sich-Sein, sowie zur Regulierung von intimer Nähe und Distanz mit anderen Menschen ohne Schamkonflikte nicht vorstellbar ist. Wie der Psychologe Kaufmann (1989) so treffend schreibt: „Antworten auf die Fragen ‚Wer bin ich?‘ und ‚Wo gehöre ich hin?‘ werden im Schmelztiegel der Scham geschmiedet.“ (S. 5). Die beiden Extreme von Schamlosigkeit und exzessiver Schamangst verhindern intime und einführende Nähe und eine, den anderen respektierende Autonomie. Die Chance zur Entwicklung von Eigenständigkeit wie auch die Hinwendung zu anderen liegt in der Fähigkeit, Scham zu ertragen und sich ihrer Herausforderung immer wieder neu zu stellen.