

## Die Scham ist die Hüterin der Würde

*„Was ist dir das Menschlichste?  
Jemandem Scham ersparen“  
(Nietzsche, 2013, S. 137).*

### Buchauszug

Sabine Wöger (2019). *Gewissen und Schuld in der psychologischen Beratung. Wissenswertes und Praxiswerkzeuge für psychologisch Beratende*. Norderstedt: BoD, S. 114–115.

### Der gemeinschaftsstärkende Effekt der explorierten Scham

Wer das Gefühl von Scham vor anderen nicht verbirgt, steht zu etwas grundlegend Menschlichem: dem Umstand, dass wir nicht immer perfekt sind. Ich denke an einen meiner ersten Vorträge vor einem großen Publikum. Auf diesen Vortrag hatte ich mich intensiv vorbereitet. Weil ich nervös war, sprach ich mit zittriger Stimme. Mein Mund war ausgetrocknet und die Zunge klebte am Gaumen. Schließlich verlor ich auch noch den roten Faden. Dann hielt ich kurz inne und sagte zu den Zuhörenden: *„Ich dachte, ich hätte meine Nervosität heute besser im Griff.“* Das Publikum reagierte darauf mit wohlwollendem Kopfnicken. Einige neigten den Oberkörper etwas nach vorne und brachten in dieser Weise ihr Mitgefühl zum Ausdruck, ehe es aus einer der hinteren Reihen ertönte: *„Wie beruhigend, zu wissen, dass auch Sie nur ein Mensch sind!“* Weil einige herzlich lachten, entspannte sich augenblicklich die Atmosphäre. In der Pause suchten einige das Gespräch mit mir und dankten mir für meine Offenheit. Für manche war mein Bekenntnis zur Nervosität und somit zur Scham sogar das Wichtigste, was sie von diesem Vortrag mit nach Hause nehmen konnten. Scham fördert demnach Empathie und vermag den Zusammenhalt einer Gemeinschaft zu stärken.

### „Scham“: Wortherkunft und -bedeutung

Die etymologische Herkunft des Wortes „Scham“ geht auf den althochdeutschen Begriff „scama“ zurück, was *„Beschämung“*, *„Zerknirschung“* und *„Bestürzung“* (DWDS, o. J., o. S.) bedeutet. Scham entspricht einem Grundaffekt, der dem Menschen angeboren ist. Nur Personen mit psychiatrischen Diagnosen, beispielsweise wenn sie an einer Persönlichkeitsstörung erkrankt sind, empfinden keine Scham.

### Begriff „Scham-Angst“

Oftmals imponiert die „Scham-Angst“, das ist die Angst vor Schamerlebnissen oder Beschämungssituationen (Jacoby, 1999, S. 159), weshalb auch von der Scham als *„die Hüterin der menschlichen Würde“* (ebd., S. 53) gesprochen wird. Scham-Angst geht oftmals mit Selbstzweifeln einher. Immanuel Kant (2013, S. 434) prägte maßgeblich das Verständnis der menschlichen Würde, unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Alter oder Status, wobei die Unterscheidung zwischen „Preis“ und „Würde“ den konzeptuellen Nucleus des Würdebegriffs prägt. Im Reich der Zwecke hat alles entweder einen Preis oder eine Würde. Was einen Preis hat, an dessen Stelle kann auch etwas anderes als Äquivalent gesetzt werden. Was hingegen über jeden Preis erhaben ist, mithin kein Äquivalent akzeptiert, das hat eine Würde.

### Scham als Folge eines überhöhten Selbst- bzw. Erfüllungsanspruches

Das quälende Gefühl von Scham tritt auf, wenn bestimmte Werte und Normen, wenn Erwartungen an uns oder (überhöhte) Selbstansprüche nicht erfüllt werden konnten. Ein Verrat an den eigenen Werten bedeutet den Verrat an uns selbst. Die Betroffenen fühlen dann Verlegenheit, wenn zur Erkenntnis des eigenen Versagens noch gesellschaftliche Bloßstellung dazukommt. Ein Ergebnis der sozialwissenschaftlichen Studien von Brené Brown lautet, dass Scham überdies mit der schmerzhaften Erfahrung einhergeht, *„zu glauben, dass wir fehlerhaft sind und deshalb keine Liebe und Zugehörigkeit verdienen“* (2017, S. 89). Können wir einem Ideal nicht entsprechen oder ein Ziel nicht erreichen, haben wir Angst davor, uns der Verbundenheit mit anderen nicht würdig zu erweisen.

Der Psychiater und Psychotherapeut Daniel Hell charakterisiert die Scham als *„Sozial-, Selbst- und Wertgefühl“* (2019, S. 40). Im Englischen gibt es die Bezeichnung „the sense of shame“, „das Gefühl der Scham“. Häufiger wird jedoch

die Passivform „to be ashamed“, „das Beschämt-Sein“, verwendet, das darauf verweist, wie eine Person von anderen gesehen bzw. eingeschätzt wird. Jedoch bleiben beim Beschämt-Werden die höchst individuellen Faktoren, die zu einem bestimmten Verhalten geführt haben, häufig unberücksichtigt: „*Während ein sich schämender Mensch um seine eigene Würde ringt, missachtet eine beschämende Person die Würde eines anderen Menschen*“ (ebd., S. 61), etwa durch Erniedrigung oder Bloßstellung.

### **Begriff „Schuldscham“**

Wenngleich Scham nicht Schuld bedingt, empfindet ein Mensch im Falle realer Schuld in der Regel auch Scham. Um sich überhaupt schuldig fühlen zu können, bedarf es der Fähigkeit zur Scham, weshalb nur von der „*Schuldscham*“, das ist die Scham infolge von Schuld, nicht jedoch von einer „*Schamschuld*“, der Schuld infolge von Scham, gesprochen werden kann (ebd., S. 91).

### Literatur

- Brown, B. (2017). *Verletzlichkeit macht stark. Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden*. München: Goldmann.
- DWDS (o. J.). Der Deutsche Wortschatz. Scham. Abgerufen am 21.02.2021 von <https://www.dwds.de/wb/Scham>.
- Hell, D. (2019). *Lob der Scham. Nur wer sich achtet, kann sich schämen*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Jacoby, M. (1999). *Scham-Angst und Selbstwertgefühl. Ihre Bedeutung in der Psychotherapie*. Zürich: Walter.
- Kant, I. (2013). *Grundlegung der Metaphysik der Sitten. Kommentar von Christoph Horn, Corinna Mieth und Nico Scarano*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Nietzsche, F. (2013). *Die fröhliche Wissenschaft*. Berlin: Holzinger.

© Sabine Wöger