

Scham

– Christina Bauer, Antje Doll - Walpurgistagung Lesbischer Herbst ®, 2008

Einführung in die Scham-Thematik aus psychologischer Sicht – von Antje Doll

Einleitung und Etymologie

Um sich dem Begriff der Scham anzunähern, ist es ratsam, sich mit der Etymologie bekannt zu machen. In den Wortstämmen steckt oft viel von dem, was uns Aufschluss gibt über die Vergesellschaftung, den Kulturleistungen, zivilisatorischen und sozialpsychologischen Schritten in der Entwicklung. Dies gibt Aufschluss über etwas, das auch heute oft noch sehr tief und zum Teil auch unbewusst in uns wirkt.

Es gibt kaum ein so tief sitzendes, uns Frauen leitendes Gefühl wie Scham. Angst zum Beispiel ist auch so ein Gefühl, welches uns zentral bewegt. Tief sitzende Emotionen wie Scham oder Angst bewegen uns, unser Denken, Tun, Verhalten und Empfinden, gerade auch, wenn wir sie als klare Affekte nicht wahrnehmen oder spüren, wir uns also ihnen nicht bewusst sind. Etymologisch betrachtet kommt Angst z.B. aus dem gleichen Stamm wie Enge. Da wird also etwas eng. Den Zusammenhang zwischen Enge und Angst zu erkennen ist m.E. ebenso spannend wie aufschlussreich. Ähnlich interessant ist es bei der Scham.

Das altgermanische Substantiv „scham“ oder „schem“, englisch „shame“ bedeutet ursprünglich Beschämung und auch Schande, Entehrung (Jacoby, S. 14 ff). Die indogermanische Wurzel „kam“ oder „kem“ bedeutet zudecken, verschleiern, etwas verbergen. Entehrung bedeutet einen Verlust der Ehre und wird als Schmach empfunden. Zwischen Schmach und Schande gibt es allerdings keine abstammungsmässige Verwandtschaft. Wir sprechen ja auch von „Schmach und Schande“, wenn wir diese Worte überhaupt noch in den Mund nehmen. Noch eine letzte etymologische Wurzel: Das altgermanische Schmach bedeutet auch „Kleinheit, Geringfügigkeit, Verachtung, Kränkung, Unehre“. Da taucht die Ehre also auch wieder auf.

Wir können davon ausgehen, dass für uns Menschen die Ehre etwas ganz Wesentliches ist, auch wenn wir heute nicht mehr (gern) von Ehre sprechen und kritisch sein müssen ob falsch verstandener Ehrbegriffe, die dann zu Gewalttaten führen. Verstehen wir Ehre jedoch als das, was die tiefe Persönlichkeit und Würde eines menschlichen Wesens ausdrückt, dann lässt sich das Wesentliche, was damit verbunden ist, das Zentrale für die menschliche Entwicklung und

das menschliche Sein, gut vorstellen. Schon Leon Wurmser veranlasste diese Verbindung von Ehre-Entehrung und das Verdecken Müssen der Entehrung zu seiner Feststellung, dass die Vorstellung des Sich-Verbergens in ihrer Spezifik untrennbar mit dem Schamkonzept verbunden sein muss. (Wurmser 1981)

Scham als Gefühl

Der Wunsch nach Verbundenheit ist die grundlegende menschliche Emotion, wie die Bindungsforschung gut belegen konnte. Wir können dieses Bedürfnis nach Bindung in der individualgeschichtlichen Entwicklung auch als einen Wunsch dazu zu gehören verstehen. Das allein macht schon deutlich, wie schwer es für Menschen ist, sich anders als die anderen zu erleben und dies gilt immer noch erst recht für Frauen. Viele SozialforscherInnen gehen davon aus, dass das gesamte [Sozialverhalten](#) von uns Menschen aufgrund unseres Wunsches dazu zu gehören geprägt sei. Dieser Annahme entspricht, dass die Angst vor Alleinsein und/oder vor [Einsamkeit](#) ebenfalls unser Verhalten bestimmt.

Schamgefühle können die Qualität von Vernichtungsangst auslösen. So sprechen wir z.B. auch davon, dass wir uns zu Tode schämen. Scham tritt in der Kindheit am stärksten auf, also in dem Zeitabschnitt, in dem sich unsere Persönlichkeit im Grunde formt. In der Kindheit können wir den auftretenden Schamgefühlen am wenigsten entgegen setzen, weil die Kräfte des Ich erst noch formiert werden und Über-Ich Anteile einen besonders großen Einfluss haben, auch als Repräsentanzen des Eltern-Ich.

Ängste, allein zu sein, einsam zu werden, nicht dazu zu gehören manifestieren sich, je nach Art und Intensität, in Form von Emotionen, die charakteristisch für zwischenmenschliche Beziehungen sind. Viele lesbische Frauen kennen das gut aus eigenem Erleben, wie es ist, erleben zu müssen, nicht dazu zu gehören, anders zu sein und befürchten zu müssen, die gute Bindung zu der wichtigen Beziehungsperson oder zu einer sozialen Gruppe, mit der wir uns verbunden fühlen, zu verlieren.

In Wikipedia können wir nachlesen: „Am schlimmsten sind die [Gefühle](#), die ein Mensch hat, der akut befürchtet, von allen anderen verstoßen zu werden. Auf Grund des evolutionären Hintergrundes unserer Gefühle – Verstoß aus der Gruppe bedeutete für unsere Vorfahren den sicheren [Tod](#) – wird ein solcher Mensch diesen Verstoß um jeden Preis verhindern wollen. Welche Position immer man mit seiner eigenen Meinung vorher vertreten hat, sie ist es garantiert nicht wert, dafür zu sterben. Mit dem Schamgefühl greift der Selbsterhaltungstrieb

eines Menschen in dessen eigene Persönlichkeit ein und erkaufte sich die Wiederaufnahme in die Gruppe – und so das eigene Überleben – mit einer Art innerlich erzwungener Selbstaufgabe.“ (s.: <http://wikipedia.org/wiki/Schamgef%C3%BCh>, vom 22.04.2008)

Schamgefühle aus psychologischer Sicht

Wie wir auch schon aufgrund der Etymologie schließen könnten, entstehen Schamgefühle durch Verlust oder Verletzungen der Selbstachtung, also durch Angriffe auf - oder durch Zweifel an unserem Selbstwertgefühl. Dies wird anschaulich, wenn wir uns mit Versagensängsten und der mit ihr verbundenen Scham-Angst beschäftigen. Die Scham zu versagen sitzt oft viel tiefer, als die Angst, zu merken, dass man etwas nicht kann oder nicht gekonnt hat. Und das hängt mit der sozialen Situation, in der wir uns ausgeliefert fühlen wie mit dem Verlust der Selbstachtung zusammen. Uns ist es peinlich, nicht bestanden zu haben. Dies kann sich noch potenzieren. Je höher nämlich unsere z.T. unbewussten Anforderungen an uns selbst sind, oder anders ausgedrückt: je höher unser Ich-Ideal, um so eher stellen sich beim Nicht-Erreichen dieses Ideals Minderwertigkeits- und Schamgefühle ein.

Jacoby folgert daraus: „Schamgefühle sind Signale, in denen sich die Forderungen unseres Ich-Ideals in kränkender Weise bemerkbar machen...“ (Jacoby, S. 17) Bei der Schamangst geht es zum einen um die Konfrontation mit Ich-Ideal, zum anderen um die Frage, ob ich mich den an mich gestellten Erwartungen der anderen gewachsen fühle.

Kennzeichnend für Schamgefühle ist des Weiteren, dass die Person als Ganzes entwertet wird, nicht nur von anderen, sondern auch von einem selbst. Weiterhin ist wesentlich, dass Schamgefühle tief sitzen, sehr tief und kaum vergessen werden. Es gibt spezielle Bereiche, in denen Schamgefühle ganz besonders tief und schlimm erlebt werden. Häufig handelt es sich um Bereiche des menschlichen Körpers und dessen Öffnungen und Ausscheidungen. Nicht umsonst sprechen wir ja auch von der Scham oder Schamgehend und meinen damit den Bereich unterhalb des Bauchnabels und oberhalb der Oberschenkel. Dieser Bereich wird in vielen Kulturen oder Zivilisationen bedeckt, selbst wenn die klimatischen Bedingungen dies nicht fordern.

Interessanterweise kennen Frauen viel eher Schamgefühle und reagieren bei Scham mit Depression, Rückzug, Minderwertigkeitsempfinden, während Männer eher aggressiv

reagieren, also mit Zorn, Wut, Hass und Destruktion. Als Ärztinnen, Psychologinnen und Psychotherapeutinnen erleben wir bei der Thematisierung von Schamgefühlen immer auch eine Nähe zu Schuldgefühlen. Es kommt oft sogar zu Überschneidungen.

Scham und körperliche Nacktheit bilden eine Verbindung. Körperliche Nacktheit ist immer auch eng verbunden mit Schamvorstellungen. Körperliche Nacktheit wird in vielen Kulturen, Religionen und Zivilisationen als etwas angesehen, was einer Entblößung oder/und Erniedrigung gleichkommt. Im jüdisch-christlichen Raum gilt die Entblößung vor Gott als schamlos, als Gotteslästerung. Das wirkt bis heute, denkt daran, dass – insbesondere im Mittelmeerraum – Schultern, Oberarme und Oberschenkel als Minimum bekleidet sein sollen, wenn frau eine Kirche besichtigt. Hier kommen wir also an eine religiös-kulturell überformte Tabuisierung von Nacktheit und natürlich auch vom Zeigen der Scham, also dem weiblichen Schoss. Was das für Frauen bedeutet, die sich mit ihrer Scham gegenseitig begegnen, möchten wir später mit euch diskutieren.

Zurück zum psychologischen Teil der Scham. Folgende Thesen möchte ich aufstellen:

- Schamerleben ist immer verbunden mit einem Verlust an Selbstachtung.
- Schamgefühle können nicht, wie Schuld, durch Wiedergutmachung aufgelöst werden.
- Schamgefühle gehen viel tiefer und werden gerade deshalb häufiger durch Schuldgefühle, Depressionen oder SVV abgewehrt, repräsentieren aber eben nicht Schuld oder schuldhaftes Verhalten oder gar schuldiges Begehren!
- Schamgefühle können sich nur in dem Erleben einer guten Beziehung auflösen, dh. es braucht die Erfahrung von wirklichem Mitgefühl in der Spiegelung durch ein annehmendes „Du“.

Ich bin der Ansicht, dass diese Spiegelung, die notwendige Spiegelung durch ein annehmendes, liebevolles „Du“ gerade in der Beziehung Frau zu Frau sehr starke Wirkung hat. Schon Heinz Kohut schrieb von dem „Glanz im Auge der Mutter“. Mit der Wende von der reinen Triebtheorie zur intersubjektiven Betrachtung kam mit Kohut ein besonderes Narzissmus-Verständnis in die psychoanalytische Diskussion. Kohut beschreibt hier ein positives Selbstwertgefühl als Basis gesunden Seins, das wir in der frühen Beziehung zu anderen entwickeln und entwickeln müssen. Das Selbst entsteht im Säuglingsalter in der Spiegelung an einem Selbst-Objekt, der ersten Beziehungsperson, in den meisten Fällen der biologischen oder sozialen Mutter. Die moderne Säuglingsforschung wie die Hirnforschung hat Kohuts Thesen wiederholt bekräftigt.

Individualgeschichtlich und psychogenetisch können wir also davon ausgehen, dass eine ausreichend gut versorgende, einfühlsame und mitschwingende, erste Beziehungsperson, - und das sind in unserer Generation ja hauptsächlich noch weibliche Erziehungspersonen, meistens die Mütter, - dass also eine **a u s r e i c h e n d g u t v e r s o r g e n d e, e i n f ü h l s a m e** und **m i t s c h w i n g e n d e F r a u** diese Grunderfahrung stimuliert, die für ein gesundes Selbst, ein eindeutiges Selbstwertgefühl maßgeblich ist.

Schlussfolgerung

Wenn ich nun alle die Bausteine betrachte, die ich hier angeboten habe, dann komme ich zu zwei besonderen Hypothesen in der lesbischen Beziehung von Frau zu Frau.

1. Sich selbst das Begehren einzugestehen und sich auf einen direkten, nackten Kontakt mit der anderen einzulassen braucht Überwindung und kann insbesondere mit Angst und Scham besetzt sein. Zum einen, weil Frauen sich etwas zeigen, was vordem verdeckt war, zum zweiten, weil Frauen etwas begehren, was eine Frau nicht zu begehren hat, zum dritten, weil Frauen sich damit für das immer noch diskriminierte Geschlecht entscheiden.
2. Angst und Schamgefühle lösen sich jedoch in der lesbischen Beziehung eher auf, als in heterosexuellen Beziehungen. Nach der Überwindung der „ersten Hemmungen“ sind Lust, Befriedigung, Verständnis und Wohlgefühle eindeutiger, klarer, Raum greifender, also beglückender und befriedigender, als in der heterosexuellen Beziehung. Dies begründet sich mittels der voran gegangenen Annahmen:
 - Im Kontakt zur anderen erfahren Frauen die „Spiegelung in den Augen der Mutter“ (Kohut)
 - Im Kontakt von Frau zu Frau erfahren wir Mitgefühl, Annahme, Bestätigung, Würdigung und Akzeptanz durch eine erfahren, die uns gleich ist. Das wirkt direkt und sehr stark,
 - weil wir in unserem Seelenkummer wie in der Freude, im Bekannten und Bewussten wie im Unbewussten eine Schwester erleben, die das oder Ähnliches kennt.

Auch wenn dies ein idealisiert erscheinen mag, sehe ich hierin die besondere Kraft in der lesbischen Beziehung, Schamgefühle aufzulösen.

Scham: Tabuisierung weiblichen Begehrens - von Christina Bauer

Der Begriff Scham steht in enger Beziehung zum Vorgang des Sehens: sich zu schämen impliziert das Bewusstsein eines Blickes von Anderen auf das Selbst. Ebenso werden Schamgefühle oft mit Sexualität in Verbindung gebracht, es gibt also eine Vermischung von Scham und Sexualität - bis hin zur „weiblichen Scham“, Körperteilen, die dem Blick (des Mannes) entzogen werden. Der Zusammenhang von Sehen und weibliche Geschlecht wandelte sich.

Noch bis in die frühe Neuzeit hieß es, dass der Anblick der weiblichen Scham einen Mann in Ohnmacht versetze (Meduse, Sheela`n`gig). Im 18-19.Jh nahm die Scham eine neue Bedeutung an, die auf Veränderung im Geschlechterverhältnis hindeutet. Schamesröte wurde nun als Zeichen von Weiblichkeit, und als einziges (!) zulässiges Symptom weiblichen Begehrens und weiblicher Erregung verstanden. In der dann vorherrschenden Vorstellung wurde das weibliche Erröten durch die „eindringlichen Blicke des Mannes“ erzeugt. Der Blick des Mannes sei es also, der die Fähigkeit und die Macht haben solle, die Sexualität der Frau zu erzeugen oder zu verleugnen. Damit sind wir fast nahtlos beim Thema Schönheitsideal einerseits und Pornographie andererseits.

II. Die weibliche Scham

Der Begriff ist doppeldeutig; er meint auch die weiblichen Geschlechts- bzw. Sexualorgane. Diese, d.h. vor allem die außerhalb des Körpers liegenden, werden schamhaft verschwiegen, nicht benannt und entziehen sich so der Kenntnis. Was nicht benannt wird, wird nicht gesehen, wird nicht geglaubt, ein eigenständiges Sexualorgan ist „einfach nicht vorhanden“. Die psychosexuelle Entwicklung von Frauen leidet oft unter der elterlichen Fehlbenennung oder Nicht-Benennung der weiblichen Sexualorgane. („Untenherum“)

Für viele Generationen von Frauen war und ist dieser Teil des Körpers unbekanntes Terrain, sollte nicht wahrgenommen oder erkannt werden („Dark Kontinent, Rhode-Dachsser“).

Jungfräulichkeit veränderte sich in der Bedeutung: nicht mehr eine Frau, die ihrer selbst mächtig und unabhängig vom Mann ist (wie z.B. noch in der europäischen Antike), sondern eine, deren körperliche Weiblichkeit erst durch den Mann „entjungfert“ wurde. Erst durch

seinen körperlichen Zugang in ihr Inneres sollte sie zur Frau werden und erst durch ihn ihre Geschlechtsorgane kennen lernen.

Dementsprechend prägten männliche Bedürfnisse und Wünsche das Bild und einen Großteil der Erfahrungen, die Frauen mit ihrem sexuellen Körper machten. Wohlgedacht: es handelt sich nicht um die Realität an und für sich, sondern um die Vorstellung davon, wie wir sie uns machen und aufgrund dessen wir die Realität sehen und erleben!

Ein wichtiges Beispiel hierfür ist die Bezeichnung, die sich weitgehend durchgesetzt hat, wenn von den weiblichen Geschlechtsorganen gesprochen wird, nämlich die **Vagina**.

Genau genommen bezeichnet das einzig einen der Teile des weiblichen Geschlechtsorgans, der im Inneren des weiblichen Körpers liegt. Er steht aber für das Ganze, weil er für die männliche Sexualität (Penetration) und dessen Kinderwunsch entscheidend wichtig ist.

Die **Klitoris** als Lustorgan wurde lange verdrängt (sogar in den Anatomiebüchern fehlte sie lange) und musste erst durch die Forschungen von Master & Johnson und die Frauenbewegung mit ihren Selbstuntersuchungskurden wiederentdeckt werden. Damit wurde die Vorstellung populär, das Geschlechtsorgan der Frau sei quasi geteilt. Generationen von Frauen haben sich deshalb mit der Idee eines „klitoralen“ (unreifen) und „vaginalen“ (richtigem) Orgasmus gequält. Auch hier richtet sich schon allein die gesellschaftliche Vorstellung des weiblichen sexuellen Körpers nach den männlichen Wünschen, indem der weibliche sich ergänzend dem männlichen geben soll. („Schwert-Scheide“)

Wir möchten diese dualistische Sichtweise von Klitoris und Vagina verlassen und unser Sexualorgan als das rehabilitieren, was es ist:

Als eigenständiges, für die Lust zuständiges, komplexes und aktives Körperteil, was teilweise in unserem Inneren gelegen ist. Dafür möchten wir einen anderen Begriff vorschlagen, den des **weiblichen Wollustorgans**.

III. Die Scham ist vorbei

Aus dem Beschriebenen ist unmittelbar einsichtig, wie sehr die gesellschaftliche Konzeption des weiblichen Begehrens als vom Mann abgeleitet und von ihm abhängig gedacht wird- weibliches Begehren, was sich auf das eigene Geschlecht richtet, kommt darin nicht vor. Es ist also ein heterosexistisches Konzept. Fühlt sich das für eine Frau innerlich nicht richtig an, gerät sie in Konflikt mit der herrschenden Gesellschaftsordnung, kann also Schamgefühle entwickeln und Angst, ausgestoßen zu werden. Hier liegt eine wichtige Quelle der verinnerlichten Homophobie. Dementsprechend dauerte es lange, bis lesbische Frauen als gesellschaftliche Gruppe ein ihre Identitätsvorstellung auch die Sexualität mit einbeziehen

konnten. Wenn wir heute bei früher lebenden Frauen uns fragen, ob diese lesbisch waren, interessieren wir uns ja gerade für den sexuellen Aspekt, der in früheren Zeiten nicht ausgesprochen wurde (siehe z.B. die „Boston-Marriage“).

Es erfordert also eine Menge eigener Stärke, dem so tabuisierten lesbischen Begehren in sich selbst nachzugehen und es für sich zu entdecken- aber es ist möglich und eröffnet neue lustvolle Möglichkeiten! Gerade in lesbischen Beziehungen kann mit Schamgefühlen offener umgegangen werden.

Im Betrachten, Ertasten und Erkunden unseres sexuellen Körpers, im Benennen dessen was wir sehen und fühlen, können wir die Scham überwinden. In der achtsamen Gegenseitigkeit, dem liebevollen Blick auf die Andere, die uns gleicht, liegt Heilung.

IV. Kleiner Exkurs zu Scham und Pornographie

Heutzutage haben wir es in wichtigen gesellschaftlichen Bereichen mit dem scheinbaren Gegenteil von Scham zu tun, nämlich mit einer Idealisierung von Schamlosigkeit und einer Pornographisierung des Alltags. Anscheinend darf nichts „verdeckt“ bleiben, dem eindringenden, phallischen Blick muss alles offen gelegt werden, alles soll gesehen werden und damit Wirklichkeit sein. Nicht mehr Fühlen, Tasten usw. als sinnliche Erfahrung vermittelt Lust und Sexualität, sondern allein das Sehen. Nur was gesehen werden kann, soll real sein. Die eigentlich beschämende Situation, alles zu zeigen alles zu sehen, wird in Schamlosigkeit verkehrt. Damit wird Schamgefühl exhibitioniert, aber nicht aufgelöst. Es werden Macht-Ohnmacht-Aspekte in menschlichen Beziehungen ritualisiert, Sexualität mit Gewalt verknüpft. Die weibliche Scham wird entblößt und kindlich offen, rasiert, gezeigt. Im Gegensatz zur pornographischen Darstellung des Penis (als erregt, machtvoll, eindringend, gewaltig-gewalttätig) wird die weibliche Scham als passiv-aufnehmend und dem Blick oder dem Penis ausgeliefert dargestellt.

Es handelt sich also nicht um eine Befreiung unserer Sexualität, selbst wenn sie lesbische sexuelle Handlungen abbildet, sondern um eine neue Variation des immer Gleichen, was wir schon zur genüge kennen.

Literatur:

1. Bauer, Christina; Hulverscheidt, Marion: Die Lust im Verborgenen, in „Schnitt in die Seele“, Hrsg. Terres des Femmes. Mabuse Verlag. Frankfurt am Main, 2003

2. Lerner, Harriet; Kansas, Topeka: Elterliche Fehlbenennung der weiblichen Genitalien, in „Psyche“, 34/1980
3. Braun, Christina von: Scham und Schamlosigkeit (Ausstellungskatalog Fotografie, Schirn) Frankfurt/Main, 2007
4. Stämpfli, Regula: Die Scham ist vorbei. In: „Emma“, 1/2008
5. Jacoby, Mario: Scham-Angst und Selbstwertgefühl. Walterverlag. Freiburg im Breisgau und Olten, 1991
6. Kohut, Heinz: Narzissmus. Eine Theorie der psychoanalytischen Behandlung narzißtischer Persönlichkeitsstörungen. Suhrkamp Taschenbuch Verlag, Frankfurt, 1976
7. Kohut, Heinz: Die Heilung des Selbst. 9. Auflage, Suhrkamp Taschenbuch Verlag Wissenschaft, 2006
8. Lewis, Michael: Scham-Annäherung an ein Tabu. Ernst Kabel Verlag GmbH, Hamburg 1993
9. Gissrau, Barbara: Die Sehnsucht der Frau nach der Frau: Das Lesbische in der weiblichen Psyche. Kreuz-Verlag. Zürich, 1993
10. Rehling, Inge: Schäm Dich- Strategien gegen eine weibliche Opferhaltung. Ullstein-Verlag. Frankfurt 1994
11. Schüttauf, Konrad; Specht, Ernst; Wachenhausen, Gabriela: Das Drama der Scham, Ursprung und Entfaltung eines Gefühls. V&R Verlag. Göttingen 2003
12. Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele: Bibliothek der Gefühle Bd 1, Vom Schämen und Beschämtwerden. Verlag Affenkönig. Neukirchen 2000
13. Fadermann, Lilian: Köstlicher als die Liebe der Männer, Eco-Verlag. Zürich 1990
14. Tost, Gita: Freischwimmerin, Lust- und Grau(s)zonen lesbischer Sexualität, Ulrike Helmer Verlag. Königstein 1999
15. Wurmser, Léon: Das Dilemma von Scham und Schuld. Seminar bei den Lindauer Psychotherapiewochen, Audio-Vortrag, Auditorium, 1989