

MATTHIAS KREIENBRINK

Scham



MATTHIAS
KREIENBRINK

Scham

WIE EIN MACHTVOLLES GEFÜHL
UNSER LEBEN NEU PRÄGT



Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2025 by Matthias Kreienbrink

Copyright Originalausgabe © 2025 by Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Dieses Werk wurde vermittelt durch die

Michael Meller Literary Agency GmbH, München

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Umschlagmotiv: ukususha/istock; FinePic®, München

Redaktion: Dr. Daniela Gasteiger, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34837-4

www.koesel.de

Für Papa – mild und leise, wie er lächelt

Inhalt

Einleitung: Wir alle haben eine Schambiografie	9
Arbeit mit der Scham	13
Was will dieses Buch?	15
1 Was ist Scham?	19
Der Stress in unserem Gehirn	20
Die Sprachlosigkeit der Scham	25
Die Macht der Beschämung	31
Produktive und destruktive Scham	38
2 Kinderstube	44
Die Geburt der Scham	45
Druck am Tisch	50
Virtuelle Welten mit beschämten Eltern	55
3 Die Schule der Scham	65
Wer sind wir?	66
An die Tafel, bitte!	68
Beschämende Ertüchtigung	72
Der Schulhof ist jetzt überall	78
4 Peinliche Körper	89
Scham und Ekel	90
Perverse Menschen	94
Die Auflösung des Körpers	99

5 Beschämtes Arbeiten	109
Alte und moderne Scham	110
Burnout und Scham	114
Die unbegehrten Berufe	116
Neue Ausschlüsse	120
6 In der Krise und am Lebensende verstecken wir uns	129
Psychiatrie, online und offline	130
Das beschämte Ende	144
Richtig Abschied nehmen	148
7 Die neue Macht der Scham	152
Das ABC der Beschämung	154
Die Mikrobeschämung	158
Beschämender Stillstand	167
8 Wege aus der Scham	176
Die Psyche entlasten	178
Die eigene Geschichte neu erzählen	181
Widersprüche aushalten	185
Protest als Gegengift gegen die Scham	188
Die Probebühne im Kopf	191
Lob des Zweifels	195
Humor und Nähe	199
Nachsicht üben	203
Danksagungen	209
Anmerkungen	211
Zum Weiterlesen	219

Einleitung: Wir alle haben eine Schambiografie

Die Scham kennt mich ziemlich gut. Und ich sie inzwischen auch. Dafür haben die Jahre gesorgt, in denen ich mich nun schon mit ihr beschäftige. Scham ist eine Emotion, die jeder von uns schon im Körper gespürt hat: Schweiß bricht aus, die Wangen werden rot, der Blick senkt sich – bloß niemandem in die Augen schauen. Nur leider tut sich nie der Boden auf, damit wir darin versinken können. Seit Jahrtausenden begleitet die Scham die Menschheit, auch wenn diese immer wieder versucht hat, sie loszuwerden. Sie drängt sich einfach auf.

Auch Sie, liebe Leser*innen, kennen die Scham sicherlich. Sie werden sich an Ihre erste prägende Bekanntschaft mit diesem Gefühl erinnern. Und es gibt sicherlich schamvolle Situationen aus Ihrer Vergangenheit, die Sie heute noch verschlossen halten, weil Sie wissen, dass dieses unangenehme Gefühl sofort wieder Ihren Körper ergreifen wird, wenn Sie sich erinnern. Darum möchte ich Ihnen am Anfang dieses Buchs erzählen, welche Erfahrungen ich mit der Scham gemacht habe, sowohl persönlich als auch in meinem Beruf. Indem ich die Schamgeschichten aus meiner eigenen Schambiografie erzähle, möchte ich die vielen Felder anreißen,

in denen diese Emotion unser aller Leben bestimmt. Meines wie auch Ihres. Zur Scham gehört, exponiert zu sein. Darum werde auch ich mich an dieser Stelle exponieren, bevor wir meine Geschichte hinter uns lassen, den Blick weiten und uns zu den vielen Stationen auf den Weg machen, in denen die Scham unser aller Leben und unsere Gesellschaft prägt, von der Kindheit bis zum Tod.

Zu einer meiner ersten Erinnerungen gehört eine Begegnung mit der Scham. Meine beiden Schwestern, meine Mutter und ich gingen in einem Wald spazieren. An der Hand meiner Mutter lief ich durch diesen sonnigen Tag, brabbelte vor mich hin, zeigte auf Dinge, die ich im Dickicht sah. Ein Kind eben, das selbstverloren existiert. Doch dieser Existenz wurde ich abrupt gewahr, als ich am Arm meiner Mutter entlang nach oben schaute – um festzustellen, dass ich überhaupt nicht in das mir so vertraute Gesicht blickte.

Nein, da war eine mir fremde Frau, die mich grinsend ansah. Plötzlich brach um mich herum Gelächter aus. Meine Mutter und meine Schwestern schauten mich amüsiert an und mir lief es heiß den Rücken runter: Ich hatte die falsche Hand gegriffen und lief bereits seit Minuten nichts ahnend an der Hand einer fremden Frau. Noch schlimmer, meine Familie hatte das gesehen und sich köstlich amüsiert. Sie hatten nur darauf gewartet, bis auch ich entdeckte, was sie längst wussten. Ich brach in Tränen aus.

Der Vorfall war eine Nichtigkeit, lapidar und alltäglich. Gleichzeitig aber war er ein so prägendes Erlebnis, dass es mir auch etwa 35 Jahre später im Gedächtnis ist. Hier hatte ich die Scham erstmals in ihrer vollen Wucht erlebt. Die Öffentlichkeit, die dazugehört; meine Familie und die anderen Menschen drum herum, die mich ansahen. Der eigene Fehlritt; die Peinlichkeit, die falsche Person an der Hand gegriffen zu haben. Diese Ungerechtig-

keit, dass niemand meine Schmach erkennen wollte. Und als einziger Ausweg fiel mir damals ein, die Augen zu verschließen und die erschütternde Erfahrung zu beweinen. Diese Scham ist ohne Absicht aufgetreten. Keine*r der Beteiligten wollte mich beschämen – und dennoch schämte ich mich.

Die absichtliche und verletzende Beschämung trifft noch härter und hinterlässt mitunter größeren Schaden. Sie frisst sich ins Gehirn und verändert das Verhalten. Sie will bloßstellen und demütigen.

Über ein Jahrzehnt nach dem Spaziergang sitze ich im Klassenzimmer einer katholischen Realschule in meiner Heimatstadt Osnabrück. Ganz hinten an der Wand hängt ein Foto. Es zeigt mich als stark übergewichtigen Jungen. Hochrot, Schweiß im Gesicht, der Pullover sitzt unvorteilhaft – zu eng, zu kurz und irgendwie schief. Ich versuche auf dem Foto zu grinsen, aber es will mir nicht so recht gelingen. Aufgenommen wurde es während einer Klassenfahrt in Südtirol. Es zeigt das Ende einer beschwerlichen Wanderschaft durch die Berge, während der ich und zwei übergewichtige Klassenkameradinnen mit einem Jeep abgeholt werden mussten, weil uns die Puste ausgegangen war. Allein das hatte ich schon als sehr beschämend empfunden.

Ich erinnere mich noch gut an die vorwurfsvollen Blicke der Mitschüler*innen, als wir sie am Ziel der Wanderschaft, einem abgelegenen Gasthof, wiedertrafen. Wir waren natürlich früher dort als sie. Ich schämte mich damals für meinen Körper und seine Unfähigkeit, diese Strapazen zu meistern. Während ich in meiner Kindheit noch der »Spargeltarzan« gewesen war, wurde ich nun in der Schule »Schnitzel« genannt. Dick, so gut wie keine Freunde, unbeliebt.

Das Foto an der Wand im Klassenzimmer fasste all das Erlebte für mich zusammen. Es hing nicht zufällig da. Mitschüler*innen hatten es dort platziert, um mich zu beschämen. Sie wussten, dass

mir das Foto unangenehm war. Lehrer*innen, denen dieses einsame, traurige Foto dahinten an der Wand wohl eigentlich hätte auffallen sollen, sagten und taten nichts.

Wenn ich heute darauf zurückblicke, sehe ich einen in sich zusammengesunkenen Jungen, der diese Bloßstellung über sich ergehen lässt. Es ist eine typische Reaktion auf die Scham: Resignation und Rückzug. Diese Scham zog sich durch die meisten Tage meiner Zeit auf der Realschule. Im Sportunterricht wurde ich als Letzter gewählt, und alle schauten ganz genau hin, wenn ich versuchen sollte, über den Bock zu springen. Vom Schwimmunterricht ganz zu schweigen.

Immer häufiger fehlte ich in der Schule, weil ich dieses Mobbing, wie man es heute nennen würde, nicht mehr aushielt. Aber je öfter ich fehlte, desto mehr rückte ich in den Mittelpunkt. Auch für die Lehrer*innen wurde ich zu dem merkwürdigen Schüler, der andauernd fehlte. Der, der in seinem »Aufsatz nur seinen eigenen Namen richtig geschrieben« hat, wie mir eine Lehrerin vor der gesamten Klasse vorwarf.

Ob ich nun fehlte oder nicht, ich stand ständig im Mittelpunkt – und die Scham folgte mir bis ins Wochenende und in die Ferien. Jeder Gedanke an die kleinen und großen Demütigungen in der Schule lief mir heiß durch den Körper. Zum Glück war es noch eine Zeit ohne soziale Medien. Damals lernte ich wortwörtlich am eigenen Leibe, wie destruktiv die Scham sein kann, wenn sie von anderen Menschen als Waffe benutzt wird. Es machte einigen Mitschüler*innen offensichtlich Freude, mich beschämmt zu sehen. Denn das ist ja das Interessante an dieser Emotion: Sie tritt unmittelbar auf und ist für alle sichtbar. In ihrer Heftigkeit ist sie kaum zu kontrollieren, denn wie sollte man dem Gesicht auch sagen, jetzt bitte nicht rot zu werden? Mich hinterließ die Scham damals vor allem sprachlos. Da war keine Schlagfertigkeit mehr da. Keine Worte, die ich zurückschleudern konnte. Keine Kreativität.

Arbeit mit der Scham

Ich unternahm in den folgenden Jahren mehrere Versuche, auf weiterführenden Schulen einen ordentlichen Abschluss zu machen. Denn in der Realschule hatte ich kläglich versagt. Aber auch wenn die Mitschüler*innen jetzt deutlich freundlicher zu mir waren, blieb diese Scham in mir – sie hinterlässt Misstrauen. Schließlich begann ich eine Ausbildung als Koch, arbeitete für mehrere Jahre in unterschiedlichen Küchen und entschied mich schließlich, mein Abitur auf dem Abendgymnasium nachzuholen. In der Zwischenzeit hatte ich abgenommen, war etwas selbstsicherer geworden. Nach drei Jahren absolvierte ich das Abitur und begann direkt im Anschluss mein Studium. Der Weg an die Freie Universität Berlin war also schon selbst ein Weg aus der eigenen Scham-Paralyse.

Aus heutiger Sicht lässt sich leicht ein Zusammenhang konstruieren zwischen meinen Erfahrungen als Jugendlicher an dieser Realschule und meinen Forschungsinteressen viele Jahre später. Ich studierte Deutsche Philologie und Geschichtswissenschaft, wobei Emotionstheorien in den Mittelpunkt rückten. In meinem Masterstudium konzentrierte ich mich auf die Ältere Deutsche Literatur, las den *Parzival* von Wolfram von Eschenbach oder *Tristan und Isolde* von Gottfried von Straßburg – immer auf der Suche nach Emotions-Darstellungen in diesen höfischen Romanen. Hier schämten sich die Menschen sehr vehement.

Es machte mir große Freude, diese alten Texte nach Beschreibungen von Scham abzusuchen, die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu dem heutigen Empfinden dieses Gefühls zu entdecken. In der Grundstruktur funktioniert unsere Gesellschaft noch recht ähnlich wie damals. Die Scham zeigt uns die Grenzen des Akzeptierbaren und der gesellschaftlich anerkannten Normen auf. Und sie ist ein Sanktionsmittel, mit dem die Menschen bestraft werden, die diese Grenze überschreiten.

Der große Unterschied aber ist, dass unsere Gesellschaft heute sehr viel heterogener ist als die ohnehin schon überraschend diverse mittelalterliche. Sie ist aufgeteilt in Subkulturen und Communitys, die alle ihre eigenen Regeln haben. Vor allem in den sozialen Medien wird die Scham heute als Mittel benutzt, um Menschen zurechtzuweisen. In einer immer komplexer werdenden Welt dient sie als Mittel, Diskussionen zu vereinfachen, in Gut und Böse einzuteilen. Die sozialen Medien werden in mehreren Kapiteln Thema sein, besonders aber in *Die neue Macht der Scham*.

Nach der Universität schrieb ich meine ersten Artikel für größere Medien. Und auch hier spielte von Anfang an, ohne dass es eine bewusste Entscheidung von mir gewesen wäre, die Scham häufig eine Rolle. Es ging neben den schon erwähnten sozialen Medien um Sportunterricht, Haarausfall, Übergewicht, Homophobie. Themen, über die ich mich immer wieder mit Psycholog*innen und Wissenschaftler*innen unterhielt, zu denen ich Betroffene befragte und Studien las. Es zeigte sich ein Bild von einer Gesellschaft, in der die Scham immer noch und wieder eine große Rolle spielt. Auch wenn sie sich seit dem Mittelalter stark gewandelt hat.

Im Rückblick kann ich heute sagen, dass meine frühen Erfahrungen mich auf den Weg gebracht haben, den ich heute begehe. Sie haben mein Leben und meine Arbeit so sehr beeinflusst, dass ich nun dieses Buch schreibe. So gewinnt diese destruktive Emotion für mich einen Sinn. Aber erst mit großem Abstand.

Was will dieses Buch?

In diesem Buch soll es aber eben nicht um mich gehen – auch wenn viele Aspekte, die hier behandelt werden, Teil meines Lebens waren und sind. Dieses Buch soll eine Annäherung an die Scham sein, so wie sie unsere Gesellschaft und damit unser Leben heute strukturiert und prägt. Und es soll um die Frage gehen, wie wir uns von schambesetzten Diskursen distanzieren können, die heute einen großen Teil der gesellschaftlichen Auseinandersetzungen bestimmen.

Es ist schon viel über die Scham geschrieben und gesprochen worden. Teile dieser Literatur und viele Gespräche sind auch Grundlage dieses Buchs. Aber mehr soll es um die Frage gehen, wieso die Scham denn wieder so an Macht gewonnen hat – in einer Gesellschaft, in der doch eigentlich (fast) alles erlaubt ist. Denn wir haben uns doch emanzipiert von der Scham. Wir wollen nicht mehr, dass sie unser Leben bestimmt, sagt, was wir dürfen und nicht dürfen. Doch genau in diesem Bestreben haben wir die Scham wieder verwandelt, in die schärfste Waffe, die wir in unserer so komplexen Realität haben. Schambesetzte Sprache ist an vielen Stellen zu finden: Sei es in den Debatten um Identität, den gesellschaftspolitischen Diskursen zum Klimawandel, dem Backlash zu gendergerechter Sprache, Fragen der Erziehung oder den Diskussionen darüber, was wir lesen und essen »dürfen« oder was gute und richtige Arbeit und der korrekte Umgang mit psychischen Erkrankungen ist. *Boomer*, *Gendergaga*, *Flugscham* oder *woke* sind nur einige der Begriffe, die wir heute lieber nutzen, als den produktiven Austausch zu suchen. Und das sorgt dafür, dass wir in vielen Bereichen als Gesellschaft nicht so richtig von der Stelle kommen. Denn es scheinen nur noch Fronten zu existieren. Einsicht und Veränderung kann in diesen Konflikten kaum gedeihen.

Viele der Diskurse, die unsere Gesellschaft aktuell prägen, lassen sich durch das Schlüsselloch der Scham neu und konturenreicher sehen. Dadurch können wir die Gesellschaft und ihre vielen Komplexitäten neu verstehen. Einerseits ist die Beschämung ein Schutz. Sie wird eingesetzt, um Menschen auszuschließen und sich selbst auf der richtigen Seite eines Konflikts zu verorten. Andererseits ist die Scham ein Marker dafür, eine bestimmte Grenze überschritten zu haben – egal, ob diese Grenze nun gerechtfertigt ist oder nicht.

Zunächst ist wichtig, zu verstehen, was Scham überhaupt ist. Dieser Frage nähert sich das Buch aus verschiedenen Perspektiven an. Die Sozialwissenschaften haben eine andere Antwort darauf als die Sprachphilosophie oder die Neurowissenschaft. Anschließend schreiten wir in den einzelnen Kapiteln die Stationen unseres Lebens ab, von der frühen Sozialisation in der Familie bis zur letzten Auseinandersetzung mit Krankheit und Siechtum. Es geht um gestresste Eltern und Kinder, die erleben, was es heißt, Teil einer Familie mit wenig Geld zu sein. Um das Klassenzimmer, in dem Scham noch immer zur Disziplinierung genutzt wird – und das durch die sozialen Medien gleichzeitig immer öffentlicher wird. Wir schauen auf Arbeitsplätze, in denen wir uns verwirklichen sollen, und die Scham, wenn das nicht passiert. Wir stellen die Frage, was *Sex Positivity* ist und wo diese Positivität ihre Grenzen hat. Und wir betrachten die Psychiatrie, die seit jeher von Scham umstellt ist.

An all diesen Stationen trifft alte auf neue Scham. Es geht nur noch selten um die großen Gesten. Menschen werden wie gesagt nicht mehr öffentlich mit geschorenen Haaren und Schild um den Hals bloßgestellt. Die Scham versteckt sich heute besser – sie ist dadurch aber nicht weniger mächtig. Das ist Thema im Kapitel *Die neue Macht der Scham*, das sich ganz den modernen Formen

der Scham und Beschämung im öffentlichen und politischen Diskurs widmet. Einsicht und konstruktive Lösungen finden wir hier nur noch selten, stattdessen überwiegen gegenseitige Anschuldigungen. Schließlich aber soll es um die Frage gehen, welche Wege es heraus aus den Einbahnstraßen Scham und Beschämung gibt. Ich stelle Handreichungen vor, um die Scham hinter sich zu lassen – oder sie zumindest produktiv zu nutzen. Denn auch das ist wichtig zu zeigen: Scham hat einen Zweck. Ohne sie kann Gesellschaft nicht funktionieren. Aber es muss immer die Möglichkeit geben, aus der Scham zu lernen. Zu verstehen, wieso gewisse Grenzüberschreitungen nicht in Ordnung sind – und dass eine Veränderung des Verhaltens lohnend sein kann. Dafür braucht es aber Vorbedingungen: Sowohl muss der Grund für die Beschämung verstanden als auch die Grenzüberschreitung als solche anerkannt werden. Und das trifft immer seltener zu.

In allen Kapiteln dieses Buchs werden auch Menschen von ihren eigenen persönlichen Erlebnissen erzählen. Dabei geht es nicht nur darum, die Scham nahbarer und verständlicher zu machen. Vor allem soll die Komplexität dieser Emotion greifbar werden. Denn eines soll dieses Buch nicht: vereinfachen. Es geht nicht darum, Gut und Schlecht ausfindig zu machen, soziale Medien und (post-)moderne Diskurse zu verdammen. Diese Vereinfachung hat uns schließlich genau in die Situation geführt, in der wir sind. Eine Situation, in der die Scham so machtvoll ist wie lange nicht.



1

Was ist Scham?

Um über Scham sprechen zu können, müssen wir wissen, was sie überhaupt ist. Dabei wird sich zeigen: Die Sprache zu finden, um die Scham zu beschreiben, sie einzufangen und gefügig zu machen, ist eine Herausforderung. Denn Scham hat viele Gesichter und wandelt sich ständig – auch wenn ihr Kern immer gleich bleibt. Sie ist zunächst in unserem Hirn. Wenn wir uns schämen, erhitzen Neurotransmitter und Hormone unseren Körper, machen die Hände schwitzig und treiben uns die Röte ins Gesicht. Die Scham versteckt sich aber auch in unseren Wörtern, tritt aus Sätzen heraus, die wir sprechen und schreiben. Sie ist ein regulierendes und machtvolleres Instrument in unserer Gesellschaft, das bestimmt, wie wir zusammenleben können – und wie nicht. All das kann sie zu einer Waffe machen. Durch beschämende Sprechakte werden Menschen abgewiesen, aus dem gesellschaftlichen Diskurs verdrängt. Ihnen wird die Macht über ihr Sprechen und ihre Identität genommen. Gleichzeitig ist die Scham eine unverzichtbare Emotion. Ohne sie ist gesellschaftliches Zusammenleben nicht möglich.

Wir wollen uns in diesem Kapitel diese verschiedenen Facetten der Scham ansehen. Auch wenn ich dabei nicht die gesamte Forschung dazu abdecken kann, wird deutlich, wie vielfältig diese Emotion und ihre Funktionen sind. Die Scham ist nur auf den ersten Blick recht simpel gestrickt.