

# ANGST und SCHAM

Rund 19% der Bevölkerung haben Angst vor Scham und Schande, davor rangieren in der Angstskala nur die Angst vor Verletzung und die Trennungsangst (Dresdener Angstwörterbuch).

Wie die Angst tritt auch die Scham in vielen Verkleidungen auf. Da ist die elegante junge Frau, karrierebewusst, eloquent und tüchtig, die keine Freunde hat und eine Tendenz zur Magersucht. Dort der ältere Mann, seit längerer Zeit arbeitslos, der kaum ausgeht, zuviel trinkt und an Bluthochdruck leidet. Da sind die Jungs in den Bomberjacken, die nichts gelernt haben und sich in Horden herumtreiben, die kriminell, rassistisch und sexistisch sind. Dort die Sozialarbeiterin mit dem Burn-Out Syndrom, die sich ihr Leben lang für andere eingesetzt und ihr eigenes Leben darüber vergessen hat: Sie alle haben Angst, dass die Wunde entdeckt wird, die ganz tief in ihnen sitzt: Der Glaube, nichts wert zu sein, der Glaube, irgendwie schuldig zu sein, der Glaube, nicht geliebt zu werden, und die Scham darüber.

Wer in der Öffentlichkeit bloßgestellt wird, hat Schweißausbrüche, zittert, wird leichenblass oder knallrot, möchte im Boden versinken, weglaufen oder wütend um sich schlagen.

Schamgefühle wecken so heftige körperliche und emotionale Reaktionen, weil sie unseren sensibelsten Seelenbereich berühren, den ureigensten Kern unserer Persönlichkeit: das Vertrauen in uns selbst. Beschämung und die darauf folgenden Gefühle von Schuld und Schande können unsere Identität angreifen und uns sozial isolieren. Deshalb sind Schamgefühle so schwer erträglich und angstbesetzt.

Gerade in Deutschland, wo Perfektionismus einen hohen Wert hat, ist der Ausdruck von Emotionen wie Liebe, Hass, Wut, Angst und Trauer sowie das Anderssein oft mit einer Kultur der Beschämung und Demütigung verbunden:

Wer kennt nicht schon aus seiner Kindheit Beschimpfungen wie "Heulsuse, Feigling, fatter Sack, Versager, Asi, Kanake, Jude, Schlampe, Schwuchtel". Auch wer Leistungsanforderungen nicht erfüllt, wird in Elternhaus, Schule und Beruf häufig mit Spott und Hohn übergossen, anstatt dass ihm/ihr Gelegenheit gegeben wird, aus Fehlern zu lernen. Wo der Amerikaner "You can do it" sagt, sagt der Deutsche "Was hast du jetzt wieder falsch gemacht?"

So wird schon früh der Keim für Ängste gelegt, in der Öffentlichkeit aufzutreten, seine Meinungen und Wünsche zu vertreten und Neues

auszuprobieren. Das Bedürfnis nach Geborgenheit, Liebe und Anerkennung wird aus Angst vor Beschämung häufig abgewehrt und verleugnet. Hilfsangebote werden abgelehnt ("Das mache ich alleine"), oder man suhlt sich in der Rolle des hilflosen Opfers ("Alle behandeln mich so schlecht!"). Schamabwehr ist häufig der Grund, wenn Menschen andere öffentlich anprangern, "Abschaum" zu sein, weil sie behindert sind, eine falsche Hautfarbe oder Religion haben.

Auch sexuelle Diffamierungen sind sehr beliebt und kulturell tradiert. So wird im Deutschen das weibliche Geschlechtsteil, die Vulva, als "Scham" bezeichnet, die es zu verhüllen gilt. Da liegt es nahe, dass sich auch heute noch Frauen wegen ihres Geschlechtes schämen. Es ist schwer, eine positive sexuelle Identität jenseits von männlichen Pin-Up-Phantasien und den in allen monotheistischen Religionen vorherrschenden Keuschheitsidealen zu finden. Erfolgt dann noch eine Zurückweisung oder Verhöhnung in Bezug auf ihr Geschlecht, ziehen sich manche Frauen beschämt zurück oder überschlagen sich in dem Bemühen, den Ansprüchen von Anderen, sei es im Beruf oder in der Familie, zu genügen und sich so Anerkennung und Liebe zu sichern.

Sie geben diese Botschaft leider an ihre Kinder weiter, die sie ihrerseits durch Beschämung oder Überfürsorge zu vorzeitigen Anpassungsleistungen zwingen. Aus Angst vor möglicher Beschämung verengen sich die Möglichkeiten zu denken und zu handeln immer mehr. Ständige Schamvermeidung führt so zu Einbussen an Vitalität, kognitiven und kreativen Fähigkeiten: Angst isst die Seele auf.

Männer hingegen dürfen sich nicht als sensibel und gefühlvoll outen, wenn sie im Beruf für voll genommen werden wollen. Da ist Zynismus, Austricksen, Mißachtung der Leistung anderer und ständige Arbeitsbereitschaft angesagt. Erfolg und Wertschätzung misst sich am Einfluss und an Statussymbolen ("Mein Porsche entspricht wohl nicht Ihrer Gehaltsklasse"). Hat ein Mann durch seine Zugehörigkeit zu einer bestimmten Schicht, Ethnie oder durch persönliche Beschränkungen keinen Erfolg und keinen Besitz, kann er doch Schwächere verhöhnen, verprügeln und sogar vernichten, um die eigenen Wertlosigkeitsgefühle und die Angst vor Beschämung nicht spüren zu müssen.

Auch die Flucht in die Sucht und in die ständige Arbeitsüberforderung ("workaholic"), hat mit Angst und Scham zu tun. Diffuse Gefühle, nicht zu genügen oder etwas Schändliches getan zu haben, und der grosse Hunger nach Sicherheit, Bestätigung und Liebe machen anfällig für Drogen aller Art.

Paradoxerweise bezichtigen sich traumatisierte Menschen, die durch Vernachlässigung in der Kindheit, Missbrauch, Folter, Vertreibung oder einen Unfall das Gefühl extremer Hilflosigkeit erlebt haben, selbst einer Mitschuld und schämen sich: Vielleicht hätten sie etwas verhindern können, wenn sie sich anders verhalten hätten, vielleicht ist es ihnen zu Recht geschehen, weil

sie irgendeine Norm verletzt haben, vielleicht sind sie nicht normal. Menschen, die sich schämen, Opfer geworden zu sein, finden sich auch unter vergewaltigten und misshandelten Frauen, bei alten und kranken Menschen. Oft sind die zu Grunde liegenden Schamgefühle nicht bewusst und äußern sich in Ängsten, Depressionen, Zwanghaftigkeit und psychosomatischen Krankheiten.

Doch auch viel Positives hat die Scham: Sie regelt unser Zusammenleben, denn wären wir alle ohne Scham, wüssten wir nicht, was gut ist und was böse, wären distanz-, respekt- und würdelos. Die Scham darüber, was Menschen ihren Mitmenschen antun können, hat schon manchen Bürger animiert, sich für Beschämte, Verfolgte und Unterdrückte einzusetzen.

Menschen, die sich eine gewisse Schamhaftigkeit bewahrt haben, sind meist sensibel, einfühlsam und zuverlässig. Sie zeigen nicht jedem alles her, wählen aus, wem sie sich öffnen, wollen entdeckt werden. Sie sind keine Kandidaten für die große Show, aber für das stille Glück.