

Über die Scham

Marie Alexis

Scham - ein Versuch der Definition

Scham ist ein zutiefst menschliches, wenn auch ein unangenehmes und schwer fassbares Gefühl. Bereits der Name einer ihrer milderen Formen, der *Pein-lichkeit*, weist uns darauf hin, dass sie mit Schmerz verbunden ist. Tatsächlich steht das mittelhochdeutsche *pīnlich* u.a. für schmerzlich. Scham geht Hand in Hand mit dem Gefühl der Angst - und das in doppelter Hinsicht. Nämlich erstens dann, wenn wir sie erfahren, mit einer Angst vor der Reaktion Anderer angesichts einer irgendwie gearteten, tatsächlichen oder imaginierten *Entblössung*. Und zweitens in der *Schamangst* oder dem *Schamimpuls*, der uns davor warnt, in Situationen zu geraten, in denen sie sich voll entfalten kann.

Die Scham ist, mit Aristoteles, ein "Widerfahrnis", ein plötzlich eintretender Zustand, den wir nicht aktiv hervorbringen und der ausserhalb unserer Kontrolle liegt. Scham ist also kein Habitus, ein auf einer bestimmten Grundeinstellung aufgebautes, erworbenes Auftreten, Benehmen oder eine Haltung - auch wenn sie in gewissen kulturellen Kontexten in ihrer stilisierten Form der *Schamhaftigkeit* durchaus als ein solcher in Erscheinung treten kann.

Scham ist also eine Emotion, ein Affekt, der sich unserer Kontrolle entzieht. Sie tritt "rasch, plötzlich und unmittelbar auf, verläuft vergleichsweise kurz und heftig und versetzt in eine *spezifische leibliche Verfassung*, die sich u.a. in Erröten, Bleichwerden oder Senken des Blickes kundtut" (Zwierlein 2011, S. 158). Der instinktive Impuls, sich bei intensivem Schamgefühl den Augen Anderer entziehen zu wollen und so die Interaktion zu unterbrechen, drückt sich in körperliche, unwillkürliche Impulse des Zusammenziehens, die Augen niederschlagen und das Gesicht verbergen aus. Die starke körperliche Dimension und die enge Verbindung der Scham mit dem Gesichtssinn wird in Redewendungen sichtbar, z.B. im Boden versinken wollen, sich eine Blöße geben, das Gesicht verlieren. Scham kann auch Bewegungsimpulse blockieren und dazu führen, dass unser Auftreten, Sprechen und Handeln in ihrem Nachhall insgesamt zögerlicher wird.

Wie entsteht Scham?

Scham hat in jedem Fall eine soziale Dimension. Sie entsteht, wenn wir - vor den (tatsächlichen, befürchteten oder imaginierten) Blicken Anderer - durch unsere Handlungen, Worte oder durch unser Auftreten eine Norm verletzen, eine stillschweigende soziale Regel brechen oder aber einem selbstgesetzten Ideal nicht entsprechen - beispielsweise wenn ein Makel, Mangel oder eine Schwäche zum Vorschein tritt oder bei Erfahrungen eines Kompetenzabbruchs. Sie ist also eine "Erfahrung der Dissonanz zwischen Sein und Sollen bzw. Sein und Wollen." (Zwierlein 2011, S. 162).

Sie kann auch entstehen, wenn intime Aspekte unseres Lebens ungewünscht, ungeplant oder unerwartet zum Vorschein kommen und auch, wenn diese (zum Beispiel durch eine Bemerkung oder Frage) angesprochen werden. Diese Aspekte können unterschiedlicher Natur sein wie körperlich, emotional, biografisch, gesundheitlich u.v.m. Gemein ist diesen Schammomenten, dass sie einen Einblick in unser Leben und Sein ermöglichen, den wir so (in diesem Kontext, zu dieser Zeit, auf diese Art, vor diesen Zeug*innen) nicht beabsichtigt hatten. Auch die Erinnerung an Schammomente oder die Vorstellung einer möglichen Entblössung kann Scham auslösen, selbst wenn diese unwahrscheinlich ist. So wirkt die soziale Dimension auch in Momenten des Allein-Seins weiter - Scham kann also von aussen wie von innen ausgelöst werden.

Diese soziale Dimension der Scham wird dadurch erweitert, dass sie auch entstehen kann, wenn wir Zeug*innen der Entblössung Anderer werden. Entweder als ein Mit- oder Fremdschämen oder aber als eine Scheu vor der plötzlich entstehenden, ungeplanten Intimität durch den Einblick in fremde Leben - sowie aus der Angst, selbst als Voyeur*in wahrgenommen zu werden (*Schamimpuls*).

Die Scham ist eng mit dem Gefühl des Stolzes verwandt. Diese beiden Affekte finden nämlich in der gleichen Dimension unseres Selbst statt - namentlich im Bilde, das wir nach aussen hin projizieren wollen. Dieses *Wollen* kann auch die internalisierte Version eines *Sollens* sein, also gesellschaftlichen Erwartungen und Normen entsprechen, die wir verinnerlicht haben. Während also Stolz durch die Bestätigung unseres Ich-Ideals ausgelöst wird und bei realem oder imaginiertem Lob ausgelöst wird, zeigt die Scham auf eine "Diskrepanz zwischen Ich und Ich-Ideal" (Bardt 2011, S. 105) und wird bei realem oder imaginierten Tadel ausgelöst.

Gemäss David Hume (hier in der Analyse von Rudolf Lütke) liegt beiden Affekten, Scham und Stolz, der Basisaffekt der Sympathie zugrunde.

„Mittels dieser Ursprungsemotion sind wir nach Hume nicht nur fähig, uns in die (Seelen)Lage anderer Menschen (und Lebewesen insgesamt) zu versetzen; vielmehr ist Sympathie sozusagen unser Schicksal: Wir können die Welt und uns selber nämlich niemals unabhängig davon sehen, wie andere Menschen beides sehen. Unser Urteilen ist immer durch diese Art von Sympathie imprägniert. Metaphorisch formuliert: Wir sehen die Welt und uns selber niemals allein mit den eigenen Augen, sondern immer zugleich auch mit denen anderer Menschen.“

(Lütke, 2011, S. 79)

Scham kann auch als Dilemma erscheinen, in einer Situation, die verschiedene Schamauslöser zusammenbringt und worin Scham in einer ihrer unterschiedlichen Formen unvermeidbar ist (oder scheint).

Scham als Dilemma - drei Schammomente

Stellen wir uns vor, ich befinde mich in einem Café und sehe einige Tische weiter eine Person, von der ich glaube, dass ich sie kenne. Ich habe diese Person schon lange nicht mehr gesehen, der Raum ist schlecht beleuchtet und ich sehe sie nur im Halbprofil. Deshalb bin ich mir nicht ganz sicher, ob es diese Person auch wirklich ist. Ich beschliesse, die Person nicht zu begrüssen und als Sicherheitsmassnahme so zu tun, als hätte ich sie nicht gesehen. Hier beobachte ich eine "dreifache Scham" und ein Dilemma, das sich so nicht auflösen lässt: ich habe Angst davor, einen Schammoment zu erleben, sollte sich die Person als unbekannt erweisen. Aber zugleich schäme ich mich, weil ich der Angst nachgebe und sie nicht begrüsse. Darüber hinaus habe ich Angst vor der Scham, sollte es sich um diese Person handeln, sie mich sehen und entdecken, dass ich sie nicht begrüsst habe.

Was mich vom Handeln (Begrüssen) abhält ist ein *Schamimpuls*. Er schützt mich vor dem tatsächlichen Eintreten des Schamgefühls in seiner vollen Wucht, der durch das Sichtbar-Werden eines *Fehlers* ausgelöst würde. Das zweite Schammoment ist ein innerliches: es ist die Diskrepanz zwischen der Realität meines Handelns und Empfindens und meinem Ich-Ideal als eine

selbstbewusste, gesellige Person. Um diese Scham auszulösen braucht es keine Zeug*innen - ich schäme mich vor mir selbst in dieser Diskrepanz, wobei man sich durchaus fragen kann, welche verinnerlichten gesellschaftlichen Erwartungen mich in diese *Ich-Ideation* beraten haben. Das dritte Schammoment ist eine *Schamangst*, die aber im Vergleich zum *Schamimpuls* noch weniger Handlungsspielraum und Möglichkeiten der Selbstwirksamkeit bietet: zwar kann ich *so tun*, als hätte ich die Person nicht gesehen, damit ich mich im Falle einer Entdeckung vor einem Gesichtsverlust retten kann. Ich könnte wohl auch schnellstmöglich das Café verlassen. Dennoch liegt es nicht vollständig an mir, dem möglichen Entstehen der Scham zu entkommen: sie könnte mich bereits gesehen haben (und es ansprechen oder nicht), oder sie könnte sich gerade jetzt umdrehen, usw.

Die Funktionen der Scham

Die soziale Wächterin

Bei der starken sozialen Komponente der Scham lässt sich leicht ihre mögliche Funktion auch in dieser Richtung als Erstes untersuchen. Die offensichtlichste Antwort ist, dass die Scham ein regulatives Gefühl ist, das unsere Anpassung an gesellschaftliche Normen und dadurch unsere soziale Integration unterstützt und leitet. Dem zugrunde liegt der stetige (unbewusste) Versuch, uns selbst aus der Perspektive Anderer zu sehen und unser Verhalten und Auftreten so zu regulieren. Dabei warnen uns *Schamimpulse* davor - einem kleinen elektrischen Schlag eines Zaunes nicht unähnlich - Normen und ungeschriebene soziale Regeln zu brechen um den Schmerz des vollen Schamausbruchs zu vermeiden. Durch die starke Erinnerungskraft der Scham werden dann gewisse Normen internalisiert und so dauerhaft in das Verhalten eingebaut. Das schützt uns davor, unsere sozialen Beziehungen und unser Ansehen innerhalb der Gemeinschaft zu beschädigen.

Die empathischen Dimensionen der Scham beim Bezeugen von Schammomenten helfen uns zusätzlich, die Grenzen Anderer zu respektieren, indem *empathische Schamimpulse* unsere Handlungen und Worte nach Sozialverträglichkeit filtern und auch durch das Mitschämen, das uns davor bewahrt, Andere in einem Schammoment noch zusätzlich zu exponieren. Aber auch gewaltvollere Dynamiken der Scham wie die Beschämung Anderer als Sanktionierung oder den sozialen Stand der Schande sollen die Gemeinschaft vor Individuen schützen, welche die Regeln nicht befolgen.

Eine weitere sozial bedeutsame Dimension eröffnet eine These von Hans Peter Duerr in seinem Buch *der Mythos vom Zivilisationsprozess*, wonach spezifisch die *Körperscham* - also die Scham beim Entblößen von bestimmten, meist als sexuell oder erotisch konnotierten Körperteilen in bestimmten Kontexten sowie deren empathische Formen - zur Bildung und Pflege von sozialen Intimräumen wie Familien beiträgt. So gesehen würde Scham eine wichtige Rolle in der Strukturierung von Gesellschaften spielen. (vgl. Paul 2011, S. 201).

Wir können an uns selbst beobachten, wie Schamauslöser und Schamerleben sich unterscheiden, je nachdem in welchem Verhältnis wir zu den (potenziellen) Zeug*innen stehen. So nimmt mit steigender Intimität vielleicht die Körperscham ab oder ist gar nicht vorhanden, während die moralische Scham oder die Scham aus Kompetenzabbruch (scheitern) vielleicht zunimmt. Unser Schamerleben, in Verbindung mit unterschiedlichen sozialen Kreisen in unserem Leben, gibt uns also Hinweise darauf, welche Werte wir teilen, welche (Art der) Entblössung in welchem Kontext für uns unangenehm ist und welche Ebenen der Verletzlichkeit wir in welchen (sozialen, örtlichen und situativen) Kontexten zulassen können und dürfen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Scham ein unverzichtbares Werkzeug zur Ausbildung "sozial erfolgreicher Verhaltensweisen" darstellt (Grund-Wittenberg 2015), und dabei manchmal im Sinne einer Überanpassung, Selbstwertminderung und Internalisierung von Normen, Konventionen und sozialen Zwängen über's Ziel hinausschiesst.

Die Scham als Schutzgefühl

Scham wirkt nicht nur als Wächterin sozialer Strukturen und Beziehungen, sondern auch an der Schnittstelle zwischen diesen Strukturen und dem Individuum als eine wachende, hütende, schützende Instanz. Denn eine Entblössung oder ein Sichtbar-Werden von Verhaltensweisen, Wesenszügen oder anderen Aspekten unseres Seins oder unserer Person, die wir lieber verborgen halten möchten, ist auch für unser Verhältnis zu uns selbst bedrohlich. Scham hütet unsere Intimität, Würde und Integrität, und - im Zusammenspiel mit dem Stolz - unser Selbstwertgefühl.

Zusätzlich weist sie uns auf jene Aspekte in uns und Anderen hin, die verletzlich sind, und hilft uns, diese Grenzen zu respektieren - nicht nur nach aussen hin sondern auch, im Idealfall, in einem liebevollen Selbstumgang.

Nietzsche untersucht in diesem Zusammenhang das Phänomen des Mitleids und bezeichnet dieses Gefühl als *schamlos*. Durch das Mitleiden würde die leidende Person in ihrer Integrität bedroht und somit die Grenzen von Intimität und Würde überschritten werden. (vgl. Häubi 2019, S. 58). Obwohl diese Auslegung uns mehr Auskunft über die für Nietzsche geltenden Werte als über das tatsächliche Phänomen und den Wert des Mitleids gibt, so können wir daran dennoch erkennen, wie auch hier die Scham über die menschliche Würde, die sozialen Beziehungen und die Entwicklung von Ethiken wacht.

Die Entwicklung des Selbst

Scham hütet uns also davor, verletzliche Anteile unbedacht preiszugeben. Dafür trägt sie zur Ausbildung eines Selbst bei auf der Basis eines *Ich-Ideals*. Diese *Person*, welche wir an der Schnittstelle zwischen uns und der Welt gestalten, soll nicht nur nach aussen sondern auch nach innen, vor den eigenen Augen, bestehen. So warnt uns Scham auch davor, mit uns selbst uneins zu werden und bekräftigt so unser Selbst. Diese Instanz des Ich-Ideals ist es auch, welche die Ausbildung von Moralität und Ethik vorantreibt. Und wie schon in anderen Kontexten wirkt die Scham auch hier bei der Überprüfung von Handlungsimpulsen mit.

Zugleich fördert Scham ein Gefühl für die Grenze zwischen dem Eigenen und dem Anderen und bildet uns darin aus, Distanz zu unseren Impulsen zu nehmen und so Autonomie und Selbstwirksamkeit zu entwickeln. Die Scham spielt auch eine Rolle beim Ausbilden von Kritikfähigkeit - sofern sie massvoll bleibt. Denn nichts Anderes ist Kritik als der Hinweis auf eine Schwäche oder (noch-)Inkompetenz, und sei es nur aus Sicht einer anderen Person. Die Scham und die damit verbundene *Schamangst* können dazu anregen, den Inhalt der Kritik zu überprüfen und sie in das Ich-Ideal einzubinden. Freilich verunmöglicht jedoch eine zu starke Schamneigung oder ein *Schamtrauma* eine konstruktive und selbstermächtigte Reaktion auf solche Hinweise. Im anderen Extrem kann eine fehlende Schamfähigkeit zu Kritikresistenz und Selbstüberhöhung führen.

Scham unterstützt uns also dabei, uns als Person auszubilden und zu entwickeln - sowohl in der Arbeit an uns selbst in einem Streben nach der Verwirklichung unseres Ich-Ideals, als auch in der Ausbildung von sozialen Kompetenzen.

Scham als Leistungsansporn

Die Angst davor, vor den Augen Anderer zu scheitern, ist mit Scham eng verbunden. So kann Scham also nicht nur dazu beitragen, unser Selbst zu entwickeln, sondern auch zu Lernprozessen und Leistung anspornen - mithilfe ihres Gegenspielers *Stolz*.

Obwohl sich die Schamfähigkeit in ihrer vollen Komplexität, Intensität und Vielschichtigkeit erst ab einem gewissen Alter entfaltet, sind gewisse *Schamvorstufen* bereits bei Kleinkindern zu beobachten (vgl. Paul 2011, S. 203). So wird ein Zusammenhang sichtbar zwischen Versuche der Kontaktaufnahme mit Bezugspersonen sowie der Manipulation von Objekten und Reaktionen, die an Scham und Stolz erinnern.

„Das Gelingen erster »technischer« Operationen und die »Verständigung« durch ein wechselseitiges lautlich-taktilen An- und Nachempfinden von Kind und Bezugsperson erzeugen Glücks- oder primäre Stolzgefühle; sachliche Mißerfolge und soziale Mißverständnisse hingegen führen zu Verunsicherung, Verlegenheitsreaktionen und »Rückzug«.“

(Paul 2011, S. 203)

Axel T. Paul erwähnt als schamähnliche Reaktionsweisen beispielsweise das Abwenden mit Blick und Körper sowie das "Fremdeln" und Trotzreaktionen. In diesen spiegeln sich erste Frustrationsmomente an der Schnittstelle von Ich und Welt, die in ihren Ausdrucksformen der körperlichen Dimension der Scham ähneln.

Diese Erkenntnisse lassen darüber nachdenken, welchen Beitrag Scham (als Mitgestalterin sozialer Strukturen, als Hüterin des Selbst und als Leistungstreiberin) zu den Errungenschaften der Menschheit geleistet hat und leistet. Man könnte sich fragen, ob in diesem Sinne die Scham bzw. die Schamfähigkeit, so unangenehm das Gefühl selbst auch sein mag, ein evolutionärer Vorteil darstellt.

Scham - Formen, Begriffe und Differenzierung

Schambegriffe im Lateinischen und Altgriechischen und mögliche Entsprechungen

Neben den bereits aufgeführten Momenten der Scham (*Schamimpuls*, *Schamangst*, *Schamerlebnis* oder *-Ausbruch*) und den empathischen Formen der Scham (*Mitschämen*, *Fremdscham*) lässt eine sprachliche Untersuchung weitere Aspekte hervortreten.

Die lateinische Sprache kennt drei Begriffe für das, was wir unter *Scham* zusammenfassen: *pudor*, *erubescencia* und *verecundia*.

Pudor, das im französischen *pudeur* und im italienischen *pudore* zu finden ist, könnte am ehesten mit Schamhaftigkeit, Scheu und Takt- oder Ehrgefühl übersetzt werden. Damit entspricht es in etwa dem griechischen *aidos*. In Nietzsche's Denken wird bei Letzterem auch eine "respektvolle Distanzwahrung in der Begegnung mit etwas zu Behütendem oder etwas, das Achtung gebietet" (Häubi 2019, S. 15) hervorgehoben. Diese Formen der Scham sind tendenziell positiv konnotiert und könnten als gelungene Selbstregulierung im sozialen Kontext verstanden werden. Sie sind sowohl in einem Habitus als auch im punktuellen *Befolgen von Schamimpulsen* erkennbar. Das Verb *pudere* bedeutet allerdings sowohl *sich schämen* als auch *beschämen*, der Ausbruch der Scham also, die misslungene Regulierung.

Erubescencia und das dazu gehörige Verb *erubescere* nimmt Bezug auf die Schamreaktion des Errötens (die wörtliche Übersetzung von *erubescere* ist rot werden, sich röten). Es verweist auf den Zustand der Scham im Jetzt-Moment und auf den körperlichen Vorgang. In den Schriften von Thomas von Aquin wird *erubescencia* als eine Art Sozialscham bezeichnet, welche sich also vor Zurechtweisung und Tadel scheut.

Verecundia wiederum stammt von *vereor*, was einerseits für verehren aber auch für fürchten steht (entsprechend: *Ehrfurcht*) - und könnte ebenfalls die Angst vor Tadel bedeuten, wurde jedoch von Thomas von Aquin vor Allem als die Angst vor der schändlichen Tat begriffen (vgl. Müller 2011, S.56). Von *verecundia* stammt auch das italienische *vergogna*, was Scham(haftigkeit) und Scheu, aber auch Schande bedeutet.

Sowohl *erubescencia* als auch *verecundia* entsprechen am ehesten dem griechischen *aischyne*, welches, im Gegensatz zum positiv konnotierten *aidos* auf die Verfehlung und die Erfahrung der eigenen Unvollkommenheit hinweist.

Scham, Schuld und Sünde

Die Scham ist von der Schuld dadurch zu unterscheiden, dass Schuld bei einer Handlung, einer Tat ausgelöst wird, für die wir verantwortlich sind. Bei der Scham hingegen tritt etwas zum Vorschein, das IST: ein Aspekt unseres Seins, das wir verborgen halten wollten - ein Unvermögen, ein Makel, eine Schwäche oder eine Unzulänglichkeit irgendwelcher Art. Je grösser die Identifikation mit dem entblösten Anteil, umso tiefer geht auch die Scham.

Scham und Schuld bestehen sowohl getrennt voneinander als auch parallel. Kleine Fehlritte, die zu peinlichen Situationen führen, lösen wohl Scham aus, aber keine Schuld: der Mensch bleibt darin Opfer der eigenen Unzulänglichkeit und wird nicht zum Täter. Schuldgefühle können aber Hand in Hand mit Scham einhergehen, in der Erkenntnis über die eigene Fehlbarkeit. Während Schuld durch die Verletzung eines Anderen entsteht, ist Scham eine *Wunde am Selbst*, eine Verletzung des Selbstwertgefühls. Dieses kann, zusätzlich zur Schuld, bei der Verletzung eines Anderen ausgelöst werden, sofern dies eine Verletzung des Ich-Ideals (zum Beispiel durch den Selbstanspruch als moralisch einwandfrei) bedeutet. Psychoanalytisch gesprochen könnte man sagen, dass Schuld durch eine Bewertung des Über-Ichs, Scham durch die Diskrepanz zwischen Ich und Ich-Ideal ausgelöst wird. Während Schuld durch eine Übertretung ausgelöst wird, kommt Scham aus der Mangelhaftigkeit. Scham entsteht an der Schnittstelle von Ich und Welt - in den tatsächlichen, imaginierten oder befürchteten Blicken des Anderen auf das eigene Sein, während Schuld (obwohl sie durchaus auch soziale Komponenten in sich trägt) auch entstehen kann, wenn wir die Gewissheit hätten, dass unsere Verfehlung niemals ans Licht kommt.

Es gibt Ansätze einer grundsätzlichen Unterteilung in Scham- und Schuldkulturen. Diese These geht auf die amerikanische Anthropologin Ruth Benedict zurück. Unter dem Titel *The Chrysanthemum and the Sword. Patterns of Japanese Culture* wurde sie 1946 veröffentlicht, wobei die Untersuchungen im Rahmen einer vom Office of War in Auftrag gegebenen Japan-Studie ab 1943 stattfanden. Die These ist heute umstritten. Benedict kannte die japanische Kultur nur aus literarischen Quellen, wobei sie wegen fehlender Sprachkenntnisse auf Übersetzungen angewiesen war. Die Publikation fand vor Allem in der Bevölkerung breiten Anklang, wissenschaftlich wurde

sie aber oft methodisch angegriffen. Die Unterteilung von Scham- und Schuldkulturen ist so scharf nicht zu treffen, wobei einige Beobachtungen und Regelmässigkeiten durchaus ihre Berechtigung haben (vgl. Albrecht 2011).

So wird gerade die grosse Bedeutung der Gemeinschaft für die japanische Kultur betont, was dazu führt, dass ein *Gesichtsverlust* schwerer wiegen mag als die Verfehlung an sich, weshalb auch in Schamkulturen das *Mitschämen* betont und Diskretion angesichts der Beschämung Anderer gepflegt wird. Dem gegenüber stellt diese These die westliche Kultur, die das Individuum in den Vordergrund stellt und entsprechend das Tun, die Handlung als schlecht oder böse sanktioniert (vgl. ebd).

Die Idee der Sünde ist eng mit der Schuld verwandt, nimmt aber Bezug auf die Verletzung eines Göttlichen oder eines anderen höhergestellten Ideals. In einigen religiösen Traditionen fusst sie auf das Bild der unausweichlichen Fehlbarkeit der menschlichen Natur, die sündige Handlung ist also lediglich ein Ausbruch einer existenziellen Schlechtigkeit, die in der einzelnen Tat zum Vorschein kommt. Die Scham, die damit verbunden ist, betrifft denn auch die ganze Person, das ganze Sein - eine existenzielle Scham.

Die Scham und das Selbst

Wir haben die Scham als *eine Wunde am Selbst* definiert, in Unterscheidung zur Schuld als eine Verletzung des Anderen. Aber: was ist das *Selbst*? Der Begriff hat keine einheitliche Definition sondern wird in verschiedenen psychoanalytischen und philosophischen Traditionen unterschiedlich verstanden und genutzt. Wortkombinationen wie *Selbsterkenntnis* und *Selbstbild* weisen aber darauf hin, dass es eine Instanz in uns ist, auf die wir blicken können - etwas, das *erscheint*, wobei die Erkenntnisfähigkeit in einer anderen Instanz zu liegen scheint.

Wenn Scham nun die Wunde am Selbst ist, und da wir Scham als ein relationales, soziales Phänomen definiert haben, so entspricht das Selbst am ehesten dem gewordenen und werdenden *Subjekt*, das sich in, mit und an der Welt ausbildet. Eine *Person*, die nach aussen wie nach innen in Handlung, Wort und Auftreten sichtbar wird - definiert von Vorlieben, Veranlagungen, Prägungen und Erfahrungen aber auch beeinflusst durch Erwartungen, sozialen und moralischen Normen und der Identifikation mit einer Bezugsgruppe.

Wenn wir davon ausgehen, dass der Mensch ein relationales Wesen ist, so wird die Bedeutung dieser Instanz greifbar: dieser Teil unseres Seins, das sich nur durch den kombinierten Blick von innen und von aussen *erkennen* lässt, ist jener Teil, der in Bezugssystemen seinen Platz findet und in der Welt *erscheint*. Wenn nun Scham sich in dieser Schnittstelle, diesem Zwischenraum von Ich und Welt abspielt, so ist sie in der Tat untrennbar mit dem Selbst (und der Erkenntnis des Selbst) verbunden. Wir können sogar davon ausgehen, dass die Scham diesen Zwischenraum massgeblich mitgestaltet.

Wir könnten also das Selbst als jene Instanz in uns definieren, die sowohl inneren wie äusseren Beobachtungsinstanzen ausgesetzt ist und vor beiden bestehen möchte. Um dies zu erreichen, bilden wir ein *Ich-Ideal*, das Bild, das wir gerne nach aussen wie nach innen hin projizieren möchten. Dieses Idealbild ist von all den Dingen geprägt, die das Selbst prägen, verneint aber gewisse unliebsame Anteile, Eigenschaften und Inkompetenzen und soll als Vorlage für die weitere Ausbildung des Selbst gelten. Die Differenz zwischen beiden Instanzen, dem Selbst und dem Ich-Ideal, wäre demnach das Feld, worin sich Scham entfalten kann. Brené Brown, die sich intensiv mit den Themen Verletzlichkeit und Scham beschäftigt hat, bezeichnet diese Differenz und die Anteile, die darin liegen, als "unwanted identities" (Brown 2008, S.91)

Für Jean-Paul Sartre wiederum birgt genau das Erkenntnismoment der Scham das Potenzial der Freiheit: im Erkennen des eigenen Selbst durch den Blick des Anderen entstehe erst die nötige Distanz zum eigenen Sein, um diesen auch selbstwirksam und selbstverantwortlich reflektieren, ein Urteil darüber fällen und schliesslich gestalten zu können (vgl. Sartre 1943 und Bardt 2011).

In diesen Prozess der Subjektwerdung werden ebenfalls Besitztümer und persönliche Verdienste im Sinne von materiellen wie immateriellen Errungenschaften als sichtbare Symbole unseres Selbst und unserer Stellung innerhalb der Gemeinschaft (*Statussymbole*) eingebunden. Diese Symbole können sich bei unterschiedlichen Kulturkreisen und auch Subkulturen bzw. Gesellschaftsschichten als Bezugsgruppen stark unterscheiden: in manchen Bezugsgruppen mag ein asketisches Mönchsleben, das auf persönlichen materiellen Besitz verzichtet, als die höchste Errungenschaft gelten - in anderen Bezugsgruppen mögen Ruhm und materieller Reichtum hoch angesehen sein. Immer jedoch wirken diese Werte auf die Ausbildung des Selbst innerhalb einer Bezugsgruppe ein. Das Gelingen und Scheitern wird im Blick der Anderen erkennbar und durch die Gefühle von Scham und Stolz erlebbar. Auch körperliche und geistige Beschaffenheit gehören zu diesem

sichtbaren Bild: Attribute wie Schönheit, Kompetenz und Intelligenz werden, in ihrem jeweilig kulturell kodifizierten Verständnis, in die Selbstevaluation eingebunden und so zum Gegenstand von Stolz- und Schamerfahrungen.

Die Maske als Schutz vor der existenziellen Scham

"Alles was tief ist, liebt die Maske [...]. Einem Menschen, der Tiefe in der Scham hat, begegnen auch seine Schicksale und zarten Entscheidungen auf Wegen, zu denen wenige je gelangen und um deren Vorhandensein seine Nächsten und Vertrautesten nicht wissen dürfen: seine Lebensgefahr verbirgt sich ihren Augen und ebenso seine wiedereroberte Lebens-Sicherheit."

(Nietzsche 1886, 2. Hauptstück Abs. 40)

Die Idee der Maske als ein *erschaffenes Gesicht*, das nach aussen hin in Erscheinung tritt, ist nicht nur in Nietzsche's Gedankenwelt präsent sondern beispielsweise auch im vom C. G. Jung geprägten Begriff der *Persona*. Darunter wird ein Komplex von Handlungs- und Erscheinungsweisen verstanden, der zwecks Anpassung an die Aussenwelt als ein "Kompromiss zw. Individuum und Sozietät" (Jung) gestaltet wird. Das lateinische *persona* bedeutet denn - neben Persönlichkeit - auch (Theater-)Maske, Rolle, Charakter.

Blicken wir nun zurück auf das Zitat von Nietzsche, so sehen wir die Funktion der Maske nicht nur im Sinne der sozialen Anpassung, sondern auch des Schutzes verletzlicher Anteile. Soll vielleicht die Maske, die Persona, vor einer tiefen *existenziellen Scham* schützen, die den Menschen als Ganzes (be)trifft, und nur - wenn es denn gar nicht anders geht - *situative Scham* zulassen? Wenn die Maske bröckelt, wir *das Gesicht verlieren* - wenn wir darin scheitern, dieses schützende Bild aufrecht zu erhalten, wird ein kurzer Einblick auf das entblösste und dadurch verletzliche Wesen ermöglicht. Ist Scham deshalb so schmerzhaft?

Scham, Nacktheit und Sexualität

Wenn wir uns *eine Blösse geben*, so meinen wir dies auf einer symbolischen Ebene: ein Aspekt unseres Seins wird sichtbar, den wir so nicht preisgeben wollten - sei dies aus Angst vor Statusverlust oder einem Gefühl der Verletzlichkeit heraus. Allerdings ist Scham auch eng mit der Nacktheit des Körpers verbunden, und zwar (wenn auch in teilweise sehr unterschiedlichen Formen und Ausdrucksweisen) kulturübergreifend. Denn auch Kulturen, die weitgehend unbekleidet leben, kennen u.A. Normen zur Reglementierung der Blicke (vgl. Paul 2011, S. 199).

Gerade in christlich-abendländischen Kulturkreisen ist die Verbindung von Sünde, Scham und entblösster Körperlichkeit tief verankert und wird in den dominierenden Rezeptionen und Deutungen des "Sündenfalls" im Alten Testament (Gen 2/3) sichtbar. Diese Deutungen dürfen wir aber durchaus hinterfragen - denn obwohl Nacktheit explizit erwähnt wird, so weckt sie keine Scham und ist nicht mit Sexualität verbunden. Letztere hat auch nichts mit der Erkenntnis (von Gut und Böse), die ja im Zentrum steht, zu tun (vgl. Bauks, 2011). Weshalb also halten sich diese Deutungen und die daraus entstehenden kulturellen Normen so hartnäckig?

Die doppeldeutige *Entblössung* im Zusammenhang mit dem Schamphänomen deutet darauf hin, dass Bekleidung auch symbolisch für einen Schutz des verletzbaren Selbst stehen kann. Entsprechend wären nicht nur zu verdeckende Körperteile kulturell normiert, sondern auch die Art und Weise der Bekleidung, zumal das Symbolische sich auch immer die Frage nach dem Wie stellt. DASS wir uns kleiden, WAS wir bekleiden und WIE wir uns kleiden gehörte entsprechend zur Maske, zur Ausbildung einer Persona - und zwar in Anpassung an unsere soziale(n) Bezugsgruppe(n). In dieser Deutung könnte die Erkenntnis der eigenen Nacktheit im Alten Testament auch eine Erkenntnis der menschlichen Relationalität sein, zu der unweigerlich auch die Scham gehört (vgl. ebd) - und die Nacktheit ferner auch symbolisch für Verletzlichkeit stehen.

Auf einer weiteren Ebene stellt die Regulierung der Sexualität (und symbolisch dafür auch Codes zum Umgang mit entblössten Genitalien) eine Form der Strukturierung von Gesellschaften oder Gemeinschaften dar: sie regelt die Erschaffung von Intimräumen wie z.B. Familien innerhalb der Gesellschaft, was wohl für komplexe Gesellschaften unabdingbar ist. Dies bedeutet, dass die Kodifizierung von Nacktheit und Bekleidung ein wichtiger Baustein von Kulturen ist - und Scham ein wichtiges Regulierungswerkzeug.

Denn genau genommen schämen wir uns nicht unserer Nacktheit an und für sich. Wir schämen uns, wenn diese unfreiwillig sichtbar wird und so ungewollte Intimität entsteht. Wir schämen uns, in bestimmten Kontexten unangemessen gekleidet zu sein und so den sozialen Anforderungen nicht zu genügen - wobei die Unangemessenheit auf *ungenügende* Bekleidung oder auch auf die *falsche* Bekleidung begründet sein kann. Wir schämen uns vielleicht auch unseres Körpers, wenn er nicht den Schönheitsidealen unserer Bezugsgruppe entspricht, weil dies uns eben die Differenz zwischen Sein und Wollen bzw. Sein und Sollen bewusst macht, die Diskrepanz zwischen Sein und Ich-Ideal.

In Kulturkreisen, die das Geistige über dem Körperlichen stellen, entsteht aber auch eine Scham darüber, überhaupt einen Körper zu haben. Wenn das gültige Ideal verlangt, dass wir als vorrangig geistige Wesen die absolute Kontrolle über unsere Körperlichkeit haben, so wird jedes körperliche Bedürfnis, das sich nicht unterdrücken lässt, zum Gegenstand der Scham - in der Differenz zum Ideal, im ewigen Scheitern, in der Problematik der Beziehung zwischen Körper und Geist, zwischen dem Sein und dem Willen. "Der Mensch [schämt] sich seiner selbst als Leib und als Teil der Natur [...]". (Häubi 2019, S. 14). Nacktheit wird dann zum entblößten Symbol unseres Scheiterns an uns selbst.

Die Scham, der Mensch und das Unverfügbare

Wir haben also gesehen, dass Scham in vielfältiger Weise mit dem Körper verbunden ist - einerseits mit der Beschaffenheit unseres Körpers als das, was von uns nach aussen hin sichtbar wird und woran sich Ideale und Normen ausbilden und festmachen können, andererseits auch über die körperliche Erfahrung der Scham in Form von Erröten und Schwitzen. Aber auch indem wir im Schamerleben vielleicht den Blick senken und am liebsten im Boden versinken würden (und uns somit unsichtbar machen).

Gerade körperliche Reaktionen wie Erröten und Schwitzen können wiederum selbst zum Scham Anlass werden: es ist uns peinlich, dass wir in einem Schammoment erröten, denn unser Körper reagiert unwillkürlich. Und gerade dieses Unwillkürliche, uns Unverfügbare, ist ein Spielfeld der Scham.

Dasselbe gilt für alle körperlichen Vorgänge, auf die wir nur bedingt mit unserem Willen Einfluss nehmen können: Ausscheidungen, rülpsen, furzen, Speichel, Schweiß, Menstruationsblut und nicht zuletzt auch körperliche Anzeichen sexueller Erregung sind nur bedingt zu kontrollieren, sie bleiben

dem Willen unverfügbar. Sie erinnern uns daran, dass wir nicht nur einen Körper haben, sondern auch Körper SIND. Diese Aspekte der körperlichen Existenz werden schambehafteter, je höher das Geistige über das Körperliche gewertet wird - individuell wie kulturell.

Dies könnte eine Erklärungsgrundlage für das Schampotenzial der Sexualität sowie für die Genitalscham bieten, die in manchen kulturellen Kreisen auf ein fast groteskes Niveau anwächst und weit über die reine Funktion der gesellschaftlichen Strukturierung und der Wahrung von Intimräumen hinausgeht. Gerade Texte aus der christlichen Tradition, die sich mit der Scham auseinandersetzen, betonen den Bereich der Lust als schambehaftet. Paulus beschreibt im Galater-Brief (ca. 50 n. Chr.) die Lust als ein "Aufbegehren des Fleisches gegen den Geist" (Müller 2011, S. 57). Augustinus (De civitate Dei, 426 n. Chr.) sieht bei Regungen der geschlechtlichen Körperteile eine Machtübernahme der Begierde und betont neben der Demütigung durch ungewollte Regungen auch die Unfähigkeit, diese Regung willentlich zu provozieren. Er sieht im Verhüllen der Genitalien keine sittliche Handlung, sondern sie folge einer Scham über die Unkontrollierbarkeit der "ungehorsamen" Genitalien, einer Beschämung des Geistes also. So deutet er auch den Brauch, sexuelle Handlungen (selbst dort, wo sie nach religiösen Regeln erlaubt und sogar angezeigt sind) hinter verschlossener Tür zu vollziehen - aus Scham vor dem unkontrollierbaren, unverfügbaren Aspekt der körperlichen Lust (vgl. Müller 2011).

Die Ironie der versuchten Vergeistigung des Leiblichen

Søren Kierkegaard verbindet in seinem Werk *Der Begriff Angst* (1984) Scham und Sexualität als zwei Phänomene, die sowohl Auslöser als auch Ausdruck einer Spannung zwischen dem Seelischen und dem Leiblichen sind. Er beschreibt, wie die geistige Durchdringung und Sublimierung der Lust erst in die Erotik (die das Ästhetische in sich trägt und deshalb bereits ein Stück weit sublimiert ist) und in einem nächsten (Ideal-)Schritt der vollständigen Vergeistigung der Liebe entgegenstrebt. Das Sündhafte, so Kierkegaard, sei nicht die körperliche Lust und die Sinnlichkeit an sich, sondern das menschliche Scheitern im Versuch der geistigen Durchdringung des Körperlichen (vgl. Boomgaarden 2011).

Dieses Streben nach Vergeistigung scheint ein Versuch der vollkommenen Selbstkultivierung zu sein, der völligen Verfügbarmachung des eigenen Selbst. Ist diese angestrebte Vergeistigung ein Versuch, Scham, Angst und der Verletzung des Selbst durch diese Affekte zum umgehen - die absolute Kontrolle als kugelsicherer Schutz?

Die Ironie liegt darin: sollte die Vermeidung der Scham ein Teilantrieb sein - und dieser Versuch dazu führen, dass das Körperliche verneint und das Geistige erhoben wird - häufen sich wohl die Schamanlässe, weil immer mehr dessen, was in der Natur der Dinge unverfügbar ist und bleibt, als ein Verstoss gegen die eigenen Werte und Ideale wahrgenommen wird. Anders gesagt: gerade leibliche Vorgänge können nicht verfügbar gemacht werden. Sie aber, aus Angst vor der Scham, die mit dieser Unverfügbarkeit kommt, als minderwertig zu kategorisieren, vergrössert die Kluft zwischen dem, was ist und dem, was ich mir als Ideal konstruiere. Dieselbe Ironie ist in vielen Aspekten der Scham zu sehen: je schambehafteter etwas für uns ist, umso stärker werden wir versuchen, es zu kontrollieren und zu verbergen - und umso grösser ist dann auch die Scham, wenn es doch zum Vorschein kommt.

Das Scheitern des Menschen an sich selbst

Scham ist also unausweichlich: sie regiert über die Schnittstelle von Ich und Welt auf der einen, von Sein und Wollen auf der anderen Ebene. Die menschliche Fähigkeit zur Selbstbetrachtung und die relationale menschliche Natur ermöglichen dem Menschen Idealbildung und der Aufbau komplexer Gesellschaftsstrukturen - führen aber auch zu einem Bruch in der Beziehung mit sich selbst. Der Schmerz über diesen Bruch ist die Scham.

Es ist unmöglich zu wissen, ob sich Tiere schämen können. Wir können beobachten, wie z.B. Hunde manchmal ihr Geschäft nicht verrichten können oder wollen, wenn sie sich beobachtet fühlen, und manche Hunde scheinen sogar sensibel zu reagieren, wenn man sie auslacht. Ob dies mit Scham gleichzusetzen ist werden wir wohl niemals wissen. Was wir aber mit ziemlicher Sicherheit sagen können, ist dass sich Scham überall dort findet, wo Menschen sind - auch wenn sich Menschen zu verschiedenen Zeiten und an verschiedenen Orten aus teilweise sehr unterschiedlichen Gründen schämen.

Scham macht den Menschen zu einem tragikomischen Wesen, der dafür prädestiniert scheint, an sich selbst zu scheitern. Tendenzen und Bestrebungen hin zu einer Vergeistigung und dadurch Vermeidung der Scham erweisen sich unweigerlich als Utopie. Es scheint also angebracht, sich mit der Scham anzufreunden und sie als Chance zu betrachten.

Die Scham als Chance

Scham existiert kulturübergreifend - aber ihre Auslöser können je nach Kulturkreis sehr unterschiedlich sein. Denn diese Auslöser reflektieren die jeweils geltenden Normen und Werte, vom Umgang mit Nacktheit und Sexualität über moralische Werte bis hin zu körperlichen, materiellen und geistigen Idealen. Die Scham unterstützt das menschliche Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit, indem sie Individuen davor warnt, geltende Normen und Werte nicht zu sehr zu verletzen und verankert so diese Normen.

Die jeweiligen Schamgegenstände zu untersuchen verweist deshalb in sehr anschaulicher Weise auf die geltenden Normen, Werte und Ideale: wenn wir darauf achten, wofür wir uns in Gesellschaft schämen, sehen wir, welche Normen und Werte in unseren unterschiedlichen Bezugsgruppen gelten. Wenn wir darauf achten, wofür wir uns vor uns selbst schämen, erkennen wir unsere eigenen Werte oder auch jene Normen, die wir verinnerlicht haben. Ob wir uns bei der Entblössung einer anderen Person mit- oder fremdschämen verrät uns etwas über den Grad unserer Identifikation mit dieser Person. Aspekte einer anderen Kultur, die wir als "schamlos" (oder im Gegenteil als z.B. "verklemmt") verachten, machen uns nicht nur auf die Unterschiede zwischen den Kulturen aufmerksam, sondern auch auf verankerte Gefühle von (kulturellem) Hochmut. Was natürlich auch zwischen Individuen gilt: „du solltest dich schämen“ sagt (oder denkt) man schliesslich nur, wenn man sich dem Gegenüber überlegen fühlt.

Scham verweist uns aber auch auf gesellschaftliche Aspekte der Diskriminierung. Denn wenn Scham die Norm verankert, so bedeutet das auch, dass Individuen oder Minderheiten ausserhalb der Norm grundsätzlich in einen Status der Beschämung oder gar Schande gedrängt werden. Dadurch verstärkt Scham auch Macht- und Herrschaftsverhältnisse - und lässt uns diese auch erkennen. Beispielsweise mag eine Gesellschaft aus einer Art kollektiven Scham behinderte Mitglieder in Institutionen unterbringen und sie so „unsichtbar“ machen, was auf tief verankerte *ableistische* Normen hinweist. Oder: Homosexualität mag als Schande oder gar Sünde betrachtet werden, so dass Individuen aus Scham (und Angst) im Verborgenen leben, womit die Heteronormativität verankert wird. Oder: wird Frauen *Schamhaftigkeit* als wünschenswerter Habitus anerzogen, zeigt es die patriarchale Normierung auf und festigt diese wiederum.

Das Erkenntnispotenzial der Scham bietet uns die Chance, diese Normen und Werte zu hinterfragen - denn dort, wo vielleicht die Sozialscham mit der ethischen (innerlichen) Scham kollidiert, gilt es,

verschiedene Bedürfnisse gegeneinander abzuwägen. Dieses Abwägen ist uns jedoch nur möglich, wenn wir diese *Schamkonflikte* auch einordnen können. Dadurch haben wir vielleicht auch die Möglichkeit, unser Selbst so gestalten, dass wir uns immer mehr *selbst verkörpern* - eine Maske gestalten, die nah am eigenen Gesicht ist und uns atmen lässt.

Dafür ist allerdings die Ausbildung einer *Schamtoleranz* wichtig - und zwar in doppelter Hinsicht. Es gilt nicht nur, manche Schammomente in Kauf zu nehmen und auszuhalten, sondern auch für die Scham an sich Toleranz aufzubauen. Ein erster Schritt dazu könnte sein, dieses unangenehme Gefühl in all seiner wunderbaren Komplexität zu verstehen und schätzen zu lernen. Ich hoffe, dass ich hierzu einige Impulse geben konnte.

Literaturverzeichnis

- Albrecht, Clemens (2011): Anthropologie der Verschiedenheit, Anthropologie der Gemeinsamkeit. Zur Wirkungsgeschichte der Unterscheidung von Scham- und Schuldkulturen. In: Bauks, Michaela; Meyer, Martin F. (Hg) (2011): *Zur Kulturgeschichte der Scham*. Felix Meiner Verlag, Hamburg
- Bammel, Christina-Maria (2011): "Unästhetisch ist im letzten Grunde immer auch unmoralisch...". Zur Relevanz der Scham im Theater und dramatischen Denken. In: Bauks, Michaela; Meyer, Martin F. (Hg) (2011): *Zur Kulturgeschichte der Scham*. Felix Meiner Verlag, Hamburg
- Bardt, Ulrike (2011): Der Begriff der Scham in der französischen Philosophie, in: Bauks, Michaela; Meyer, Martin F. (Hg) (2011): *Zur Kulturgeschichte der Scham*. Felix Meiner Verlag, Hamburg
- Bauks, Michaela (2011): Nacktheit und Scham in Genesis 2-3, in: Bauks, Michaela; Meyer, Martin F. (Hg) (2011): *Zur Kulturgeschichte der Scham*. Felix Meiner Verlag, Hamburg
- Bauks, Michaela; Meyer, Martin F. (Hg) (2011): *Zur Kulturgeschichte der Scham*. Felix Meiner Verlag, Hamburg
- Boomgaarden, Jürgen (2011): Das Wissen in der Unwissenheit. Zum Schambegriff bei Søren Kierkegaard, in: Bauks, Michaela; Meyer, Martin F. (Hg) (2011): *Zur Kulturgeschichte der Scham*. Felix Meiner Verlag, Hamburg
- Brown, Brené (2008): *I thought it was just me (but it isn't)*. Penguin LCC, New York
- Degiovanni, Clara (2022) *Warum haben wir Angst vor Schweiss?* Philosophie Magazin, 27.7.2022
- Dehler, Sannik Ben: *Scham umarmen. Wie mit Privilegien und mit Diskriminierungen umgehen?* 2. Auflage, w_orten & meer, Hiddensee, 2020
- Grund-Wittenberg, Alexandra (2015): Scham / Schande (AT), in: *Das wissenschaftliche Bibellexikon im Internet*. <https://www.bibelwissenschaft.de/wibilex/das-bibellexikon/lexikon/sachwort/anzeigen/details/Scham-schande-at/ch/0b8d93a2cd8316a30ae024dac9cd07eb/> (gesichtet 15.07.2022)
- Häubi, Florian, 2019: *Scham und Würde. Eine thematische Untersuchung zu Nietzsches "Jenseits von Gut und Böse"*. Schwabe Verlag, Basel
- Klessmann, Michael: *"Ich armer, elender, sündiger Mensch...". Schuld und Scham in der christlichen Tradition*. https://www.krankenhausseelsorge-wuerttemberg.de/fileadmin/mediapool/einrichtungen/E_krankenhausseelsorge/Das_Christentum_die_Schuld_und_die_Scham.pdf (gesichtet 01.08.2022)
- Lenz, Christina (2022): Robert Pfaller: *Zwei Enthüllungen über die Scham - Schäm dich! ruft die Gegenwart*, Frankfurter Rundschau, 21.06.2022

Lüthe, Rudolf (2011): Der diskrete Charme der Scham. Rhapsodische Anmerkungen zu Humes Lehre von "Pride" und "Humility" im "Treatise on Human Nature", in: Bauks, Michaela; Meyer, Martin F. (Hg) (2011): *Zur Kulturgeschichte der Scham*. Felix Meiner Verlag, Hamburg, S. 78-82

Moskopp, Werner (2011): Ein Versuch über die Transzendentalität der Scham, in: Bauks, Michaela; Meyer, Martin F. (Hg) (2011): *Zur Kulturgeschichte der Scham*. Felix Meiner Verlag, Hamburg

Müller, Jörn (2011): Scham und Menschliche Natur bei Augustinus und Thomas von Aquin, in: Bauks, Michaela; Meyer, Martin F. (Hg) (2011): *Zur Kulturgeschichte der Scham*. Felix Meiner Verlag, Hamburg

Nietzsche, Friedrich (1886): Jenseits von Gut und Böse, in: Schlechta, Karl (Hg) 1954: *Friedrich Nietzsche: Werke in drei Bänden*. Hanser, München (Erstdruck C. G. Naumann, Leipzig, 1886)

Paul, Axel T. (2011): Die Gewalt der Scham. Elias, Duerr und das Problem der Historizität menschlicher Gefühle, in: Bauks, Michaela; Meyer, Martin F. (Hg) (2011): *Zur Kulturgeschichte der Scham*. Felix Meiner Verlag, Hamburg

Sarte, Jean-Paul (1943): *Das Sein und das Nichts*, Rowohlt Verlag, Hamburg, 22. Auflage, deutsche Taschenbuchausgabe 1996

Schmidt, Leopold. (1882): *Die Ethik der alten Griechen*, Faksimile-Neudruck der Ausgabe Berlin 1882, Stuttgart-Bad Cannstatt, 1964

Wilhelm, Dorothee (2020): *Der Teufelskreis der Scham*. in: Neue Wege 7/8.2020: <https://www.neuewege.ch/der-teufelskreis-der-scham?search=Feminismus> (gesehen 15.7.2022)

Zwierlein, Eduard (2011): Scham und Menschen. Zur Anthropologie der Scham bei Max Scheler. in: Bauks, Michaela; Meyer, Martin F. (Hg) (2011): *Zur Kulturgeschichte der Scham*. Felix Meiner Verlag, Hamburg

Zehetner, Bettina (2017): Berührbarkeit, Verletzlichkeit und Geschlecht - Gewalt in Paarbeziehungen und feministische psychosoziale Beratungen, in: Buchhammer, Brigitte (Hg): *Lernen, Mensch zu sein. Beiträge des 2. Symposiums der SWIP Austria*, 2017. LIT Verlag, Münster

Nachschlagewerke:

Duden online Wörterbuch

pons.de online Wörterbuch

Langenscheidt online Wörterbuch

Navigium online Latein-Wörterbuch

Dorsch Lexikon der Psychologie, online Version