



Scham – Hüterin meiner Intimität und Sexualität

Ingo Zirks
Praxis für Sexualtherapie und Psychotherapie



Hinweis:



- Dieser Vortrag enthält Nacktbilder und kann unter Umständen unangenehme Gefühle auslösen.
- Dieses ist nicht beabsichtigt, aber unter Umständen auch nicht verhinderbar.
- Die Namen und Identitäten wurde verändert. Ähnlichkeiten mit Ihnen bekannten Personen sind rein zufällig und tun nichts zur Sache.

Katalogbild: ca. 4 cm x 5 cm

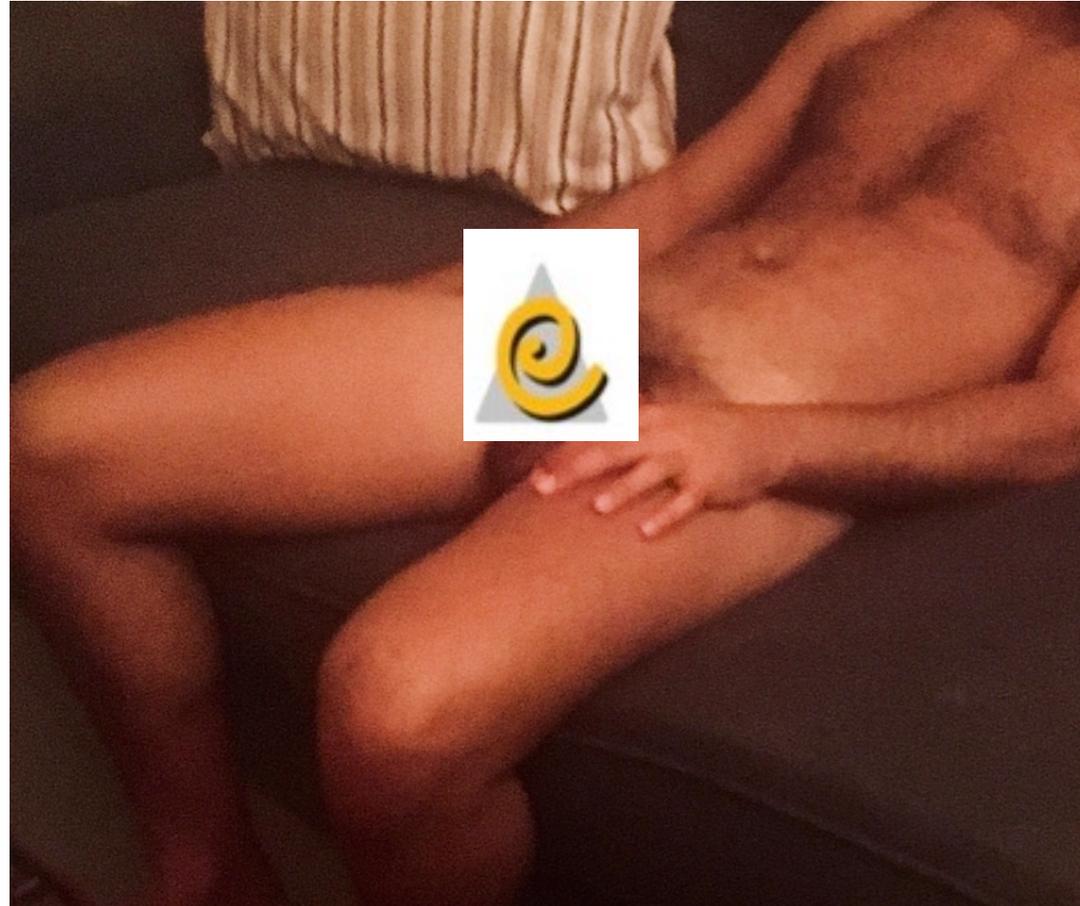


Der Ursprung der Welt (Courbet), 46 × 55 cm



© RMN-Grand Palais (Musée d'Orsay) / Hervé Lewandowski

Männlicher „Ursprung der Welt“ (2016, Fotografie)



Männlicher „Ursprung der Welt“ (2016, Fotografie)



Intimer Pol der Person

- schützt den Wert der Person
- zieht mit der Scham Grenzen
- schafft Distanz



Öffentlicher Pol der Person

die Scham schützt die Würde und das Ansehen der Person



Scham entsteht aus deinem Gefühl des Selbstwertes, der Wertschätzung für sich selbst.

Wer keinen Selbstwert hat oder Wertschätzung für sich und andere hat, der wird schamlos und neigt zur Grenzverletzung.

Thema der 3. Grundmotivation:

So sein dürfen



Bedingungen der Existenz (Längle A.) beachten -> schamsensibles Sprechen

- 1, **Vertrauen**; Schutz, sicheres Aufgehoben sein → nicht mit anderen darüber sprechen, Schweigepflicht
- 2. **Mitfühlen**: Hineinversetzen, eine emotionale Beziehung aufbauen, sich berühren lassen. Ohne Wärme können wir nicht schamsensibel sprechen.
- 3. **Vertrauen und respektvolle Distanz**: Nicht drängen, nicht eindringen. Nicht mehr sagen, als der andere sagen mag, dazu kann ich das Einverständnis einholen.



Leitfragen

- Gehört das Thema hierher?
- Bin ich der Richtige, der es hören soll?
- Wie spüre ich, dass ich über eine Grenze gegangen bin?
- * Am Schamverhalten des anderen
- * bei mir, wenn ich Peinlichkeit verspüre, wenn ich dem Blick des Anderen ausweiche, wenn mir plötzlich schwindelig wird

Hinweise auf Grenzverletzung

- Am Schamverhalten des anderen
- Bei mir in meiner Peinlichkeit
- wenn ich dem Blick des anderen ausweiche
- wenn mir plötzlich schwindelig wird
- ich nicht weiß, wie weiter.

Was hilft?

- Atmen
- die Situation aktiv aushalten
- sich anders hinsetzen
- wieder in Beziehung und Begegnung mit dem vor mir sitzenden Menschen gehen.
- ggf. Ansprechen des Phänomens, wenn der Andere es aushalten kann.

Entwicklung der Scham



Alter	Schamentwicklung
Ab 6. Lebensmonat	Fremdeln, Unterscheidung von zu ihm gehörendem und fremden Raum.
Ab 2. Lebensjahr	Kind kann sich von einer externen Position sehen, kann sich im Spiegel erkennen, sagt „Ich“
3-4.. Lebensjahr	Kinder schämen sich nur wenn andere Menschen anwesend sind, Verbergen von Scheitern
Vorschul- und Grundschulalter	Scham häufiger von Erröten begleiten, abwenden des Blickes, Körper sackt zusammen



Alter	Schamentwicklung
Ab Schulalter	Kinder schämen sich auch wenn sie alleine sind, Scham wird als eigene Schwäche erlebt und tritt auch bei Verletzung eigener Werte auf
Pubertät	Scham, wenn sie sich selbst oder andere verraten, Verlust von Selbstachtung, Umgang finden mit körperlichen und sexuellen Veränderungen, Rollenfindung
Erwachsene	Älter werden, körperl. Veränderungen, Arbeitsplatzverlust, Trennungen, Singlestatus, etc.
Höheres Erwachsenenalter	Verlust an Fähigkeiten, Angewiesensein auf Hilfe, Wenig Intimräume, Krankheiten (Demenz, Parkinson etc.)

Aus der Fröhlichen Wissenschaft:

„Wen nennst du schlecht? - Den, der immer beschämen will.

Was ist das Menschlichste? - Jemanden Scham ersparen.

Was ist das Siegel der erreichten Freiheit? - Sich nicht mehr vor sich selber schämen.“

(Nietzsche, 2005, 319).



Zwei Fallgeschichten

Leni und Hans & Herbert



Formen der Scham (kleine Auswahl)

- 1. **Scham über das Anderssein** und Versuch der Lösung in der bloßen Anpassung an zeitbedingte Einstellungen über Sexualität; Vermeidung des sozialen Todes
- 2. Die **Beschämung** wird von außen zugefügt. Sie ist mit einer Entwertung und Entblößung d. Anderen verbunden. Im Verstecken vermeidet der Beschämte eine erneute Beschämung.
- 3. „**Schützende Scham**“. Sie ist eine bergende Rücksichtnahme auf das „Noch Nicht“ eines erst noch Heranreifens, des „Nicht Akzeptierten“, des nicht „Sein Sollenden“

Sexualität, Sex und das Sexuelle (V. Sigusch)

- Beim Begriff „Sexualität“ denken wir an etwas Festes und Definierbares, das der Wissenschaft zugänglich ist.
- Beim Begriff „Sex“ sehen wir nur noch den sexuellen Akt an sich - ganz nackt und unverblümt - vor uns.
- Das Sexuelle dagegen klingt weicher, beschreibender und geheimnisvoller.



Das Sexuelle widersetzt sich dem Konformismus



- widersetzt sie sich immer wieder unseren grenzsetzenden Definitionen und den Versuchen, das Sexuelle in Kategorien von Normalität und Pathologien zu fassen.
- Das Sexuelle auch immer **schamlos** den gesellschaftlichen Schamgrenzen gegenüber.
- Die Scham schützt auch das Schamlose, Wilde, Grenzenlose, Schmutzige und Obszöne.



Tanz der Geschlechter



Literatur



- Galli G (1998) Psychologie des Körpers. Phänomenologie und Hermeneutik. Wien: Böhlau
- Hell D (2018) Lob der Scham. Nur wer sich achtet, kann sich schämen. Gießen: Psychosozial Verlag
- Längle A,
- Nietzsche F (2005) Die fröhliche Wissenschaft. In der Kritischen Studienausgabe, Bd 3, München: dtv
- Sigusch V (2013) Sexualitäten. Eine kritische Theorie in 99 Fragmenten. Frankfurt/M.: Campus Verlag