

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung  
**Band:** - (1996-1997)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Zwischen Leidenschaft und Scham : über das Zusammenspiel zweier Kräfte  
**Autor:** Heras, Brigitta de las  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053711>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Zwischen Leiden und Scham

Über das Zusammenspiel zweier Kräfte

**Leidenschaft kann eine positive Kraft sein, die uns öffnet für das Andere und Neues in uns entstehen lässt. Sie kann sich aber auch, durch übermässige Scham, in eine destruktive Kraft umwandeln. Brigitta de las Heras zeigt, welche Auswirkungen die Wechselwirkungen zwischen Leidenschaft und Scham auf unser Leben haben.**

**Von Brigitta de las Heras\***

Wenn wir an Leidenschaft denken, denken wir wahrscheinlich zuallererst an eine leidenschaftliche, verzehrende Liebe. An eine intensive emotionale und/oder sinnlich-erotisch-sexuelle Begegnung mit einem Partner/einer Partnerin. Eine Begegnung, die voller Begehren, Intensität und feuriger Kraft ist. Und manchmal haben wir sicher auch erlebt, dass diese intensive Gefühlskraft, wenn wir uns ganz auf sie eingelassen haben, zu Erfahrungen des Leidens, des Schmerzes, und des Ausgebranntseins führten. So haben viele von uns zwar eine Sehnsucht nach einer Erfahrung der Intensität, der leidenschaftlichen Öffnung und der Grenzerweiterung, gleichzeitig aber auch Angst vor dem, was uns dann erwartet. Doch Leidenschaft ist nicht automatisch mit Leiden verbunden, auch wenn das Wort diese Beziehung suggeriert.

Leidenschaft bedeutet, mich in meinem innersten Wesen zu öffnen, mich ganz und gar für etwas zu begeistern und mich einzulassen. Einzulassen auf eine Begegnung, auf etwas Neues, auf etwas, was mich erfasst, mich mitreisst, mich durcheinanderwirbelt und dann verändert zurücklässt. Leidenschaft fühlt sich immer neu und frisch an und trägt dazu bei, mich zu nähren, zu bereichern und mich weiter zu entwickeln. Wenn ich mich ganz auf diesen Prozess einlasse, dann entsteht in mir etwas Neues, dann bin ich nicht mehr die Gleiche, die ich vorher war. Aber oft stirbt auch etwas Altes in mir, alte Denkweisen und Erlebensweisen. Und häufig ist dies auch ein schmerzlicher Prozess. Denn immer wenn wir alte Überzeugungen loslassen, sind wir zunächst unsicher, haben keine festen Orientierungen mehr, der Boden schwankt unter unseren Füßen.

Doch Leidenschaft ist nicht nur auf eine Begegnung mit einem anderen Menschen beschränkt. Leidenschaftlich kann auch die Auseinandersetzung mit religiösen und philosophischen Ideen, überlieferten Werten und gesellschaftlichen Realitäten sein. Und die Auseinandersetzung mit der Materie, wenn wir künstlerisch und kreativ Schaffen, hat eine ähnliche Qualität. Auch da öffnen wir uns ganz dem Anderen, dem ausserhalb von uns Liegenden, dem Fremden. Wenn wir uns geistig, emotional und kör-

perlich ganz auf etwas einlassen, dann erfasst uns eine starke, kreative und feurige Energie, die uns in eine vorher oft nicht vor-ausschbare Richtung mitreisst, die dazu beiträgt, dass wir uns weiterentwickeln und wachsen. Was wir in diesen Momenten brauchen, ist das Vertrauen, dass diese leidenschaftliche und lebendige Kraft in uns, uns nicht zerstört. Das Vertrauen, dass wir uns auf sie einlassen können, ohne uns selbst völlig zu verlieren, auch wenn es manchmal so erscheint.

**Wir haben keine wirkliche Kontrolle über die immensen lebendigen und leidenschaftlichen Kräfte in uns.**

Doch wirkliche Veränderung und Wachstum sind nur möglich, wenn wir den Mut und die Risikobereitschaft haben, uns ganz auf diesen lebendigen Fluss in uns einzulassen. Und weil wir dies ahnen oder wissen, beängstigen uns diese Kräfte auch so stark. Wir brauchen im Prozess der Leidenschaft eine innere Orientierung, wie ein Geerdete in unserer eigenen Mitte, um diese gefährvolle Reise in andere unbekannte Dimensionen des Daseins heil zu überstehen.

Wir haben in unserem Buch «Scham und Leidenschaft»\*\* versucht, die nach aussen gerichtete Kraft der Leidenschaft, die zu Wachstum, Grenzüberschreitung und Entwicklung führt, in ihrem Zusammenspiel mit einer anderen sehr wichtigen Kraft zu zeigen. Die Kraft der Scham, die die Funktion hat uns wieder zurückzunehmen, bei uns selbst anzukommen, eigenständig und abgegrenzt zu sein.

Wir gehen davon aus, dass in uns allen ein Wesenskern existiert, ein Zentrum des Lebens, in dem all unsere lebendigen Möglichkeiten liegen, unser menschliches und ganz in der Mitte unser Göttinnen Potential. Wenn die Kräfte der Leidenschaft und der Scham in einem guten Gleichgewicht sind, dann leben wir aus dieser Mitte heraus, aus unserem Zentrum, wir können uns sowohl öffnen, etwas Wesentliches von uns ausdrücken und auch Neuartiges, Fremdes in uns aufnehmen und verarbeiten. Und dann können wir uns auch wieder schliessen, abgrenzen und spüren, wann es genug ist. Sind wir in einem guten Gleichgewicht dieses inneren Kräftespiels, dann spüren wir, ob wir die Grenzen anderer verletzt haben,

oder ob wir unsere eigenen Grenzen destruktiv überschritten haben.

**Die Kraft des Öffnens, des sich Ausdrückens und über die Grenzen Hinausgehens nennen wir die Leidenschaft. Die Möglichkeit des uns wieder Schliessens, Abgrenzens und Zurücknehmens ist die Kraft der Scham.**

Somit definieren wir Scham positiv, denn sie ist unsere Möglichkeit zu erkennen und ganz körperlich auch zu spüren, ob wir Grenzen übertreten und verletzt haben.

Doch leider befinden wir uns nur selten in diesem Gleichgewicht unserer inneren Kräfte. In der Regel sind vor allem Frauen immer wieder so tief beschämt und verletzt worden, sowohl in ihrer persönlichen Sozialisation als auch auf allgemeiner historischer und gesellschaftlicher Ebene, in den vielen Jahren der patriarchalen Vorherrschaft, dass sie meist unter übermässiger Scham leiden. Übermässige Scham kann uns krank machen. Sie führt dazu, dass wir unsere Leidenschaftlichkeit, unser inneres Wesen hinter einer dicken Mauer, einer Fassade von angelerntem «normalem» Rollenverhalten verstecken.

**Übermässige Scham entsteht, wenn wir missachtet, gedemütigt, ignoriert und misshandelt werden. Wenn wir in unserer Würde und Integrität immer wieder verletzt werden.**

Da im Laufe der Sozialisation Mädchen schon sehr früh lernen, dass sie zum inferioren Geschlecht gehören, fallen alle späteren Zurückweisungen und Demütigungen ihrer Person auf besonders fruchtbaren Boden. Anhaltende beschämende und verletzende Erfahrungen führen zu dem Gefühl, als ganze Person, bis ins Innerste, schlecht, minderwertig und wertlos zu sein. Sie führen dazu, dass im Laufe der Zeit die Selbstachtung, das Selbstvertrauen und die Würde immer mehr verloren gehen. Viele Frauen sind in der Scham gefangen, sie trauen sich wenig zu, schweigen, werden nicht selten depressiv oder krank.

Scham ist ein tabuisiertes Gefühl. Es ist so unangenehm und quälend, dass wir es



Le Sang d'un Poète, Jean Cocteau, 1930

in der Regel so gut es eben geht verdrängen, und wenn wir uns schämen, ist es uns peinlich, wenn andere es merken. Scham entsteht immer dann, wenn eine Grenze verletzt wird. Es kann sein, dass wir selbst eine Grenze verletzen, indem wir gegen unsere eigenen Überzeugungen verstossen. Wir schämen uns vielleicht aber auch wegen unserer Herkunft, unseres sozialen Status, unserer Leistungen oder unseres Aussehens. Es kann aber auch sein, dass unsere Grenzen von anderen verletzt werden, wenn wir zum Beispiel angeschrien, geschlagen, klein gemacht, ignoriert oder lächerlich gemacht werden.

Scham ist ein Gefühl, das im sozialen Kontext entsteht. Sie äussert sich, indem wir erröten, uns heiss oder kalt wird und wir den Blick abwenden. Wir sind verlegen, fühlen uns blossgestellt und entwertet. Gleichzeitig tauchen schmerzliche, traurige, ängstliche aber auch wütende und aggressive Gefühle auf. Die spontanen Verhaltens-

reaktionen sind entweder dem Kontakt auszuweichen, uns zu verstecken und zu schweigen oder aggressiv die Flucht nach vorn anzutreten, indem wir uns wehren und andere beschämen. In der Regel ist in der Schamsituation selbst unser Denken blockiert, die Zeit scheint still zu stehen und alle Augen scheinen auf uns gerichtet zu sein. Wenn wir uns dann aus der ersten Erstarrung lösen, beginnt ein innerer Dialog, der kritisierend und selbstabwertend ist. Wir werten uns pauschal ab, halten uns als ganze Person für dumm, schlecht, unfähig und schuldig.

Wenn wir im Laufe unseres Lebens häufig beschämt, zurückgewiesen und verletzt werden, dann verstecken wir sowohl diese beschämenden und

verletzenden, oft traumatischen Erlebnisse, als auch unser wirkliches inneres Wesen unter einer dicken Schamschicht. Doch die Verletzungen sind damit nicht ungeschehen, sondern stecken in uns weiter wie Stachel im Fleisch.

**Die dicke Schicht der übermässigen, oft unbewussten Scham verhindert unseren lebendigen Selbstausdruck.**

Wir entwickeln Masken, versuchen einem Idealbild Frau zu entsprechen, damit wir in unserem inneren Sein nicht gesehen und erneut verletzt werden können. Frauen versuchen durch Perfektionismus, Narzissmus oder durch ein zwanghaftes Helfersyndrom erneuter Beschämung auszuweichen. Alle diese Strategien sollen verhindern, dass wir in unserem innersten Wesen erneut verletzt oder zurückgewiesen werden. Doch leider haben all diese Strategien den

Nachteil, dass sie unsere innere Lebendigkeit behindern und einschränken. Oftmals sind wir so kontrolliert und eingesperrt in unser inneres Gefängnis, dass sich unsere Lebenskraft manchmal nur noch destruktiv Bahn bricht. Dann bekommen wir unkontrollierbare suchtarartige Ausbrüche. Das können Ausbrüche von lange unterdrückten Gefühlen und Bedürfnissen sein, für die wir uns dann wieder schämen. Wutausbrüche, Gewalt, Missbrauch, Sucht, Zwänge und Abhängigkeiten sind Zeichen dafür, dass unsere Leidenschaft destruktiv in ihrer Verbannung wurde.

**Aus der positiven lebendigen Leidenschaft ist durch das innere Gefängnis der übermässigen Scham eine aufgestaute, gefährliche und oft destruktive Kraft geworden, die wir sorgsam hüten.**

Da uns dieser Zusammenhang häufig nicht bewusst ist, fühlen wir uns wie in einem Teufelskreis der Kontrolle und der sporadischen Ausbrüche. Damit wir wieder Zugang zur kreativen Leidenschaft finden, brauchen wir oft Unterstützung. Menschen, die sich mit uns auf die Suche begeben nach den unter der Scham verborgenen Verletzungen und Traumata. Das Ansprechen, das Benennen von dem, was uns innerlich antreibt und häufig in sehr destruktive Richtungen bewegt, bewirkt eine Bearbeitung und Heilung der inneren Schamwunden.

**Um ein leidenschaftliches Leben aus der Mitte heraus zu führen, müssen die erstickenden Mauern aus übermässiger Scham abgebaut werden.**

**\*Brigitta de las Heras, geb. 1948, ist Soziologin und Psychotherapeutin und arbeitete viele Jahre in autonomen Frauenprojekten gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch. Heute arbeitet sie in freier Praxis und leitet Workshops und Fortbildungen am Gestalt-Institut-Heidelberg.**

**\*\*Zusammen mit Dr. Victor Chu schrieb Brigitta de las Heras das Buch «Scham und Leidenschaft», Kreuz 1994.**