

Scham und Peinlichkeit

Scham, ein in unserer Biologie verankertes Gefühl

„Scham ist für mich kein Thema“, behaupteten Kollegen zu Beginn eines Seminars über Scham und Peinlichkeit, um dann nach kurzer Zeit festzustellen, dass sie fortwährend damit beschäftigt sind, Scham erzeugende Situationen und Handlungen zu vermeiden.

Die Befürchtung sich zu blamieren und in peinliche Situationen zu geraten, ist unser ständiger Begleiter. Morgens überprüfen wir unsere Frisur und unsere Kleidung. Es wäre peinlich mit offener Hose in der U-Bahn zu stehen. Wir kontrollieren unsere Art zu stehen, zu gehen, zu essen, wir vermeiden zu pupsen und zu röpsen. Es ist uns peinlich dabei überrascht zu werden, wie wir in der Nase popeln. Wenn wir mit anderen interagieren, halten wir uns penibel an bestimmte Rollenvorgaben. Es wäre uns unangenehm aus der Rolle zu fallen, als Frau etwas männertypisches und als Mann etwas Weibisches zu tun. Wir überlegen, was wir sagen, insbesondere wenn wir uns in einem Kongresssaal über ein Mikrofon zu Wort melden und für viele Personen gleichzeitig sichtbar werden. Peinlich, wenn wir etwas Dummes von uns gäben. Schamthemen sind allgegenwärtig. Scham und Schuld sind die beiden großen Traktoren, die uns auf Spur halten, die uns zu gesellschaftsfähigen Menschen machen, die in der Lage sind, ein soziales, funktionierendes System zu bilden.

Viele Autoren, die sich diesem Thema gewidmet haben, haben behauptet, Scham sei das Gefühl, das den Menschen vom Tier unterscheidet (Freud 1939, Kohut 1981, Seidler 1995, Lietzmann 2007). Nachdem wir deutliche Hinweise haben, dass Tiere Trauer, Depression, Angst, Wut und Zorn, und auch Freude empfinden, möchte man die Scham noch als exklusiv für den Menschen verbuchen. Tatsächlich ist Scham ein biologisch verankertes Gefühl, was sich bei vielen Säugetieren, die in sozialen Gruppen leben, nachweisen lässt. Ein Affe, dem etwas Ungeschicktes passiert ist, blickt sich um, ob es keiner gesehen hat. Der stolze Kater geht nicht mehr aus dem Haus, wenn ihm das Fell ausgeht. Eine Kollegin berichtete von ihrem Pudel, der verschnitten vom Friseur kam. Die Familie reagierte mit dem Ausruf: „Schnuffi, was haben sie denn mit dir gemacht? Wie siehst Du denn aus!!“ Was immer ein Hund verstehen kann (wahrscheinlich mehr als wir glauben, denn er hat mehr Spiegelneurone als der Mensch), er kam drei Tage kaum mehr unter dem Sofa hervor.

Die Bedeutung des Wortes Scham

Dem Schamgefühl kann man sich über die Ursprungsbedeutung des Wortes klar nähern. Es begründet sich auf der germanischen Wurzel „kam“, was nichts weiter als verstecken bedeutet. Das „s kam“ bezieht sich auf die Passivform des Sich-Versteckens. Derjenige, dem etwas Peinliches geschehen ist, versucht dies vor den anderen zu verbergen. Der Beschämte versucht den Blicken der anderen auszuweichen (Wurmser 1990). Scham ist ein soziales Gefühl und ohne den faktischen vorhandenen oder vorgestellten Anderen nicht möglich. Psychoanalytische Theorien und Erklärungsansätze werden dem Phänomen nur unzureichend gerecht, denn sie schauen zu sehr auf das Individuum und zu wenig auf die soziale Komponente der Scham. Die in diesem Bereich entwickelten therapeutischen Ansätze sind dürftig.

Das Kernthema der Scham

Wer sich schämt, hat das Gefühl, den Kriterien, die an ihn und seinen Status bzw. seine Rolle herangetragen werden, nicht gerecht zu werden. Was ihm droht, ist der Ausschluss aus seiner Bezugsgruppe, da er sich ihrer als unwürdig erwiesen hat. Dass es um die Erfüllung von Erwartungen an die eigene Person, also um die Selbstdarstellung geht, wird deutlich über das Gegen-Gefühl der Scham. Es ist der Stolz. Der Stolze lebt in dem Bewusstsein, die Erwartungen, welche andere an seine Person, seine Rolle und seinen Status richten, nicht nur erfüllt zu haben, sondern überzuerfüllen. Der Stolze will gesehen werden, will sich zeigen, will sichtbar werden. Der Schamerfüllte möchte sich verkriechen, in den Boden versinken, unsichtbar werden. Scham ist ein vernichtendes Gefühl und besonders da zu finden, wo

Menschen keine Alternative zu der Gruppe haben, in der sie sich befinden. Scham ist somit keine Erfindung der Zivilisation, wie es noch Norbert Elias (1939) postulierte.

Elias lieferte als Beleg den kaum bekleideten Naturmenschen und die Badehäuser des Mittelalters, wo Männlein und Weiblein gemeinsam nackt badeten, und übersah, dass es bei den Naturvölkern eine Fülle von Tabus gibt, und die Badehäuser des Mittelalters die Freudenhäuser waren. (vgl. Duerr 1988)

Gerade in Gesellschaften mit hoher Dichte, wo jeder jeden kennt, und man alternativlos auf die Gruppe angewiesen ist, sind Schamprobleme besonders ausgeprägt. Normverstöße waren für den Naturmenschen mit dem Ausschluss aus der Gruppe verbunden. Dies war ein Todesurteil, denn alleine war er nicht überlebensfähig. Daher vielleicht auch das Gefühl, in Situationen, wo man sich entblößt und beschämt fühlt, sterben zu können. In Gesellschaft mit hoher Dichte war das beschämte Individuum vogelfrei. Oft war nur der Freitod Ausweg aus Schande und Beschämung. (Neckel 1991)

Scham und Zugehörigkeit

Bei der Scham geht es also um Zugehörigkeit und die Angst, diese zu verlieren. Dass das Schamgefühl sich immer auf eine soziale Gruppe bezieht, wird deutlich im Coming-Out des Homosexuellen. Während Homosexualität vor dem Coming-Out als Peinlichkeit erlebt wird, ist nach dem Coming-Out die Homosexualität keineswegs mehr peinlich. Man zeigt auf Paraden sein Schwul- oder Lesbischsein und schaut auf diejenigen herab, die es als etwas Abnormales betrachten. Die Bezugsgruppe, der man sich zugehörig empfindet, entscheidet, was als peinlich empfunden wird. Ein Hare-Krishna-Jünger schämt sich nicht für seinen Aufzug. Eventuell im Nachhinein, wenn er die Sekte verlassen hat, sind ihm Bilder aus der Zeit der Sektenzugehörigkeit peinlich. Der Kolonist des 19. Jahrhunderts schämte sich nicht vor seinen schwarzen Bediensteten, denn zu diesen empfand er keine Zugehörigkeit. Der Adlige schämte sich vor Seinesgleichen, aber nicht vor seinen Untertanen. Diese empfing er auf dem auf dem Scheißhaus oder im Bett. Nacktheit ist nicht grundsätzlich schambesetzt. Wer aus Versehen auf einen Nacktbadestrand gerät, kann sich für seine Nacktheit schämen. So sind es nicht die Dinge an sich, für die wir uns schämen. Vielmehr ist bedeutsam, wie sie von denjenigen gesehen werden, deren Meinung uns wichtig ist. Ein katholischer Priester, dem sexuelle Beziehungen zu mehreren Frauen nachgewiesen werden, kann sich für etwas schämen, was ein junger Mann gerne und voller Stolz seinen Kumpanen erzählt, welche ihn für seine Eroberungen bewundern.

Fremdschämen

Dass ohne die Berücksichtigung sozialer Bezüge das Phänomen der Scham nicht erklärbar ist, zeigt das Phänomen des Fremdschämens. Geschehen anderen, mit denen wir uns nicht identifizieren und zu denen keine Zugehörigkeit besteht, peinliche Dinge, finden wir deren Verhalten schlichtweg empörend oder belustigend oder neigen, wenn wir die Person nicht mögen, zur Schadenfreude. Anders ist es bei Personen, mit zu denen wir Zugehörigkeit empfinden oder mit denen wir uns identifizieren. Kinder oder Eltern können uns peinlich sein. Wir können uns für einen Kollegen schämen, der unseren Berufsstand verunglimpft und sich einen peinlichen Fauxpas leistet. Wir können uns für unsere Nation schämen. Man kann unter Schamgefühlen leiden, die sich auf ein peinliches Verhalten von Angehörigen beziehen.

Ein Patient, der eine hohe Managementposition in einem Großunternehmen ausfüllte, hatte einen problematischen Familienhintergrund. Sein Vater war ihm unbekannt, seine Mutter eine schwere Alkoholikerin. Als Kind war er auf Grund der Trunksucht seiner Mutter häufig gehänselt worden. Später war es ihm zutiefst peinlich, wenn er auf seine Herkunft angesprochen wurde. Ich fragte ihn, wie er die Karriere einer Person aus gutem Elternhaus beurteile, die eine hohe Leistungsposition in einem Unternehmen einnehme. Er antwortete, dass dies schon eine Leistung sei, die man positiv bewerten könne. Ich fragte ihn daraufhin wie er die Karriere einer Person beurteile, die aus tiefster Unterschicht ohne Unterstützung in die gleiche Position käme. Er antwortete, dies sei eine ganz außerordentliche Leistung und verdiene Bewunderung. Ich fragte daraufhin, welche der beiden Leistungen ist höher zu bewerten? Er antwortete, „die zweite!“ und war in der Folge in der Lage, zu seiner Herkunft zu stehen und

sich mit anderen Augen zu sehen. Er war stolz über das, was er ohne Unterstützung trotz der widrigen Umstände geschafft hatte.

Es ist also bei einem Patienten, der mit dieser Thematik zu einem kommt, immer die Frage, welchen Kriterien befürchtet er nicht zu entsprechen, und welche Zugehörigkeit strebt er an, bzw. welche meint er zu verlieren, wenn man erkennt, wer und wer und wie er ist. Demzufolge ist die Lösung Schamprobleme auch keine Frage langer Therapien. Vielmehr tritt eine Veränderung häufig abrupt und plötzlich ein, dann wenn ein veränderter Blickwinkel eingenommen werden kann.

Scham und Intimgrenzen

Patienten, die unter Schamproblemen leiden, sind oft unzureichend in der Lage, ihre Intimgrenzen zu schützen. Ein Arzt, der sich in der Rolle des Arztes in einer sachlich-neutralen Weise einem Patienten nähert, ist in der Lage Intimitätsgrenzen zu überschreiten, ohne dass es für ihn und für den Patienten peinlich wird. Würde er aber dabei persönlich, in dem er etwas persönlich Wertendes über den Körper des Patienten sagt: z.B. „Sie haben ja einen knackigen Hintern“, oder „ihr Busen sieht ja wirklich komisch aus“, ist die Intimitätsgrenze überschritten. Der Patient antwortet entweder mit Aggression und ist empört, oder falls diese gehemmt ist, z.B. weil er dem Arzt weiterhin Autorität zuspricht, mit Schamgefühlen.

Eine Patientin erinnerte in Trance den folgenden Vorfall: Ihre Mutter schleppte sie im Alter von 16 Jahren zum Arzt. Die Patientin hatte für ihr Alter einen recht großen Busen. Die Mutter riss ihr plötzlich im Beisein des Arztes den Pullover hoch und bemerkte, die Brüste seien für das Alter übermäßig entwickelt. Die Tochter erstarrte und war unfähig sich zu wehren. Der Arzt warf einen kurzen Blick auf die Brust und erwiderte, nach seiner Meinung sei alles in Ordnung. Die Patientin reagierte auf diesen Vorfall mit tiefer Scham.

Diese Reaktion ist keinesfalls zwangsläufig. Die Tochter würde nicht mit Schamgefühlen reagieren, wenn es ihr möglich wäre, auf den Übergriff der Mutter und des Arztes aggressiv zu reagieren. Würde der Arzt sich über das Verhalten der Mutter empören, käme es darauf an, auf welche Seite sich das Mädchen stellen würde. Würde sie sich mit der Mutter identifizieren, könnte sie sich für deren Verhalten schämen, stände sie auf der Seite ihres Arztes, wäre es ihr möglich, dessen Empörung zu teilen. Es zeigt sich erneut die Bedeutung der Zugehörigkeitsempfinden für die Entstehung von Schamgefühlen.

Eine weitere Möglichkeit wäre denkbar. Hätte das Mädchen genug Selbstbewusstsein und Eigenständigkeit und wäre in der Lage ihre Intimgrenzen zu schützen, könnte sie sich sowohl über die Mutter wie auch über den Arzt empören, falls dieser ihr nicht zur Seite steht.

Gesunder Umgang mit Situationen, die peinlich sind

Therapeutische Ansätze lassen sich aus den Beobachtungen von Menschen finden, die gut mit peinlichen Situationen umgehen können. Wenn man sich eine Peinlichkeit eingesteht und zugibt, dass einem etwas peinlich ist, schafft man damit wieder eine Verbindung zu den Anderen. Man sagt implizit: „Seht her, ich empfinde es genau so wie ihr.“

Eine weitere Möglichkeit besteht darin mitzulachen, wenn einem etwas Peinliches passiert, was andere belustigend empfinden. Ein hervorragendes Beispiel bietet der Sänger Udo Lindenberg, der von seinem Kollegen Helge Schneider als Alkoholiker bloßgestellt und parodiert wurde. Er reagierte darauf, in dem er diesen auf sein Abschlusskonzert einlud, um dort mit ihm in ein Duett zu singen. Peinlichkeiten einzugestehen wird als Stärke gewertet.

Ein 15jähriger Junge kommt wegen einer starken pubertären Akne. Er wagt sich nicht unter Gleichaltrige, da er sich schon häufig abfällige, spöttische Bemerkungen über sein Aussehen eingefangen hatte. Vor allem Mädchen gegenüber sei es ihm peinlich, wie er aussehe. Er habe den Eindruck, dass er auf Grund seiner Hautunreinheiten bei diesen keine Chance habe.

Ein Junge in diesem Alter braucht zum einen Verständnis, gleichzeitig aber konkretes Handwerkszeug, um sich in sozialen Situationen zu behaupten. Was kann man ihm raten? Hier die Antwort:

a) Wenn Dich jemand auf Deine Haut anspricht, dann sage: Stimmt, ich finde auch, es sieht echt scheiße aus. Und ich bin froh, wenn es irgendwann weg ist.

b) Wenn Dich jemand für Deine Haut verspottet, dann sage: Einen Spruch hast Du noch frei, aber dann ist Schluss! Und wenn Dir jetzt noch etwas richtig Gutes einfällt, dann bekommst Du von mir ein Bonbon. (Die Bonbonidee habe ich von B.Trenkle)

c) Wenn Mädchen etwas sagen oder abfällig gucken, dann sage: „Mit meiner Haut kann ich im Moment nicht punkten, aber ich habe andere Stärken. Und diese Stärken bleiben. Die Pickel sind irgendwann weg.“

Die Anweisung b) liefert eine Strategie, sich gegen Überschreitungen der Intimgrenzen zur Wehr zu setzen. „...dann bekommst Du ein Bonbon...“. Man sagt damit auf indirekte Weise, dass derjenige, der sich über so etwas lustig macht, kindisch ist. Dann wird es peinlich für denjenigen, der die Pickel zum einen wichtigen Thema macht.

Aufgaben und Ordeals

In der Ausbildung von Außendienstmitarbeitern sind Übungen zur Überwindung des Schamgefühls ein wichtiger Bestandteil. Man lernt „über die rote Linie zu gehen“ und macht die Erfahrung, dass die befürchteten Konsequenzen, von anderen verlacht oder beschämt zu werden, ausbleiben. In der Arbeit mit Klienten können solche Übungen ebenfalls genutzt werden (Haley 2002).

Ein Klient mit einer Erythrophobie, dem Sexualität peinlich war, bekommt die Aufgabe in einer Apotheke Kondome zu bestellen. Er solle dabei darauf achten, dass er auf jeden Fall an eine Apothekerin gerate, und mir hinterher die Augenfarbe dieser Dame sagen. Grundsätzlich ist das Schamgefühl mit einer Orientierung auf die eigene Person verbunden. Derjenige, der sich schämt, hat oft das Gefühl, dass er von allen angeschaut wird, kann aber nicht wirklich beschreiben, wer wie genau geschaut hat. Es ist ausgesprochen schwierig, gleichzeitig die Augenfarbe eines Gegenübers zu sehen und dabei zu erröten.

Hypnotherapeutische Ansätze

In Trance bekommt man über Affektbrücken (Phillips u. Frederick 2003) einen schnellen Zugang zu lebensgeschichtlichen Ereignissen, die mit der Schamproblematik der Klienten verbunden sind. Die Klienten erleben die alten Erfahrungen noch einmal in Begleitung des Therapeuten. Der Therapeut fungiert dabei wie ein gutes Elternteil. (Meiss 2003/2008) Der Klient ist in Trance offen für Neu- und Umdeutungen, die der Therapeut anbietet (Meiss 1997).

Umdeutungen und Neuinterpretationen

Eine 23 Jahre alte junge Frau leidet unter Migräne, die seit dem siebzehnten Lebensjahr besteht. In Trance sieht sie eine Mauer aus Büchern, die Lücken enthält, durch die man schauen kann. Hinter der Mauer ist es grün und lebendig. Auf ihrer Seite ist es grau und öde. Man könnte die Mauer einreißen, doch sie sieht spontan vier Personen, die für den Erhalt der Mauer plädieren.

Kl.: „Ich sehe meinen alten Lateinlehrer, meine Oma, meine ehemalige Hausärztin und meinen Onkel, so eine Versammlung von Moralaposteln, die alle sagen: Ein Mädchen muss anständig sein.“ Diese Phantasie ist mit einer Situation verknüpft, welche die Klientin mit 17 erlebte. Sie war auf einer von Nonnen geleiteten Mädchenschule. In der Oberstufe bekamen die Mädchen dann einen separaten Schulhof, der an den Schulhof der benachbarten Jungenschule grenzte. Ich frage die Klientin: „Warum nicht anständig sein, aber was meinen die (Moralapostel) denn mit anständig?“ Kl.: „Na die meinen, man solle nur Bücher im Kopf haben und sich von den Jungs fernhalten.“ Th.: „Aha, dass die also nicht meinen, man solle sich mal anständig amüsieren, mal anständig über die Strenge schlagen, sich mal so richtig anständig verlieben!“ Hier wird das Wort „anständig“ in einen neuen Zusammenhang gestellt und umgedeutet. Th.: „Und es ist wichtig, dass ein Mädchen weiß, hey es macht Spaß sich mal anständig zu amüsieren, über die Strenge zu schlagen, sich anständig zu verlieben....“

Nach der Sitzung schlief die junge Frau das erste Mal mit ihrem Freund und hatte lustvollen Sex.

De-Mentoren vom Thron stoßen

Die Klientin, eine in beruflichen Situationen selbstbewusste Trainerin für Führungskräfte, berichtet von Schwierigkeiten Beziehungen zu Männern einzugehen und Sexualität zu genießen. Sie berichtet, ein Mann habe sie in einer Kneipe gedrängt, sie nach Hause begleiten zu dürfen, da er den gleichen Weg habe. Sie nahmen ein gemeinsames Taxi. Im Wagen fragte sie der Mann: „Fahren wir nun zu Dir oder zu mir?“ „Weder noch,“ antwortete sie, und es stellte sich heraus, dass er in einer ganz anderen Gegend wohnte. Nach der Fahrt schämte sie sich zutiefst über diesen Vorfall und hatte das Gefühl, die Kneipe nie mehr betreten zu dürfen, weil die Leute denken könnten, sie sei jemand, die wahllos Männer abschleppen würde.

Als Hintergrund ergibt sich ein Erlebnis mit 14 Jahren. Damals hatte sie eine erste zarte Liaison mit einem gleichaltrigen Jungen. Es kam zu harmlosen Küssen und Berührungen, die sie sehr genoss. Kurze Zeit später wurde sie von ihrer Tante angesprochen, die ihr vorwarf, das ganze Dorf rede über sie. Sie würde mit jedem Jungen anbändeln. Sie fühlte sich zutiefst beschämt und hatte das Gefühl, die Leute würden denken, sie sei eine, die „leicht zu haben“ sei.

Die therapeutische Intervention besteht in der Aufforderung die Szene in Trance noch einmal nach zu erleben und nachzuempfinden, wie einsam und ausgestoßen sie sich fühlte. Der Therapeut fungiert hier als verständnisvolle Bezugsperson, welche die Jugendliche in ihrer Wahrnehmung unterstützt und ihr das Gefühl einer weiterbestehenden Zugehörigkeit gibt. Dann wird sie aufgefordert, sich vorzustellen, eine gute Freundin aus ihrem aktuellen erwachsenen Leben würde sehen, was diese Tante mit ihr macht. Spontan entwickelt sie die Vorstellung, dass diese ihre Tante vom Stuhl kippt und ihr sagt: „So etwas machst Du nicht mit Deiner Nichte! Wenn Du ein Problem hast, dann mache das mit Dir aus und lass das Mädchen da raus!“ Metaphorisch wird die Tante vom Thron gestoßen. Und zum Mädchen gesprochen sagt die erwachsene Freundin: „Du da hast Du etwas ganz Wertvolles. Das musst Du schützen!“ Eine Aufforderung, die eigenen Intimgrenzen zu verteidigen.

Ich sagte ihr daraufhin (in Trance, wo sich die therapeutischen Metaphern meist augenblicklich in innere Bilder umsetzen): Die erste kleine Liebe zwischen einem Jungen und einem Mädchen ist wie eine zarte Roseblüte, deren Knospe aufgeht, und deren zarte Blätter sich entfalten. Auf der trampelt man nicht herum, sondern es ist wichtig sie zu schützen und vorsichtig und behutsam zu behandeln. Dann entfaltet sie all ihre Schönheit, ihren Glanz und ihren Duft. Sie ist ein kleines Wunder der Natur.

Epilog

Einmal im Jahr gebe ich eine Fortbildung in einer Klinik am Chiemsee. Der Leiter der Klinik fragte, was ich noch anbieten könne, und ich machte den Vorschlag, ein Seminar zum Thema „Scham und Peinlichkeit“ zu halten. „Zu diesem Thema hatten wir schon mal einen renomierten Kollegen (einer bestimmten therapeutischen Richtung) da, der ein dickes Buch zu dem Thema verfasst hat.“ Mir gehe es hauptsächlich um die therapeutischen Ansätze, beruhigte ich ihn. „Ja nach den therapeutischen Ansätzen haben wir den Kollegen auch gefragt, und er hat geantwortet, es sei jetzt mit einem Patienten mit diesem Thema in der achthundersten Sitzung. Er wisse aber noch nicht, wie es ausgehe.“

Über den Autor: Ortwin Meiss ist Dipl.-Psych. und Psychotherapeut und arbeitet als Trainer im Bereich der Psychotherapeuten-Aus- und Fortbildung. Er leitet das Milton Erickson Institut Hamburg und gibt Seminare zu verschiedenen therapeutischen Themen.

Literatur:

- Duerr, H.-P. (1988): Nacktheit und Scham. Frankfurt (Suhrkamp)
- Elias, N. (1939/1979): Über den Prozess der Zivilisation. Frankfurt (Suhrkamp)

- Freud, S. (1930/2007) Das Unbehagen in der Kultur. Frankfurt (Fischer)
- Haley, Jay (2002): Die Psychotherapie Milton H. Ericksons. München (Pfeifer)
- Kohut, H. (1981): Die Heilung des Selbst. Frankfurt (Suhrkamp)
- Lietzmann, A. (2007): Theorie der Scham. Hamburg (Kovac)
- Meiss, O. (1997) Hypnotherapeutische Methoden zur Aufarbeitung von belastenden und Traumatischen Erfahrungen. In Posttraumatische Belastungsstörungen. München (Cip-Medien)
- Meiss, O. (2003): Schuld und Schuldgefühl, DVD, Bochum (VCR)
- Meiss, O. (2008): Scham und Peinlichkeit, DVD, Freiburg (Auditorium)
- Neckel, S. (1991) Scham und Status. Frankfurt (Campus)
- Phillips, M. u. Frederick, C. (2003): Handbuch der Hypnotherapie bei posttraumatischen und dissoziativen Störungen. Heidelberg (Carl Auer Systeme Verlag)
- Seidler, G.H. (1995) Der Blick des Anderen. Stuttgart (Klett-Cotta)