

Stephan Marx: Die Scham der Schüler begleiten, ihnen überflüssige Scham ersparen

Dr. Stephan Marx, Sozialwissenschaftler, Supervisor und Fortbildner, leitet Seminare und Fortbildungen über Menschenwürde und Scham. Leiter des Forschungsprojekts Geschichte und Erinnerung; Vorstandsvorsitzender von Erinnern und Lernen e.V. und Sprecher des Freiburger Instituts für Menschenrechtspädagogik.

Zahlreiche Veröffentlichungen, u.a. „Scham – die tabuisierte Emotion“ und „Warum folgten sie Hitler? Die Psychologie des Nationalsozialismus (beide Patmos Verlag).



Scham ist eines der schmerzhaftesten, oft übersehenen Gefühle. Sie bleibt etwa zurück, wenn wir in unseren Grenzen verletzt wurden, beschämt oder ausgegrenzt wurden (z.B. weil wir aus ökonomisch armen Verhältnissen kommen). Oder wenn wir schuldig geworden oder uns selbst etwas „schuldig geblieben“ sind.

Scham kann von verschiedener Dauer (kurzfristig bis chronisch) und Intensität sein: von leichter Peinlichkeit bis hin zum abgrundtiefen Gefühl, ein Nichts zu sein.

Obwohl schmerzhaft, ist Scham nicht nur negativ, sondern hat auch positive Aufgaben („gesunde Scham“). Erst ein Zuviel an Scham ist destruktiv („pathologische“ oder „giftige Scham“): Einen Fehler *gemacht* zu haben wird dann erlebt als ein Fehler *sein*.

Lernen und persönliches Wachstum sind unvermeidbar mit Schamgefühlen verbunden. Zum Beispiel wenn ein Schüler einen Fehler gemacht hat oder mit einer Übung gescheitert ist: Dafür schämt er sich, weil seine Leistung nicht seinem Idealbild von sich selbst entspricht. Diese Scham gilt es seitens der Erziehenden bzw. Lehrenden anzuerkennen und zu begleiten:

- Entweder indem wir den Heranwachsenden anspornen und ihn darin unterstützen, diese Scham in gesunden Ehrgeiz zu sublimieren: „Wenn Du Dich noch mehr anstrengst und übst, dann kannst Du das schaffen!“
- Oder indem das Misserfolg-Erlebnis dazu beitragen kann, dem jungen Menschen zu einer realistischen Einschätzung seiner Fähigkeiten, aber auch Grenzen zu verhelfen: Zu einer Korrektur seines unrealistischen, vielleicht überhöhten Bildes von sich selbst. Denn nicht jeder Schüler kann ein Beethoven, Einstein oder Goethe werden; das soll er auch nicht, denn jene Personen waren einmalig. Vielmehr käme es darauf an, die spezifischen Begabungen und auch Nicht-Begabungen des jeweiligen Schülers (nennen wir ihn Tobias Müller) anzuerkennen: Ihn zu befähigen, Tobias Müller zu werden. Dazu gehört auch, ihn bei der schmerzhaften Einsicht zu begleiten, wer er *nicht* ist. Dies erfordert Takt und einen Raum (ein Schulklima), in dem alle Schüler Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung erfahren.

Kontraproduktiv wäre es jedoch, einen Schüler aufgrund eines Fehlers noch zusätzlich mit Scham zu überschütten, wie dies traditionell in der „schwarzen Pädagogik“ häufig praktiziert wird: Indem der Betreffende zusätzlich beschämt, bloßgestellt, zum Gespött gemacht oder ausgegrenzt wird. Dadurch kann leicht ein pathologisches Zuviel an Scham entstehen. Diese Gefahr besteht umso mehr bei Kindern oder Jugendlichen, die bereits mit pathologischer Scham in die Schule kommen, weil sie z.B. in der Familie entwürdigt oder missbraucht wurden.

Diese Scham ist viel schmerzhafter als die Angst vor Strafe: Sie ist extremer Stress, eine abgrundtiefe, existenzielle Angst. Sie geht einher mit Vorgängen im Gehirn, durch die unser Bewusstseins-Zustand plötzlich und radikal verändert wird: Sie ist wie ein Schock, durch den höhere Gehirnfunktionen zum Entgleisen gebracht werden. Dies hat zur Folge, dass wir nicht mehr klar denken können. Nichts geht mehr. Selbst eine einfache Formel, vor 5 Minuten nicht im Kopf, kann nicht erinnert werden. Scham macht das, was umgangssprachlich als „dumm“ bezeichnet wird. Wer diese Erfahrung zu häufig macht, dessen höhere Gehirnfunktionen werden zu wenig gefördert: der steht in Gefahr, schließlich „dumm“ zu werden.

Weil Armut häufig mit Scham (also mit extremem Stress) verbunden ist, kann sie das Gehirn schädigen: Wie Neurowissenschaftler jetzt nachgewiesen haben, weisen Kinder aus armen Verhältnissen einen deutlich höheren Spiegel des Stresshormons Kortisol auf. Dadurch wird die Entwicklung ihres Gehirns beeinträchtigt; besonders betroffen sind die Fähigkeiten zur Lösung von Problemen, logisches Denken, Steuerung der Aufmerksamkeit und kognitive Flexibilität.

Unter heftiger Scham übernimmt das so genannte Reptilienhirn die Regie: Angriff, Flucht oder Verstecken („im Boden versinken wollen“). Um dem unerträglichen Scham-Zustand zu entkommen (oder vorbeugend zu entgehen), „springt“ der oder die Betroffene in andere Verhaltensweisen. Das heißt, die Scham wird (in der Regel unbewusst) ersetzt oder überdeckt durch andere, weniger unerträgliche Verhaltensweisen; zum Beispiel:

- durch Gehorsam, Unterwürfigkeit oder Selbstaufgabe („Wenn ich ganz brav bin, dann falle ich nicht auf und werde nicht beschämt“); im Extrem durch Suizid: der ultimativen Selbstaufgabe.
- durch emotionale Erstarrung („wenn ich keine Schwäche, keine Trauer, Mitgefühl oder Angst zeige, dann lacht mich keiner aus“).
- durch Projektion dessen, wofür man sich schämt (z.B. Schwäche oder homosexuelle Wünsche) auf andere („Schwächling!“ „schwule Sau!“).
- durch Beschämung, Verachtung oder Ausgrenzung: um die eigene Scham nicht fühlen zu müssen, werden andere gezwungen, sich zu schämen.
- durch Arroganz: Selbstwertzweifel werden hinter einer Fassade von Protzigkeit verborgen.
- durch Trotz, Wut oder Gewalt: um die ohnmächtige Scham nicht auszuhalten, wird der Spieß umgedreht und andere werden angegriffen. Man ist lieber ein Täter als ein Nichts. So schreibt z.B. Bastian B., der Amokläufer von Emsdetten im November 2006, in seinem Abschiedsbrief: „Das einzigste was ich intensiv in der Schule beigebracht bekommen habe war, das ich ein Verlierer bin. Ihr habt euch über mich lustig gemacht. Ich war mein Leben lang der Dumme für andere. Seit meinem 6. Lebensjahr wurde ich von euch allen verarscht! Nun müsst ihr dafür bezahlen!“
- durch eine grandiose Aktion zur Wiederherstellung seiner verlorenen Ehre sucht man seiner Umwelt (und sich selbst) zu beweisen, dass man kein Schwächling ist.
- durch Suchtverhalten, um die schmerzhaften Schamgefühle zu betäuben.

Die Beispiele illustrieren, dass unerkannte und abgewehrte Schamgefühle die Beziehungen zu den Mitmenschen und zu sich selbst häufig vergiften; ersteres ist eher typisch für Jungen und Männer, letzteres eher für Mädchen und Frauen.

In jeder Arbeit mit Menschen besteht die Gefahr, dass die Schamabwehr der einen Person (zum Beispiel Arroganz oder Beschämung) bei der anderen Person wiederum Schamgefühle provoziert, die ihrerseits abgewehrt werden usw. Auf diese Weise können schnell Kommunikationsblockaden und destruktive Teufelskreise entstehen. Diese Gefahr besteht umso mehr dann, wenn die Beteiligten unter extremen Stress-Bedingungen arbeiten und ihrerseits durch die Gesellschaft beschämt werden, wie z.B. Lehrer in Deutschland („faule Säcke“).

Ein achtsamer Umgang mit Scham und ein nicht-beschämendes Verhalten sind Voraussetzungen für gelingenden Unterricht und eine Prophylaxe gegen Sucht und antisoziales Verhalten. Wie kann dies erreicht werden?

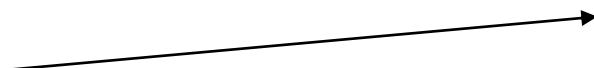
Der Ausweg beginnt damit, Scham zuallererst anzuerkennen, sie wahrzunehmen und zu verstehen: Was ist Scham? Wie funktioniert sie? Wie wirkt sie sich auf unser Verhalten und Zusammenleben aus? Dies konnte hier nur angedeutet werden.

Darüber hinaus ist es wichtig, die eigene Scham-Geschichte aufzuarbeiten, z.B. Beschämungen, die während der eigenen Kindheit oder Schulzeit erlebt wurden: Wenn wir diese nicht bewusst haben, besteht die Gefahr, dass wir unser eigenes Scham-Schicksal unbewusst an Anderen wiederholen.

Darüber hinaus ist es hilfreich, aufmerksam zu sein für die Scham, die Schüler in die Begegnung mit uns mitbringen (vielleicht weil sie auf dem Schulweg gemobbt oder in der vorigen Schulstunde bloßgestellt wurden?). Dann können wir hinter einer abwehrenden Maske vielleicht die abgrundtiefe, existenzielle Angst eines jungen Menschen erahnen, der in Scham zu ertrinken droht. Jedes Schulfach birgt seine eigenen Gefahren, Schamgefühle auszulösen (z.B. der Sportunterricht, wenn es um den Körper geht oder Religion, wenn es um etwas sehr Persönliches, Verletzbares geht: Werte und religiöse Überzeugungen). Jedes Fach bietet aber auch seine je eigenen Chancen, den Schülern einen Raum zu bieten, der ihnen vermeidbare Scham erspart: in dem sie Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung erfahren.

Kontakt:

Freiburger Institut für Menschenrechtspädagogik (FIM) – Kartäuserstrasse 61b – 79104 Freiburg,
Tel. 0761–682915, www.scham-erkennung.de



Stephan Marks: Die Würde des Menschen oder Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft. Gütersloher Verlagshaus 2010, 220 Seiten, 19,95 €

