

Scham – die tabuisierte Emotion

Stephan Marks

Scham – die tabuisierte Emotion

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

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

Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Vollständig überarbeitete Neuauflage der 8. Auflage des 2007 im Patmos Verlag,
Düsseldorf, erschienenen gleichnamigen Titels.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1307-1

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	9
Einleitung – »Demütigung ist schlimmer als körperlicher Schmerz«	12
1. Die Grundformen der Scham	15
Scham infolge von Missachtung	17
Scham infolge von Grenzverletzung	21
Scham infolge des Verlusts von Zugehörigkeit	28
Scham ist geschlechtsspezifisch.	37
Scham infolge der Verletzung der eigenen Integrität	40
Empathische Scham	44
2. Was ist Scham und wie entwickelt sie sich?	48
Eine Metapher	48
Wie Scham erlebt wird	53
Stufen der Schamentwicklung: Anerkennung und Schutz	55
Die Bedeutung der Gesellschaft	60
Transgenerationale Weitergabe	63
Weitere Stufen der Schamentwicklung: Zugehörigkeit und Integrität	65
Die Bedeutung von Religion bzw. Menschenbild	75
3. Hochmut kommt nach dem Fall	78
Schamabwehr	78
Kontaktabbruch, Verschwinden	82
Schwerverständlichkeit, Rätselhaftigkeit	83
Schmollen, sich ins Schneckenhaus zurückziehen	84
Maske	85
Sich einigeln	87
Emotionale Erstarrung, Coolness	89
Lügen, Schummeln, Schuldzuweisungen	91
Projektion	92
Beschämen, Auslachen	92
Verachten	95
Zynismus	96

Pessimismus, Negativismus	98
Schamlosigkeit, Unverschämtheit.....	99
Arroganz, Hybris, Hochmut	102
Groll, Neid, Ressentiment, Rache	103
Trotz	105
Zorn, Wut, Hass, Gewalt.....	106
Wiederherstellen der verlorenen Ehre	108
Perfektionismus	110
Größenphantasien	111
Idealisierung, Nationalismus.....	112
Sucht.....	112
Weitere Abwehrformen	113
4. Schamabwehr regiert die Welt	115
Ein Teufelskreis von Gewalt und Scham.....	115
Der Dreißigjährige Krieg.....	115
Der Erste Weltkrieg.....	117
Nationalsozialismus, Holocaust und Zweiter Weltkrieg....	119
Scham und ihre Abwehr in der Nachkriegszeit.....	126
Projektion.....	128
Konformität	129
Transgenerationale Weitergabe	131
Die Wiedervereinigung der deutschen Scham.....	132
Scham und ihre Abwehr in der Bundesrepublik.....	133
Umgang mit Schwachen.....	134
Mobbing, Scham und Macht	139
Die Pädagogik der Beschämung	143
Wenn Kulturen zusammenprallen	153
USA.....	153
Israel.....	159
Palästina und Islam.....	160
Die Scham der Armen und die Schamlosigkeit der Reichen ...	167
Die Scham der Armen	169
Die Schamlosigkeit der Reichen	171
5. Schamarbeit	174
Drei Herausforderungen.....	174
Eine Geschichte	178
Die Arbeit an der eigenen Haltung.....	182

Die Scham differenzieren	189
Scham und Schuld »entkleben«	195
Scham als Chance	200
Dank	204
Anhang.....	205
Anmerkungen.....	205
Literatur	228
Zitatnachweis.....	250
Bildnachweis	251

ICH SPÜR', DASS MEIN SCHIFF,
dort in der Tiefe, auf etwas Großes
gestoßen ist.

Und nichts
geschieht! Nichts ... Ruhe ... Wogen ...

– Nichts geschieht; oder ist alles geschehen,
und wir sind schon mit dem Neuen vertraut? –

JUAN RAMÓN JIMÉNEZ¹

Vorwort zur Neuauflage

Als ich nach den Ursachen des Nationalsozialismus suchte, fand ich die Scham: Im Jahr 1998 hatte ich ein Forschungsprojekt initiiert, mit dem ich einer Frage nachgehen wollte, die mich zeitlebens immer umgetrieben hatte: Wie war der Nationalsozialismus möglich? Was war es, was Millionen von Männern und Frauen für Hitler und das »Dritte Reich« so begeisterte? In all der Fachliteratur hatte ich bis dahin keine wirklich überzeugende Antwort gefunden.

Wir, ein Team von zehn Forschern und Forscherinnen, führten Interviews mit alten Männern und Frauen, die Hitler und das »Dritte Reich« befürwortet und aktiv unterstützt hatten. Im Laufe dieses Projekts bemerkten wir zu unserer Überraschung, dass wir, die Interviewführenden, uns schämten.

Diese Reaktion interpretierten wir als Gegenübertragung. Im nächsten Schritt trug ich die Fachliteratur über Scham zusammen und analysierte daraufhin unsere Interviews. Nun konnte ich zum ersten Mal wirklich verstehen, wie der Nationalsozialismus damals geschehen konnte. Unsere Forschungsergebnisse habe ich, in Zusammenarbeit mit meiner Frau Heidi Mönnich-Marks, in dem Buch *Warum folgten sie Hitler? Die Psychologie des Nationalsozialismus* (2007) zusammengetragen.

Allerdings drängte sich während dieser Arbeit immer stärker eine weitere Frage in den Vordergrund: Wenn damals, 1933, Scham so bedeutsam war, um Hitler an die Macht zu bringen – welche Bedeutung hat dann Scham in der heutigen deutschen Gesellschaft? Mit dem Wissen über diese Emotion (über die ich zuvor nie nachgedacht hatte) fielen mir immer mehr Beispiele dafür ein, wie unbewusste Schamgefühle bis heute unsere zwischenmenschlichen Beziehungen vergiften, etwa in Schule, Pflege, im Umgang mit armen oder arbeitslosen Menschen und vielen weiteren Arbeitsfeldern. Aber auch in der Politik, etwa im Umgang zwischen West- und Ostdeutschen, zwischen USA und Iran u. v. a. Aus diesen Überlegungen entstand das vorliegende Buch, dessen erste Auflage 2007 veröffentlicht wurde.

Da ich selbst sehr unter einem beschämenden Schulunterricht gelitten hatte, machte ich mich auf den Weg, um mich für eine

menschenwürdige, nicht beschämende Schule zu engagieren. Seitdem habe ich zahlreiche Fortbildungen zum Thema *Menschenwürde und Scham* für Lehrkräfte und Lehrerkollegien durchgeführt, aber auch für viele andere Berufsgruppen, etwa Sozialarbeiter und Sozialpädagoginnen, Pflegekräfte, Seelsorgende, Mitarbeiter in Gefängnissen, Fachleute in Justiz, Polizei- und Medizinbetrieb, Führungskräfte, Beratende, Hebammen, Psychotherapeuten und -therapeutinnen, Supervisoren und Mediatorinnen, Ehrenamtliche in der Telefonseelsorge, Strafgefangenenarbeit, Hospizarbeit und vielen anderen.

Nach inzwischen etwa 900 Fortbildungen – vorwiegend im deutschsprachigen Raum und in Lateinamerika – bin ich heute mehr denn je davon überzeugt, dass Scham *das* Thema unserer Zeit ist. Mehr denn je: Denn in immer mehr Bereichen ist zu beobachten, wie die Vergiftung unserer zwischenmenschlichen Beziehung fortschreitet. Das ist die schlechte Nachricht: Unverschämtheiten greifen immer mehr um sich: im Straßenverkehr, in Internetforen, durch Angriffe auf Rettungskräfte bis hin zur unfassbaren Schamlosigkeit mancher Banker und Manager, aber auch Politiker.

Besteht Hoffnung? Unverschämte Zeiten brauchen Schamarbeit. Notwendig ist es, uns auf die Scham zu besinnen, denn sie ist *das* soziale Gefühl, zuständig für gelingende Zwischenmenschlichkeit; sie ist nach Léon Wurmser die Wächterin der Menschenwürde.²

Die gute Nachricht ist, dass die Aufmerksamkeit für die Scham in den letzten Jahren zu wachsen scheint, wie sich etwa an der Zahl einschlägiger Forschungen und Veröffentlichungen verfolgen lässt. Auch an der Konjunktur von Begriffen wie »Flugscham«; in den Niederlanden wurde Scham (»schaamte«) zum Wort des Jahres 2019 gewählt.

Während ich dies schreibe, wird unsere Politik und Gesellschaft von der Bedrohung durch die Corona-Pandemie beherrscht. Welche Auswirkungen dies langfristig für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen haben mag? Immerhin ist zu hoffen, dass diese Krise dazu beiträgt, dass Berufsgruppen, die bisher abgewertet wurden – etwa Pflege- und Reinigungskräfte, Verkäuferinnen und Verkäufer, Mitarbeiter der Müllabfuhr –, endlich die ihnen gebührende Wertschätzung bekommen.

Eine Überarbeitung dieses Buches war mir ein großes Anliegen. Zum einen, weil sich seit seiner ersten Auflage manche Aspekte des Themas dramatisch zugespitzt haben, auf politischer Ebene insbesondere durch den Aufschwung des neuen Rechtspopulismus in verschiedenen Ländern; dies erläutere ich hier stellvertretend am Beispiel von Donald Trump. Zum anderen, um einige Missverständnisse und Irrtümer der früheren Auflagen zu korrigieren; dafür danke ich auch den Fortbildungs-Teilnehmenden. Ihre Fragen, Einsichten und Erfahrungen haben mir geholfen, Fehler zu korrigieren, Facetten des Themas tiefer zu verstehen, anders zu benennen oder zu gewichten. Ihnen verdanke ich auch viele berührende Geschichten; manche konnten Eingang finden in diese stark überarbeitete Neuauflage.³

Ich lade Sie ein, neugierig zu sein auf die Scham.

Einleitung – »Demütigung ist schlimmer als körperlicher Schmerz«⁴

Endspiel um die Fußball-Weltmeisterschaft 2006 zwischen Frankreich und Italien. Mit zunehmendem Spielverlauf erkämpft sich die französische Mannschaft Vorteile. Ihr Spielmacher Zinédine Zidane – er war im Verlauf des Spiels mehrfach, zum Teil heftig gefoult worden – muss in der entscheidenden Phase der Verlängerung mit einer roten Karte das Spielfeld verlassen; er hatte seinen Kopf in den Oberkörper seines italienischen Gegenspielers Marco Materazzi gerammt. Der französischen Mannschaft, nun in Unterzahl, gelingt es ohne ihren Ideengeber nicht mehr, ein Tor zu erzielen; sie verliert das anschließende Elfmeterschießen, Italien wird Fußball-Weltmeister.

Zizou, wie Zidane liebevoll von den Franzosen genannt wird, ist einer der besten Fußballer aller Zeiten. Der Sohn algerischer Einwanderer gilt als bescheiden, freundlich und diszipliniert; nach der Weltmeisterschaft wollte er seine außerordentlich erfolgreiche Fußballkarriere beenden. Wie konnte es geschehen, dass Zidane sich zu einer Tötlichkeit hinreißen ließ, durch die er seine Mannschaft entscheidend schwächte? Wie war es möglich, dass er, wenige Minuten vor dem Ende seiner großen Karriere, das letzte und wichtigste Spiel seiner Karriere in solch unrühmlicher Weise beendete – vor den Augen von schätzungsweise mehr als eine Milliarde Fernsehzuschauern in aller Welt?

Materazzi gibt einige Tage später zu, Zidane verbal provoziert zu haben. Dieser sagt in einem Fernsehinterview aus, Materazzi habe »sehr persönliche und harte Worte über meine Mutter und Schwester« gesagt und mehrmals wiederholt. »Man hört das einmal und versucht wegzugehen. Dann hört man das ein zweites Mal und noch ein drittes Mal ... Ich entschuldige mich außer bei den Millionen Kindern auch bei den Menschen und Erziehern, die versuchen, den Kindern zu lehren, was gut ist und was schlecht ist. Aber ich kann meine Handlung nicht bedauern. Ich kann nicht, ich kann nicht, ich kann das nicht sagen. Würde ich es sagen, würde das heißen, dass Materazzi Grund hatte, das zu sagen. Aber er hatte kein Recht dazu«⁵, so Zidane. Eine Analyse

der Fernsehbilder durch professionelle Lippenleser kommt zum Ergebnis, dass Materazzi Zidanes Schwester als Prostituierte bezeichnet hatte.

Diese Worte bewirkten, dass Zidane geradezu ausrastete. Seine ganze Professionalität, Vernunft und Solidarität mit den Teamkameraden sowie der Wunsch, seine Karriere mit dem Weltmeistertitel zu beenden – all dies wurde hinweggefegt durch den Affekt, der durch die verbale Beschämung seiner Familienangehörigen ausgelöst wurde.

Der Vorfall zeigt, dass beschämende Worte mehr wehtun können als körperliche Schmerzen. Materazzis Worte bezeichne ich mit Bedacht nicht als »beleidigend«, sondern als »beschämend«. Denn es war nicht irgendein »Leid«, das er Zidanes Schwester antat; vielmehr schrieb er ihnen genau die Verhaltensweise zu, die in wahrscheinlich allen Kulturen als höchst schändlich gilt. Mehr als das Zufügen von körperlichen Schmerzen, die im Männerfußball ja zum Alltag gehören, stellte die Beschämung von Zidanes weiblicher Verwandten als Prostituierte somit die ultimative Provokation dar, da sie eine der schmerzhaftesten und machtvollsten aller menschlichen Emotionen aktivierte: Scham.

Der Vorfall verdeutlicht zudem die seltsame Eigenschaft von Scham, über das Persönliche hinauszureichen: Die Worte Materazzis bezogen sich ja nicht auf Zidane selbst, sondern auf seine weibliche Verwandte. Es ist charakteristisch für Scham, dass sie sich nicht auf die eigene Person beschränkt, sondern auch andere Menschen umfassen kann, etwa die Familie, Sippe, Gruppe oder Nation, der man angehört.

Was ist das für ein Affekt, der so schmerzhaft und so machtvoll ist?

Alle Menschen und alle Kulturen kennen Scham, sie gehört zum Menschsein. Sie ist geradezu ein Wesensmerkmal des Menschen.⁶ Auch im Alten Testament steht sie gleich am Anfang der Menschheitsgeschichte: Adam und Eva schämten sich, als sie erkannten, dass sie nackt waren; Kain errötet, als sein Opfer nicht erhört wird, und ermordet seinen Bruder.⁷

Der Psychologe Michael Lewis ist überzeugt, »dass das artspezifische Gefühl der Scham für unser Leben zentral ist. Scham bestimmt unsere seelische Gestimmtheit mehr als Sex oder Aggression. Scham ist überall.«⁸

Obwohl Scham ein universeller menschlicher Affekt ist, ist sie wenig in unserem Bewusstsein; sie ist, sogar in Psychologie und Psychotherapie, so etwas wie das »Aschenputtel unter den Gefühlen«⁹. Denn über Scham redet man nicht; man zeigt sie auch nicht, sondern verbirgt sie, hält sie geheim. Scham ist in der Gegenwart selbst zu etwas geworden, wofür sich viele Menschen schämen. Es gibt nur wenige Darstellungen von ihr und nur eine kleine, in den letzten Jahren jedoch wachsende Zahl von Forschungen und fachwissenschaftlichen Veröffentlichungen.

Scham wird häufig mit anderen Gefühlen oder mit Schuld verwechselt. Sie verbirgt sich oft hinter anderen Affekten wie Angst, Wut oder Zorn, das heißt sie zeigt sich meistens in verhüllter Form. *Die Maske der Scham* lautet folgerichtig der Titel des Standardwerkes von Léon Wurmser.

I. Die Grundformen der Scham

Wir schämen uns all dessen, was an uns wirklich ist;
wir schämen uns unser selbst, unserer Verwandten,
unseres Einkommens, unseres Akzents,
unserer Meinungen, unserer Erfahrungen ebenso,
wie wir uns unserer nackten Haut schämen.

GEORGE BERNARD SHAW¹⁰

Schamgefühle können von ganz unterschiedlicher Intensität sein: von leichter Verlegenheit, Schüchternheit, Empfinden von Peinlichkeit oder Verschämtheit – bis zu alles umfassenden, quälenden Zweifeln am Selbstwert. Sie können oberflächlich und flüchtig sein. Etwa wenn uns in der Öffentlichkeit etwas Peinliches passiert, zum Beispiel wenn wir uns das Hemd vollgekleckert haben – im Nachhinein können wir über dieses Malheur vielleicht lachen. Schamgefühle können aber auch so abgrundtief sein, dass die betroffene Person sich wie von Scham überflutet, wie eine Ertrinkende fühlt. Schamgefühle können auch chronisch werden, etwa wenn ein Leidender dauerhaft mit dem Gefühl durch das Leben geht, er sei »der letzte Dreck«.

Diese Gefühle können ein Ausmaß haben, mit denen die Betroffenen noch umgehen und aus denen sie lernen können. Verschiedene Schamforscher schreiben von konstruktiver oder *gesunder Scham*.¹¹ Schamgefühle können aber auch ein traumatisches Ausmaß haben, etwa wenn die Intimsphäre eines Menschen in traumatischer Weise verletzt wurde (etwa durch »Missbrauch«¹², Vergewaltigung oder Folter). Die Opfer bleiben häufig mit *traumatischer Scham* zurück; andere Autoren sprechen von pathologischer, giftiger, roter oder destruktiver Scham.¹³

Wie alle Gefühle ist Scham in mancherlei Hinsicht subjektiv: Der eine mag sich für etwas schämen, womit ein anderer kein Problem hat. So kann Scham durch eine Vielzahl von Verhaltensweisen oder Eigenschaften ausgelöst werden, von A wie Armut und B wie Betteln bis zu Z wie Zahnsperre. Eine vollständige Liste würde ein ganzes Buch füllen. In den folgenden Abschnitten werden – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – beispielhaft einige Auslöser für Scham zusammengestellt, um die Bandbreite

schamrelevanter Situationen zu veranschaulichen. Denn Scham ist nicht gleich Scham. Folgende vier Grundformen lassen sich unterscheiden:

- Da sind zunächst die Gefühle, die zurückbleiben können, wenn wir missachtet, ignoriert oder wie Luft behandelt werden. Wenn unser Grundbedürfnis nach *Anerkennung* verletzt wurde.
- Dann zweitens die Gefühle, wenn unser Grundbedürfnis nach *Schutz* verletzt wurde, passiv, durch andere, oder auch aktiv durch uns selbst. Diese Intimitäts-Scham ist die Scham der Opfer von Grenzverletzungen.
- Drittens die Gefühle, die dadurch ausgelöst werden, dass man den Erwartungen, Normen und Werten der Familie, Sippe, Gruppe oder Gesellschaft nicht entspricht und dafür ausgegrenzt wird: wenn unser Grundbedürfnis nach *Zugehörigkeit* verletzt wird.
- Diese Schamgefühle sind, viertens, verschieden von den Gefühlen eines Täters, der sich für sein Handeln schämt; dies wird als moralische oder Gewissens-Scham bezeichnet. Sie bleibt zurück, wenn wir die eigenen Werte, das Grundbedürfnis nach *Integrität*, verletzt haben.¹⁴

Darüber hinaus können sich Schamgefühle auch auf *andere* Personen beziehen: mitgefühlte oder *empathische Scham*; etwa wenn wir Zeuge der Beschämung eines Mitmenschen sind. Oder wenn wir uns für Angehörige unserer Familie, Sippe, Gruppe oder Nation schämen.

Schließlich ist es sinnvoll, zwischen *Scham* und *Beschämung* zu unterscheiden. Ersteres ist eine *eigene Leistung* (z. B. wenn wir uns für einen Fehler schämen), Letzteres jedoch kommt *von außen* (etwa wenn wir von einer anderen Person verachtet oder anderweitig entwürdigt werden). Beschämungen können mit oder ohne Absicht erfolgen und müssen nicht zwangsläufig zu Schamgefühlen beim »Empfänger« führen. Wie dies vermieden werden kann, hat Frank Staemmler in seiner wichtigen Analyse der Kränkungs-dynamik herausgearbeitet.¹⁵

Scham infolge von Missachtung

Zunächst zu der Vorform von Scham; Léon Wurmser spricht von »einer Art Urscham«¹⁶. Die eigentliche Scham beginnt dann ab der zweiten Schamform, die nachfolgend beschrieben wird.

Es geht bei dieser Vorform um die Gefühle, die ausgelöst werden können, wenn wir nicht gesehen werden: Wenn wir missachtet, übersehen, nicht wahrgenommen, ignoriert, wie Luft behandelt, übergangen oder zurückgestuft werden. Wenn wir zu einem Objekt oder zu einer Nummer gemacht werden. Wenn wir verachtet, abgekanzelt, geringschätzig, arrogant, wie ein Anfänger, wie ein Kind, respektlos oder »von oben herab« behandelt werden. Wenn wir erniedrigt, herabgesetzt, verspottet, verhöhnt, lächerlich gemacht oder anderweitig beschämt werden. Wie schmerzhaft Missachtungen sein können, zeigt die deutsche Sprache mit dem Ausdruck »jemanden schneiden«.

Diese Scham signalisiert, dass wir zu wenig Wertschätzung erfahren. Denn sowohl im persönlichen wie auch im Berufsleben sind Anerkennung, Respekt, Wertschätzung von grundlegender Bedeutung. Ohne sie geht der Mensch zugrunde wie eine Pflanze ohne Sonnenlicht. »Das menschliche Grundbedürfnis nach Bezo-genheit, nach Resonanz und Anerkennung ist«, so Werner Strod-meyer, eine »anthropologische Konstante«.¹⁷ Gelingendes Lehren und Lernen setzt gelingende Beziehung voraus, dies ist der Kern aller Motivation. Menschen sind, so Joachim Bauer, »auf soziale Resonanz und Kooperation konstruierte Wesen. Die Motivati-onssysteme schalten ab, wenn keine Chance auf soziale Zuwen-dung besteht, und sie springen an, wenn Anerkennung oder Liebe im Spiel ist.«¹⁸

Léon Wurmser schreibt von der »Seelenblindheit des anderen«, die im Betrachteten massive Scham auslösen kann: »Unser eigenes Wesen ist ein Nichts, nicht wert, gesehen zu werden. Das Auge drückt diese Verachtung aus.«¹⁹ Eindrücklich wird diese Scham beschrieben vom Holocaust-Überlebenden Primo Levi; er schildert seine Befragung durch den SS-Arzt Doktor Pannwitz:

[Dieser] thront fürchterlich hinter einem wuchtigen Schreibtisch. Ich, Häftling 174517, stehe in seinem Arbeitszimmer, einem richtigen Arbeitszimmer, klar, sauber und ordentlich, und mir ist, als müsste ich überall, wo ich hinkomme,

Schmutzflecken hinterlassen. Wie er mit Schreiben fertig ist, hebt er die Augen und sieht mich an. [...] Der jene blauen Augen und gepflegten Hände beherrschende Verstand sprach: »Dieses Dingsda vor mir gehört einer Spezies an, die auszurotten selbstverständlich zweckmäßig ist. In diesem besonderen Fall gilt es, festzustellen, ob nicht ein verwertbarer Faktor in ihm vorhanden ist.«²⁰

An anderer Stelle beschreibt Primo Levi die Eintätowierung der Häftlingsnummer als traumatisch:

Seine symbolische Bedeutung war allen klar: Dies [...] ist das Brandmal, das man den Sklaven aufdrückt und den Tieren, die geschlachtet werden; zu solchen seid auch ihr geworden. Ihr habt keinen Namen mehr, dies hier ist euer neuer Name. Die Gewalttätigkeit der Tätowierung war [...] ausschließlich als Beleidigung gedacht.²¹

Franz Stangl, Kommandant des Vernichtungslagers Treblinka, wurde nach Ende des Zweiten Weltkriegs gefragt, ob er die KZ-Häftlinge nicht als Menschen wahrgenommen habe. Mit tonloser Stimme antwortete er, er habe sie als nichts als Ware betrachtet.²²

Missachtungen sind ein uraltes Herrschaftsinstrument, das in unserer deutschen Geschichte, schon vor dem Nationalsozialismus, eine lange Tradition hat und daher noch nachwirkt. Etwa in der Schule, wenn Schüler oder Schülerinnen von Lehrenden durch Missachtung gestraft werden. In der Klinik, wenn ein Patient, der unbequeme Fragen gestellt hat, gezwungen wird, zu »warten, bis er schwarz wird«, wie eine Teilnehmerin einer Fortbildung berichtet.

In Anlehnung an den Friedensforscher Johan Galtung unterscheide ich bei allen vier Schamformen zwischen *personaler* und *struktureller* Ebene.²³ So können Missachtungen nicht nur, wie eben ausgeführt, in personaler Weise, sondern auch in struktureller Weise erfolgen. Diese werden (wie alle Formen von struktureller Gewalt bzw. Entwürdigung) von den Opfern oft gar nicht mehr bewusst wahrgenommen, weil sie wie selbstverständlich sind und die Betroffenen das Erlittene verinnerlicht und zum Selbstbild gemacht haben: Die erlittene Beschämung ist zu Scham geworden.

Strukturell missachtend ist etwa manche Architektur, beson-

ders im Nationalsozialismus, indem überdimensionierte, massige Gebäude dem Einzelnen das Gefühl vermitteln, ganz klein und unbedeutend zu sein. Bis heute sind viele Schulgebäude riesige, fabrikähnliche Betonanlagen. Viele Stundenpläne sind so organisiert, dass Lehrkräfte gar keine Chance haben, ihre Schüler und Schülerinnen persönlich kennenzulernen – mit der Folge, dass die einzelnen Kinder gar nicht mehr individuell wahrgenommen und begleitet werden können.

Diese Botschaft vermitteln auch die Nummern, die Besuche in manchen Behörden ziehen müssen. Immer mehr Hotels haben die Rezeption durch Kästchen an der Eingangstür ersetzt, in das der Gast eine Nummernfolge eintippen soll, um den Schlüssel zu erhalten. Bei Buchungen oder Käufen über Internetportale ist es häufig gar nicht mehr möglich, Unklarheiten im Gespräch zu klären, indem E-Mails nicht beantwortet und Telefonnummern gar nicht erst angezeigt werden.

Strukturell missachtend ist es auch, wenn eine hochkompetente Frau in Deutschland als Putzfrau arbeiten muss, weil ihr litauisches Universitätsdiplom von den deutschen Behörden nicht anerkannt wird. Oder wenn Asylsuchende über Jahre in Flüchtlingsheimen kaserniert und gezwungen sind zu wartenwartenwarten – ohne überhaupt einen Asylantrag stellen oder arbeiten zu dürfen. Ganz neue Möglichkeiten, Menschen zu missachten, bieten die neuen Medien. So ermöglicht es zum Beispiel Twitter mit einem Klick, einen verächtlichen Kommentar in Sekundenbruchteilen über die ganze Welt zu streuen: die Methode Trump.

Kränkungen können krank machen. Mangelnde Anerkennung kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Der Handwerkerspruch »nicht geschimpft ist genug gelobt« ist kontraproduktiv. Dies belegen die Untersuchungen des Medizinsoziologen Johannes Siegrist über den Zusammenhang zwischen dem Gesundheitszustand von Arbeitnehmern und der Anerkennung, die sie für ihr geleistetes berufliches Engagement erhalten – sei es in Form von finanzieller Belohnung, emotionaler Wertschätzung oder statusbezogenen Gratifikationen wie Arbeitsplatzsicherheit und Aufstiegschancen. Steht diese Anerkennung nicht in angemessenem Verhältnis zur erbrachten Leistung, dann kommt es zu sogenannten Gratifikationskrisen. Diese haben zur Folge, dass sich für die Betroffenen das Risiko erhöht,

an stressbedingten Erkrankungen, Sucht, Diabetes oder Depression zu erkranken. Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt um das Drei- bis Vierfache; das Sterberisiko wird um das 2,4-Fache erhöht.²⁴

In verschiedenen Studien wurde der Zusammenhang zwischen plötzlichem Herztod und großen emotionalen Enttäuschungen – zum Beispiel nach Verrat oder Betrug im Privatleben – festgestellt. Einschränkend muss allerdings erwähnt werden, dass bei manchen Fällen plötzlichen Herzversagens das Herz-Kreislauf-System bereits vorgeschädigt war.²⁵ Auch der Volksmund weiß, dass es Erfahrungen gibt, die einem Menschen »das Herz brechen« können; Mediziner sprechen vom »Broken-Heart-Syndrom«.

Die gesundheitlichen Folgen von Anerkennung bzw. Beschämung konnten auch in Liebesbeziehungen nachgewiesen werden. Partner, die einander weniger wertschätzen, neigen zu gesundheitsschädlichem Verhalten, sie trinken mehr Alkohol, rauchen häufiger, essen ungesünder und schlafen weniger. Wenn erwartete Wertschätzung ausbleibt, wird im zentralen Nervensystem eine veränderte Aktivität hervorgerufen. Anne Otto schreibt: »Das im Gehirn liegende Belohnungssystem reduziert die Ausschüttung von Dopamin. Gleichzeitig werden Botenstoffe produziert, die Stresshormone aktivieren.«²⁶ Dies führt zu Stressreaktionen, die umso gefährlicher sind, wenn sie chronisch werden.

Kränkungen, Beschämungen bis hin zu Mobbing sind unkontrollierbarer sozialer Stress und bewirken unter anderem erhöhtes Herzinfarktrisiko, Depressionen und psychosomatische Symptome bis hin zu Burnout. Joachim Bauer schätzt, dass bis zu 25 Prozent der deutschen Erwerbstätigen in einem gesundheitlichen Zustand sind, der als »Burnout-Syndrom« bezeichnet wird. Die Symptome sind unter anderem Schlafstörungen, Erschöpfung, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen oder Angst.²⁷

Zusammengefasst geht es bei Scham infolge von Missachtung um die Gefühle, die ausgelöst werden, wenn wir in unserer jeweiligen Einzigartigkeit nicht gesehen werden: wenn unser *Grundbedürfnis nach Anerkennung* verletzt wird. Dies könnte als Missachtungs-Scham bezeichnet werden. Die Botschaft für die beschämte Person lautet

etwa: »Ich werde nicht gesehen. Ich bin es nicht wert, wahrgenommen zu werden. Ich bin nicht liebenswert. Ich bin ein Nichts oder, im Extrem, ich bin nicht.«

Die Botschaft des Bedürfnisses nach Anerkennung lautet: »Ich möchte mich zeigen und in meiner Einzigartigkeit gesehen werden. Ich brauche Resonanz, wenn ich einen Gedanken, eine Frage, ein Gefühl oder ein Bedürfnis zum Ausdruck bringe. Ich möchte verstanden werden und eine Antwort erhalten. Ich möchte für dich wichtig sein.«

So weit die personale Ebene. Auf struktureller Ebene lautet die Botschaft: »Ich brauche eine Umgebung, die mir entspricht, die mir wohl tut, die mir vermittelt, dass ich hier richtig und willkommen bin. Daher sollten Architektur, Inneneinrichtung, Farben, Materialien usw. warm, freudig, liebevoll, weich usw. gestaltet sein.«

Scham infolge von Grenzverletzung

Die eigentliche Scham beginnt ab Mitte des zweiten Lebensjahres mit der zweiten Scham-Grundform. Hier geht es um die Gefühle, die ausgelöst werden können, wenn etwas sichtbar wurde, was privat ist. Körperlich, wenn intime Körperregionen öffentlich sichtbar werden: Nacktheit; dies wird etwa bedeutsam in Sexualität, Sportunterricht und Pflege. Es geht aber auch um Nacktheit im übertragenen Sinne, etwa wenn intime Wünsche, Gedanken, Phantasien, Gefühle, Kreativität, Geheimnisse, religiöse Werte oder dergleichen öffentlich werden.

Dies kann *passiv* geschehen, wenn unsere Intimitätsgrenzen durch andere verletzt werden, etwa wenn wir unfreiwillig entblößt werden, zum Beispiel bei einer medizinischen Untersuchung, wenn der Patient sich ausziehen soll und dabei die Tür zum Wartezimmer offen steht. Oder verbal durch Anzüglichkeiten, wenn wir bloßgestellt oder »unter der Gürtellinie« kritisiert werden. Wenn wir uns durchschaut fühlen; wenn wir angestarrt, »mit den Augen ausgezogen«, oder ungewollt exponiert werden.

Intimitätsgrenzen können auch *aktiv* durch uns selbst verletzt werden, etwa wenn wir zu viel von uns preisgegeben haben und im Nachhinein merken, dass dies in einem ungeschützten Raum geschehen war. Wenn wir ein eigenes Bild gezeigt oder ein Lied vorgespielt haben und dafür verhöhnt werden.