



Scham als Thema im erzieherischen Jugendschutz

von Dr. Stephan Marks

Scham gehört zum Menschsein; jeder Mensch kennt die Scham (mit ganz wenigen Ausnahmen, wenn ein Gehirndefekt vorliegt). Aber wofür wir uns schämen und wie wir damit umgehen, ist individuell verschieden – da jeder Mensch eine eigene Lebensgeschichte hat.

Die Scham variiert mit dem Alter: Schamgefühle stehen in Kindheit und Jugend sehr im Vordergrund und treten in den mittleren Lebensjahren häufig eher in den Hintergrund – können aber am Lebensende am intensivsten erinnert werden. Wofür Menschen sich jeweils schämen und wie sie damit umgehen, ist auch geschlechts- und kulturspezifisch.

Scham kann eine oberflächliche, flüchtige Peinlichkeit sein – kann aber auch abgrundtief und chronisch sein (etwa wenn Menschen dauerhaft mit dem Gefühl durchs Leben gehen: „Ich bin der letzte Dreck“ oder „Ich bin ein Nichts!“).

Scham ist eine eigene Leistung, etwa wenn ein Schüler gestohlen hat und sich im Nachhinein dafür schämt. Im Unterschied dazu kommen Beschämungen von außen, etwa wenn der Schüler verhöhnt, bloßgestellt, in die Ecke gestellt oder gemobbt wird.

Zu unterscheiden ist zwischen einem gesunden Maß („gesunde Scham“) und einem traumatischen Zuviel an Scham („traumatische Scham“), wenn das Ich von Schamgefühlen überflutet wird und quasi in diesem Gefühl ertrinkt. Tatsächlich werden dabei dieselben Gehirnregionen aktiviert wie beim Ertrinken. Einen Fehler gemacht zu haben, wird dann erlebt als „ein

Fehler sein“; dies ist ein Zustand existenzieller Angst, die „total“, die ganze Person umfassend, erlebt wird.

Dabei werden, verglichen mit Situationen, in denen ein Mensch Würde erfährt, andere neuronale Systeme aktiviert. Traumatische Scham ist wie ein Schock, der höhere Funktionen der Gehirnrinde zum Entgleisen bringt. Das Verhalten ist ganz auf primitive Überlebensmechanismen des sogenannten Reptilienhirns zurückgeworfen: Angreifen, Fliehen oder Verstecken. Weg von der Angstquelle, um jeden Preis! Gehirnforscher*innen haben auch beobachtet, dass heftige Scham zu einer Fehlregulation von Sympathikus und Parasympathikus führt: zu einem Zustand von extrem aktiv und zugleich extrem passiv (vgl. Nathanson 1987, Schore 1998).

Weil die Scham so schmerzhaft ist, springt der oder die Betroffene häufig in andere, weniger unerträgliche Verhaltensweisen: akut, um sich vor existenzieller Angst zu schützen, oder prophylaktisch, dauerhaft, um von vornherein Scham zu vermeiden – mit dem Ziel, die Scham nicht fühlen zu müssen, sie quasi „loszuwerden“.

Einige verbreitete Scham-Abwehrmechanismen

Eigenschaften, für die man sich schämt, werden auf andere projiziert. So wird zum Beispiel die Scham über eigene „Schwäche“ oder homosexuelle Fantasien zu Vorwürfen gegen andere umgedreht: „Der ist ein Schwächling!“ oder „Das ist eine schwule Sau!“.

Um die eigene Scham nicht fühlen zu müssen, werden andere gezwungen, sich zu schämen. Dazu werden sie beschämt, verhöhnt, ausgelacht, wie Luft behandelt, entwürdigt, gedemütigt, bloßgestellt, schikaniert, verachtet, in die Ecke gestellt, gemobbt, ausgegrenzt, zu Objekten gemacht oder vernichtet.

Hinter Arroganz kann das Bemühen stehen, eigene Selbstwertzweifel hinter einer Fassade zu verbergen. Durch protziges, gockelhaftes Auftreten (vgl. Wurmser 2017) wird das Gegenüber gezwungen, sich inkompetent, klein, schwach oder hässlich zu fühlen.

Eine subtile Variante davon ist Schwerverständlichkeit. Durch häufigen Gebrauch von Fremdwörtern werden die Zuhörenden eingeschüchtert und ihnen nahegelegt, sich dumm zu fühlen.

Viele Menschen haben gelernt, sich durch Trotz, Wut oder Gewalt gegen Schamgefühle zu wappnen. Weil diese so passiv und ohnmächtig erlebt werden, ist man/frau lieber aktiv; lieber Täter*in als Opfer. Diese Haltung kann sich in Worten ausdrücken, etwa durch Negativismus, Zynismus oder andere Formen von verbaler Gewalt. Man zeigt keine „schwachen“, angreifbaren Gefühle (wie etwa Mitgefühl, Hoffnung, Liebe, Trauer oder Scham), man stellt keine konstruktiven Vorschläge vor, sondern verbirgt sich hinter einer starren Maske und zeigt sich nach außen „cool“, verächtlich, ironisch oder sarkastisch.

Die Abwehr von Schamgefühlen kann bis zu körperlicher Gewalt gehen. So wurden zum Beispiel jugendliche Straftäter nach ihren Motiven befragt, weshalb sie alte Menschen ermordet hatten. Ein Täter gab zur Antwort: „Der hat mich so komisch angeguckt!“ Ein anderer antwortete, er habe den alten Menschen umgebracht, um seinen Kumpeln zu beweisen, dass er kein Feigling sei. Er wurde also lieber zum Mörder, als vor seinen Freunden als Feigling dazustehen! Was haben Menschen über Jahrhunderte nicht alles getan, um „Schande“ abzuwehren und ihre „Ehre“ wiederherzustellen, indem sie in den Krieg zogen oder sich duellierten (Marks 2024).

Hilgers (2012) weist auf die Gefahr eines Teufelskreises hin: Wenn zum Beispiel Straftäter*innen ihre Verhaftung, Verhöre, die Gerichtsverhandlung und den Strafvollzug als Beschämung erleben, dann verlassen sie möglicherweise das Gefängnis mit noch mehr Schamgefühlen, die wiederum durch erneute Straftaten abgewehrt werden.

Bei den bisher genannten psychologischen Mechanismen werden Schamgefühle dadurch abgewehrt, dass andere verspottet, verachtet, ausgegrenzt, arrogant oder gewalttätig angegangen werden. Diese Verhaltensweisen werden eher von Jungen und Männern ausgeübt; hierbei steht der Sympathikus im Vordergrund.

Es gibt jedoch eine ganze Reihe weiterer Verhaltensweisen, die gegen sich selbst gerichtet sind. Sie werden vor allem Mädchen oder Frauen zugeschrieben; hierbei dominiert der Parasympathikus. Etwa indem der Mensch resigniert, brav und angepasst sich klein und unsichtbar macht, sich für alles schuldig fühlt, sich selbst abwertet („Ich kann ja nichts“) oder Talente nicht zeigt („Wenn ich kein Bild male, kann ich auch nicht ausgelacht werden, ich bin ja nicht kreativ“).

Diese Verhaltensweisen sind Beispiele dafür, dass Menschen sich vor Schamgefühlen schützen, indem sie bestimmte Dinge nicht tun. Dies ist in gewissen Situationen durchaus sinnvoll, weil Scham ein wichtiges Warnsignal ist, das uns – gerade weil sie so schmerzhaft ist – vor künftigen Entwürdigungen beschützt. Bei Menschen, die ein traumatisches Zuviel an Scham erleiden mussten, besteht jedoch die Gefahr, dass sie sich im weiteren Verlauf ihres Lebens allzu sehr verstecken; dass sie zu viele Dinge nicht tun und ihre Talente gar nicht zur Entfaltung bringen und ihr Leben nicht leben.

Weitere Abwehrmechanismen

Mittels Größenphantasien träumt man sich aus seiner erniedrigten Existenz. Peinigenden Selbstwertzweifeln versucht man zu entgehen, indem eine Person, Gruppe oder Nation idealisiert wird, an deren Größe, Ruhm oder „Ehre“ man per Identifizierung teilhat (Marks 2024).

Wenn es als traumatische Scham, das heißt als existenzielle Bedrohung, erlebt wird, verloren zu haben oder bei einem Fehler „ertappt“ zu werden, dann müssen Niederlage beziehungsweise Fehler um jeden Preis „weggemacht“ werden, etwa durch Leugnen, Vertuschen, Rechtfertigen, Lügen, Abschreiben, Schummeln oder Schuldzuweisungen an andere.

Durch starken Ehrgeiz wird versucht, prophylaktisch die Scham zu vermeiden, einen Fehler begangen zu haben. Dies kann, in gesundem Maße, durchaus konstruktiv sein. Problematisch wird es jedoch, wenn der Ehrgeiz zu Perfektionismus verabsolutiert wird; wenn die Botschaft an sich selbst lautet: „Nur wenn ich perfekt und die oder der Erste, Beste, Größte bin, werde ich nicht ausgelacht.“

Um sich aus emotional gefährlichen Situationen wie Scham zu retten, verwandeln sich manche Menschen innerlich in einen Eisblock. Emotionale Erstarrung wurde häufig bei Überlebenden von traumatischen Erfahrungen, zum Beispiel Kriegsveteranen, beobachtet. Dies kann zu einer alles durchdringenden, chronischen Langeweile werden, die in Depression und im Extrem im Suizid münden kann.

Schamgefühle können auch zu Suchtverhalten führen; auch dies kann zu einem Teufelskreis werden, wie ihn zusammengefasst der Alkoholiker in „Der kleine Prinz“ beschreibt: „Ich trinke, weil ich mich schäme, und ich schäme mich, weil ich trinke.“

Verhaltensweisen wie die genannten Scham-Abwehrmechanismen haben massive Auswirkungen auf das eigene Leben und das soziale Miteinander: Unbewusste Schamgefühle unterbrechen die Beziehung, trennen, isolieren, machen einsam und ent-solidarisieren. Sie erschweren die jeweilige Arbeit mit Menschen, wenn Klient*innen unsere Kontaktangebote durch verbale oder körperliche Gewalt abwehren oder durch Unsichtbarkeit, Sucht oder Suizid „verschwinden“. Dies ist eine große Herausforderung etwa für die Arbeit mit jungen Menschen.

Scham ist nicht gleich Scham

Ich unterscheide vier Grundformen der Scham:

① Scham infolge von Missachtung.

Menschen brauchen Anerkennung, so wie Pflanzen Sonnenlicht benötigen (vgl. Honneth 2003). Wenn dieses Grundbedürfnis verletzt wird, können Schamgefühle zurückbleiben: beispielsweise wenn wir nicht gesehen, übergangen, „geschnitten“, wie Luft behandelt werden. Missachtungen können in personaler oder struktureller Weise geschehen. Von besonderer Bedeutung ist Anerkennung für die frühkindliche Entwicklung (vgl. Kohut 1992). Wird dieses Bedürfnis in massiver oder traumatischer Weise verletzt (z. B. wenn die Eltern depressiv, suchtkrank oder traumatisiert sind), dann besteht die Gefahr, dass das Wachstum wichtiger Gehirnregionen zurückbleibt. Dies kann auch Folge schädlicher Erziehungspraktiken (z. B. „Schwarze Pädagogik“) sein.

Zusammengefasst: Wir beschämen Menschen, wenn wir ihr Grundbedürfnis nach Anerkennung verletzen – ein uraltes Herrschaftsmittel. Positiv gewendet: Menschen mit Würde zu begegnen, bedeutet, ihnen Anerkennung zu geben, sie in ihrer jeweiligen Einzigartigkeit zu sehen.

2 Scham infolge von Grenzverletzung („Intimitäts-Scham“).

Schamgefühle können zurückbleiben, wenn schützende Grenzen verletzt wurden, körperlich oder seelisch. Wenn Intimes, Privates öffentlich wurde. Wenn das Grundbedürfnis nach Schutz verletzt wurde (aktiv durch sich selbst oder passiv durch andere). Traumatische Scham wird aufgelöst, wenn Grenzen in traumatischer Weise verletzt wurden, zum Beispiel durch Missbrauch, Vergewaltigung oder Folter. Dies ist die Scham von Opfern.

Zusammengefasst: Menschen können mit Scham erfüllt werden, wenn wir ihre Grenzen verletzen – ein uraltes Herrschaftsmittel (z. B. Pranger). Positiv gewendet: Menschen mit Würde zu begegnen, bedeutet, ihre Grenzen zu achten.

3 Scham durch den Verlust von Zugehörigkeit („Peinlichkeit“ oder „Schande“)

Diese Schamgefühle können zurückbleiben, wenn man den Erwartungen und Normen der Mitmenschen nicht gerecht wird und daraufhin ausgelacht, gemieden oder ausgegrenzt wird. Wenn man/frau etwas getan hat, was „sich nicht gehört“, sich „danebenbenommen“ oder sich nicht „normal“ verhalten hat. Wenn das Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit verletzt wurde. Diese Scham entzündet sich an der Differenz zwischen der eigenen Person und den Erwartungen der anderen (Familie, Sippe, Peers, Umfeld bzw. Gesellschaft). Wenn zum Beispiel „Schwäche“ als schändlich angesehen wird (so traditionell in Deutschland), dann schämen sich Menschen, die hilfsbedürftig, krank, arbeitslos, arm, abhängig, schwach, erfolglos, alt, behindert etc. sind.

Zusammengefasst: Wir beschämen Menschen, wenn wir sie als „anders“, „nicht normal“ markieren und ausgrenzen – ein uraltes Herrschaftsmittel (z. B. waren über Jahrhunderte Strafen häufig mit Landesverweis, Ächtung und Bann verbunden). Positiv gewendet: Menschen mit Würde zu begegnen, bedeutet, ihnen Zugehörigkeit zu vermitteln.

4 Scham durch Verletzung der eigenen Werte („moralische Scham oder Gewissens-Scham“)

Diese Schamgefühle bleiben zurück, wenn ein Mensch seinen eigenen Werten nicht gerecht wurde und sich vor sich selbst schämt. Bezugspunkt sind nicht die Normen und Erwartungen anderer, sondern die eigenen Werte. Diese Scham bleibt zurück, wenn das Grundbedürfnis nach Integrität verletzt wurde. Dies ist die Scham der Täterinnen und Täter; sie bleibt zurück, wenn ein Mensch schuldig geworden ist, auch sich selbst gegenüber (vgl. Hüther 2018); wenn man sich selbst „etwas schuldig geblieben“ ist. Dies ist auch die Scham der Zeugen von Unrecht, zum Beispiel wenn ein Kollege von einem Vorgesetzten bloßgestellt wird und man nicht den Mut fand, ihm beizuspringen (vgl. dazu auch die Forschung über Spiegelneuronen, Bauer 2006)

Zusammengefasst: Menschen werden beschämt, wenn sie gezwungen werden, gegen ihr eigenes Gewissen zu handeln, etwa indem sie in einer Machtsituation zu Zeugen von Unrecht gemacht wurden – ein uraltes Machtmittel. Positiv gewendet: Menschen mit Würde zu begegnen, bedeutet, sie nicht in Gewissenskonflikte zu zwingen und ihre Werte zu respektieren (was nicht bedeuten muss, sie zu teilen).

Zusammengefasst

Scham ist wie ein Seismograf, der sensibel reagiert, wenn die menschlichen Grundbedürfnisse nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit oder Integrität verletzt wurden. Positiv gewendet: Die Würde eines Menschen zu achten, bedeutet aus Scham-psychologischer Sicht, Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität zu vermitteln (Marks 2022). Wie das im Einzelnen gelingen kann und weitere Gedanken dazu führen die folgenden Artikel aus.

Literatur & Links

► <https://bayern.jugendschutz.de/material/Literatur-und-Linkliste-zur-proJugend-1-2026.pdf>

