

Eberbacher Zeitung, 20.3.18

Vortrag am 15.3.18

Keiner schämt sich gerne

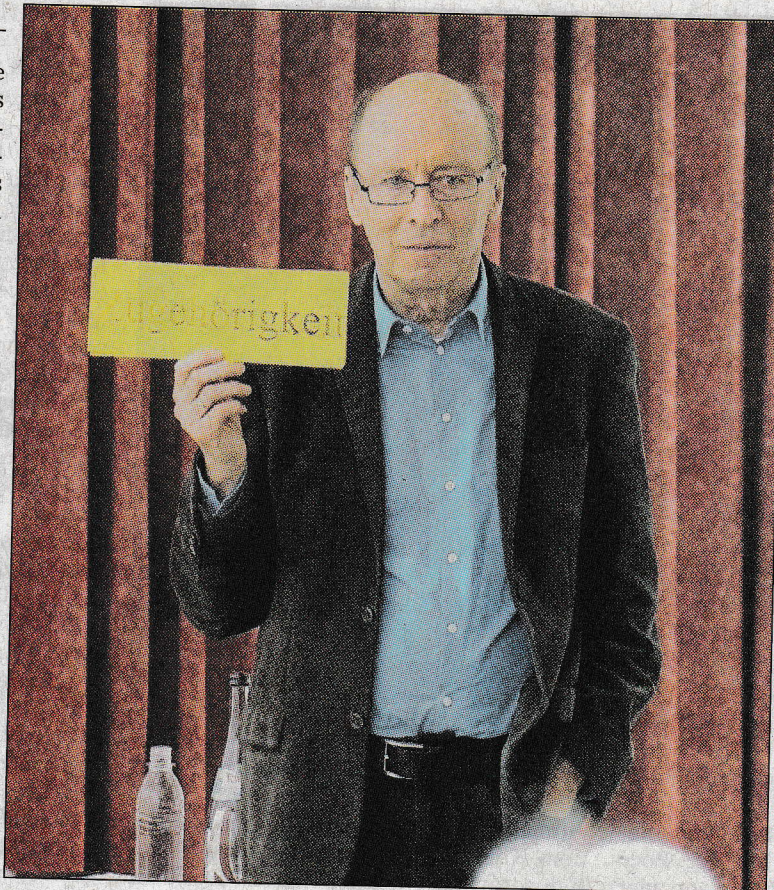
Doch Scham könne auch Entwicklungsimpulse geben, sagt Sozialwissenschaftler Stephan Marks

Von Barbara Noltén-Casado

Eberbach. Um Scham als eine „tabuisierte Emotion“ ging es bei einem Vortrag des Sozialwissenschaftlers und Sachbuchautors Stephan Marks vor kurzem im Restaurant am Leopoldsplatz. Das Eberbacher Unternehmerinnen-Forum (UFO) hatte den Referenten aus Freiburg eingeladen, um den Unternehmerinnen aber auch Hospizmitarbeiterinnen und anderen Interessierten seine Sicht des Verhältnisses von Menschenwürde und Scham vorzustellen.

Ursula Clifford vom UFO-Vorstand hatte Marks vor einiger Zeit bei einem Seminar erlebt. „Sein Denkansatz zum Thema Scham, und wie er ihn präsentierte, hat mich sehr beeindruckt“, so Clifford, „als Unternehmerinnen haben wir ja auch immer wieder mit Menschen zu tun, die manchmal auf eine Weise reagieren, die wir nicht verstehen. Zuweilen könnte da vielleicht das Thema Scham dahinterstecken.“ Clifford schlug ihren UFO-Kolleginnen Marks als Referenten vor. Die zeigten sich begeistert von einem Thema, das sich an alle richtet, „die mit Menschen arbeiten“. Nun war es also gelungen, den viel beschäftigten Wissenschaftler nach Eberbach zu holen.

Keiner schämt sich gerne. Und doch sei ein gesundes Maß an Scham eine durchaus konstruktive Kraft, die Würde behüten und starke Entwicklungsimpulse geben könne, war von Stephan Marks zu erfahren. Gefährlich werde es, wenn das Ich überflutet werde von Scham. Denn dies führe zu einem Zustand existenzieller Angst. Die Folge: Abwehrmechanismen würden aktiviert, die helfen sollen, die eigene Scham nicht fühlen zu müssen. Dabei werde zum Beispiel das, wofür man sich schäme, auf andere projiziert. Sie würden gezwungen sich zu



Menschen, die Zugehörigkeit erfahren, bleibt vermeidbare Scham erspart, sagt Stephan Marks im Unternehmerinnen-Forum. Foto: Noltén-Casado

schämen, indem sie lächerlich gemacht, verachtet, erniedrigt, ausgegrenzt oder gemobbt würden. Auch hinter vielen Straftaten stehe Scham, weiß Marks: „Lieber ein Mörder sein als vor den Kumpele als Feigling dazustehen“, könne es da schon mal heißen.

Anerkennung ist ein menschliches Grundbedürfnis

Neben körperlicher zähle auch verbale Gewalt, etwa in Form von Zynismus oder Sarkasmus, zu den Schamabwehrmechanismen.

Doch woher kommt diese Angst vor dem Urteil anderer, davor, bei Fehlern erappt zu werden? „Scham gehört zum

Menschsein“, sagt Marks. Ihre Entwicklung beginne bereits in der frühen Eltern-Kind-Kommunikation. Wichtig sei dabei der Blick, die Qualität des Augenkontakts: Signalisiert er Ablehnung, wie sie in manchen Kulturen Mädchen bis heute erfahren? Oder ist er liebe- und verständnisvoll?

Anerkennung sei ein Grundbedürfnis des Menschen. Werde sie verweigert, so könne dies Schamgefühle erzeugen. Auch Kriegs- und Missbrauchserlebnisse könnten zu massiver unbewusster Scham führen. Schamgefühle könnten zurückbleiben, wenn man den Normen und Erwartungen der Mitmenschen nicht gerecht werde und deshalb ausgelacht oder ausgegrenzt werde. Oder auch, wenn ein Mensch seinen eigenen Werten nicht gerecht werde und sich vor sich selbst schäme.

„Über Jahrhunderte gehörte Beschämung zur Erziehung, sagt der Sozialwissenschaftler, „gerade auch in den Schulen“. Heute ste-

he dem zuweilen ein anderes Extrem gegenüber: Lehrer hätten oft so sehr den Wunsch, ihre Schüler nicht zu beschämen, dass Fehler gar nicht mehr angesprochen würden. „Das ist natürlich falsch“, sagt Marks. Entsprechende Rückmeldung sei wichtig, aber in einem „würdevollen Kontext“.

„Scham ist wie ein Seismograf, der sensibel reagiert, wenn das menschliche Grundbedürfnis nach Schutz, Zugehörigkeit oder Integrität verletzt wurde – mit anderen Worten, wenn die Würde des Menschen verletzt wurde“, resümierte Marks seine Ausführungen. Die Würde eines Menschen zu achten bedeute damit – aus Sicht der Schampsychologie – ihm vermeidbare Scham zu ersparen, indem man ihn Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität erfahren lasse.