

# Im Blick der anderen

## Das Phänomen der **Scham** im Kontext der Sozialen Phobie

Von *Caroline Bohn*

Wer kennt sie nicht, die große Aufregung vor einem wichtigen Gespräch, die Angst vor einer Prüfung oder die anfängliche Unsicherheit vor der Begegnung mit unbekanntem Menschen? Solche leichten Formen der sozialen Angst sind weit verbreitet und daher keineswegs ungewöhnlich. Selbst professionelle Akteure aus Politik und Schauspielkunst berichten von ihrer Angst vor dem bevorstehenden Auftritt und der Furcht, vor den Augen der Öffentlichkeit zu versagen. Für zahlreiche Menschen stellen soziale Situationen jedoch eine weitaus größere Bedrohung dar. Sie entwickeln eine überflutende Angst, sich unter Menschen zu begeben, sich an Gesprächen zu beteiligen oder vor anderen zu trinken oder zu essen. Aus Angst in der jeweiligen Situation zu versagen, zu erröten oder sich zu blamieren, meiden sie immer stärker jegliche sozialen Situationen und ziehen sich dadurch immer weiter zurück. Die Folge sind der Verlust jeglicher sozialer Kontakte und Isolation, gekoppelt an das nagende Gefühl minderwertig zu sein.

Wenn Menschen Angst vor Situationen haben, in denen sie anderen Menschen begegnen, wenn sie sich fürchten vor anderen zu sprechen, zu essen oder sich in neue, fremde Zusammenhänge zu begeben, so tritt diese massive Angst in Gestalt der Sozialen Phobie stets in Begleitung eines der größten und zugleich meist tabuisierten Emotionen des Menschen auf – der Scham. Kaum ein Gefühl wird mehr verborgen als das Schamgefühl. Die Tragik liegt darin, dass der betroffene Mensch sich selbst nicht einmal mehr mitteilen kann, denn: Sich zu schämen gilt als eine Schwäche und hat kein hohes Anse-

hen. Wir alle leben in einer Gesellschaft, in der Selbstsicherheit einen enorm hohen Stellenwert erlangt hat. So herrscht eine regelrechte Erwartung, sich stets souverän auf den verschiedenen Formen des sozialen Parketts zu bewegen. Vermeintlich negative Gefühle wie Angst oder Scham passen nicht in das Bild des sozialkompetenten Menschen, der überlegen und redigewandt auf der Bühne von Erfolg und Selbstinszenierung agiert. Es hat daher den Anschein, dass heute geradezu eine Erwartung auf Schamlosigkeit besteht – mit der Folge, dass sich zu schämen selbst zu einer beschämenden Angelegenheit geworden ist (1). Dies führt jedoch letztlich dazu, dass Schamgefühle isolieren und zutiefst einsam machen.

### *Kennzeichen der Scham*

Doch was genau ist Scham? Was sind die Merkmale und Kennzeichen dieses Phänomens, das die betroffene Person mit aller Wucht auf sich selbst zurückwirft? In dem folgenden Beitrag wird die Scham in den Fokus gestellt und ihre besondere Bedeutung im Kontext der Sozialen Phobie erläutert. Dabei gehe ich von einer zutiefst leidvollen Scham aus, die die Würde des Menschen in ihrem Kern verletzt und daher als Wunde am Selbst bezeichnet werden kann:

Scham ist ein Gefühl uneingeschränkter Selbstbeobachtung, Selbstaufmerksamkeit und Ichbewusstheit. Schweißnasse Hände, Herzklopfen, Erröten, Wegsehen, das Niederschlagen der Augen und der Wunsch im Erdboden zu versinken, sind markante Merkmale, die zum Ausdruck bringen, wie groß die Beklemmung und das Leid mit dem überwältigen Schamerlebnis verbunden sind. Scham birgt den sehnlichen Wunsch, sich zu verstecken, sich bedecken und auflösen zu wollen. Im Verste-

cken soll das Innere vor den Blicken der anderen geschützt werden, denn die betreffende Person fühlt sich im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und von dem Gefühl der Minderwertigkeit beherrscht. Dieses Gefühl der eigenen Wertlosigkeit bezieht sich dabei auf die gesamte Person und nicht nur auf Teile der Persönlichkeit. Der Mensch, der sich schämt, spürt eine durchdringende Unterlegenheit und verliert nicht nur an Selbstachtung, sondern auch an jeglicher Kontrolle und Durchsetzungskraft, was seine eigenen Interessen betrifft. Im Schamgefühl möchte der/die Betroffene im Boden versinken und die Welt dazu zwingen, weg zu sehen. Am liebsten würde man die Augen der anderen zerstören (2).

Die Augen der anderen spielen bei der Angst vor beschämenden Situationen eine ganz besondere Rolle. Dem Gesehenwerden und dem Sehen kommt daher eine große Bedeutung zu. Schließlich schafft das Sehen uns einen Zugang zur Welt und Augenblicke entscheiden schnell über Sympathie und Antipathie, sowie über Verachtung oder Zugewandtheit. Augenkontakt stellt Intimität und Nähe zwischen uns Menschen her. Im Schamgefühl ist Blickkontakt jedoch nicht mehr möglich, denn sich zu schämen bedeutet, nicht mehr gesehen werden zu wollen, was durch das Niederschlagen der Augen verdeutlicht wird. Die Blicke der anderen werden als unerträglich erlebt. Es scheint, als würden sie das Innerste durchdringen und den intimsten und den persönlichsten Kern des Selbst berühren. Bereits die verinnerlichten Blicke der anderen können so durchbohrend sein, dass mögliche Schamanlässe gemieden werden, um die eigene Unversehrtheit zu schützen und der befürchteten Schande, beschämt zu sein, zu entgehen.

Doch wofür genau schämt sich der Mensch eigentlich? Welche Ereignisse spielen für das Erleben von Scham eine Rolle? Die Anlässe der Scham können sich überall verbergen. Sie lauern im Hintergrund und drängen sich plötzlich und unerwartet mit überwältigender Intensität auf. Das heißt, jede Situation kann letztlich zur Schamquelle werden, daher ist es schwer, Lebensbereiche zu nennen, in denen Scham nicht auftreten kann. Bedeutsam ist hier jedoch, dass das vermeintliche Fehlverhalten oder die eigene Unzulänglichkeit von anderen entdeckt wurde, wobei allerdings bereits die gedankliche Vorstellung der Entdeckung schamauslösend wirken kann. Menschen schämen sich für ihr Aussehen, für tatsächliche oder aber nur subjektiv empfundene körperliche Makel. Ebenso können die soziale Herkunft, Arbeitslosigkeit oder Armut dem Schamgefühl zugrunde liegen. Auch das eigene Alter(n) kann in unserer Gesellschaft der Jugendzentrierung schamauslösend sein, insbesondere dann, wenn die Kontrolle über die Körperfunktionen immer mehr entgleitet.

Vorwiegend finden sich die Anlässe zur Scham damit auf der Ebene des Körpers, der Persönlichkeit und des Status. Es geht vorrangig um die körperliche Unversehrtheit, den Schutz der eigenen Identität und um die Wertschätzung durch andere. Es kann somit zwischen Körperscham, Identitätsscham und Sozialscham unterschieden werden (3): Der **Körperscham** liegt zugrunde, dass die Selbstsicherheit, mit der man in seinem Körper lebt, in Form von tatsächlicher oder befürchteter Ablehnung durch andere, durch physische Gewalterfahrung oder einen Verlust der Körperkontrolle vor anderen, massiv beeinträchtigt ist. Bei der **Identitätsscham** wird die Persönlichkeit durch Erfahrungen von Spott und Beleidigungen oder Lieblosigkeit und missachtender Kälte zutiefst verletzt. **Sozialscham** bedeutet, dass der eigene Status durch Niederlagen und Misserfolge in sozialer Konkurrenz oder durch gesellschaftliches Leistungsver-sagen bedroht wird (4).

Die Sozialscham steht der Sozialen Phobie am nächsten, denn hier geht es vor allem um eine vermeintlich fehlende oder nicht ausreichende Interaktionskompetenz. Sozialscham ist das Empfinden, niemals richtig zu den anderen zu gehören und an dem jeweiligen Ort mit dem eigenen Aussehen, mit der persönlichen Art sich zu bewegen und zu reden, nicht so sein zu dürfen, wie man wirklich ist. Die Sozialscham ist ein Phänomen, das immer stärker zunimmt, da es aufgrund der erforderlichen Flexibilität und Mobilität zunehmend schwieriger wird, sich auf neue Menschen, Situationen und kulturelle Normen einzustellen.

### *Scham-Angst & Soziale Phobie*

Am Beginn jeder Scham steht eine überwältigende Angst. Es ist die Angst zu versagen, nicht zu genügen, den eigenen Erwartungen und denen der anderen nicht gerecht zu werden und vor ihren Augen eine beschämende Entwertung zu erfahren. Diese Angst kann sich so weit steigern, dass eine massive Scham-Angst entsteht. Die betreffende Person entwickelt somit eine Angst vor möglichen Situationen, die schamaus-

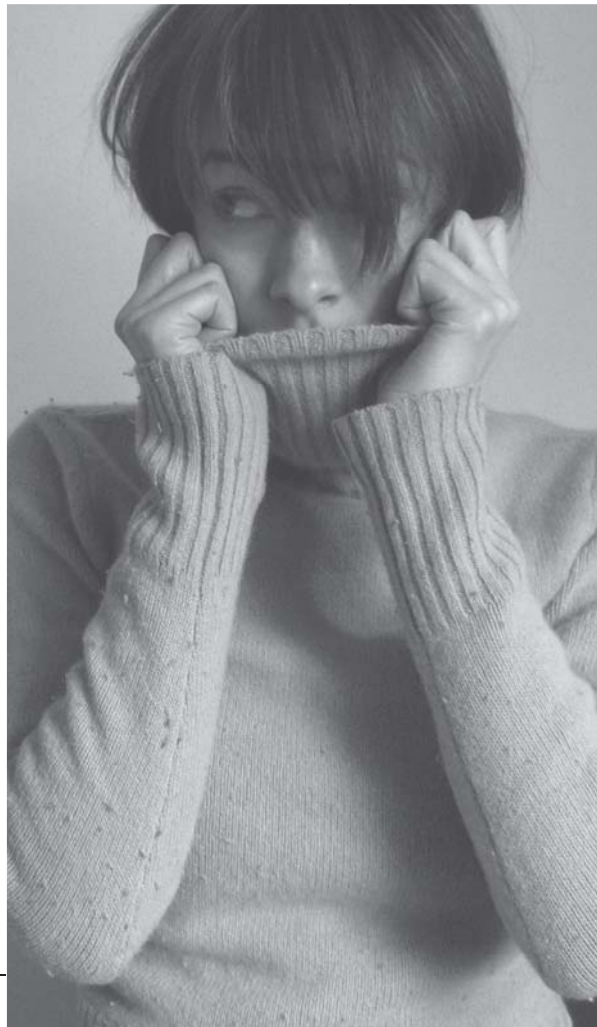
lösend sein könnten. Scham-Angst ist eine spezifische Form von Angst, die durch die drohende Gefahr der Bloßstellung, Demütigung und Zurückweisung ausgelöst wird (5). Insofern ist Scham-Angst die konkretisierte Form von Angst, die der Sozialen Phobie zugrunde liegt.

Scham-Angst verhindert Kontakt und hemmt die betroffene Person bereits in der gedanklichen Vorwegnahme der befürchteten sozialen Situation. Sie gilt demnach als eine Gefühls- und Verhaltensdisposition, die letztlich darauf abzielt, potenzielle Schamsituationen zu vermeiden. Jede Möglichkeit, von der Unauffälligkeit in den Blickpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken, wird durch die Vermeidung der Situation im Keim erstickt. Bei der Scham-Angst geht es immer um die Frage, ob ich den Erwartungen, Idealen und Ansprüchen meiner Umwelt genügen kann oder ob ich vor den Augen der anderen eine beschämende Entwertung und Niederlage erfahren muss. Scham-Angst gilt inzwischen als ein Leiden, das die Gesellschaft durchzieht. Kaum jemand ahnt, wie viel Angst vor Beschämung sich hinter der Maske vermeintlicher Souveränität verbirgt. Oftmals dienen gerade Perfektionismus oder das Streben nach körperlicher Vollkommenheit als Formen der Schamabwehr. Denn in einer Gesellschaft, in der Leistungsstärke und junges, makelloses Aussehen zu Glaubenssätzen geworden sind, ist die Gefahr des Scheiterns und damit der Beschämung ständig präsent.

### *„Schamverwandte“*

Scham wird häufig gleichgesetzt mit Peinlichkeit, Verlegenheit oder auch Schüchternheit. Obwohl diese benachbarten Phänomene zur Familie der Scham gezählt werden können, stellen sie eigenständige Emotionen dar. Allerdings ist die Grenze zur Scham fließend:

- **Peinlichkeit** macht im Gegensatz zur Scham grundsätzlich nicht handlungsunfähig, sondern löst oftmals Versuche der Wiedergutmachung aus (6). Das heißt, um die peinliche Situation zu überwinden, werden Scherze gemacht, Ablenkungs-



## DIE AUTORIN

Dr. phil. Caroline Bohn, geb. 1966,

Soziologin und Erziehungswissenschaftlerin, Lehrbeauftragte der FH Dortmund für Angewandte Sozialwissenschaften. Freie Mitarbeiterin der TU Dortmund, Fakultät Erziehungswissenschaft und Soziologie. Inhaberin des institutbohn mit den Geschäftsbereichen „Frauenkompetenz“ sowie „Wissenschaft und Praxis“. Vorträge und Seminare zu emotionssoziologischen Themen; Lehr- und Forschungsschwerpunkte: Soziologie der Emotionen, Alter(n) und Gesellschaft, Soziale Probleme, Frauen- und Geschlechterforschung.



Foto: privat

manöver eingeleitet oder Rechtfertigungen geäußert. Zudem bleibt die Kontaktfähigkeit zu sich selbst und zu anderen weitgehend bestehen. Nicht selten wird der Blickkontakt während des peinlichen Moments sogar gesucht, um zu überprüfen, ob das Fehlverhalten überhaupt registriert wurde. Der markante Unterschied zur Scham liegt jedoch vor allem in der Intensität, in der sie die eigene Identität berührt. Während bei der Scham das gesamte Selbst in Frage gestellt ist, bezieht sich Peinlichkeit vorrangig auf den Moment oder das jeweilige Ereignis.

- **Verlegenheit** entsteht insbesondere durch die Aufmerksamkeit anderer und wird auch bei positiver Zuwendung erfahren. Sie ist demnach keineswegs an die Empfindung eines Defizits gebunden, sondern tritt allein durch das Interesse anderer auf, indem sie die Person ihrer Unauffälligkeit enthebt. Verlegenheit wird als äußerst beklemmend und unangenehm empfunden. Den verhältnismäßig leichten Kontrollverlusten in der Verlegenheit stehen jedoch die massiven und ohnmächtigen Ausfälle ganzer Verhaltensweisen der Scham entgegen.

- **Schüchternheit** wird am stärksten mit sozialer Angst verbunden. Oftmals wird extreme Schüchternheit sogar mit Sozialer Phobie gleichgesetzt. Daher besteht zwischen Schüchternheit und Scham-Angst ein besonderer Zusammenhang. Bei der Schüchternheit befindet sich die Person in einem Teufelskreis. Die Angst, im Fokus der Aufmerksamkeit zu stehen, macht schüchtern und diese Schüchternheit ist es, die wiederum beschämt. Schüchternheit bewirkt eine besonders hohe Empfindlichkeit gegenüber den Meinungen anderer Menschen oder aufgrund der Anwesenheit fremder Menschen, deren negative Bewertung zutiefst befürchtet wird. Schüchternheit setzt sich aus der Artenvielfalt der Scham zusammen.

Die Grenzen zwischen Scham und ihren verwandten Phänomenen sind oftmals fließend. Das heißt, das Leid der Scham kann jede Situation umgehend erobern. Peinlichkeit, Verlegenheit und Schüchternheit in sozialen Situationen gehen der Scham häufig voraus.

### Schamanfälligkeit

Jeder Mensch verfügt über eine eigene ‚Schambiografie‘ und damit auch über eine individuelle Schamanfälligkeit. Das heißt, was für den einen Menschen zum Schamanlass werden kann, lässt einen anderen möglicherweise vollkommen ungerührt. Die Ursachen einer erhöhten Schamanfälligkeit sind vielfältig. Zurückliegende, insbesondere frühkindliche Schamerfahrungen spielen oftmals eine wesentliche Rolle. Die Schamdisposition setzt sich damit aus verschiedenen Formen jeweils erlebter Demütigungen und Beschämungen zusammen. Das Maß der Schamanfälligkeit ist außerdem eng an das Ich-Ideal gebunden. Sind die eigenen Ansprüche an sich selbst überhöht, so besteht ständig eine Gefahr der Beschämung, da die viel zu hoch gesteckten Ziele in der Regel kaum erreicht werden können. Nicht minder begünstigen auch Umbruchsituationen wie Arbeitslosigkeit, Trennungen und der Verlust sicherheitsspendender Strukturen eine erhöhte Schamanfälligkeit, da die gesamte Lebenswelt ins Wanken gerät und erschüttert wird.

### Bewältigung der Scham

Scham ist ein existenzielles Gefühl, sie gehört zum Dasein des Menschen. Es gibt kein schamfreies Leben, allerdings lässt sich die Schamanfälligkeit verringern. Zunächst gilt es, die Scham als solche zu erkennen und auch ihre Funktionen wahrzunehmen, denn: Scham schützt uns. Indem wir uns schämen, signalisiert dies den anderen, dass sie eine Grenze verletzt haben und bewahrt damit unsere Intimität und Privatheit.

Damit sich Schamanfälligkeit und Scham-Angst verringern, ist es von Bedeutung, sein Ich-Ideal zu korrigieren. Dazu gehört vor allem die Erkenntnis, dass es im Leben keine Perfektion gibt, der Wert eines Menschen nicht von seiner Leistung abhängt und Fehler auf lange Sicht eher unbedeutend sind.

Folgende Strategien können hilfreich sein, die Schamanfälligkeit und Scham-Angst zu verringern:

- lernen, das hohe Ich-Ideal zu korrigieren und eine realistische Selbsteinschätzung vorzunehmen
- den Selbstwert in Form von Anerkennung der eigenen Fähigkeiten stärken und dadurch die Achtung vor sich selbst wiederherstellen
- die Bereitschaft und die Entscheidung entwickeln, aus der bestehenden Isolation auszubrechen
- den Willen haben, neue Erfahrungen zu machen und sich in konkreten Schritten diesen langsam zu nähern
- sich in sozialen Begegnungen immer wieder üben und neu erproben
- den Mut aufbringen, beschämende Beziehungen als solche zu erkennen und sie zu verändern oder zu verlassen
- sich professionelle Begleitung und Unterstützung suchen

Bewältigte Scham verwandelt sich in Stolz, wenn die wachsenden Fähigkeiten spürbarer werden und der Kraftaufwand, sich der eigenen Scham gestellt zu haben, vor sich selbst gewürdigt wird.

#### Kontakt:

[www.institutbohn.de](http://www.institutbohn.de)  
[info@institutbohn.de](mailto:info@institutbohn.de)

#### Literaturangaben:

- (1) Neckel, Sighard: Status und Scham 1991, S. 77
- (2) Erikson, Erik: Kindheit und Gesellschaft 1995, S. 246 ff
- (3) Dreitzel, Hans Peter: Emotionales Gewahrsein 1998, S. 190 ff
- (4) Neckel, Sighard: Achtungsverlust und Scham 1993, S. 251
- (5) Wurmser, León: Die Maske der Scham 2008, S. 73
- (6) Bohn, Caroline: Die soziale Dimension der Einsamkeit 2008, S. 198 ff