

Beitrag zur Charakter- und Glaubensforschung

Dr. phil. Martha von Jesensky

(2013/14)

Worüber man nicht spricht: Die Scham

Inhaltliche Schwerpunkte:

1. Aspekte der Scham
2. Historische Beispiele
3. Die Weisheit des Gewissens

Vorbemerkung

Die vorliegende Arbeit basiert auf meinen langjährigen Erfahrungen mit Patienten, Ordensleuten und anderen Ratsuchenden. Scham und Beschämung waren immer ein zentrales Thema in meiner Praxis. Ihre Therapierung dauerte manchmal mehrere Jahre. Im Folgenden beschränke ich mich auf Grundlagentheorien, Fallbeispiele sind in dieser Arbeit nicht vorgesehen.

Aspekte der Scham

Kaum ein Gefühl beherrscht uns mehr, als die Scham. Die Scham-Forscherin Andrea Köhler sagt: Mit der Entdeckung der Scham hat die Geschichte des Menschen angefangen. In ihrer Schrift „Scham und Schamlosigkeit“ (2013) weist Köhler darauf hin, dass die **Schamgenese in der Schöpfungsgeschichte (Bibel) verankert ist** und dass Scham zum Menschen gehört, wie Geschlechtigkeit oder das Bewusstsein.

Scham hat aber auch mit der Entdeckung der eigenen moralischen Fehlern und Schwächen zu tun, darum ist sie, wie das **Wissen von Gut und Böse, menschen-spezifisch.**

Zur Erinnerung ein Auszug aus der Genesis:
(2,4b-17 und 3,1-7)

„Gott, der Herr, nahm also den Menschen und setzte ihn in den Garten von Eden, damit er ihn bebaue und hüte. Dann gebot Gott, der Herr, dem Menschen: Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen, doch vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse darfst du nicht essen; denn sobald du davon isst, wirst du sterben... Die Schlange war schlauer als alle Tiere des Feldes, die Gott der Herr gemacht hat. Sie sagte zu der Frau: Nein, ihr werdet nicht sterben. Gott weiss viel mehr. Sobald ihr davon esst, gehen euch die Augen auf; ihr werdet wie Gott und erkennt Gut und Böse. Da sah die Frau, dass es köstlich wäre, von dem Baum zu essen, ... klug zu werden. Sie nahm von seinen Früchten und ass; sie gab auch ihrem Mann, der bei ihr war, und auch er ass. Da gingen beiden die Augen auf und erkannten, dass sie nackt waren ...“

Während das Gefühl der **Schuld** meistens durch die Verletzung eines moralischen Gebots („man darf nicht stehlen“, lügen, betrügen usw.) ausgelöst wird, besteht die **Scham in der Reaktion auf das Sich-bewusst-werden** eines Mangels, der in der Person selbst liegt. (Man schämt sich vor sich selber)

Der Soziologe Stephan **Marks** (2007) sagt: Obwohl Scham ein universelles menschliches Gefühl ist, also in allen Kulturen vorkommt, ist sie uns wenig bewusst; sie ist so etwas wie das „Aschenputtel“ unter den Gefühlen. 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, dessen sich viele Menschen schämen.

Auch der menschliche Körper reagiert auf Scham. Häufig mit Schwitzen oder Erröten, vor allem im Gesicht, an Ohren, Hals und oberer Brust. Diese Körperreaktionen werden durch eine Beschleunigung der Herzfrequenz, die Ausdehnung von Blutgefäßen und Zunahme des Blutvolumens sowie eine erhöhte Temperatur verursacht. Wenn wir uns schämen, verändert sich auch unsere Körperhaltung, Mimik, Gestik und Sprache in charakteristischer Weise: Die körperlichen Reaktionen sind, wie erwähnt, mit dem plötzlichen Abbruch der Beziehung zur Umwelt und einer radikalen Rückwendung zur eigenen Person verbunden – die sonst aufrechte Körperhaltung ändert sich, der Körper sackt zusammen, wir machen uns klein. Wir »igeln« uns ein, ziehen uns zurück, verstecken uns oder laufen weg.

Es gibt verschiedene Schamgefühle mit unterschiedlicher Stärke. Sie können chronisch sein oder periodisch auftauchen, je nach Situation. Und wie alle Gefühle, sind sie **subjektiv**. Der eine mag sich für etwas schämen, womit ein anderer kein Problem hat. Sie reichen von Verlegenheit, Gehemmtsein, Schüchternheit, Peinlichkeitsempfinden, bis zu quälenden Selbstzweifeln. (Weiterführende Literatur hierzu bei: St. Marks, 2007)

Ein Beispiel für Peinlichkeitsempfinden

Papst Franziskus weilte im Oktober 2013 in Assisi. Dort wurde er mit grossen Feierlichkeiten empfangen. Während einer Visitation in einem Frauenkloster begrüsst ihn die Nonnen eine nach der anderen. Als die Reihe an eine jüngere Nonne kam, kniete sie nieder, ergriff die Hand des Papstes und wollte sie küssen. Der Papst zog aber **reflexartig** seine Hand zurück. Es ist offensichtlich, dass ihm die Situation peinlich war.

Beispiel für Anpassungsscham

Der ehemalige Aussenminister von Ungarn Dr. Géza Jeszenszky, war in den 90-er Jahren Gast mit seiner Familie bei mir in Savognin im Skiurlaub. Seine Frau erzählte mir folgendes: Sie (ebenfalls Politikerin) und ihr Mann befanden sich auf einer Dienstreise in einem ehemaligen kommunistischen Land.

Dort hat man für sie ein Festessen organisiert. Als Ehrengäste mussten sie auf ein Podium hinaufsteigen und mit dem Gastgeber des Landes dinieren während das Volk unten im Saal sass und ihnen beim Essen zuschaute. Die Gemahlin des Ministers hat diese, für sie äusserst peinliche Situation, mit Lächeln und Freundlichkeit überwunden.

Dass der Papst Franziskus eine ähnliche „Sitzsituation“ erlebt hat, als er noch Kardinal von Buenos Aires war, habe ich aus einem offenen Brief einer Katholikin an ihn erfahren. Nur, er reagierte anders.

(Auszug aus dem Brief vom 23. September 2013)

Ich habe beschlossen, Dir zu schreiben, weil ich leide und ich es brauche, dass Du mich tröstest. (...) Ich weiss, dass es Dir gefällt, jene zu trösten, die leiden, und jetzt bin ich eine von ihnen.

*Damals warst Du Erzbischof von Buenos Aires und ich war Direktorin eines der führenden katholischen Medien ... **nur eine Mutter, Christin, verheiratet mit einem Mann und neun Kindern**, die an der Universität Mathematik lehrt und die versucht, so gut sie kann, mit der Kirche zusammenzuarbeiten, dort, wo Gott mich hingestellt hat.*

Als ich Dich bei diesen Einkehrtagen kennenlernte, als Du noch Kardinal Bergoglio warst, war ich erstaunt über die Tatsache, dass Du Dich nie so verhalten hast, wie sich die anderen Kardinäle und Bischöfe verhielten. Wenn alle sich auf die für die Bischöfe und Kardinäle reservierten Plätze setzten, hast Du den Platz des Kardinal Bergoglio leer gelassen und Dich irgendwo hinten hingesetzt mit den Worten, hier sitze ich gut, „hier fühle ich mich wohl“; wenn andere mit einem Auto ankamen, das der Würde eines Bischofs entspricht, dann kamst Du im öffentlichen

Verkehrsmittel, das Du benützt hattest, um zur Versammlung zu kommen. Als ich diese Dinge sah – und ich schäme mich, es Dir zu sagen – dachte ich mir: Uff, was für ein Drang die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken! Denn, wenn man wirklich demütig und einfach sein will, ist es dann nicht besser, sich wie die anderen Bischöfe zu verhalten, um nicht aufzufallen?

Ich sehe das so: Die Briefschreiberin hat nicht nur unbewusst eines ihrer Probleme in diesem Brief hineinprojiziert („ich bin nur eine Mutter, Du bist Papst ...“), sondern darüber hinaus nicht verstanden, dass der Papst keineswegs stolz ist, auch nicht aufmerksamkeits-süchtig; im Gegenteil, er meidet, gerade weil er demütig ist, die Ehrenplätze. Das Sich-wohl-fühlen des Papstes bei einfachen Leuten deutet auf seine Unkompliziertheit und Liebe zu den Mitmenschen hin. Solche Eigenschaften findet man oft bei Kindern.

Soviel zu Peinlichkeitsempfinden und Anpassungsscham.

Weitere Aspekte

Die Scham-Forscherin A. Köhler lässt ihre Überlegungen zur Scham in eine gesellschaftliche Analyse münden. Hier geht es vor allem um den **Verlust der Scham**. Als „Akrobat der Schamlosigkeit“ bezeichnet sie den Typus des Hochstaplers etwa vom Schlage des im Jahre 2008 verhafteten Finanzbetrügers Bernhard Madoff. Doch generell zeichnen sich die **Finanz-Hasardeure**, die sich für nichts verantwortlich fühlen, durch **fehlendes Schamgefühl** aus.

Aber auch eine übertriebene Ausbreitung der Privat- und Intimsphäre, wie sexuelle Wünsche, Erlebnisse und pornografische Darstellungen zeugen von Schamlosigkeit. Dabei hätten sie gerade die Aufgabe, so der Soziologe Marks, unsere körperlichen und seelischen Grenzen zu wahren. Dies geschieht durch die Bedeckung von unseren intimen Körperteilen oder durch Kontrolle dessen, was wir über uns preisgeben. So schützen wir unsere Eigenart, unsere persönlichen Gedanken, Gefühle und Vorstellungen.

Ich sehe das so: Die Intimscham ist uns eingepflanzt, sie gehört seit Menschengedenken zu uns. Zur **Erinnerung**: Nachdem Adam und Eva von der Frucht des Baumes der Erkenntnis gegessen haben, gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten, dass sie nackt waren. Und sie schämten sich. (Genesis 3,7)

Der Sachbuchautor Léon **Wurmser** (1997) bezeichnet die Scham als „eine unentbehrliche Wächterin der Privatheit und der Innerlichkeit, eine Wächterin, die den Kern unserer Persönlichkeit schützt.“ (S. 74)

Meine Erfahrung als Psychologin ist: Der Verlust der Schamgefühle entwürdigt die Persönlichkeit und gibt sie verschiedenartigsten Hemmungslosigkeiten und Abhängigkeiten preis. Zahlreiche zwischenmenschliche Beziehungen sind schon daran gescheitert.

Historische Beispiele

Das Bangen um die Ehre

Nicht selten steckt hinter einer tabuisierten Scham die Absicht, den eigenen guten Ruf nicht zu gefährden. So könnte es dem schon zu Lebzeiten beachteten grossen Schriftsteller Leo **Tolstoj** (1828-1910) ergangen sein, dessen Ehe gegen Ende seines Lebens zerrüttet war. Das geht aus einem zum ersten Mal publizierten Briefwechsel zwischen ihm und seiner Frau Sofja Tolstaja hervor. Es ist ein dramatisches Ringen der beiden um die menschliche Würde. (Auszug aus dem Originalbrief vom 12. Oktober 1895)

Sofja Andrejewna Tolstaja an Lew Nikolajewitsch Tolstoj

Die ganzen letzten Tage liegt mir ein Stein auf dem Herzen, doch ich wagte nicht, mit Dir zu sprechen, weil ich fürchtete, Dich zu verdröhnen. Gleichwohl kann ich mich nicht enthalten, Dir zum letzten Mal (ich werde zumindest bemüht sein, dass es das letzte Mal ist) zu sagen, was mich so furchtbar plagt. Warum bist Du in Deinen Tagebüchern, wenn Du von mir sprichst, so ausfallend gegen mich? Warum möchtest Du, dass alle kommenden Generationen und unsere Enkel auf meinen Namen verächtlich schauen, als oberflächliche, böartige und Dich unglücklich machende Ehefrau? Wenn es Deinen Ruhm auch mehren mag, dass Du als Opfer dastehst, so sehr zerstört es doch mich! Wenn Du mich einfach ausschimpftest oder sogar schlägest, wenn ich etwas Deiner Meinung nach Schlechtes tue, so wäre mir dies unvergleichlich leichter – denn dies vergeht, Deine Worte aber bleiben...

Vielleicht fürchtest Du ja tatsächlich, dass Dein Nachruhm geschmälert werde, wenn Du mich nicht als Quälgeist und Dich selbst als Märtyrer darstellst, der sein Kreuz in Person seiner Ehegattin erträgt. Verzeih mir, dass ich die Unredlichkeit besass, Dein Tagebuch zu lesen. Es war ein Zufall, dass es dazu kam. Ich räumte in Deinem Zimmer auf, wischte Staub auf Deinem Schreibtisch und stiess dabei den Schlüssel vom Tisch. Die Verführung, in Deine Seele zu blicken, war zu gross, als dass ich ihr hätte widerstehen können. Und dabei stiess ich auf Worte wie: »S[onja] kam aus Moskau. Mischte sich in das Gespräch mit ..., hob ihre eigene Person hervor. Nach W. Tod ist sie noch oberflächlicher geworden. Ich muss mein Kreuz bis zum Ende tragen. Hilf mir, oh Gott.« usw.

(Vgl. Insel Verlag Berlin, 2010, S. 34/42)

Im folgendem ein **historisches Beispiel für die Beschämung**.

Eine Beschämung, beziehungsweise Erniedrigung zehrt immer an der Substanz der Persönlichkeit, manchmal so stark, dass sich der Betroffene davon ein Leben lang nicht erholen kann. Wie bei Albert **Camus**.

Albert Camus (1913-1960) und Jean-Paul **Sartre** (1905-1975) waren befreundet. Beide waren in den Nachkriegsjahren die intellektuellen Stars von Paris. Beide waren Erzähler, Dramatiker, Literatur- und Theaterkritiker, Philosophen und Chefredakteure.

Sie wurden zu Symbolfiguren für die ideologischen Auseinandersetzungen in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Ihre Gegnerschaft prägte die intellektuellen Debatten nicht nur in Frankreich.

Beide erhielten den Nobelpreis. Camus nahm ihn 1957 dankend an. Sartre lehnte ihn 1964 hochmütig ab – nicht ohne zu betonen, dass er nicht etwa beleidigt sei, weil er ihn nicht vor Camus erhalten hat.

Als ihre Freundschaft aus ideologischen Gründen zerbrach, verfasste Sartre in seiner Zeitung „Les Temps Modernes“ (1952) einen Artikel über Camus Buch „Der Mensch in der Revolte“ (1951). Er schrieb unter anderem:

„Lieber Camus, unsere Freundschaft war nicht einfach Und was, wenn Ihr Buch einfach nur von Ihrer philosophischen Inkompetenz zeugen würde? ... Wenn Sie nicht besonders gut denken könnten? Wenn Ihre Gedanken vage und banal wären?“

Camus war damals auf dem Gipfel seines Ruhms. Sein berühmt gewordenes Buch „Die Pest“ (1947) wurde zu Hunderttausenden verlegt, es war ein Welterfolg. Doch diese öffentliche Demütigung traf ihn so schwer, dass er ein Leben lang darunter gelitten hat.

Als Camus, 46 Jahre alt, im Januar 1960 bei einem Autounfall ums Leben kam, verfasste **Sartre** einen erschütterten Nachruf. „Für alle, die ihn liebten, liegt in diesem Tod etwas unerträglich Absurdes“, schrieb er.

15 Jahre später wurde Jean-Paul **Sartre** im Alter von 70, fünf Jahre vor seinem Tod, in einem Interview der „Temps Modernes“ noch einmal nach der Beziehung gefragt. Seine Antwort war: Albert Camus sei „vermutlich mein letzter guter Freund gewesen“. (Vgl. Der Spiegel 45/2013)

Wurde J.P. Sartre reumütig? S. Marks sagt: „Wenn wir einen anderen Menschen geschädigt haben, entstehen Schuld und Reue darüber, was wir ihm angetan haben. Zusätzlich aber schämen wir uns für unser Handeln, denn wir haben in gewisser Weise auch uns selbst verletzt: Wir haben gegen unser Gewissen und gegen unser Ich-Ideal gehandelt“.

Scham im Beichtstuhl

Kürzlich sagte mir eine Person, die von Zeit zu Zeit beichten geht, dass für sie eine aufrichtige Offenlegung ihrer moralischen Verfehlungen in der Beichtsituation den grössten Stress verursacht. Trotzdem fühle sie sich zur Beichte gedrängt. Denn ihr Gewissen lässt ihr keine Ruhe. Nach der Beichte gehe es ihr gut. (Nov. 2013)

(Zwischenbemerkung: Da ich selbst solche Situationen im Beichtstuhl erlebt habe, fand ich es gut **auch auf diese Dimension** des Peinlichkeitsgefühls hinzuweisen. Als Psychologin kann ich meine Verfehlungen leichter erkennen und dagegen „psychologische Massnahmen“ treffen, aber mich nicht selbst von Schuld befreien.)

Zum Schluss noch ein Beispiel für die moralische Scham aus der Bibelgeschichte nach Matthäus (26, 69-71):

Während Jesus verhaftet und vom Hohen Rat verhört wurde, sass Petrus draussen im Hof; da trat eine Magd zu ihm und sprach: Und du warst auch mit dem Jesus aus Galiläa. Er leugnete aber vor ihnen allen und sprach: Ich weiss nicht, was du sagst. Als er aber hinausging in die Torhalle, sah ihn eine andere und sprach zu denen, die da waren: Dieser war auch mit dem Jesus von Nazareth. Und er leugnete abermals und schwor dazu: Ich kenne den Menschen nicht. Und nach einer kleinen Weile traten hinzu, die da standen, und sprachen zu Petrus: Wahrhaftig, du bist auch einer von denen, denn deine Sprache verrät dich. Da fing er an, sich zu verfluchen und zu schwören: Ich kenne den Menschen nicht. Und alsbald krächte der Hahn. Da dachte Petrus an das Wort, das Jesus zu ihm gesagt hatte: Ehe der Hahn kräht, wirst du mich dreimal verleugnen. Und er ging hinaus und weinte bitterlich.

Petrus leugnet drei Mal, dass er ein Anhänger von Jesus war, um sich nicht vor den Umstehenden seiner Jüngerschaft schämen zu müssen. Erst durch das Krähen des Hahnes wird ihm bewusst, dass er damit Jesus verraten hat, und er schämt sich.

Die Weisheit des Gewissens

Wir sehen: Mit dem Sich-schämen ist dem Petrus seine Schuld bewusst geworden. Er **bereut** seine Tat, **auf diese Weise hat er seine Scham ausgehalten und sie „durchgearbeitet“**.

Hier offenbart sich nun die **Weisheit des Gewissens, die zur Reue mahnt**. Sie ist zugleich der Ort der Liebe, in dem man, wie oben gesehen, nur mit Tränen eintreten kann. Schlussendlich ein Geheimnis der Liebe **dessen**, der Petrus zur Reue bewogen hat. **Jesus Christus, der Gekreuzigte!**

Um diese Liebe, die alle Scham und Beschämung für uns ausgehalten hat besser zu verstehen, schlage ich vor, begleiten wir den Herrn auf dem Kreuzweg zu seiner letzten Etappe.

Auszug nach dem Lukas-Evangelium (23, 26-49):

Als sie Jesus hinausführten, ergriffen sie einen Mann aus Zyperne namens Simon, der gerade vom Feld kam. Ihm luden sie das Kreuz auf, damit er es hinter Jesus hertrage. Es folgte eine grosse Menschenmenge, darunter auch Frauen, die um ihn klagten und weinten. Jesus wandte sich zu ihnen um und sagte: Ihr Frauen von Jerusalem, weint nicht über mich; weint über

euch und eure Kinder! Denn es kommen Tage, da wird man sagen: Wohl den Frauen, die unfruchtbar sind, die nicht geboren und nicht gestellt haben. Dann wird man zu den Bergen sagen: Fallt auf uns!, und zu den Hügeln: Deckt uns zu! Denn wenn das mit dem grünen Holz geschieht, was wird dann erst mit dem dürren werden?

Zusammen mit Jesus wurden auch zwei Verbrecher zur Hinrichtung geführt.

Sie kamen zur Schädelhöhe; dort kreuzigten sie ihn und die Verbrecher, den einen rechts von ihm, den andern links. Jesus aber betete: Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun. Dann warfen sie das Los und verteilten seine Kleider unter sich. Die Leute standen dabei und schauten zu; auch die führenden Männer des Volkes verlachten ihn und sagten: Anderen hat er geholfen, nun soll er sich selbst helfen, wenn er der erwählte Messias Gottes ist. Auch die Soldaten verspotteten ihn; sie traten vor ihn hin, reichten ihm Essig und sagten: Wenn du der König der Juden bist, dann hilf dir selbst! Über ihm war eine Tafel angebracht; auf ihr stand: Das ist der König der Juden. Einer der Verbrecher, die neben ihm hingen, verhöhnnte ihn: Bist du denn nicht der Messias? Dann hilf dir selbst und auch uns! Der andere aber wies ihn zurecht und sagte: Nicht einmal du fürchtest Gott? Dich hat doch das gleiche Urteil getroffen. Uns geschieht recht, wir erhalten den Lohn für unsere Taten; dieser aber hat nichts Unrechtes getan. Dann sagte er: Jesus, denk an mich, wenn du in dein Reich kommst. Jesus antwortete ihm: Amen, ich sage dir: Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein.

Schlusswort

Nun was kann man angesichts einer solchen alle menschliche Logik übersteigende Liebe tun? Ich glaube nur den Kopf senken, die Knie beugen, schweigen und danken. Würden wir es fertigbringen diese ungeheure Liebestat Gottes in unserem Gedächtnis zu behalten, gewiss wir könnten Scham und Beschämung besser aushalten. Denn eine grössere Demütigung, als der Sohn Gottes, hat wohl niemand ertragen.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit