

Inhalt

Dank.....	9
Einleitung	
»Demütigung ist schlimmer als körperlicher Schmerz«.....	10
Kapitel 1	
Wir leben in einer Atmosphäre der Scham	13
Anpassungs-Scham	14
Scham in Bezug auf die Erwartungen und Normen der Gruppe ..	14
Körper-Scham	18
Scham und Beschämung sind kultur- und geschlechtsspezifisch ..	21
Gruppen-Scham	25
Empathische Scham	27
Intimitäts-Scham	27
Verletzungen der Intimitäts-Scham bis hin zur traumatischen Scham	29
Gewissens-Scham	33
Kapitel 2	
Was ist Scham?.....	36
Wie Scham erlebt wird	37
Die Entwicklung von Scham.....	38
Die Entwicklung von Intimitäts-Scham und traumatischer Scham	38
Die Bedeutung der Gesellschaft	43
Scham und moralische Entwicklung.....	51
Zum Unterschied zwischen Scham und Schuld	59
Die Bedeutung von Religion bzw. Menschenbild	61
Neurobiologie der Scham	64
Empathische Scham	64
Neurobiologie der traumatischen Scham	66
Kränkungen machen krank	69

Kapitel 3	
Hochmut kommt nach dem Fall.	71
Verstecken	71
Maske.	71
Sich einigeln.	74
Emotionale Erstarrung	76
Projektion	78
Angreifen.	79
Beschämen	79
Verachten	82
Zynismus	83
Negativismus	84
Schamlosigkeit	86
Arroganz	88
Groll, Neid, Ressentiment, Trotz.	89
Zorn, Wut, Gewalt.	91
Wiederherstellen der verlorenen Ehre.	94
Fliehen.	95
Größenphantasien	95
Idealisierung.	96
Perfektionismus.	97
Schwerverständlichkeit, Rätselhaftigkeit	98
Sucht	99
Zusammenfassung.	100

Kapitel 4	
Scham regiert die Welt.	102
Der Teufelskreis von Krieg und Scham.	102
Der Dreißigjährige Krieg.	102
Der Erste Weltkrieg	104
Nationalsozialismus, Holocaust und Zweiter Weltkrieg	106
Beschämungen	107
Verachtung.	110
Die Schamlosigkeit der Täter – die Scham der Opfer	112
Scham und ihre Abwehr in der Nachkriegszeit.	114
Projektion.	115
Konformität	116
Transgenerationale Weitergabe	118
Die Wiedervereinigung der deutschen Scham	119

Scham und ihre Abwehr in der Bundesrepublik	120
Umgang mit Schwachen	122
Mobbing, Scham und Macht	126
Scham und Beschämung im Umfeld der Pädagogik.	129
Die Scham der Armen und die Schamlosigkeit der Reichen	138
Die Scham der Armen.	141
Die Schamlosigkeit der Reichen	143
Wenn Kulturen zusammenprallen	145
Die USA	145
Der Nahe Osten	148

Kapitel 5

Konstruktiv mit Scham umgehen 156

Konstruktiv mit der eigenen Scham umgehen	156
Die Scham wahrnehmen	156
Die Scham aushalten und Scham sein lassen	157
Die Scham differenzieren und nutzen	158
Die Scham durcharbeiten	164
Von der Abwehr zum Schutz	167
Von der Selbstbeschämung zur Selbstliebe.	168
Selbstachtung	172
Von der Schamlosigkeit zur Schamfreiheit.	174
Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen.	177
Sich schützen, ohne zu beschämen	177
Hinter der Maske die Scham des anderen wahrnehmen.	178
Strukturelle Erniedrigungen wahrnehmen und verändern	180
Zwischen verschiedenen Schamformen differenzieren.	182
»Räume« schaffen für das Betrauern von Unterschieden	186

Von Scham und Beschämung zur Anerkennung – eine Zusammenfassung. 189

Anhang 195

Anmerkungen	195
Literatur.	212
Zitarnachweise	227
Bildnachweise.	227

Kapitel 1

Wir leben in einer Atmosphäre der Scham

*Wir schämen uns all dessen, was wirklich an uns ist;
wir schämen uns unseretwegen, unserer Verwandten, unserer Einkommen,
unserer Akzente, unserer Meinungen, unserer Erfahrungen,
gerade so wie wir uns unserer nackten Haut schämen.*

G. B. Shaw⁶

Schamgefühle können von ganz unterschiedlicher Intensität sein: Sie reichen von Verlegenheit, Gehemmtsein, Schüchternheit oder Peinlichkeitsempfinden bis zu alles umfassenden, quälenden Zweifeln am Selbstwert. Diese Gefühle können kurzzeitig, ausgelöst durch eine bestimmte Situation, auftauchen – oder sie können chronisch sein. Schamgefühle sind, wie alle Gefühle, subjektiv: Der eine mag sich für etwas schämen, womit ein anderer kein Problem hat. Sie können durch eine Vielzahl von Verhaltensweisen oder Eigenschaften ausgelöst werden, von *A* wie *Armut* und *B* wie *betteln*, über *C* wie das Tragen von *C&A-Kleidung* und bis zu *Z* wie *Zahnsperre*. Eine vollständige Liste würde ein ganzes Buch füllen. In den folgenden Abschnitten werden – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – beispielhaft einige Auslöser für Scham zusammengestellt, um die Bandbreite schamrelevanter Situationen zu veranschaulichen. Dabei zeigt sich, dass Scham ganz verschiedene Bedeutungen haben kann. Folgende sechs Formen von Scham lassen sich unterscheiden:

- Da sind einmal die Schamgefühle, die dadurch ausgelöst werden, dass man den herrschenden Erwartungen und Normen nicht entspricht. Dies kann sich auf den eigenen Körper beziehen (etwa wenn man sich für sein Aussehen schämt) oder auf persönliche Eigenschaften oder Fähigkeiten (etwa wenn man sich dafür schämt, Analphabet zu sein). Diese Form von Scham bezeichne ich als *Anpassungs-Scham*; sie bezieht sich auf die eigene Person.
- Im Unterschied dazu bezieht sich *Gruppen-Scham* auf andere Personen, etwa wenn man sich für ein psychisch krankes Familienmitglied schämt.

- Auch die mitgefühlte oder *empathische Scham* bezieht sich auf andere Personen: Wir fühlen mit, wenn wir Zeuge der Beschämung eines Mitmenschen sind.
- Eine weitere Ausprägung ist die Schamhaftigkeit oder *Intimitäts-Scham*. Sie hat die Aufgabe, die eigene Privatsphäre gegenüber anderen zu schützen (z. B. indem wir persönliche Gefühle nicht in der Öffentlichkeit hinausposaunen).
- Wenn die Privatsphäre in traumatischer Weise durch andere Menschen verletzt wurde (etwa durch Missbrauch oder Vergewaltigung), bleibt bei den Opfern charakteristischerweise *traumatische Scham* zurück.
- Diese Schamgefühle sind verschieden von den Gefühlen eines Täters, der sich für sein Handeln schämt; diese nenne ich *Gewissens-Scham*.

Anpassungs-Scham

Scham in Bezug auf die Erwartungen und Normen der Gruppe

In jeder Kultur gibt es – geschriebene wie ungeschriebene – Regeln über die Formen, wie die Menschen miteinander umgehen, einander begrüßen, sich bekleiden, essen usw.⁷ Diese Regeln über Höflichkeit, Manieren, »Schicklichkeit«, Sitte und »das, was sich gehört«, werden im Verlauf der Sozialisation gelernt und verinnerlicht; einige von ihnen haben, vor allem seit der 1968er Studentenbewegung, an Verbindlichkeit verloren.⁸

Die Verletzung dieser Regeln kann das Empfinden von Peinlichkeit auslösen. Die Angst davor, sich zu blamieren oder lächerlich zu erscheinen, kann im Extremfall zu einer Phobie werden. Darunter leiden zwei bis fünf Prozent der Deutschen; damit ist die *soziale Phobie* die dritthäufigste psychische Störung. Die Betroffenen ziehen sich häufig zurück, wodurch ihr Selbstvertrauen erst recht leidet, und sind in der Gefahr, depressiv oder alkoholabhängig zu werden. Viele schämen sich so sehr, dass sie nicht in Behandlung gehen.⁹ Eine Unterform dieser Angst ist die *Erythrophobie* (griechisch, wörtlich: die Angst vor dem Roten), die Angst vor dem Erröten.¹⁰ Die Betroffenen füh-

len sich beobachtet und bewertet; das Erröten wird ja häufig als Zeichen für ein schlechtes Gewissen interpretiert, obwohl es allein durch die Öffentlichkeit einer Situation oder die Angst vor dem Erröten ausgelöst werden kann.

Scham oder Beschämungen können auch bewirkt werden, wenn ein Mensch die Leistungserwartungen seiner Mitmenschen nicht erfüllt. Beispielsweise durch das Versagen bei Prüfungen: Im Frühjahr 2006 nahmen sich vier junge Ägypterinnen aus Angst vor der Abiturprüfung das Leben; weitere 180 Prüflinge konnten gerade noch davon abgehalten werden, es ihnen gleichzutun. Der ägyptische Psychiater Ahmed Okascha erklärt dies mit den hohen Erwartungen der Eltern, die ihre Kinder als ihre Altersabsicherung betrachten und unbarmherzig auf das Abschlusszeugnis abrichten. Versager »werden verachtet, von Familie und Gesellschaft isoliert. Die Angst davor ist bei vielen größer als die Furcht vor dem Tod.«¹¹

Viele Menschen schämen sich ihrer Arbeitslosigkeit und werden deshalb beschämt. Als 2003 bei Siemens 900 Mitarbeiter gehen sollten, kühlte sofort das Klima ab: Die Kollegen plauderten nicht mehr auf dem Flur, sondern arbeiteten verbissen vor sich hin, um ihren eigenen Job zu retten – während die Gekündigten aus Scham, Angst und Hilflosigkeit gemieden wurden.¹²

Der Verlust des Arbeitsplatzes bedeutet für die Betroffenen nicht nur finanzielle Einschränkungen, sondern verstärkt oft auch psychische oder soziale Schwierigkeiten.¹³ Häufig schränken Arbeitslose ihre sozialen Kontakte ein, um die Arbeitslosigkeit nicht zugeben zu müssen. Denn gesellschaftlich gilt immer noch arbeiten als anständig und Arbeitslosigkeit als minderwertig. Es gibt viele Menschen, die sich ihrer Arbeitslosigkeit so sehr schämen, dass sie diese vor ihren Nachbarn, selbst vor ihrer Familie verheimlichen: Sie verlassen allmorgendlich mit der Aktentasche unter dem Arm das Haus, wie wenn alles normal wäre.

Der 54-jährige Zimmermann Ernst W. verlor nach einem Arbeitsunfall seine Stelle. Eine medizinische Untersuchung, einen Monat nach Eintritt der Arbeitslosigkeit, verlief dramatisch: Er zog eine Reihe erfolgloser Bewerbungsschreiben aus der Tasche, brach weinend zusammen und war unfähig weiterzusprechen. Nach Auskunft seiner Frau traten solche Reaktionen nach der Ankündigung seiner Entlassung häufig auf. Ernst rauche jetzt sehr viel mehr als während seiner

Berufstätigkeit und sei zeitweilig recht aggressiv und gewalttätig. Die Untersuchung führte zur Diagnose *reaktive Depression*, ausgelöst durch die Arbeitslosigkeit. Ernst W. fand auch weiterhin keine neue Anstellung. Nachdem bei ihm eine Krebserkrankung festgestellt wurde, wurde er vorzeitig verrentet. Als er bei einer späteren Untersuchung gebeten wurde, seine Situation während der Arbeitslosigkeit mit der Situation nach der Krebsdiagnose zu vergleichen, betonte Ernst, er sei nach dem Arbeitsplatzverlust sehr verzweifelt und am Ende gewesen, während er mit seiner jetzigen Situation recht zufrieden sei.¹⁴

Ernst W. ist lieber todkrank als arbeitslos: Offenbar empfindet er seine lebensbedrohliche Krebserkrankung, verglichen mit seinem Status als Arbeitsloser, als entlastend, denn jetzt hat er ja einen guten Grund, nicht zur Arbeit zu gehen. Deswegen fällt es auch vielen Arbeitslosen leichter, an Wochenenden unter Menschen zu gehen.

Beschämungen und Scham werden auch durch psychische Probleme ausgelöst: Obwohl viele Menschen im Laufe ihres Lebens solche Probleme erleben, sucht nur die Hälfte ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe. Eine psychische Krise wie z. B. Depression oder Sucht wird als persönliche Niederlage und Makel empfunden, der schamvoll vor den Mitmenschen versteckt werden muss. Bleibt eine Depression aber unbehandelt, verstärkt sich die Gefahr, dass sie in einen Suizid mündet. Die Suizidrate bei Depressionen beträgt 10–20 Prozent. Im Jahr 2005 nahmen sich in Deutschland mehr als 10 000 Menschen das Leben, umgerechnet alle 47 Minuten einer. Dadurch starben mehr Menschen durch Suizid als an Unfällen, Gewalttaten, Aids und Drogen zusammen. Unter Jugendlichen ist Suizid die zweithäufigste Todesursache.¹⁵

Norman Sartorius, wissenschaftlicher Direktor des Weltprogramms gegen Stigma und Diskriminierung der World Psychiatric Association, sagt, dass viele Kinder unter dem Mobbing von Mitschülern leiden, etwa wenn diese mitbekommen, dass das Kind oder jemand aus der Familie psychische Probleme hat oder in Behandlung ist.¹⁶ Das Stigma psychischer Krankheiten kann oft Generationen überdauern. Dies hat zur Folge, »dass viele aus Scham über ihre psychische Erkrankung nur im Verborgenen oder überhaupt nicht behandelt werden. Krankenhausaufenthalte werden vor Kollegen, den Verwandten oder vor der Schulklasse geheim gehalten. Kranke Menschen, die diskriminiert werden, verlieren ihr Selbstwertgefühl und ziehen sich zurück.«¹⁷ Die

Stigmatisierung geschieht durch Nachbarn, Angehörige, aber auch Ärzte und Medien. »Oft ist es die Art, wie man über Kranke spricht – etwa wenn man das Wort ›Irrenanstalt‹ anstelle von Krankenhaus benutzt. Oft werden Witze über psychisch Kranke gemacht.«¹⁸ Dieses Stigma schadet auch der Ärzteschaft: Psychiater, Psychotherapeuten oder Mitarbeitern von psychiatrischen Krankenhäusern wird vielfach Spott oder Desinteresse entgegengebracht. Die »P-Fächer« gelten als Fächer, in denen nur geredet wird. Die Diskriminierung derjenigen, die mit diesen Kranken »zweiter Klasse« arbeiten, drückt sich auch in geringerer Bezahlung aus.

Das *Deutsche Ärzteblatt* schreibt über die Bevölkerungsgruppe mit der höchsten Suizidrate – Ärzte und vor allem Ärztinnen –, die häufigsten Ursachen für die Selbstmorde seien affektive Störungen, Suchtkrankheiten und Probleme in der Partnerschaft. Diese würden von den Betroffenen oft aus Scham und Angst vor Ausgrenzung versteckt, aus einem falschen Rollenverständnis sowie aus Angst vor juristischen Konsequenzen. »Nur wenige Ärzte, die bei sich eine Depression vermuten, suchen fachkompetente Hilfe, unter anderem aus Angst, stigmatisiert zu werden.«¹⁹ Bei den Hilfsangeboten für Ärzte und deren Vernetzung liegt Deutschland weit hinter den Angeboten anderer Länder zurück. Als wesentlicher Schritt zur Suizidprävention gilt das Herabsetzen der bestehenden »Barriere aus Scham und Schuld«.²⁰

Anpassungs-Scham ist nach »außen« gerichtet, sie orientiert sich an den Blicken, den erwarteten Bewertungen durch die Mitmenschen. Sie wird etwa ausgelöst, wenn man die herrschenden Normen und Erwartungen der Gruppe oder Gesellschaft nicht erfüllt, z. B.:

- durch Verletzung der Höflichkeitsregeln, z.B. durch »unschickliches«, flegelhaftes, nachlässiges, vulgäres, respektloses, schamloses, geschmackloses, ordinäres, unangemessenes, unfaires oder unsportliches Verhalten. Etwa, wenn man zu spät kommt oder wenn der Reißverschluss der Hose versehentlich nicht geschlossen ist;
- durch Mangel an Bildung (der tatsächliche oder scheinbare Mangel an Bildung zeigt sich etwa im Sprechen eines Dialekts, durch Sprachfehler, eine Lese-Rechtschreibstörung [Legasthenie] oder Rechenschwäche [Dyskalkulie]), durch Versagen,²¹ schlechte Noten, Fehler, Nichteinhalten eines Versprechens, Verlieren oder Inkonsistenz (»Wer A sagt, muss auch B sagen«). Durch psychische Prob-

leme, umso mehr dann, wenn diese öffentlich sichtbar werden könnten; durch unsicheres Auftreten, Erröten oder wenn Gefühle (z.B. Schamgefühle) sichtbar zu werden drohen;

- durch soziale Schwäche wie geringen beruflichen Status (z. B. körperliche gegenüber geistiger Arbeit), Arbeitslosigkeit, Armut, das Annehmen von Almosen, Abhängigkeit, Ohnmacht, Hilfsbedürftigkeit, Schulden, Nachgeben oder Verlieren. Unter Jugendlichen zeigt sich diese Scham etwa daran, dass Mitschüler gemobbt werden, die bestimmte »coole« Statussymbole (Handy, Kleidung oder Turnschuhe bestimmter Hersteller) nicht besitzen;
- durch nicht-konforme Gefühle (etwa Abhängigkeit) oder Wünsche (z. B. alter Menschen nach Zärtlichkeit, homosexuelle Phantasien oder Sehnsüchte nach einer friedlichen, gerechten und ökologisch ausgewogenen Welt);
- oder durch die Zugehörigkeit zu einer diskriminierten Gruppe, Ethnie oder Religionsgemeinschaft.

Körper-Scham

Häufig ist der eigene Körper ein Auslöser für Schamgefühle. Obwohl jeder Mensch seine individuelle Konstitution hat, halten sich die meisten Deutschen für zu dick, auch wenn sie es gar nicht sind. Übergewichtige Menschen werden oft abgewertet, sie gelten etwa als undiszipliniert. Nach Meinung der Frauenzeitschrift *Brigitte* haben die Deutschen eine »fortschreitende, kollektive Gewichtsneurose [...]. Wir sind eine Nation von essgestörten, figurfixierten Deppen.«²² Viele streben einen Body-Mass-Index (BMI)²³ an, wie er von Models auf Laufstegen, in Zeitschriften und der Werbung vorgeführt wird. Der BMI von Models ist in den vergangenen vier Jahrzehnten von 20 auf 17,5 gesunken – medizinisch betrachtet ein Wert, der für eine Einweisung in eine Klinik für Essgestörte qualifiziert. Mehr als 600 000 Frauen und zunehmend auch Männer stehen unter dem Zwang, sich nach dem Essen zu erbrechen (Bulimie), Tausende hungern sich regelrecht zu Tode.²⁴

Scham und Beschämungen können auch durch öffentlich sichtbare Hautkrankheiten wie das sogenannte *Feuermal* ausgelöst werden. Dabei handelt es sich um eine Hautveränderung von rötlicher Farbe,

häufig im Kopfbereich und von verschiedener Größe. Einer der bekanntesten Menschen mit einem Feuermal ist Michail Gorbatschow. Das Feuermal ist auch eines der Symptome des Sturge-Weber-Syndroms (SWS), einer Behinderungsart, die etwa eines von 250000 Kindern trifft. SWS beinhaltet anatomische Gefäßfehlbildungen an der Haut, eben das Feuermal, und an den Hirnhäuten, die oft zu Epilepsie, Lähmungen, geistiger Behinderung und weiteren Symptomen führen.

Als ob diese Krankheit für die Betroffenen und ihre Familienangehörigen nicht schon leidvoll genug wäre, wird ihre Not durch Schamgefühle und durch die Reaktionen ihrer Mitmenschen häufig noch verstärkt. Weil das Feuermal je nach Größe mehr oder weniger offen sichtbar ist, kostet es viele Eltern große Überwindung, mit ihrem Kind auf die Straße zu gehen, denn sie schämen sich, wenn sie angestarrt werden. Elisabeth Tutas befragte Eltern von SWS-kranken Kindern. Ein Vater berichtete: »Meine Frau und ich wollten nur noch sterben. Ich hatte Probleme, es hinzunehmen, und schämte mich dafür.« Andere Eltern schrieben: »Ich habe Schuldgefühle, weil ich mich immer schämte, Philip in der Öffentlichkeit zu zeigen, weil er nicht perfekt war.«²⁵

Die Mutter eines betroffenen Mädchens hörte folgenden Kommentar in ihrer Nachbarschaft: »Schau mal, das ist doch ›die Eine‹ mit diesem Kind. Stell dir vor, sie geht mit ihrer kranken Tochter draußen spazieren und schämt sich nicht einmal!« Das Mädchen leidet sehr unter den Reaktionen seiner Mitmenschen. Seine psychischen Probleme häufen sich, je älter es wird: »K. macht gerade die Pubertätsphase durch, in der es besonders wichtig ist, gut auszusehen und von anderen Jugendlichen akzeptiert zu werden. Sie geht sehr kritisch mit sich selbst um, und alles, was sie tut, kann nicht gut genug sein.« K. bemüht sich, ihre Schwächen vor den anderen zu verbergen, und nimmt daher auch nicht gerne Hilfe an. Sie tut sich sehr schwer, Kontakte zu knüpfen, oft sitzt sie an Wochenenden allein zu Hause. Zwei Freundinnen, die in früheren Jahren immer mit ihr gespielt haben, besuchen sie nicht mehr, weil sie sich für K. vor den anderen schämen. Sie gehört einfach nicht mehr dazu. Dies bringt sie zunehmend in depressive Stimmungen, die wiederum dazu führen, dass sie von ihrer Umgebung als schlecht gelaunt abgestempelt wird. Auch in der Familie führt dies zu Spannungen und Konflikten. Wie Elisa-

beth Tutas zusammenfasst, ist diese Situation auch für die Eltern schwer zu ertragen: »Wer nicht genug Selbstbewusstsein hat, dem Unverständnis und der Brutalität der Umwelt entgegenzutreten, verkriecht sich mit seinem behinderten Kind.«²⁶

Scham und Beschämung können sich auch an einer Krankheit wie Krebs festmachen. Ein Beispiel: Als Christiane R., 53 Jahre, von der Diagnose Krebs erfuhr, empfand sie heftige Todesängste und Schamgefühle. Diese traten verstärkt nach Gesprächen mit esoterisch orientierten Freundinnen auf: Versteckt hinter psychologisierenden Ratschlägen, wurde der Kranken unterstellt, sie habe vermutlich ihr »Unbewusstes nicht genügend aufgearbeitet« oder sei nicht liebevoll genug mit sich umgegangen.²⁷ Zusätzlich schämte sie sich für ihre Glatzköpfigkeit in Folge der Chemotherapie, die Verstümmelung ihres Körpers und die herablassende Behandlung durch einige Ärzte.

Auch an neurologischen Erkrankungen können sich Schamgefühle entzünden, etwa am Parkinson-Syndrom. Dieses tritt verstärkt ab einem Alter von etwa 60 Jahren auf; an ihm leiden etwa ein bis zwei Prozent der 60- bzw. 70-Jährigen. Die Symptome sind etwa Zittern, Muskelsteifheit, Gleichgewichtsstörungen und die Unfähigkeit, Bewegungen auszuführen. Häufig reagiert die Umwelt negativ: Verstärkter Speichelfluss oder verlangsamte Reaktionen werden oft als Anzeichen von Unzurechnungsfähigkeit gedeutet. Das Zittern der Hände wird nicht selten als Symptom von Alkoholsucht fehlinterpretiert. Die Patienten nehmen die Reaktionen ihrer Mitmenschen durchaus wahr und empfinden Scham, die oft zum Rückzug von den Mitmenschen führt.

Scham und Beschämung können auch durch das Älterwerden ausgelöst werden. Anders als etwa in indianischen Kulturen, in denen alte Menschen aufgrund ihrer Lebenserfahrung wertgeschätzt werden, wird das Altern in unserer Gesellschaft weitgehend negativ bewertet. Es ist unvermeidlich mit verminderter Leistungsfähigkeit, nachlassender Kontrolle über den Körper, Hilflosigkeit und Abhängigkeit verbunden, mit anderen Worten: mit Erfahrungen von Schwäche. Dies ist für viele Alte mit Schamgefühlen verbunden. Ein Beispiel: Heinrich F., 83 Jahre, Handwerker im Ruhestand, ist nach vier Herzinfarkten, einem Schlaganfall und einem Gehirnschlag in einem labilen Gesundheitszustand. Aber das soll keiner merken, denn er erlebt die Beeinträchtigung seiner körperlichen Leistungsfähigkeit als Anschlag auf seine Männlichkeit, als beschämende Schwäche. Da-

her lehnt er es ab, öffentlich »die Binde«, das gelb-schwarze Behinderertenabzeichen, zu tragen.²⁸

Scham oder Beschämungen in Bezug auf den Körper können ausgelöst werden:

- durch Krankheiten wie Krebs, Aids, Geschlechtskrankheiten oder sichtbare Hautkrankheiten. Durch körperliche Merkmale wie z. B. Körpergeruch, abstehende Ohren, auffallende Körpergröße oder durch Deformationen, vor allem wenn diese öffentlich sichtbar sind, wie bei Buckel, Behinderungen oder hervorstehenden Zähnen;
- wenn jemand dem herrschenden Leistungsideal nicht entspricht, etwa durch schwächtigen Körperbau (»Schwächling«) oder bei schlechten Leistungen im Sport. Oder durch Übergewicht (»Fettsack«), Alter, Gebrechlichkeit oder verminderte Leistungsfähigkeit.
- wenn jemand das Gefühl hat, dem herrschenden Schönheitsideal nicht zu entsprechen, etwa übergewichtig zu sein oder einen zu kleinen Penis bzw. zu kleine, zu große oder hängende Brüste zu haben und dergleichen. Besonders schwierig ist diesbezüglich die Pubertät mit ihren raschen körperlichen Veränderungen, mit Pickeln und Selbstwertproblemen.
- wenn jemand in einer rassistischen Gesellschaft die »falsche« Hautfarbe hat.
- durch kurzfristigen Verlust von Kontrolle über den Körper etwa bei Erröten, Stolpern, Stürzen, Ungeschicklichkeiten, Fehlleistungen oder -griffen, Rülpsen, Blähungen oder wenn man schmutzig oder mit Essensresten bekleckert ist. Oder durch Kontrollverlust in der Sexualität, z. B. eine Erektion zum unpässlichen Zeitpunkt.
- durch langfristigen Kontrollverlust über den Körper, etwa durch Impotenz, Frigidität, Inkontinenz oder neurologische Erkrankungen.

Scham und Beschämung sind kultur- und geschlechtsspezifisch

Wofür Menschen sich jeweils schämen oder weshalb sie beschämt werden, hängt stark von den Werten und Normen der jeweiligen Kultur bzw. Subkultur ab. So könnte ein bekanntes Sprichwort wie folgt abgewandelt werden: »Sag mir, wofür du dich schämst, und ich sage dir, in welcher Kultur du lebst.« Aufgrund der bisher aufgelisteten

ten Beispiele lassen sich die herrschenden Normen unserer Gesellschaft wie folgt zusammenfassen: Sei gesund, groß, stark, sportlich, schlank, jung, leistungsfähig, schön, gut gelaunt, selbstständig, fehlerlos, körperbeherrscht, potent, angepasst, berufstätig, fleißig, gebildet, erfolgreich, konsequent, wohlhabend und unabhängig. Kurz: sei perfekt. Wer dies nicht ist, der soll sich schämen und muss damit rechnen, von seinen Mitmenschen beschämt zu werden.

Unterschiedlich ist auch, wofür Männer und Frauen sich jeweils schämen bzw. weshalb sie beschämt werden. Mikael Niemi schildert dies in seinem Roman *Populärmusik aus Vittula* am Beispiel einer kleinen Stadt im nordöstlichen Schweden:

Das Wort *knapsu* »ist tornedalfinnisch und bedeutet weibisch, also etwas, was nur die Frauen machen. Man kann sagen, dass die männliche Rolle in Tornedalen in erster Linie darauf beruht, nicht *knapsu* zu sein. Das klingt einfach und selbstverständlich, wird aber durch verschiedene Spielregeln komplizierter, die zu lernen man oft Jahrzehnte braucht. [...]

Gewisse Beschäftigungen sind von Grund auf *knapsu* und sollten deshalb von Männern vermieden werden. Dazu gehören Gardinenaufhängen, Stricken, Teppiche weben, mit der Hand melken, Blumengießen und Ähnliches. Andere Tätigkeiten sind ebenso klar als männlich definiert, wie Holzfällen, die Elchjagd, mit Baumstämmen zimmern, flößen und sich auf dem Tanzboden prügeln. Seit alten Zeiten ist die Welt zweigeteilt, und alle wussten immer schon, was wie einzuschätzen ist.

Aber dann kam der Wohlstand. Und mit ihm Hunderte neuer Tätigkeiten, die den Begriff verwässerten. Nachdem der *Knapsu*-Begriff sich in jahrhundertelangen, unbewussten Prozessen in der Volksseele entwickelt hatte, griffen jetzt plötzlich die Definitionen nicht mehr. [...] Motoren sind beispielsweise männlich. Und kraftstoffbetriebene Motoren sind männlicher als elektrische. Autos, Schneescooter und Motorsägen sind also nicht *knapsu*.

Aber darf ein Mann mit einer elektrischen Nähmaschine nähen? Sahne mit einem elektrischen Mixer schlagen? [...] Kann ein richtiger Mann sein Auto staubsaugen, ohne dabei seine Ehre aufs Spiel zu setzen? [...] Ist es beispielsweise *knapsu*, Halbfettmargarine zu essen? Eine Standheizung im Auto zu haben? [...] Mit Schwimmbrille zu schwimmen? Pflaster zu benutzen? [...] Außerdem wechseln die Regeln von Ort zu Ort. Hasse Alatalo aus der Gegend von Tärendo erzählte mir, dass es in seiner Heimatstadt aus irgendeinem Grund als *knapsu* angesehen wird, den Rand der Gummistiefel umzukrempeln.