

Existenzielle Scham

Über die therapeutische Arbeit mit Schamphänomenen

Gestalttalk am 25.6.2019

Sabine Becker

Die existenzielle Scham beschreibt das Gefühl der Wertlosigkeit und des Versagens als menschliches Wesen.

Soziokulturellen Aspekte:

Durch Scham werden wir zu moralischen Subjekten, sie regelt das Verhalten in einer Gemeinschaft und schützt die Werte, Normen und Ideale sowohl die persönlichen, als auch die der Bezugsgruppe.

“ Wer sich überhaupt nicht zu schämen vermag, ist kein Mensch im vollen Sinn - erst die Fähigkeit zur Scham macht ihn zum moralischen Subjekt. Aber damit ist nicht viel gesagt, Empfindungen der Scham sind in hohem Maße abhängig vom kulturellen Raum, von Prägungen der Religion und des Zeitalters (...).” (Greiner, 2014, S.19)

Schamgrenzen und das Schamgefühl verändern sich im Laufe des Zivilisationsprozesses und sind vom jeweiligen kulturellen und sozialen Bezugsrahmen abhängig.

Archaisch betrachtet kann ein Mensch alleine kaum überleben und ist darauf angewiesen sich in einer Bezugsgruppe einzuordnen. Aus evolutionspsychologischer Sicht bedeutete der Ausschluss aus einer Gruppe das Todesurteil, gut sozial vernetzte Menschen hingegen haben eine höhere Lebenserwartung.

Schon Aristoteles schreibt 322 v.Chr. über die Scham (Nikomachische Ethik) als den Schmerz oder Beunruhigung über das Übel, das einem ein schlechtes Ansehen einzubringen scheint. („Scham sei eine Art von Schmerz oder Beunruhigung über diejenigen Übel, die einem ein schlechtes Ansehen einzubringen scheinen“)

Schamverursachende Übel sind nach Aristoteles: "Feigheit, Ungerechtigkeit, Zuchtlosigkeit ("sexuell zu verkehren, mit denen es sich nicht gehört oder wo es sich nicht gehört oder wann es sich nicht gehört"), Gewinnsucht und Knauserigkeit, Schmeichelei, Verweichlichung, Kleinlichkeit und niedere Gesinnung, Angeberei, "keinen Anteil zu haben an solchen schönen Dingen, an denen alle Anteil haben(...)wie zum Beispiel an der Bildung, Verlust der Ehre oder Tadel ("wozu das Erleiden von übermütiger Misshandlung gehört")."

Für die Scham braucht es also **Schamanlässe** und diese sind vielfältig. Allen ist gemeinsam, dass sie Anlass für Scham sein können, aber nicht zwangsläufig sind! Vor allem der **menschliche Körper** bietet ein breites Spektrum an Möglichkeiten, Schamgefühle auszulösen - das Aussehen, zu dick, zu klein, zu groß zu fühlen.

Ebenso sind Ausscheidungsfunktionen oft ein Grund für Scham - Öffentliches Urinieren und Defäkieren, Furzen, Rülpsen der Kontrollverlust über die Ausscheidungsorgane bei Inkontinenz, starker Körpergeruch und andere Körperkontrollverluste wie Stolpern, Stürzen, Stottern oder das Gedächtnis betreffend, die Vergesslichkeit bis hin zur Demenz.

Auch Nacktheit ist ein starker Beschämungsanlass, wobei auch hier je nach Kultur die Intensität ausschlaggebend ist. In manchen Kulturen ist eine Hüftschnur (indigene Völker im Amazonas) ausreichend, um sich nicht mehr nackt zu fühlen. Meistens ist das Verhüllen vor allem der Genitalorgane wichtig, in einigen Kulturen ist es allerdings beschämend das Gesicht nackt zu zeigen.

Psychische Inhalte, wie zum Beispiel unerwünschte Gedanken, Hass-, Neid-, Rache- oder Liebesgefühle können Scham auslösen, sowie das Gefühl der Inkompetenz, der Schwäche, oder des Sichtbarwerdens von unerwünschten Charaktereigenschaften

In der jeweiligen sozialen Gruppe werden **Verstöße gegen soziale Normen, Regeln und Ziele oder gegen das gute Benehmen** als beschämend erlebt und wiederum oft durch Beschämung sanktioniert.

Soziale Faktoren - Defizite in der Bildung, ein niedriger Status in der Hierarchie (aufgrund von Armut, Zugehörigkeit zu religiösen oder rassistischen Minderheiten,...) (Lietzmann, 2003) Die Existenz eines schamfreien Zustandes kann nicht bestätigt werden.

Greiner hat sich mit der 1968-er Bewegung beschäftigt, er beschreibt sie als **Schamvernichtungskampagne**, die eine Veränderung der Strukturen und der Moral bewirken wollte. Scham wurde als eine Angewohnheit betrachtet, die man sich abgewöhnen muss. Entblößung, sowohl seelisch als auch körperlich wurde zum Ausdruck der Selbstverwirklichung und des Authentisch-Seins. Dadurch wurde unbeabsichtigt auch der **Großkapitalismus** gefördert, der sich nicht mehr an traditionelle Förmlichkeiten halten musste.

Interessanterweise sind es auch vor allem totalitäre Systeme, die die Schamvernichtung zu ihrem Programm erheben und einen gläsernen Sozialcharakter herstellen wollen. (Greiner, 2014, S.38)

Scham kann auch für jemand anderen empfunden werden:

stellvertretende Scham - also Scham die jemand empfindet, wenn er/sie jemanden sieht, der keine Scham empfindet - und

Mitscham : hier gibt es eine Identifikation mit der Person, die von der beschämenden Situation betroffen ist. Hans Peter Dreitzel schreibt dazu: "*Das Fehlverhalten derer, mit denen man sich besonders identifiziert, den "signifikanten anderen", ist einem oft ebenso peinlich wie das eigene Mißgeschick (...).*" (Dreitzel 1983, zitiert nach Lietzmann, 2003, S. 140)

Je empathiefähiger eine Person sich einschätzt, desto leichter tritt Fremdscham auf. Aber je negativer sich eine Person verhalten hat, desto geringer fiel in der Folge aber auch das Gefühl der stellvertretenden Scham aus.

Im Hirn werden die gleichen Areale aktiviert, die auch bei Mitgefühl für jemanden, der körperliche Schmerzen erleidet, aktiv sind. (Krach & al, 2011)

Wenn eine Norm unabsichtlich verletzt wird entsteht Scham zum einen durch die eigene innere Bewertung und zum anderen durch die äußere Bewertung der anderen Menschen. Über Scham kann in einer Gruppe auch Kontrolle ausgeübt werden.

Eine mildere Form der Scham ist die Peinlichkeit: ist ein Verstoß gegen eine Verhaltensregel. In der Moderne haben die Peinlichkeitsrisiken zugenommen. Wie Peinlichkeit die falsche Kleidung zu tragen, nicht erfolgreich genug zu sein, zu unsportlich, dem gängigen Schönheitsideal zu entsprechen,....

Oft entsteht der Eindruck, dass die Moderne enthemmt ist, aber unsere Zeit ist stark von Kontrollmechanismen bestimmt. Die gesellschaftlichen Regeln sind sehr komplex. Selbstoptimierung, Disziplin und das Durchsetzen gegen Konkurrenz sind Ideale unserer Leistungsgesellschaft.

Scham sensibilisiert den Menschen aber auch für die Meinungen und Empfindungen anderer, dadurch ist Scham wichtig für den sozialen Zusammenhalt. (Tiedemann, 2013)

Scham als Affekt

Laut Silvan S. Tomkins (Kelly 2009) ist **Scham/Erniedrigung** einer der neun angeborenen Affekte, Scham ist der Affekt, der auftritt wenn die zwei positiven Affekte **Interesse/Erregung** und **Genuss/Freude** unterbrochen werden. Scham motiviert uns Hindernisse aus dem Weg zu räumen, um wieder Freude/Erregung und Interesse/Neugier erleben zu können.

Affekt: ein physiologischer Mechanismus, der getriggert wird wie ein Reflex. Er hilft Informationen zu vereinfachen.

Gefühl: entsteht, wenn bewusst wird, dass ein Affekt durch einen Reiz ausgelöst wurde.

Emotion: entwickeln sich im lebensgeschichtlichen Kontext als Antwort auf die Affekte, Emotionen sind erlernt. (Kelly, 2009)

Was ist existentielle Scham?

In der Literatur finden sich auch andere Bezeichnungen wie internalisierte Scham (Jacobs, Kaufmann, Lee, Wheeler) oder Grundschaam (Lee) toxische bzw. zerstörerische Scham (Bradshaw) oder essenzielle Scham (Robine).

Für mich persönlich ist der Begriff existentielle Scham der zutreffendste, weil dadurch zum einen ausgedrückt wird, dass die Emotion Scham eine existentielle Not auslösen kann, aber auch, weil ich die Konnotation des Wortes "existentiell" positiv sehe. Für mich impliziert "existentiell" eine Einladung, die Bedürfnisse und Sehnsüchte an das eigene Leben zu erforschen, die durch existentielle Scham unterbrochen sind.

Phänomene der Scham - Wie zeigt sich Scham, woran erkennt man sie in der Therapie?

Scham ist ein schmerzvolles Gefühl, wird wie eine plötzliche Implosion erlebt, **kognitive Prozesse** stark eingeschränkt (man fühlt sich leer und taub, wie in Watte oder Nebel gehüllt, hat nur wenige Gedanken).

Erst im Anschluss an das Schamerleben kommt es zu intensivem Nachdenken und Gedankenspiralen, Selbstverurteilungen und/oder Triumphphantasien über Beschämenden.

Physisch: Stimme ist leise, flüsternd, Blick eher abgewandt, Versuch sich kleiner zu machen, selbstreflektorische Gesten, um einen Selbstbezug herzustellen. Oder auch durch: „blaming und shaming“ - mit lauter, polternder Stimme und fordernd fixierenden Blick um von der eigenen Scham abzulenken.

In der Folge sind von existentieller Scham betroffene Menschen sind meist **perfektionistisch** und es ist für sie ausgesprochen schmerzvoll, sich mangelhaft zu zeigen oder kritisiert zu werden.

Schambetroffene Menschen neigen dazu, Witze über sich selbst zu machen oder sich durch andere Aussagen selbst zu erniedrigen, bevor es jemand anderer tut, das ermöglicht das Behalten von Kontrolle (Tiedemann 2013)

Tiedemann (2013) beschreibt vier Arten der Scham:

1. Urscham: Sie beruht auf der Überzeugung, dass etwas mit mir nicht stimmt, es entsteht das Gefühl keine Daseinsberechtigung zu haben. Die Urscham ist besonders stark und überflutend.

Die Zurückweisung der Bezugspersonen wurde durch verachtenden, kalten Blick und abweisender Mimik ausgedrückt.

Das Kind versteht die Botschaft: "**Du bist nicht liebenswert, so wie du bist.**" *"Der Grundfehler, für den man sich bei der Urscham letztlich schämt, ist die schmerzliche seelische Wunde:*

"Ich bin nicht geliebt worden, **weil ich im Kern nicht geliebt werden kann - und ich werde nie geliebt werden!**" (Tiedemann, 2013, S. 80) Dieses Erleben löst **unerträgliche Angst** beim Kind aus, die Annahme eines persönlichen Defekts und die damit einhergehende Scham scheinen erträglicher, als die Angst und Verzweiflung im Grunde nicht liebenswert zu sein.

Eine andere Variante der Urscham ist, dass das Kind versucht sein Unerwünschtsein zu überwinden, indem es **ausschließlich die Bedürfnisse der Eltern erfüllt**. Dadurch entsteht ein Schuldgefühl gegenüber den eigenen Bedürfnissen.

Bei dieser primären Unerwünschtheit sind die Kinder **besonders pflegeleicht** und brav um ihre unerwünschte Existenz wiedergutzumachen.

2. Sich eigener Bedürfnisse schämen: Wenn ein Kind mit seinen Bedürfnissen von den Bezugspersonen wiederholt frustriert wurde, beginnt es seine Gefühle für deplatziert und unangemessen zu halten und sich **seiner Gefühle zu schämen**.

Bedürfnisse und Gefühle zu haben wird in der Folge als Zeichen eines schrecklichen **Selbstdefekts** gewertet, von dem man sich befreien muss. Der erwachsene Mensch erlebt dann auch einen **grundsätzlichen Zweifel an seiner Fähigkeit emotionale Zustände mit anderen zu teilen**, daraus kann **Einsamkeit und Scham** entstehen. Zum eigenen Schutz wird die Lebendigkeit der Gefühle unterdrückt und stattdessen eine **Maske** aufgesetzt.

3. Abhängigkeitsscham: Menschen sind von Natur aus abhängig von anderen. Menschen, die keine positiven Erfahrungen mit Abhängigkeit gemacht haben, fühlen sich oft erpressbar, oder glauben sich bei **Abhängigkeit unterwerfen** zu müssen. **Völlige Selbstgenügsamkeit** ist dann das oberste Ziel.

Hier gehören auch Trennungsschuldgefühle dazu. Wenn Menschen symbiotisch an ihre Eltern gebunden sind, kann es bei Autonomieschritten zu einem Konflikt zwischen Trennungsschuld und Abhängigkeitsscham kommen. Später kann sich dieser Konflikt, zum Beispiel bei Schwierigkeiten eine Abschlussprüfung zu machen, zeigen.

4. Die ödipale Scham: Auf dieser Ebene sind Schamgefühle eingegrenzter und benennbarer, dabei fühlt sich das Kind sexuell zu dem gegengeschlechtlichen Elternteil hingezogen und ist feindselig gegenüber dem gleichgeschlechtlichen Elternteil. Diese Erleben des Ausgeschlossenenseins und der eigenen rivalisierenden und liebenden Gefühle kann zutiefst beschämend erlebt werden.

Scham kann auch vererbt werden. Weiters können PatientInnen von **transgenerationaler Scham** betroffen sein, das betrifft vor allem Familiengeheimnisse.

Es entsteht eine Schamtradition, die die Geheimnisträger aneinander bindet.

Kinder, die ihre Eltern in beschämenden Situationen erleben können **Fremdscham** entwickeln. (Tiedemann, 2013)

Psychotherapeutisches Verständnis der Scham

Freud: im Manuskript K (1896) mit dem Thema Scham auseinandergesetzt, sich dann aber dem Thema Schuld zugewandt, die er für das reifere Gefühl hielt. Scham sieht er als **Angst vor Bewertung**, dient als **Methode der Verdrängung**.

Während die Psychoanalyse sich früher als Redekur verstand, die auf "Heilen durch Einsicht" beruhte, stellen moderne AnalytikerInnen das **intersubjektive Geschehen** und "Heilen durch Beziehung" in den Vordergrund (Tiedemann 2013).

Gestalttherapie: seit den 90-er Jahren einen Diskurs über Schamphänomene. Yontef (1996, 1999) versteht Schamreaktionen als negative, emotionale und bewertende Reaktionen, die sich auf das eigene Sein beziehen.

Wheeler (2006) kritisiert vor allem das individualistische Paradigma, das die Autonomie der Einzelnen und die Getrenntheit vom Feld in den Vordergrund stellt.

Die existentielle Scham ist das Gefühl den Anforderungen des Feldes nicht zu genügen.

Peter Philippon sieht die Scham als **Retroflektion des Ekels**. Das Individuum erlebt sich als vom Feld zurückgewiesen und zieht sich in der Folge aus dem Kontakt mit dem Feld zurück, eben vor allem durch Retroflektion. Dabei wird der Ekel zum Selbst-Ekel, Vernichtung wird zur Selbst-Vernichtung. (Philippon, 2012)

Ursachen für die Entwicklung von existentieller Scham

Jede Beeinträchtigung der Erfahrung von Interesse/Erregung oder Genuss/Freude kann ein Schamauslöser sein. Ob eine pathologische Entwicklung entsteht hängt von der von der Häufigkeit und Intensität der schamauslösenden Situationen ab sowie vom Gleichgewicht zwischen Scham und bestätigenden Reaktionen. Scham ist der Gegenpart zu bestätigenden Reaktionen (Tiedemann 2013).

Wenn die **empathische Spiegelung** durch die Bezugspersonen ausbleibt und das Kind stattdessen Ablehnung, Spott oder Aggression erfährt, und es keine Erklärung aus seinem Verhalten dafür findet, folgert es nach einer Zeit, dass mit ihm selbst **etwas Grundlegendes nicht stimmen** muss, dass es als Ganzes falsch und nicht liebenswert ist.

Wir **alle** sind von unserem Umfeld **abhängig**, wenn es für die Erfüllung der Bedürfnisse und Ziele keine Unterstützung in der Umwelt gibt, sondern Ablehnung, kommt es zu

einem Bruch **zwischen unseren individuellen Bedürfnissen und der Umwelt**. Im leichten Fall entsteht Schüchternheit, bei schweren wiederholten Frustrationen, kommt es zu einem **konsequenten Verlust des Zugangs zu den eigenen Bedürfnissen** (Lee 1996).

Die **Strategien**, die angewandt werden, um sich zu verstecken sind zahlreich und reichen von Wut, Kontrolle, Perfektionismus, Suche nach Macht, Anklagen und Verleugnung bis zum Humor (Lee 1996).

Behandlung der Scham

Scham ist also nicht leicht zu erkennen, wenn sie in der Therapie auftritt, da sie den KlientInnen meistens nicht bewusst ist und auch viel getan wird, um Scham zu verbergen. Und Scham wird im therapeutischen Setting leicht übergangen, da die Konfrontation mit Scham auch für TherapeutInnen unangenehm ist und man sich rasch auf angenehmeres Terrain begeben will.

- **Auseinandersetzen mit der eigenen Schamgeschichte**: Das Schamgefühl ist der sich am leichtesten generalisierende und überflutendste aller Affekte und wie TherapeutInnen damit umgehen und ihn regulieren ist ein wesentlicher Faktor

Lynne Jacobs (Jacobs, 1996, S.298) meint: auch **TherapeutInnen haben Angst vor der Begegnung** mit KlientInnen und fragen sich mitunter "Werde ich genügen?", "Wird mich der oder die KlientIn mit mir unangenehmen Themen, wie Eifersucht oder Ärger konfrontieren?" TherapeutInnen brauchen ein großes Maß an **Angstfreiheit und Flexibilität** und sollen sich auch mit den **eigenen Gefühlen des Versagens, der Minderwertigkeit und der Inkompetenz** auseinandersetzen. Ebenso sollten sie wissen, wie sie mit ihrem **eigenen Stil ungewollt Scham erzeugend sein können, und wie sie unterstützen** (Lee 1996).

Andere Schamformen, die bei TherapeutInnen auftreten können:

Inkompetenzscham: das Gefühl KlientInnen nicht helfen zu können.

Intimitätsschamgefühle: sind möglich, wenn in die Privatheit eines anderen Menschen eingedrungen wird (Tiedemann 2013).

Auch KlientInnen können durch **persönliche Fragen** in den Grenzbereich der Intimität des oder der TherapeutIn eindringen.

Scham wegen des Neids auf berufliche Erfolge, das Aussehen, das reiche Beziehungsleben, Talente oder das finanzielle Vermögen des oder der KlientIn.

Andererseits können auch

Ekelgefühle und Schamreaktionen gegenüber dem **Aussehen und Körpergeruch** zu emotionalen Reaktionen bei Therapeutinnen führen (Tiedemann 2013).

in der therapeutischen Situation: viele Möglichkeiten Schamgefühle zu aktivieren: Interventionen seitens der TherapeutInnen, wie **sarkastischer Humor, herablassendes Gebaren, Bloßstellung und Provokation, weiters Tonfall, Haltung, Gestik und Mimik** des/der TherapeutIn sowie **Interpretationen**, die beinhalten, dass das Problem auf Seiten des/der KlientIn liegt (Yontef, 1996, 1999)

- **Fachliches Wissen:** Scham kann als frühe Beziehungstraumatisierung verstanden werden. Es ist wichtig das fachliche Hintergrundwissen über Schamphänomene den KlientInnen zur Verfügung zu stellen Das Erlernen des **bewussten Beobachtens, Erlebens und Benennens** der Scham ist eine wesentliche Komponente in der Schambehandlung (Lee 1996; Evans 1994).

- **Sprache für das Schamerleben finden:** KlientInnen sprechen oft von einem „komischen Gefühl“, beschreiben sich selbst als dumm, unsichtbar, erbärmlich, trivial, unzureichend oder schwächlich, Worte wie Traurigkeit, Isolation, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung können ebenfalls Hinweise sein (Wheeler 2006, Tiedemann 2013). Wheeler meint, dass der Prozess der Bearbeitung der Scham blockiert wird, wenn die Scham und das **Gefühl des Schämens** in der therapeutischen Beziehung nicht explizit angesprochen werden.
- **Bedürfnis nach Unterstützung:** in der Therapie explizit darauf hinweisen, dass es wichtig und normal ist, Unterstützung zu brauchen und zu bekommen. Ebenso das Fokussieren auf self-support und in der Folge das Wahrnehmen, Benennen und Anerkennen der eigenen Bedürfnisse, dabei ist es auch wichtig, dass die Bedürfnisse und Sehnsüchte auch von den TherapeutInnen gehört und anerkannt werden.
- **Dialogische Beziehung:** Scham und die dazugehörigen Introjekte sind in einer Beziehung entstanden und brauchen neue Beziehungserfahrungen, um aufgelöst zu werden (Lee 1996). Das Zeigen der intimsten Wünsche, Sehnsüchte, Verluste und Ängste löst oft große Scham aus, dieses Gefühl des Schämens soll wahrgenommen werden und in der Beziehung zwischen TherapeutIn und KlientIn angesprochen und gehalten werden. Jacobs (1996) sieht in der dialogischen Beziehung die TherapeutInnen in ihrer Verantwortung gefordert. Es geht aus ihrer Sicht nicht darum, Scham zu vermeiden. Falls es zu einer unabsichtlichen Beschämung durch den oder die TherapeutIn kommt, kann es für KlientInnen eine kostbare neue Erfahrung sein, wenn diesmal ihr Erleben gehört und ernst genommen wird und empathisch darauf eingegangen wird. Dazu müssen TherapeutInnen gegebenenfalls Verantwortung für ihren Anteil am Kummer der KlientInnen übernehmen.

„**blaming and shaming**“: wenn KlientInnen in den Angriff gehen, um das eigene Schamerleben zu vermeiden. TherapeutInnen sollen dabei nicht in die Schamspirale einsteigen, sondern sich für die in der Gegenwart erlebten Schamauslöser und die zu

beschützenden Gefühle dahinter interessieren. Dadurch wächst die Sicherheit, dass der/die TherapeutIn mit Ihm/ihr daran arbeitet den Prozess zu verstehen. Dadurch kann Selbst-Annahme und das Gefühl ein Mensch zu sein, der es wert ist, dass man ihm begegnet, entstehen (Jacobs 1996).

TherapeutInnen sollen anerkennen, wie schwierig es für KlientInnen ist, dem oder der TherapeutIn zu begegnen und damit sich selbst. Dazu ist das Vertrauen in den oder die TherapeutIn wesentlich, um das Risiko des Sich-Öffnens auf sich zu nehmen (Philippson 2012).

“Meiner Ansicht nach verschwindet die Scham nie, doch wir werden von dem lähmenden Einfluss der Scham geheilt, wenn wir die Lautstärke drosseln können und uns nicht länger für die Scham schämen.“ (Evans 2016, S.255)

"Psychotherapie ist politische Arbeit"

sagt Lore Perls in dem Film "An der Grenze". (Weber, Lindner, 2005)

Wir sind Teil eines kulturellen, sozialen und politischen Feldes. Politik reguliert und gestaltet das öffentliche Leben und hat dadurch auch Auswirkungen auf das private Leben. (Schulthess, 2009)

Gegen die Auswirkungen der Angst vor unvorhersehbaren katastrophischen Entwicklungsprozessen sieht Dreitzel unter anderem den kreativen Zorn als ein Hilfsmittel gegen die Angst. (Dreitzel, 2009, S.220) Wenn es dem/der Einzelnen gelingt sich aktiv zu involvieren, wird Energie freigesetzt, die Sinn verleihen kann. *"Sich zu engagieren, macht gesund!"* (Dreitzel, 2009, S.220)

Jennifer Jaquet fordert in ihrem Buch „Scham - die politische Kraft eines unterschätzten Gefühls“ daß BürgerInnen Scham effektiv als politisches Instrument einsetzen. In Bezug auf die einzelne Person drückt sich in einer hyperindividualisierten Gesellschaft soziale Kontrolle am ehesten über Schuldgefühle aus, Bestrafung wird günstiger, da jede/r Einzelne sich selber überwacht, durch Schuldgefühle motiviert ist, Verantwortung zu übernehmen und Fehler wiedergutzumachen.

Es gibt gute Gründe warum der Staat Straftäter nicht beschämen soll. Beschämung untergräbt Gleichheit und Würde, die zentrale Rolle des Staates ist es jedoch die Menschenwürde zu schützen.

Die Menschen sehen sich mit besonderen Herausforderungen, wie dem Klimawandel, konfrontiert. Diese besonderen Herausforderungen brauchen neue Regeln und Scham kann ein wertvolles Instrument sein, um eine Gruppe zu beeinflussen. Einige wenige verbrauchen, verschmutzen, zerstören mehr als andere, dabei sind manche so destruktiv, dass der Schaden nicht wieder gutzumachen ist, zum Beispiel angesichts bedrohter Tierarten.

Gemeinwohlexperimente zeigen auf, dass es für eine Gruppe unvorteilhafter ist, wenn sich 1-2 Personen im großen Stil bereichern. Die Kooperationsbereitschaft einer Gruppe verringert sich hier von 50 % auf 20 %, und letztlich verbrauchen sich dadurch die allen zur Verfügung stehenden Ressourcen schneller. (Jaquet, 2015, S.87)

Bei unseren derzeitigen Umweltthemen wie Klimaveränderung und Artensterben kann die Gesellschaft es sich nicht leisten, schwarze Schafe zu ignorieren. Da es aber meist keine Möglichkeit einer Verurteilung und formellen Strafe gibt, kann stattdessen öffentliche Beschämung in Form von Boykotten oder durch Informationskampagnen im Internet, welche eine negative öffentliche Meinung schaffen, zweckmäßig sein.

Jaquet formuliert **7 Regeln** zur effektiven Beschämung, die Scham zum politischen Instrument machen:

1. Die Öffentlichkeit muss vom Regelverstoß betroffen sein, wie zum Beispiel bei großen Unternehmen, die die Luft verschmutzen.
2. Das angeprangerte Verhalten soll deutlich vom erwünschten Verhalten abweichen.
3. Beschämung ist erst dann das Mittel der Wahl, wenn eine juristische Bestrafung nicht absehbar ist.
4. Die Quelle der Beschämung muss für den Täter relevant sein.
5. Die Quelle der Beschämung muss für die Öffentlichkeit glaubwürdig sein.
6. Die Beschämung sollte da ansetzen, wo sie den größten Erfolg verspricht. Wenn es zum Beispiel um fossile Brennstoffe geht, gibt es zwar zahlenmäßig viele Konsumenten, aber nur einige wenige Konzerne verschmutzen in einem verhältnismäßig großem Ausmaß die Luft. Deshalb sollte die Beschämung bei den Konzernen ansetzen und nicht bei den Einzelpersonen.
7. Die Beschämung muss gewissenhaft umgesetzt werden. Dabei ist es wichtig zu überlegen, was erregt die größte Aufmerksamkeit und ist gesellschaftlich akzeptiert. Eine Androhung einer Beschämung ist meistens wirkungsvoller als die Ausführung. So benachrichtigt zum Beispiel der Bundesstaat Kalifornien Steuersünder 6 Monate im Vorhinein, dass sie namentlich im Internet unter den größten Steuersündern aufscheinen werden, falls sie ihre Steuerschulden bis dahin nicht bezahlen. (Hier geht es um die größten Steuersünder und nicht um Einzelpersonen, die aufgrund von persönlichen Schicksalschlägen nicht in der Lage sind ihre Steuerschuld zu begleichen.)(Jaquet, 2015, S.116-135) Das Internet stellt dabei, mit etwa 3 Milliarden NutzerInnen, den virtuellen Pranger mit einer maximalen Öffentlichkeitswirksamkeit dar.

Grenzen der Beschämung

Die Trennlinie zwischen politischem Aktivismus und Schmähung ist fließend, und eine Meldung kann in bössartiger Absicht verbreitet werden. Durch die Anonymität werden Meldungen zeitweise gemeiner und beleidigender.

Es besteht die Gefahr, daß Missetäter durch die Beschämung weiter isoliert werden und in der Folge ihren Ruf bestätigen. Scham wirkt optimal, wenn sie nicht Leben zerstört,

sondern Korrektur und Integration ermöglicht. Die Furcht vor Scham kann Einzelpersonen und Institutionen zu einem gesellschaftlich erwünschterem Verhalten motivieren. Scham dient somit dem Kollektiv und wenn sie richtig dosiert und zum rechten Zeitpunkt eingesetzt wird, kann sie der Gesellschaft einen großen Dienst erweisen. Beschämung ist dabei tendenziell annehmbarer wenn sie gegen Mächtige gerichtet ist, sie sollte aber immer gegen schlechte Praktiken und nicht gegen Menschen gerichtet sein. Die öffentliche Beschämung im Internet ist ein scharfes Schwert und die erfolgreichste Waffe im gewaltfreien Widerstand, aber sie darf nicht zu häufig eingesetzt werden, sonst wird sie unwirksam.

Literatur:

Dreitzel, H.P. (2009). Die Weltkrise im Spiegel der Gestalttherapie. In: Schulthess, P./ Anger, H. (Hg). Gestalt und Politik. Gesellschaftliche Implikationen der Gestalttherapie. 201-244. Bergisch Gladbach: Verlag Andreas Kohlhaage.

Evans K.R. (2016). Kommentar. In: Francesetti G., Gecele M., Roubal J. (2016). Gestaltherapie in der Klinischen Praxis. Von der Psychopathologie zur Ästhetik des Kontakts. 254-255. Gevelsberg: EHP - Verlag Andreas Kohlhaage.

Goodman, P. (2011). Einmischung. Ein Reader. Bergisch-Gladbach: Verlag Andreas Kohlhaage.

Greiner U. (2014). Schamverlust. Vom Wandel der Gefühlkultur. Reinbeck: Rowohlt Verlag.

Jacobs L.(1996). Shame in the Therapeutic Dialogue in Lee R.G., Wheeler G.(Hrsg). The Voice of Shame. 297-314. Santa Cruz: GestaltPress.

Jacquet J. (2015). Scham. Frankfurt am Main: S.Fischer Verlag.

Kelly V.C. (2009). A Primer of Affect Psychology. Zugriff am 13.12.2016. Verfügbar unter: http://www.tomkins.org/wp-content/uploads/2014/07/Primer_of_Affect_Psychology- Kelly.pdf.

Krach S. & al. (2011). Your Flaws Are My Pain: Linking Empathy To Vicarious Embarrassment, PLoS One. Zugriff am 26.12.2017. Verfügbar unter: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0018675>.

Lee R.G. (1996). Shame and the Gestalt Model. in Lee R.G., Wheeler G. (Hrsg).The Voice of Shame. 3-21. Santa Cruz: GestaltPress.

Lietzmann A. (2003). Theorie der Scham. Eine anthropologische Perspektive auf ein menschliches Charakteristikum. Dissertation. Tübingen. Zugriff am 16.12.2017. Unter: https://publikationen.uni-tuebingen.de/xmlui/bitstream/handle/10900/47278/pdf/Anja_Lietzmann_-_Scham.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Philippson P. (2012). Gestalt Therapy. Roots and Branches- Collected Papers. London: Karnac Books Ltd.

Robine J-M. (2016). Scham. In: Francesetti G., Gecele M., Roubal J. (Hrsg). Gestaltherapie in der Klinischen Praxis. Von der Psychopathologie zur Ästhetik des Kontakts. 245-254. Gevelsberg: EHP - Verlag Andreas Kohlhage.

Schulthess, P. (2009). Gestalt und Politik. In: Schulthess, P./ Anger, H. (Hg). Gestalt und Politik. Gesellschaftliche Implikationen der Gestalttherapie. 45-70. Bergisch Gladbach: Verlag Andreas Kohlhage.

Tiedemann J. (2013). Scham. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Wheeler G. (1997). Self and Shame: A Gestalt Approach. Gestalt Review, 1(3): 221-244. Zugriff am 10.01.2018. Verfügbar unter: <http://www.gisc.org/gestaltreview/documents/selfandshameagegestaltapproach.pdf>.

Wheeler G.(2006). Jenseits des Individualismus. Wuppertal: Peter Hammer Verlag.

Wheeler G. (2008). Self and Shame. A New Paradigm for Psychotherapy. In Lee R.G. und Wheeler G. The Voice of Shame. 23-58. Santa Cruz: GestaltPress.

Yontef G. (1996). Shame and Guilt in Gestalt Therapy: Theory and Practice. In Lee R.G., Wheeler G. The Voice of Shame. 351-380. Santa Cruz: GestaltPress,

Yontef G. (1999). Awareness, Dialog, Prozess. Wege zu einer relationalen Gestalttherapie. Bergisch Gladbach: EHP - Verlag Andreas Kohlhage.