

Elfriede Löchel

Scham und Beschämung im digitalen Zeitalter

Dr. Elfriede Löchel ist Bremer Psychoanalytikerin und Professorin für Theoretische Psychoanalyse, Subjekt- und Kulturtheorie an der International Psychoanalytic University Berlin. Hans-Gerhard Klatt hat sie für die Junge.Kirche befragt.

Elfriede, Du hast Dich in Deiner wissenschaftlichen Forschung mit der psychischen Bedeutung sozialer Medien beschäftigt und dazu Interviews mit Studierenden in Berlin und Bremen geführt. Dabei hat sich Dir das Thema „Scham und Beschämung im digitalen Zeitalter“ in den Vordergrund gedrängt. Bevor wir aber zum Digitalen kommen, möchte ich grundsätzlich fragen: Was ist Scham für Dich und gibt es eine positive Bedeutung der Scham, die respektiert werden muss?

Ich finde es schwierig, mit der Frage nach der positiven Bedeutung einzusteigen. Zunächst einmal ist die Scham wie die Angst ein vernichtendes, quälendes Gefühl, ein bis in den Körper hineingehender Schmerz. Aber beide sind im menschlichen Leben unvermeidbar, sie sind eine *conditio huma-*

na. Angst hat auch etwas Lebensschützendes und Notwendiges, sie kann ein Signal sein, auf sich aufzupassen, aber es gibt auch pathologische Formen von Angst, die zerstörerisch sind. Ähnlich verhält es sich mit der Scham.

Schamgefühl und Schamaffekt

Man muss verschiedene Funktionen unterscheiden. Die Schutzfunktion würde ich dem Schamgefühl zuordnen. Ich Sorge mit ihm dafür, dass ich nicht zu viel von mir preisgebe, aber auch dafür, dass ein anderer sich vor mir nicht so sehr entblößt, dass es ihm schaden könnte. Schamgefühl ist ein wichtiges regulierendes Gefühl im Miteinandergehen. Davon zu unterscheiden ist der Schamaffekt, dem rohen, ungefiltert ausbrechenden Affekt, der Schweißausbruch, den ich auch haben kann, wenn ich vor mir selbst erröte, weil ich etwas gesagt oder getan habe, das ich nicht aushalte. Das ist deutlich etwas anderes als das beziehungsregulierende Schamgefühl.

In unserer Studienzeit hat die Parole „Die Scham ist vorbei“, ein Buchtitel von Anja Meulenbelt, eine große Rolle gespielt. Damit war ausgedrückt, dass wir uns von dem gesellschaftlichen Tabu, das über dem Sexuellen, dem Körperlichen lag, befreien wollten. Gilt das auch heute noch oder hat sich in Bezug auf die Scham seit den 70er Jahren etwas grundlegend verändert?

Es hat sich in der Wirkungsgeschichte der Parole ja ein Doppeltes herausgestellt. Die eine Dimension ist die sexuelle Befreiungsbewegung, das Aufbegehren gegen das Reglementiert-Werden. Traditionell ist eben gerade im sexuellen Bereich oft mit Beschämungen gearbeitet worden. Man denke nur daran, wie bei kleinen Kindern das „Schäm dich“ als Erziehungsstrategie eingesetzt worden war. Die andere Erfahrung, die sich eingestellt hat, ist, dass

Die Scham ist wie die Angst, ein vernichtendes, quälendes Gefühl, aber beide haben auch etwas Lebensschützendes und Notwendiges.



Professorin und Psychoanalytikerin Elfriede Löchel
Foto: Janina Weinhold

es so einfach nicht geht. Wirkliche Veränderungen in einem selber brauchen sehr viel Zeit. Es waren ja nicht nur äußere Einschränkungen, sondern verinnerlichte Werte und Strukturen. So haben viele gemerkt, dass sie den neuen Standards einer befreiten Sexualität nicht gerecht werden können, und haben eine neue Scham entwickelt.

Hintergründe von Schamlosigkeit

Gibt es eigentlich eine Brücke von der Parole „Die Scham ist vorbei“ zur heute sehr massiv ausgelebten Schamlosigkeit? Ich denke an die aufgegebene Zurückhaltung, mit Reichtum zu protzen, und an eine neue Hemmungslosigkeit, anderen Menschen Scham beizufügen. Es war ja auch eine Seite von Scham, dass ich mit meinem Schamgefühl zum Schutz meiner selbst eine Bremse hatte, andere zu beschämen.

Eine direkte Brücke gibt es nicht. Als Analytikerin ist für mich Schamlosigkeit ein Symptom, das nicht bedeutet, dass es bei diesen Menschen keine Scham gibt. Anders als in unserer Generation erleben junge Leute heute es nicht als beschämend, ihr Intimleben zum Beispiel auf Facebook preiszugeben. Das heißt aber nicht, dass sie nicht an einer anderen Stelle tiefe Scham empfinden, zum Beispiel wenn sie nicht genügend likes bekommen. Für einen Adoleszenten, der nicht beliebt ist, kann das völlig beschämend und vernichtend sein, während es ihm nichts ausmacht, Nacktfotos ins Netz zu stellen. Es ist wichtig zu unterscheiden zwischen der Oberfläche und Schamprozessen im Inneren eines Menschen, zumal in differierenden sozialen und kulturellen Bewertungskontexten. Psychoanalytisch kann Schamlosigkeit auch eine Abwehrreaktion von einer tiefen Scham sein.

Wir sind jetzt schon beim Digitalen angekommen. Scham hat ja immer mit dem Blick der anderen auf mich zu tun. Über das Netz gibt es nun eine ganz andere Qualität des Blicks der anderen, einmal dadurch, dass es eine andere Mächtigkeit und Weite hat als das direkte Gegenüber, und dann kommt als zweites das Auge der Kamera hinzu, das eine Rolle spielt. Was ist die Besonderheit des Blickes der anderen im Netz auf mich?

Um zum Netz zu kommen, mache ich zunächst einen Exkurs zu Jean Paul Sartre, um noch einmal etwas Grundsätzliches zu meinem Verhältnis zum anderen in der Scham zu sagen.

Scham und Sozialität

Für Sartre spielt die Scham eine wesentliche Rolle für unser Sein als soziale Wesen. An der Scham, in der in unserem Selbsterleben ein anderer mit seinem Blick auf uns bedeutsam in unser Leben tritt, macht Sartre den Beweis fest, dass wir mehr als Narzissten sind, dass es jemand gibt, der mich vom Thron holt, heraus aus dem Zentrum meiner Betrachtung von Welt.

Wäre die Liebe nicht auch ein solcher Beweis für die Existenz des Anderen?

Für Sartre nicht. Liebe kann ich mir phantasieren, auch in Bezug auf Gott zum Beispiel. Am Schmerz erweist sich die Realität. In der Scham werden wir, die wir vielleicht nur zu gern Egozentriker wären, zurückgeholt in unsere Daseinsform als soziale Wesen. Das ist das, was ich als das Positive und Konstruktive an der Scham sehe. Weiter finde ich an der Scham das Eingeständnis wichtig, dass wir mit uns nie ganz identisch sind. In der Scham merke ich, dass ein Teil von mir überhaupt nicht einverstanden ist mit einem anderen Teil von mir, der aber doch da ist und zu mir gehört. Günther Anders hat das schön beschrieben mit seinem Begriff der „ontischen Mitgift“. Ich habe etwas an mir, das ich nicht haben will, aber doch auch bin. Wenn mich jemand anderes darauf aufmerksam macht, dann schäme ich mich. Deshalb ist die Scham eine gute Erinnerung daran, dass es in mir einen Stachel gibt, der mir zeigt, dass mein Narzissmus nicht aufgeht. Das ist etwas sehr Konstruktives und Soziales, es ermöglicht Haltungen von Demut, vielleicht Religiosität, den Verzicht darauf, grandios zu sein. Aber dazu muss ich die Scham auch ertragen können.

Wie oft werden in Deiner psychotherapeutischen Praxis Probleme mit Schamgrenzen zum Thema?

Das spielt immer eine Rolle, allein durch das psychotherapeutische Arbeiten. Dabei lassen sich Therapeut wie Patient auf das Wagnis ein, über etwas zu reden, über das man nicht reden kann, weil es so unsäglich beschämend ist. Der Patient überwindet sich, zu veröffentlichen, was eigentlich ins Private gehört. Der Therapeut traut sich, den Patienten nicht mit Konventionen zu schützen, sondern zum Zeugen der privaten Gefühle zu werden. Als Therapeutin bewege ich mich permanent an Schamgrenzen entlang. Ich muss mit dem therapeutischen Setting dem Patienten zusichern,

Ich finde an der Scham das Eingeständnis wichtig, dass wir mit uns nie ganz identisch sind.

dass ich ihn nicht beschäme, jedenfalls nicht absichtlich, egal, was kommt.

Hast Du die Erfahrung gemacht, dass sich innerhalb dieser grundsätzlichen Situation etwas verändert hat durch das Netz?

Dazu muss ich auf meine Forschung über das Internet, über die Bedeutung von Facebook für die von mir befragten Studierenden aus Großstädten zu sprechen kommen. In der Analyse geht es viel um frühkindliche Prozesse, da erfahre ich wenig über Medien, aber in der Forschung kann ich nur bestätigen, dass das ein Riesenthema ist.

In welcher Weise?

Es geht um eine Frage, die schon immer bei Jugendlichen eine Rolle gespielt hat: Wie beliebt bin ich außerhalb meiner Familie?

Beschämung auf Facebook

Es ist zunächst nicht weiter verwunderlich, dass Grundfragen der eigenen Popularität für Adoleszenten über die Medien ausgetragen werden, die heute „in“ sind und die Rolle übernommen haben, die früher Liebesbriefe oder das Telefon gespielt haben. Selbst reflektierte Student*innen haben mir erzählt, wie quälend es sein kann, wenn man auf Facebook ständig Fotos von Partys sieht, die die anderen feiern, von tollen Ländern, in denen andere gerade unterwegs sind, und man selber nichts Besonderes aufzuweisen hat und nur zehn statt der 1.000 Follower der anderen. Das ist für heutige Jugendliche enorm kränkend. Da fängt es schon an, dass man sich schämt und es einem peinlich ist. Deshalb werden so viele tolle Bilder fingiert. Eine sagte: „Natürlich poste ich mich nicht, wie ich mir Pickel ausdrücke, sondern gut aussehend und strahlend.“ Man zeigt im Netz das, was glänzend ist, und agiert damit narzisstisch bestätigend.

Gibt es einen Zwang, da mitzumachen?

Ja, das berichten sie so. Man schätzt ja das Medium und will nicht raus. Und wenn man im Medium ist, will man, dass einen viele sehen. Das sind Zugzwänge. Was jedoch noch viel mehr Sorge macht, das sind solche Phänomene wie Cybermobbing, Cyberbullying oder Shaming, gezieltes Beschämen, um Verhaltensweisen zu reglementieren. Da gibt es schon viele Bearbeitungen, auch in Schulen, aber das Problem ist, dass die Opfer gerade nicht zu Lehrern gehen, weil es zu beschämend ist, darüber zu berichten.

Warum kommt es überhaupt dazu, dass die Täter zu Shaming-Strategien greifen?

Da spielt die Altersgruppe eine Rolle. Unter Adoleszenten war es schon immer so, dass man sich gegenseitig beschämt hat. Aber früher ließen sich Beschämungserfahrungen an einem Ort wie der Schule leicht relativieren durch Erfahrungen in anderen Kontexten wie dem Sportverein und waren nicht so existenziell. Warum Jugendliche andere beschämen hat mit der eigenen Unsicherheit zu tun, mit dem Ringen um die werdende Identität. Man hat mit Schamgefühlen zu tun, weil der Körper sich verändert, weil man keinen Platz mehr hat in der Familie, in der Welt, in der sich alles verändert. Pubertät ist schambehaftet, und man versucht, dieses Gefühl loszuwerden, indem man es externalisiert. Indem man andere aktiv beschämt, ist man dem eigenen Schamempfinden nicht mehr nur passiv ausgeliefert. Schlimm wird das allgemeine adoleszente Phänomen in Zeiten des weltumspannenden Netzes. Wenn ich dort beschämt werde, dann habe ich keine Zuflucht mehr. Die ganze Welt kann sehen, dass ich uncool war oder verprügelt worden bin. Man kann dem nicht entfliehen. Mir fällt dazu ein Satz aus meiner frühen religiösen Sozialisation ein: „Und hätte ich Flügel der Morgenröte und flöge bis zum äußersten Meer, Du würdest mich doch sehen.“ So ein Satz fällt mir ein, wenn ich mich hineinversetze in einen 13jährigen Jungen, der sich nackt gepostet hat und danach zum Gespött aller social media wird. Das finde ich das Brutale und Totalitäre.

Heißt das, durch das Netz nehmen die anderen eine göttliche Funktion ein?

Als These würde ich meinen assoziativen Einfall nicht aufstellen. Die anderen sind keine Personen mehr. Dadurch, dass das Netz weltumspannend ist, ist es ein totalitärer Anderer. Natürlich könnte man sogar auf Google Dinge löschen, aber in der Phantasie der Jugendlichen ist man einer totalitären Verfolgung ausgesetzt. Das haben übrigens auch Erwachsene berichtet im Buch des Journalisten Jon Ronson¹. Er berichtet von amerikanischen öffentlichen Personen, die dem Shaming anheimgefallen sind, deren komplette berufliche Existenz, deren finanzielle oder familiäre Situation vernichtet worden ist, weil sie, manchmal wegen einer fehlenden political correctness, manchmal auch wegen gar nichts, Shaming-Opfer geworden sind.

Was jedoch noch viel mehr Sorge macht, das sind solche Phänomene wie Cybermobbing, Cyberbullying oder Shaming, gezieltes Beschämen, um Verhaltensweisen zu reglementieren.

Das Beschämen als
Erziehungsmittel
oder auch als Strafe
ist unstatthaft. Weil
es verhindert, dass
die Menschen
Verantwortung für
ihre Schuld über-
nehmen.

Das Netz als Pranger

Das geht doch dann in die Richtung, dass das Netz so etwas wie ein moderner Pranger ist?

Ja, der Pranger steht eben nicht mehr auf dem Marktplatz. Das Fatale ist, dass es in den USA gar nicht so verpönt ist, Menschen an den sozialen Pranger zu stellen, mit aufgestellten Schildern vor ihrem Haus, wenn sie ein Delikt begangen haben. Die Literatur ist voll von Beispielen. In einigen Bundesstaaten werden sogar von Richtern solche Strafen verhängt. Bei uns zum Glück aus Gründen einer historischen Scham über die NS- und Nachkriegszeit nicht.

Wir haben bisher hauptsächlich über Jugendliche gesprochen. Du hast es mit dem Hinweis auf Ronson angedeutet: Jetzt sind auch Erwachsene betroffen. Beziehen sich also die Probleme um Scham auf alle Generationen?

Es bleibt dabei, dass Jugendliche besonders verwundbar sind. Dass jetzt auch Erwachsene weltweit betroffen sind, lässt sich einmal von der Dominanz der US-amerikanischen Kultur her verstehen, in der es als akzeptierte Praxis gilt, Fehlverhalten durch Beschämungen zu korrigieren. Das zweite ist, dass es einen verbreiteten Jugendkult gibt, dass auch wir Älteren uns kleiden und verhalten wie Jugendliche. Und es hat vielleicht auch damit zu tun, dass konformistische Haltungen wieder zunehmen.

Ist das nicht auch eine Rückkopplung: Dadurch, dass es die Befreiung vom Konformismus gab, fiel auch eine Grenze von Respekt und Anstand, nicht zu beschämen. In dem Moment, in dem diese Grenze gefallen ist, ist die Angst, beschämt zu werden, wieder realistisch. Ich kann nicht mehr darauf vertrauen, dass die anderen eine innere Sperre haben, mich an den Pranger zu stellen.

Das hat, glaube ich, etwas mit dem Medium zu tun. Während man im direkten zwischenmenschlichen Umgang, wenn man nicht extrem pathologisch ist, aufgrund von Taktgefühl und Empathie Kontakte so reguliert, dass man nicht bewusst dem anderen wehtut oder schadet, funktioniert diese Selbstregulierung nicht mehr im Netz. Wenn ich im direkten Gegenüber sehe, wie jemand zusammenzuckt oder rot wird, wenn ich etwas sage, wird das jeden normalen Menschen bremsen weiterzumachen. Dieser Mechanismus funktioniert nicht, wenn der andere gar kein Gesicht hat, wenn er aus Millionen anonymer anderer besteht. Die Folgen des Wegfalls dieser Hemmung sind gut untersucht.

Eine breite Diskussion ist gefragt

Was ist die Antwort auf diese Veränderungen?

Eine Antwort liegt darin, damit fortzufahren, das Phänomen zu beschreiben, zu beforschen, zu diskutieren und kulturell zu beantworten. Die vielen Filme und Serien über drastische Fälle haben hellhörig gemacht und die Reflektion angetrieben. Eine weitere Antwort ist: Passt auf, dass das juristische Denken der USA, mit Beschämungen als legitimen Strafen zu arbeiten, nicht auch bei euch einsickert. Die US-amerikanische Philosophin Martha Nussbaum hat sehr schön herausgearbeitet, warum das Beschämen als Erziehungsmittel oder auch als Strafe unstatthaft ist. Weil es verhindert, dass die Menschen Verantwortung übernehmen für ihre Schuld. Wenn man von anderen gezielt beschämt wird, hat es immer vernichtende Qualität. Das Beschämen zielt auf die ganze Person, nicht auf die Tat und ermöglicht keine Distanzierung von der Tat, um die es doch eigentlich gehen sollte.

So sehr also vor einer kulturellen Aufwertung des Beschämens zu warnen ist, so sehr bleibt aber doch eine kulturelle Wertschätzung der Scham?

Ich komme noch einmal auf die produktive Einsicht in meine Nicht-Identität zurück, letztlich in meine Endlichkeit. Die wird heute extrem angegriffen durch die Strategien der technischen Optimierung bis hin zu Phantasien des ewigen Lebens, der genetischen Manipulation, der Chips im Gehirn. Es ist so wichtig, dass es dagegen Diskurse gibt, die vom Mangel sprechen, von der Scham. Lange war die Religion ein solcher Diskurs, auch die Psychoanalyse ist einer, die Literatur, die Künste. Da dreht sich alles darum, den Mangel, die Endlichkeit, auch das Negative ernst- und anzunehmen. Auch das ist eine Antwort.

Elfriede Löchel

Professorin und Psychoanalytikerin

1 Jon Ronson, So You've Been Publicly Shamed, London 2015