

Reden über Scham – Was ist das überhaupt?

Zusammengestellt von Miroslav Großer www.StimmLabor.de

Scham bezeichnet eine **selbstbezogene, sozial regulierende Emotion**, die entsteht, wenn eine Person sich **als Person insgesamt** (nicht nur ihr Verhalten) **negativ bewertet sieht oder sich selbst negativ bewertet**, insbesondere im realen oder vorgestellten Blick anderer.

1. Begriffliche Definition

Scham ist ein **affektiver Zustand**, der auftritt, wenn

- das **Selbstbild** („wer ich bin“)
- mit einem **inneren oder äußeren Maßstab sozialer Akzeptanz**
- in **inkongruente Spannung** gerät

und daraus die Erfahrung entsteht:

„Mit mir als Person stimmt etwas nicht.“

Abgrenzung:

- **Schuld**: Bewertung einer Handlung („Ich habe etwas Falsches getan.“)
 - **Scham**: Bewertung des Selbst („Ich bin falsch.“)
-

2. Etymologische Herkunft

Das deutsche Wort „**Scham**“ geht zurück auf

- **althochdeutsch** *scama*
- **germanisch** *skamō*

Bedeutungskern:

Zurückweichen, Scheu, Verbergen, Sich-Entziehen

Der Wortstamm verweist bereits auf das **Vermeidungs- und Rückzugsverhalten**, das für Scham charakteristisch ist.

3. Woran ein Mensch Scham erkennt

(Identifikationsmerkmale auf vier Ebenen)

A. Körperlich-physiologische Marker

Scham zeigt sich oft **unmittelbar im Körper**, noch vor bewusster Reflexion:

- Hitzegefühl, besonders im Gesicht (Erröten)
- Absinken des Muskeltonus
- Blicksenkung oder Abwenden des Kopfes
- Enge im Brust- oder Halsbereich
- flache oder angehaltene Atmung
- Wunsch, „im Boden zu versinken“

Diese Reaktionen sind **archaisch** und evolutionsbiologisch alt.

B. Emotionale Innenwahrnehmung

Typische subjektive Empfindungen:

- Sich-klein-Fühlen
- Bloßgestellt-Sein (auch ohne reale Beobachter)
- innere Erstarrung oder Kollaps-Gefühl
- Ohnmacht statt Handlungsimpuls

Wichtig:

Scham ist meist **leise**, nicht explosiv wie Wut oder Angst.

C. Kognitive Kennzeichen (Gedankenmuster)

Scham ist gut erkennbar an **globalisierenden Selbstzuschreibungen**:

- „Ich bin peinlich.“
- „Mit mir stimmt etwas nicht.“
- „Wenn man mich wirklich sieht, werde ich abgelehnt.“
- „Ich sollte so nicht sein.“

Typisch ist das Fehlen eines konkreten Lösungsimpulses.

D. Verhaltensebene

Scham führt zu **Kontaktunterbrechung**:

- Rückzug, Schweigen, Unsichtbar-Machen
 - Themenwechsel, Verharmlosung
 - übermäßige Anpassung oder Perfektionismus
 - Abwehrformen wie Ironie, Zynismus oder Überlegenheit (sekundäre Strategien)
-

4. Zentrale Unterscheidung (entscheidend)

Scham betrifft Identität.

Schuld betrifft Verhalten.

Solange ein Mensch denkt:

„*Ich bin falsch*“
ist Scham aktiv.

Erst wenn die Bewertung auf die Handlung begrenzt wird, kann Regulation einsetzen.

5. Funktion von Scham (nüchtern betrachtet)

Scham ist kein Defekt, sondern erfüllt eine **soziale Schutzfunktion**:

- Regulation von Gruppenzugehörigkeit
- Vermeidung sozialer Ausgrenzung
- Schutz intimer Grenzen

Problematisch wird Scham, wenn sie

- chronisch wird
- nicht benannt werden kann
- mit Identität verschmilzt

Dann wirkt sie **strukturierend auf Selbstbild, Beziehungsgestaltung und Stimme** (Einengung, Zurückhaltung, Atemreduktion).

6. Kurzformel zur Selbsterkennung

Ein Mensch erkennt Scham zuverlässig, wenn gleichzeitig auftreten:

1. **Rückzug des Körpers**
2. **Globale Selbstabwertung**
3. **Kontaktabbruch nach außen**
4. **Fehlen eines klaren Handlungsgedankens**

Diese Kombination ist spezifisch für Scham.