

Zeitschrift: Neue Wege : Beiträge zu Religion und Sozialismus
Herausgeber: Vereinigung Freundinnen und Freunde der Neuen Wege
Band: 114 (2020)
Heft: 7-8

Artikel: Der Teufelskreis der Scham
Autor: Wilhelm, Dorothee
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-913692>

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: 19.02.2026

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

Der Teufelskreis der Scham

Dorothee Wilhelm

Scham, Beschämung und Selbstbeschämung bilden einen belastenden Teufelskreis. Schritte daraus hinaus sind mit Solidarität und Bündnispartner*innen möglich.

Im Buch *Der kleine Prinz* von Antoine de Saint-Exupéry trifft der kleine Prinz auf seiner Reise auf einen Planeten, auf dem ein einziger Mann sitzt und trinkt. «Warum trinkst du?», fragt der kleine Prinz. «Weil ich mich schäme.» «Und warum schämst du dich?» «Weil ich trinke.»¹

Der Teufelskreis von Scham und Sucht kann besser nicht veranschaulicht werden. Scham, ein nahezu unerträgliches Gefühl, muss weg gemacht werden durch Alkohol, was beim verkaterten Aufwachen am nächsten Morgen zu weiterer Scham führt. Zu Selbstbeschämung. Scham aufgrund einer Suchterkrankung oder einer anderen psychischen Störung pflegt Teil des Problems zu sein, nicht Teil der Lösung. Scham hält in aller Regel die Störung aufrecht. Bei suchtkranken Menschen gesellt sich zur

Selbstbeschämung in der Regel die aktive Beschämung durch andere Menschen, die die Betroffenen als willensschwach, unkontrolliert und anderes mehr anschauen, als alles, was man selbst nicht sein möchte und also mit Verachtung straft. Bis heute tut sich die Sozialversicherung IV schwer, Sucht als Krankheit anzuerkennen, wie es die Weltgesundheitsorganisation seit 1951 tut. Dass alkoholranke Menschen von Angehörigen, Gesundheitspersonal, Nachbar*innen beschämt werden, zementiert den Teufelskreis aus Selbstbeschämung und Sucht.

Verletzende Beschämung

Jemanden zu beschämen, ist ein Akt psychischer Gewalt. Diskriminierung beruht auf Beschämung. Es ist nicht möglich, alle Formen von Diskriminierung aufzulisten – hier brauche ich das * der Queerbewegung als Fuss in der Tür für alle Diskriminierten, die sich noch zu Wort melden werden. Rassismus, Sexismus, Bodyism als Diskriminierung aufgrund abweichender Körper, Ageism als Diskriminierung aufgrund des Alters und alle ihre böartigen Geschwister *** funktionieren nur mit Hilfe von Beschämung. Beschämung weist den Beschämten den niedrigeren Platz in der sozialen Hierarchie zu, verletzt gleichzeitig ihr Selbstwertgefühl, sodass die beschämte Person sich auf den zugewiesenen Platz duckt, um nicht noch heftiger beschämt zu werden.

Wenn ich als Rollstuhlfahrerin zu einer Vernissage eines Heftes eingeladen werde, zu dem ich einen Text beigesteuert habe, der aktuelle Raum des Frauenstreikkomitees, in dem die Vernissage stattfindet, aber nicht barrierefrei ist, dann schäme ich mich. Auch nach bald vierzig Jahren als Feministin schäme ich mich, dass man so etwas mit mir machen kann – dass ich eine Person bin, die man so einfach in eine prekäre Lage bringen und ausgrenzen kann.

Dass von Seiten der Veranstalter*innen keine böse Absicht dahintersteht, macht die Sache eher schlimmer. Denn besonders verletzt es mich, wenn die Ausgrenzung aus «meiner Bubble» kommt, von Menschen, die meine politischen Überzeugungen und Haltung teilen. Das ist für mich besonders furcht einflössend und ist leider keineswegs nur dem Frauenstreikkomitee unterlaufen, sondern auch einigen anderen, die ich für Bündnispartner*innen halte, auch den *Neuen Wegen*. Für die Veranstalter*innen ist mangelnde Barrierefreiheit ein rein praktisches Problem, als ob es keine grünen T-Shirts mehr gäbe und ich eben ein blaues nehmen müsse. Für mich ist sie ein

existenzielles Problem: Die Herde stösst mich aus, lässt mich zurück. Was als menschenrechtlicher Verstoss wahrgenommen würde, wenn Queer-Menschen diesen Ort nicht betreten dürften, wird als praktisches Problem von mobilitätsbeeinträchtigten Leuten glatt hingenommen – die menschenrechtliche Dimension bleibt unsichtbar, da nicht beabsichtigt. Die herrschende Selbstverständlichkeit wird nicht irritiert. Das Ergebnis – Ausgrenzung – bleibt mit und ohne Absicht dasselbe. Ich aber muss mit Ergebnissen fertig werden, nicht mit Absichten. Auf das Ergebnis – die Barriere einer Treppe – pralle ich schmerzhaft.

Der Blick von aussen

Aber wieso schäme ich mich? Als hätte ein Fremder mich gegen meinen Willen nackt gesehen oder als hätte ich einen Teil meines Körpers, der mir nicht gefällt, öffentlich zeigen müssen? Ich schäme mich, weil Beschämung mich zwingt, mich mit den Augen der anderen von aussen zu sehen, weil dieser Blick mich im Sinne Sartres zu einem Etwas macht. In diesem Fall zu einem negativ beurteilten Etwas, das auf keinen Fall einfach dazugehört, sondern das Pech hat, mobilitätsbeeinträchtigt zu sein. Zu einem Monster, zu etwas, auf das man zeigt, im äussersten Fall in Pogromstimmung, mit dem Zeigefinger. Im Extrem droht der soziale und/oder der physische Tod. Dies kennen alle, wirklich alle optisch stigmatisierten Menschen, egal, ob die Hautfarbe, der Körperstatus, das Kopftuch oder der Habitus sie zu «Anderen» machen.

Diesen Blick von aussen habe ich, wie fast alle meine Mitmenschen, verinnerlicht. Scham verletzt mich im Diskriminierungsfall von innen, weil die Herde Anderssein bestraft.

Scham gehört unbedingt zu unser aller Empathiefähigkeit, mit der ich fühlen kann, was die anderen wahrscheinlich fühlen, durch die Resonanz in mir. Dieser Aussenblick von innen schützt uns im positiven Fall davor, unseren Selbstwert und unsere sozialen Beziehungen durch Regelverstösse zu beschädigen. Scham schützt als positive Funktion zugleich meinen Selbstwert, meine soziale Integration und den Zusammenhalt der Herde. Scham hat eine starke Bindungskomponente. Sie bindet mich an die anderen, auch wenn die nicht zugegen sind. Wenn ich, was nicht andauernd vorkommt, einen Polizisten anspreche, der im Langstrassquartier in Zürich einen Schwarzen Mann auf dem Trottoir knien lässt, dann möchte ich das nicht tun, weil ich Angst habe. Ich tue

es trotzdem, weil ich mich sonst vor mir selbst schämen würde. Ich weiss nicht, wie es Ihnen geht, aber ich muss mich zu Zivilcourage jeweils überwinden. Scham, allfällig die eigenen Werte zu verletzen, hilft dabei. Scham hilft auch, die Grenzen anderer zu respektieren. Nicht jedem Impuls zu folgen, sondern ihn zunächst auf Sozialverträglichkeit zu überprüfen, sogar einen Perspektivwechsel mit meinem Gegenüber zu machen, bevor ich loslege – dabei hilft Scham, die vorweggenommen wird.

Hemmige

«Was unterscheidet d'mönsche vom schimpans
S'isch nid die glatti hut, dr fählend schwanz
Nid dass mir schlächter d'böim ufchöme, nei
Dass mir hemmige hei

(...)

Und we me gseht, was hütt dr mönschheit droht
So gseht me würklech schwarz, nid nume rot
Und was me no cha hoffen isch alei
Dass si hemmige hei»²

Besser als der unvergessliche Berner Barde Mani Matter kann es wohl niemand sagen. In der letzten Strophe spricht er die kollektive Dimension der Scham an. Wir befinden uns, wie es aussieht, in einer Zeit zunehmender Schamlosigkeit – wenn wir das unglaublich unmenschliche Wegschauen der europäischen Staaten inklusive der Schweiz im Umgang mit Geflüchteten und deren Tod auf dem Mittelmeer und anderen Fluchtrouten anschauen. Oder beim zynischen Aufrechnen des Überlebens durch Corona gefährdeter Gruppen gegen «die Wirtschaft», als wäre nicht unser aller Arbeit die Grundlage der Wirtschaft, zuvorderst die Care-Arbeit ... Oder wenn wir sehen, wie Rechtsextreme sich schamlos auf eine Vergangenheit beziehen, auf die ich mich als Deutsche genau einmal positiv beziehen kann: als Willy Brandt protokollwidrig und wohl voller Scham im Warschauer Ghetto auf die Knie fiel, Verantwortung übernahm für die deutsche Schuld. Eine Demutsgeste, erst 1970. Eine Demutsgeste, die die Realität der Opfer anerkennt. Für eine solche symbolische Handlung braucht es die Fähigkeit, sich zu schämen, über den eigenen Tellerrand hinaus. Die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen.

Als Psychotherapeutin erlebe ich viele Schattierungen von Scham. Auch im 21. Jahrhundert ist es, ausser in einigen fortschrittlichen Bubbles in den Metropolen, noch sehr schambehaftet, eine psychische Erkrankung

Jemanden zu beschämen, ist ein Akt psychischer Gewalt

zu haben. Auf dem Land, auf dem ich lange gearbeitet habe, kann eine psychische Erkrankung ins soziale Aus führen. Dort habe ich viele Klient*innen über die Tiefgarage in die Praxis geführt, weil wir blöderweise keine Zahnärztin und keinen Coiffeur im Haus hatten, sodass für Passant*innen klar zu sein schien: Wer durch die Vordertür eintritt, ist psychisch krank.

Hinzu kommt, dass Begriffe aus der psychologischen Fachsprache gern und häufig als Schimpfworte gebraucht werden, sei es Hypochondrie oder Narzissmus. Hilfreich ist das nicht. Manchmal benutze ich sie trotzdem, wenn sie zusätzliche Erkenntnis bringen, weil ich es gut finde, wenn Klient*innen auch ohne mich darüber lesen können. Ich benutze sie nur mit einer langen Vorrede, ähnlich der, die ich gerade halte. Ein Klient fragte, nachdem ich ihm gesagt hatte, dass es sich bei seiner Krankheit aus meiner Sicht doch um eine narzisstische Störung handeln könnte, ganz leise: «Was ist denn dann der Unterschied zwischen Donald Trump und mir?» Ich antwortete: «Sie sind ihm weit voraus. Sie haben ein Problembewusstsein.»

Wege aus der Scham

Mit einem Klienten von mir, nennen wir ihn Herrn Z., habe ich nach eineinhalb Jahren Therapie gewagt, über seine narzisstische Strategie zu sprechen, weil sie ihn immer wieder leiden macht. Er fühlt sich einsam und schämt sich dafür, weil er seine Einsamkeit als soziales Versagen ansieht, das er zu seiner Persönlichkeit rechnet. Um seine Einsamkeit zu durchbrechen, stellt er sich lautstark als den Erfolgreichen oder den Charmeur dar und versucht, durch finanzielle Grosszügigkeit, die er sich nicht leisten kann, zu beweisen, was er alles leisten kann für die anderen. Damit kommt er allerdings in keinen wirklichen Kontakt und bleibt allein zurück – der Teufelskreis ist geschlossen. Seine Scham über die erfolglose Strategie lässt nicht auf sich warten. Die Mechanik seiner Strategie vor sich auf einem Blatt Papier zu sehen, kann helfen. Wenn wir gemeinsam erarbeiten, wie die Strategie zu Leiden führt, und das aufmalen, entsteht eine Distanz. Sie kann handlungsfähig machen, eine Wahl eröffnen, Herr Z. kann Ansatzpunkte sehen, in denen er etwas Neues versuchen könnte.

Behinderung wird naturali- siert, wie früher der Platz der Frau am Herd

Was hilft aus dem Teufelskreis von Beschämung und Selbstbeschämung heraus? Herr Z. erweist mir die Ehre, mir zu vertrauen – das ist der erste Schritt: Vertrauen. Bündnispartner*innen zu gewinnen, die mich nicht von aussen beurteilen, sondern in meinen Schuhen gehen.³

Der zweite Schritt: Wut. Ihre positive Funktion ist, Grenzen zu setzen und durchzusetzen: Du übst Gewalt gegen mich aus, wenn du mich beschämst. Hör sofort damit auf. Ich nötige dich, dich selbst mit meinen Augen zu sehen, sodass dir nicht gefallen wird, was du siehst. Ich rechne mit deiner Empathiefähigkeit, die in diesem Fall dich beschämt, sodass du es nicht wagst, mir meinen Platz drinnen in der Herde zu verweigern.

Das klingt unfreundlich – und ist auch so gemeint. Es braucht Wut, um eine strukturelle Diskriminierung, die tief in den Mustern der hegemonialen Denkweise verankert ist, aus der Selbstverständlichkeit zu holen, sichtbar zu machen, zu skandalisieren und damit Veränderung überhaupt vorstellbar zu machen. Im Fall von Behinderung scheint die Ent-Selbstverständlichung der Diskriminierung auch aufgeschlossenen Köpfen und Herzen besonders

schwerzufallen, weil die Behinderung naturalisiert wird, wie früher der Platz der Frau am Herd. In der Naturalisierung wird Behinderung zum persönlichen Problem. Die äusseren architektonischen und sozialen Faktoren, die Leute mit Behinderung erst behindern, kommen nicht in den Blick. Es wird weiter so gebaut und so organisiert, als gebe es nur Menschen auf zwei Füßen, die sehen, hören, sprechen *** können.

Deshalb braucht es Wut, um diese herrschende Selbstverständlichkeit zu erschüttern. Für solche Wut braucht es im dritten Schritt Selbstliebe, Eintreten für sich. Es braucht das einzelne wütende «Nein», damit ich mich umschaue, wer mein «Nein» spontan versteht. Das sind potenzielle Bündnispartner*innen. Meine Scham zu überwinden und darüber zu sprechen (und hier zu schreiben), ohne diejenigen endgültig zu beschämen, die sich zum ersten Mal überlegen, wie sich das für mich anfühlen könnte, das wäre Kollektivierung des Eintretens für sich. Andere machen sich meine Erfahrung zu eigen und protestieren gegen meine und andere Diskriminierungsformen, die sie nicht selbst erleben – das ermöglicht Eintreten für sich im Kollektiv. «Keine

ist befreit, solange nicht jede befreit ist» – so heisst das auf Feministisch. Ich wiederhole: Das * der Queerbewegung hält die Tür offen, für alle, die sich noch zu Wort melden werden. Die nicht mehr mitgemeint werden wollen. Ein Schritt zur Selbstliebe als kollektive Praxis wäre Fehlerfreundlichkeit: Es kommt nicht darauf an, alles schon kapiert zu haben und nie in Fettnäpfchen zu treten. Wir lernen auf Kosten der Betroffenen von Fettnäpfchen zu Fettnäpfchen dazu. Es kommt nicht darauf an, keine Fehler zu machen. Es kommt darauf an, was wir als Nächstes tun, wenn wir einen Fehler erkannt haben. Erlauben wir einander, Fehler zu machen! Wut ist dabei weiterhin erlaubt.

Ein biblisches Vorbild

Selbstliebe ist in kleinen Schritten zu erwerben: Wie kann ich mich selbst auch dann o.k. finden, wenn ich nicht meinem Ideal entspreche? Wie kann ich mich freundlich und fürsorglich mir selbst zuwenden, wenn ich mich nicht so toll fühle oder nicht alles gut mache? Wenn ich vielleicht sogar Schuld auf mich geladen habe? Ich bleibe in der Falle stecken, wenn ich tue, als wäre alles in Ordnung. Der dritte Schritt, die Selbstliebe, ist die König*innendisziplin. Sie macht es möglich, Verantwortung für meine Fehler, Schattenseiten und Schuld zu übernehmen, ohne meine Existenzberechtigung zu verlieren.

Eintreten für sich – das biblische Vorbild ist Hiob: Statt als hochangesehener, kinderreicher und mit grossen Viehherden wohlhabender Patriarch auf sein gesegnetes Leben zurückblicken zu können, verliert er seine Herden, dann seine Kinder. Schliesslich erreicht das Unglück, das sich gleichsam von aussen nach innen vorarbeitet, seinen Körper. Er erkrankt an Aussatz, trägt sichtbare, ekelerregende Geschwüre auf der Haut und verliert mit der Krankheit auch den Status der kultischen Reinheit. Er setzt sich auf einen Misthaufen und kratzt seine Geschwüre. Ein drastischer Ausdruck dafür, wie er sich fühlt.

Seine Freunde geben vor, ihn trösten zu wollen. Sie bieten ihm mehrere Deutungen für sein Unglück an, die ihr Sinnsystem unangestastet lassen. Sie versuchen, sich zu immunisieren gegen die Angst, dass ihnen Gleiches widerfahren könnte. Hiob weist sie zurück. Er lässt nicht zu, dass sie die Katastrophe, die ihn ereilt hat, allein zu seinem Problem erklären. Er wehrt sich dagegen, dass sie ihn ungeniert ausgrenzen können, ohne ihr Konzept zu überdenken, gemäss dem jeder Mensch belohnt oder bestraft wird nach seinen Taten.

Hiob besteht darauf, dass einem guten Menschen Schlimmes widerfahren kann. Er besteht damit letztlich auf der Grundlage aller Solidarität: Du könntest ich sein, ich könnte du sein. Damit befreit er sich aus dem Teufelskreis von Scham, Beschämtwerden, Selbstbeschämung. Sein Leiden ist auch so übel genug. Schliesslich schenkt Gott ihm einen Neuanfang, neue Herden, neue Kinder, Gesundheit. Das ist kein Happyend, denn auch damals haben Väter ihre Kinder geliebt. Aber es ist ein neuer Anfang. Die gesunde Antwort auf Schicksalsschläge, ist eine Antwort, die keine Fachperson, keine Angehörige und kein Ratgeber von aussen her beiführen oder beschleunigen kann. Eine Antwort, in vollem Respekt vor dem betroffenen Menschen, kann nur von ihm kommen, wenn die Katastrophe einigermaßen verdaut ist. Die gesunde Antwort, irgendwann nach einem Schicksalsschlag, ist eine Frage: «Und jetzt?» Sie ist zu erhoffen für alle, die nach Schicksalsschlägen oder in struktureller oder akuter Diskriminierung allein verletzt zurückbleiben. Sie braucht Wut, bevor Integration möglich werden kann.

Ich stelle mir Hiob auf seinem Misthaufen sitzend vor – mit erhobenem Mittelfinger. ●

○ Dorothee Wilhelm, *1963, ist Psychologin, Psychotherapeutin und Theologin.

- 1 Frei zitiert nach Kapitel 12 *Der Säufer* aus: Antoine de Saint-Exupéry: *Der kleine Prinz*. New York 1943.
- 2 Mani Matter: *Hemmige*. In: *Us emene lääre Gygechaschte*. Zürich 1972, S. 16.
- 3 In meinem Fall ist es für die Bündnispartner*innen nicht möglich, in meinen Schuhen zu gehen – oder zu rollen. Ich benutze Geh-Metaphern auch für mich, weil ich nicht dauernd übers Rollen spreche. Wenn ich jedes Mal «Rollen» schreiben würde, wären meine Erfahrungen, die mich mit anderen verbinden, für diese weniger nachvollziehbar.