

Anne Suter

Es gibt kein Thema das so verschwiegen ist von den Meisten wie das Schamgefühl. Und doch begleitet es uns ein ganzes Leben.

Hie und da, in einem vertraulichen Gespräch, reden Freunde, eher Frauen, über eine Verletzung ihres Schamgefühls, weit in der Zeit rückend, meist in der Kindheit: „und wir mussten mit den Buben Duschen...“, oder der beschämende Blick eines Mannes als ich viel zu kurze Shorts einmal trug –dann nie mehr!

An sich harmlose Beispiele. Mit denen kann man noch leben, auch wenn man sie nie vergisst. Genauso geht es bei schwerwiegende Verletzungen wo niemand schützend zur Hilfe geeilt ist: die bleiben umso tiefer im Unterbewusstsein begraben bis eine Lebenskrise sie ans Licht bringt. Ich möchte Euch dieses diskretes Thema näher bringen.

Im ersten Teil werde ich den Begriff des Schamgefühls definieren, im zweiten Teil sein Ursprung aufzeigen. Dort traue ich euch zu, mit mir einige philosophische Gedanken zu teilen.

Im dritten Teil sehen wir das Schamgefühl in der Persönlichkeitsentwicklung.

In einem vierten Teil zeige ich den Platz des Schamgefühls in unserer Gesellschaft und seine Instrumentalisierung.

Und in einem fünften und sechsten Teil möchte ich euch Eltern und Erzieher den positiven und praktischen Platz des Schamgefühls in der Erziehung euren Kindern zeigen.

## 1. DEFINITION

*Scham ist ein Gefühl der Verlegenheit oder der Blossstellung, das sowohl durch Verletzung der Intimsphäre auftreten als auch auf dem Bewusstsein beruhen kann, durch eigene unehrenhafte, unanständige oder erfolglose Handlungen, sozialen Erwartungen oder Normen nicht entsprochen zu haben.*

Schamgefühle entstehen, wenn Fehler, Unfähigkeiten, Intimitäten bloss gestellt werden.

Ebenfalls, wenn man denkt, man entspricht gewissen Erwartungen nicht.

Wir können dies in diesem Satz zusammenfassen: Derjenige empfindet Scham, dessen Schutzgrenze seiner Persönlichkeit überschritten wurden.

Tiefgründiger hat es Karol Woytyla umrissen:

*„Das Schamgefühl ist verschieden von der Angst, obwohl sie äusserlich einander ähnlich erscheinen mögen. Wenn sich ein Mensch schämt, dann wird sein Schamgefühl von der Befürchtung begleitet, es könnte das in die Öffentlichkeit kommen, was nach seiner Überzeugung verborgen bleiben soll. Das Schamgefühl kann nur verstanden werden, wenn wir die Wahrheit stark betonen, dass die Person ein Inneres besitzt, das nur ihr angehört, und dass daraus das Bedürfnis entsteht, gewisse Erfahrungen oder Werte verborgen zu halten (d. h. im Inneren zu bewahren) oder sich mit ihnen ins Innere zurückzuziehen.“*

Bis jetzt sind wir Begriffe wie Intimität, Blossstellung, also die körperliche Scham, dann Person und Inneres begegnet. Es kommt dazu die Sexualität, also die sexuelle Scham.

*„Das Schamgefühl ist eine für die menschliche Person ... charakteristische Tendenz, sexuelle Werte in geeigneter Form zu verbergen, um zu verhindern, dass sie den Wert der Person an sich verdunkeln. Der Zweck dieser Tendenz ist der Selbstschutz der Person, welche nicht ein Objekt des Gebrauchs werden will, sondern ein Objekt der Liebe sein möchte.“*

## 2. URSPRUNG DER SCHAM

Die Anthropologie –die Lehre über den Menschen, über die Strukturen die dem Menschen eigen sind- die Anthropologie zeigt: die Scham, insbes. die Körperscham, ist nur dem Menschen eigen. Die sagt uns etwas ganz wichtiges über den Menschen –wenn wir den Menschen wirklich kennen wollen!- Sie ist auch in allen Völkern zu finden. Doch die Werte und Normen über was man sich schämt können variieren. Z.B. Völker, die nackt leben, haben sehr strenge Regeln des Blickes, desAnblickes.

Wenn wir auf den Ursprung der Scham kommen wollen, kommen wir um einen Text nicht herum: die Geschichte von Adam und Eva vom Genesisbuch der Bibel (übrigens auch fast wörtlich im Koran vorhanden):

*„Da gingen beiden die Augen auf und sie erkannten dass sie nackt waren. Sie hefteten Feigenblätter zusammen und machten sich einen Schurz. Als sie Gott, den Herrn, im Garten gegen den Abendwind einherschreiten hörten, versteckten sich Adam und seine Frau vor Gott, dem Herrn, unter den Bäumen des Gartens. Gott, der Herr, rief Adam zu und sprach: wo bist du? Er antwortete: Ich habe Dich im Garten kommen hören; da geriet ich in Furcht, weil ich nackt bin, und versteckte mich. Darauf fragte er: wer hat dir gesagt, dass du nackt bist?“*

Als die Menschen das Verbot Gottes überschritten haben, passierte folgendes: dieser Bruch äusserte sich bis ins Innerste, Intimste des Menschen durch die Scham. Der Riss zwischen Gott und Mensch wird zum Riss im Herzen des Menschen. Der Mensch ist nicht mehr eins, in sich selbst und in der Relation mit dem Anderen. In der Liebesbeziehung herrscht jetzt das unkontrollierte Begehren, die eigene Lust zu befriedigen, anstatt der ursprünglichen selbstlosen, totalen Hingabe. Sie sehen den anderen nicht mehr als Person in seiner Gesamtheit, Leib und Seele. Der Andere wird nun als Objekt der eigenen Lustbefriedigung, anstatt dieser totalen, gegenseitigen Hingabe die sie bis anhin lebten. Deshalb müssen sie ihre Geschlechtsteile verdecken, damit der andere ihn nicht als Objekt der eigenen Lustbefriedigung gebraucht.

So ist die Scham auch etwas Positives:

*„Schutz gegen die Vergegenständlichung, Schutz der Innerlichkeit und des eigenen Leibes als Präsenz und Ausdruck dieser Innerlichkeit. Dadurch aber steht sie im Dienst Personaler Liebe als der Wiederherstellung der verlorenen Unmittelbarkeit und Unschuld.“*

(R. Spaemann)

## 3. SCHAM IN DER PERSÖNLICHKEITSENWICKLUNG DES KINDES

Scham ist an das Bewusstsein der Persönlichkeit gebunden. Säuglinge und Krabbelkinder in der vertrauten umgebung haben keine Schamgefühle. Bei Kindern entwickelt sich das Schamgefühl, in dem Mass in dem sich ihr Ich-Bewusstsein wächst, wie Christa Meves festhält. So senken die Kinder die Augen und den Kopf, wenn sie Fremden begegnen. Das kennen wir ja aus eigener Erfahrung. Wir nennen dies oft Schüchternheit, können es aber als Teil des Schamgefühls betrachten.

Die Körperscham entsteht bei Kindern etwa mit fünf Jahren und ist bei den meisten mit sieben Jahren ausgeprägt. Hierfür müssen sie sich aber erst als Person begreifen. Die Körperscham zeigt sich auf verschiedene Weisen. Kinder wollen nicht mehr nackt herumlaufen. Sie schliessen beim WC die Tür ab (... und bringen es manchmal nicht mehr auf!).

So gilt: *„Das Schamgefühl dient als Schutz der Person, besonders während ihrer fragilen Entwicklung. Sie dient, besonders dem Schutz vor Blossstellungen, vor Ein- und Übergriffen, welche die Person entwürdigen oder zerstören können.“* (Christa Meves)

Auch hier bei der Blossstellung ist die Scham nicht nur an die Geschlechtssteile gebunden. Fehler und Unvollkommenheiten will man verdecken und so die Selbstachtung behalten. Man will nicht, dass alle den Fehler bemerken. So entwickelt man Strategien: der Stotterer spricht wenig; der nicht gut liest, streckt nicht zum Vorlesen; körperliche Mängel werden verhüllt. Wer Mühe mit einer Fremdsprache hat, spricht kaum usw. Man möchte ein gewisse Würde wahren und den anderen seine Inkompetenzen und Mängel nicht zeigen.

Mit der Pubertät gibt es ein starker Schub des Schamgefühls.

Dazu einige Aussagen von Jugendlichen die zeigen wie sie es wirklich empfinden. Die habe ich in einem Internetforum gefunden. Die Einführung zum Thema Scham bezog sich nur auf die sexuelle Scham.

Pia (14) meint: „ Wir waren auf Klassenfahrt und in der Jugendherberge gab es einen Waschraum für Mädchen und einen für Jungs das heisst dann Gruppenduschen... Wir haben alle im Bikini geduscht.

Timmy (12): „ bei uns bei den Jungen hat sich auch niemand in der Dusche ausgezogen alle hatten Angst dass die Anderen sagen man hätte einen kleinen Penis.“

Janinini (12) : „Heute kommt man immer früher in die Pupertät= Schamgefühl setzt immer früher ein. Ich bin in der 7. Klasse (D) und es gibt ein Mädchen ein Monat älter als ich, das hat eine grosse Oberweite an ihrer Stelle würde ich mich auch nicht vor versammelte Mannschaft (Mädchen) zeigen.

Was sagen uns solche Aussagen? : sei es Scham, sei es Körperscham, die Kinder empfinden es viel stärker als wir Erwachsene.

Das Wort Blossstellung drückt am besten aus was sie empfinden, auch z.B. In der Klasse, vor der Tür gestellt zu werden am Elternbesuchstag!

#### 4. SCHAM IN DER GESELLSCHAFT, BW. ENTSCHÄMUNG

*„Das Neue liegt darin, dass die Massstäbe selbst in Frage gestellt werden. Nicht, dass sich mehr Menschen schamlos benehmen, ist das Beunruhigende, sondern dass der Wert von so etwas wie Scham grundsätzlich bezweifelt wird.“*

(R. Spaemann)

Man kann von einer Schamlosigkeit des Leibes sprechen, *„bei der die Werte des Geschlechtlichen-des Sexuellen- als solche derart gezeigt werden, dass sie den wesentlichen Wert der Person verdunkeln.“* (K.W.)

Es gibt konkrete Punkte in der Gender Ideologie die das Schamgefühl als ein Angelpunkt zeigen. Dazu 3 Punkte:

- a. Die praktische Anwendungen der G.I. in allen Schulpläne zielen oft auf eine Überwindung, eine Umerziehung des Schamgefühls.

- b. Das Sch.G. ist das Zeichen, der Ausdruck par Excellence der Einheit zw. Körper und Geist, der Beweis der Existenz der Person. Es ist nicht auf chemische Phänomene reduzierbar: es sagt: Ich bin mein Körper.  
Und Gender trennt radikal Körper und Geist. Dies ist sichtbar in Sätze wie „Ich habe einen Körper, oder: mein Körper gehört mir“. Also wie eine Sache.
- c. Dazu kommt dass viele Sexologen die Sexualität wie eine Gewalt betrachten, eine Kraft die neben der Person steht. Wie ein für sich selbst existierende Wesen, das seine eigene Regeln gehorcht, Bedürfnisse meldet. Das Wesen des Menschen wird sogar auf diese Dimension reduziert. Diese Kraft gilt es nur zu regeln, zu dämpfen, besonders bei den Buben. Darauf zielen schon lange die Aufklärungsmethoden in der Schule.
- d. Das andere Extrem ist die Prüderie. Es ist ein Vorurteil, oder auch eine Überzeugung dass alles, was mit dem Geschlechtlichen zu tun hat, nur ein Objekt des Gebrauchs sein kann. Sie sieht die Sexualität bloss als Gelegenheit zur sexuellen Lustbefriedigung und nicht als offener Weg für die Liebe zwischen Menschen. Also steht die Prüderie im Gegensatz zum christlichen Menschenbild. Menschen, die ihre Frauen ganz verdecken müssen können kein gesundes Schamgefühl entwickeln.

## 5. DAS SCHAMGEFÜHL IN DER PRAKTISCHEN ERZIEHUNG

### 1. Zu Hause

Wie leben wir Eltern mit den Kindern die Scham?

Den Intimbereich intim behalten.

#### Verhalten:

Kinder waschen, anziehen: Respekt, Achtung, Blickkontakt immer wichtig. Keine Sexualisierung, in allen Situationen. Akzeptieren, wenn ein Kind sich nicht mehr nackt zeigen will.

Eltern auch nicht nackt herumlaufen: warum? Weil die Körperliche Präsenz, die Masse eines Erwachsenen überwältigend ist für ein Kind. Stellen Sie sich vor, sie stehen vor einem nackten Mann, der 2Meter 80 misst...

Das Schlafzimmer auch so gestalten, dass Intimität bewahrt wird. Anklopfen: gegenseitig. Die Persönliche Sachen respektieren: viel teilen, aber die Sachen, die ans Herz des Kindes teuer sind, eine Puppe, eine Kuscheldecke, kleine Schätze, müssen respektiert werden: die Kinder haben noch nicht genaue Grenzen zwischen ihr Ich und die Sachen.

Doktorspiele: Neugierde loben, Auskunft geben, aber die Grenzen des Intimbereichs erklären. Wiederum geht es um das Ich und seine Grenzen.

Kleidung: (Kinder und Eltern) Altersgerecht! Die heutige Mode zieht die Kleinen Mädchen wie „Mini Frauen“: schade!

Körperbetonte Kleidung, grosse Ausschnitte...

Die kleinen Kinder nicht nackt in öffentlichen Schwimmbäder: Schutz vor indiskrete Blicke.

Doch Wert auf schöne Kleidung legen: wir wollen doch unsere Freude am schönen Körper mitteilen. Die Kunst liegt darin, die Vorteile mit Bescheidenheit hervorzuheben.

Sprache: Die groben Wörter vermeiden, denn sie verletzen auch das Schamgefühl: kein Wunder, denn viele haben eine sexuelle Bedeutung, und niemals entsprechen sie der Wahrheit!

### 2. In der Schule

„Ich bin ich“ „Mein Körper gehört mir“

Eltern von Erst- oder Zweitklässler kennen sicher diese Sätze, die für ein Erziehungsprogramm in Ethik, Selbstwertgefühl und Prävention vor Übergriffe stehen. In dieser Stunde werden in der Runde Fragen besprochen wie: vor was schämst du dich am Meisten? Oder es werden die Grenzen der Berührung durch Anderen durch Tastübungen erkundet, dies ohne Rückzugsmöglichkeit. Auch ohne Rücksicht auf die in der Bevölkerung sehr unterschiedliche Sensibilitäten! So soll das Selbstbewusstsein bestärkt werden. In der nächsten Sportstunde aber wird von den Kindern verlangt dass sie kollektiv nackt duschen. Eine Lehrerin hat mir gestanden dass es dabei nicht um Hygiene geht, sondern darum, dass das Kind sich daran gewöhnt (NB in einem Alter wo es sich noch nicht wehren kann), kurz: das Schamgefühl soll abgebaut werden, soll verdrängt werden. Dadurch erhofft man sich wahrscheinlich die Kinder besser im Griff zu haben. Beschämte Leute wehren sich weniger...

Ich bin Ich, Mein Körper gehört mir, das sind Sätze die sich auch an die Eltern wenden, indem ihr Erziehungsauftrag abgeschwächt wird zugunsten des Kindes. Das heisst dass die Prävention durch das Kind selbst getätigt wird, und weniger durch die Eltern in ihrer klassischen Schutzfunktion. Die Verantwortung soll das Kind selbst tragen. Die Überforderung ist vorprogrammiert!

Eine kleine Szene im Dorfladen soll dies illustrieren:

Ein Bub, erste oder zweite Klasse, rennt hinter seiner Mutter, und sagt ganz laut:

„Gäll Mami, ich ha gsait, ä Frau dörf mer scho anlange, nur nit a de Bruscht!“ Dieses Beispiel zeigt nicht nur was ein Kind heute von der Schule mitnimmt; es zeigt dass das Kind die Unterstützung der Eltern sucht und braucht.

Es zeigt aber auch ein Kind das gut reagiert, das die Sache nach aussen trägt. Ich habe mehr Sorgen um Kinder die dieses Erlebnis für sich allein behalten.

Als Eltern können wir in vielerlei Hinsicht helfen:

Zuerst einmal indem wir zu unseren Schamsituationen stehen, vielleicht eine ähnliche mit Humor erzählen, so dass unsere Kinder sich nicht allein fühlen vor den Herausforderungen die die Schule und das Leben ihnen bringen.

Wir sollten uns zu unseren Kindern mit väterlicher und mütterlicher Liebe und mit Zärtlichkeit neigen: sie werden dadurch stärker.

Das Ziel ist dem Kind zu helfen, zu seinen Schamgefühlen zu stehen und frei zu reagieren.

Wir können ihnen auch Strategien zeigen:

-sich zum Umziehen in einem abschliessbaren Raum zurückzuziehen: ein WC gibt's immer

-ein Tshirt geben das lang genug ist um bedeckt zu sein

-sehr schnell unter die Dusche und raus, ein grosses Duschtuch mitgeben...

Eine Lehrerin fragte mich ob es religiöse Gründe bei mir gäbe: eine Falle um die „überbesorgte Mutter“ zu schubladisieren. Ausserdem gibt es eigentlich keine religiösen Gründe. Die Antwort muss auf die menschliche Ebene bleiben: die Wichtigkeit für das Kind diese Einheit von Körper und Geist zu schützen, um der Entwicklung seiner Persönlichkeit nicht zu schaden.

Mit der Zeit aber muss man schon eine Verhärtung in manche Schulen feststellen. Die Lehrer werden oft von der Schulleitung in engen Bahnen gehalten. In diesem Fall, immer mit Natürlichkeit, muss man den Kontakt mit zwei, drei andere Mütter suchen, sogar nur eine genügt manchmal. Es gibt wenig Zeit am Anfang des Jahres um Kontakte zu knüpfen. Und um die Frage am Elternabend in die Runde zu werfen braucht es ganz schön viel Mut! Ein klarer Brief hat auch Gewicht. Ein geschicktes Leserbrief in der Lokalzeitung noch viel mehr. Ich habe für euch mein Duschbrief aufgelegt, auch mit meinen Bezugsquellen für diesen Vortrag.

Vergessen wir bei all den Bemühungen eine Sache nicht: das Kind muss mitmachen wollen. Schauen wir mit ihm was mehr hilft.

Meine Kritik an die jetzigen Tendenzen der Schule ist folgende: man kann wohl das Schamgefühl unterdrücken, dabei verschliesst man sich für andere Möglichkeiten des Dialogs mit Anderen, insbesondere der Entwicklung der Empathie. So kommt man auf das Niveau eines reinen sozialen Kontakt, eines Kollektivismus, auf die Ebene der Ideologien. Eine Gleichgültigkeit macht sich breit, alle sind auswechselbar, wie Schafe in einer grossen Herde, auf parallele Bahnen.

## 6. AUS DEM SCHAMGEFÜHL EINE TUGEND ERWECKEN

Unser Ziel soll die Erziehung zur Schamhaftigkeit sein.

Weil wir unseren Gefühle nicht ausgeliefert sind.

Dabei möchte ich vor allem einen Punkt hervorheben: eine Erziehung die die Geschlechtsunterschiede berücksichtigt.

Weil die Entwicklung der Schamhaftigkeit einem gewissen Lauf bei Mädchen und Frauen folgt, und einem anderen bei Burschen und Männern.

*„Die Sinnlichkeit erblickt den Leib als mögliches Objekt des Gebrauchs. Diese Sinnlichkeit ist allgemein bei Männern stärker und wichtiger. Also sollte die Schamhaftigkeit bei Mädchen und Frauen stärker ausgeprägt werden. Gleichzeitig sind sie sich der Sinnlichkeit und ihrer natürlichen Anziehungskraft bei Männern weniger bewusst.*

*Viele Mädchen fühlen keine so grosse Notwendigkeit, ihren Leib als ein mögliches Objekt des Gebrauchs zu verbergen. Die Entwicklung der weiblichen Schamhaftigkeit verlangt ein gewisses Einfühlungsvermögen in den Zustand der männlichen Psychologie.*

*Bei Burschen und Männer ist es eben anders: er schämt sich vor allem über die Art und Weise, in der er auf die sexuellen Werte der Person des anderes Geschlechts reagiert. Er schämt sich offenbar über seinen eigenen Leib und seiner Reaktionen.“ (K.W.)*

*„Ja, er schämt sich nicht so sehr des Körpers als vielmehr der Begierlichkeit: es schämt sich des Körpers wegen der Begierlichkeit.“*

Wer Mädchen und Buben als Kinder hat, kann dies nur bestätigen, wobei die Ausprägung ziemlich unterschiedlich sein kann von einem Kind zum anderen. Dies ist was Regula Lehmann in ihren Büchern sehr gut aufgegriffen hat.

Zum Schluss möchte ich eine Lanze brechen für die Tugend der Schamhaftigkeit:

*„Die Schamhaftigkeit ist heutzutage eine unbekannt Tugend. Und sie sollte doch modern sein weil sie die Souveränität des Geistes bestätigt und die menschliche Persönlichkeit preist. Die echte Schamhaftigkeit zeugt von hochstehenden Gedanken und starken Leidenschaften (und nicht von erstarrten Geistern die alles Körperliche mit Vorurteile behaften). Eine dieser Leidenschaften ist die Selbstbeherrschung, in der jeder besitzt was er ist in einer Intimität die ihm ganz eigen ist.“ (Aus: Antoine Delclos, La Pudeur)*

Vergessen wir nicht, dass Scham ein Schutz ist, damit sich das Kind in Ruhe auf die Geschlechtsreife vorbereiten und eine gesunde Sexualität entwickeln kann. Lassen wir das Kind, Kind sein!