



Kaleb Young and Free Research:
Das Schamgefühl

Inhalt:

1. Schamgefühl was bist du?.....	S. 3
1.1. Erst die Regel dann die Scham?.....	S. 6
1.2. Kurzversion – was ist Scham.....	S. 7
2. Körperscham.....	S. 8
2.1 Kurz Abschweifen: Schamhaar.....	S. 9
2.2. Körperscham – Kurzversion.....	S. 10
3. Für die Scham.....	S. 11
3.1. Scham schützt Intimität und Würde.....	S. 11
4. Schamlose Nebelbank.....	S. 13
4.1. Nebelhorn.....	S. 14
5. „Wen interessiert denn dieser prude Schwachsinn?“.....	S. 15
6. „Schick mir mal n paar geile Bilder von dir!“.....	S. 16
7. Zusammenfassung.....	S. 18
8. Literaturverzeichnis.....	S. 19
9. Bildquellen.....	S. 19
10. Weiterführende Links/Hilfreiche Adressen.....	S. 19



Einleitung

Und plötzlich steigt es wieder in den Kopf. Es wird heiß. Wir fangen an zu schwitzen. Werden Rot. Das unangenehmste und peinlichste von allem. Charles Darwin, der Typ wegen dem wir im Biologieunterricht mit der Evolutionstheorie gequält werden, hat dazu gesagt: „‘Das Erröthen ist die eigenthümlichste und menschlichste aller Ausdrucksformen‘ und auf die Frage nach der Ursache sagte er: ‚Wir können Lachen durch Kitzeln der Haut, Weinen oder Stirnrunzeln durch einen Schlag, Zittern durch Furcht oder Schmerz verursachen u.s.w.; wir können aber [...] ein Erröthen durch keine physikalischen Mittel -, d.h. durch keine Einwirkung auf den Körper verursachen. Es ist der Geist, welcher afficiert sein musz.‘“ (Greiner, 2017 S. 25)

Kurz um: Wir schämen uns. Wir haben irgendetwas verbockt und wollen am liebsten im Erdboden versinken. Ein blöder Witz zur falschen Zeit. Irgendwo rein geplatzt und es stellt sich raus: Mist falsches Zimmer. Im stillen Klassenzimmer bahnt sich der Pubs lautstark seinen Weg oder uns rutscht beim Sport die Hose runter. „Erdboden tu dich auf“. Wir schämen uns. Fühlen uns sehr unwohl in unserer Haut.

Aber warum eigentlich? Was ist Scham? Wie wirkt sie und gibt es an ihr auch etwas Positives abzugewinnen oder gehört sie wie schon seit den 68ern gefordert endlich abgeschafft? Diese und andere Fragen wollen wir gern in aktuellen Kaleb Research zum Thema Scham beantworten.

1. Schamgefühl was bist du?

„Das Schamgefühl ist sämtlichen Rassen des Menschen eigen, mag nur irgendeine Veränderung der Haut dabei sichtbar sein oder nicht“ (Darwin nach Meves, 1985, S. 10)

Die Scham sucht verschiedene Wege um sich auszudrücken. „Erröthen des Gesichts, Niederschlagen der Augen, Senken oder Abwenden des Kopfes, Bedecken der Augen mit den Händen, Umschlingen des Kopfes mit einem Arm, der Versuch den Körper mit den Händen zu bedecken oder zu verhüllen, sich zusammenkrümmen, wegzuwenden, wegzulaufen und sich verstecken.“ (Meves, 1985, S. 10)

Körperlich findet „eine schubartige Stimulation des Kreislaufes statt; es ist der erhöhte Blutdruck, der das Blut zu Kopf und damit die Schamröte ins Gesicht treibt, der ein Empfinden von Hitze erzeugt und die Haut schwitzen macht. Es ist die Adrenalinausschüttung der Nebenniere, die die Gesten und die Motorik der Abwehr in Gang setzt. Und mit der Angst gehört das Schamgefühl in das Repertoire der Unlustgefühle des Menschen, die das Bedürfnis und gleichzeitig Aktivitäten, diese zu vermeiden, automatisch wecken und in Gang setzen.“ (Meves, 1985, S.10f.)



Warum wir uns schämen ist unterschiedlich aber die schamhaften Ereignisse besitzen eine Gemeinsamkeit: „sie sind an Anlässe gebunden, die uns bloßstellen, die ein Unzulänglich-, ein Fehlerhaftsein erkennbar machen.“ (Meves, 1985, S. 11) Dabei ist die Scham nicht unbedingt von Publikum abhängig. Wir können uns auch, ohne Scheinwerferlicht, vor uns selbst schämen und schaffen es ‚nicht mehr morgens in den Spiegel zu sehen‘.

Nach dieser kurzen körperlichen Erklärung der Scham und dem kurzen Streifschuss an das „Warum“ wollen wir noch einmal genauer hinschauen und fragen: Was ist Scham? Herr Greiner, bitte.

„Im Augenblick der Scham sehe ich mich mit den Augen eines anderen, und dieser andere verkörpert eine von mir anerkannte Autorität (vielleicht Gott, den Vater, die Mutter) oder ein von

mir angestrebtes Ideal des moralisch richtigen Handelns. Ich begreife, dass ich dieser Autorität oder diesem Ideal im kritischen Augenblick zuwider gehandelt habe, und deshalb schäme ich mich. Im Augenblick der Scham sehe ich mich selber als jemanden, der gefehlt hat, und das Bild, das sich mir plötzlich zeigt, verletzt das Bild, das ich von mir habe oder gerne von mir hätte.“ (Greiner, 2017; S. 24)

„Scham hat also mit Reflexivität zu tun, **mit der Fähigkeit, sich selbst als moralisches Subjekt wahrzunehmen**. Scham entspringt jedoch keinem Willensakt, sie ist nicht das Ergebnis einer abwägenden vernunftgeleiteten Selbstkritik, **sondern ein plötzliches und heftiges Ereignis, das sich meiner Herrschaft entzieht und tief in meine Seele dringt.**“ (ebd.)

Die Scham ist unweigerlich **"die Ausprägung eines individuellen Charakters**, zu ihr gehören Begriffe wie Demütigung, Beschämtsein und Reue. Der wichtigste Unterschied: **Scham ist ohne ein Gewissen nicht denkbar** (und das hat mir Schuldfähigkeit zu tun)“. (ebd.)



Abschließend zu dieser allgemeinen Begriffserklärung sei gesagt, dass Scham auf ein Bewusstsein hindeutet, das man für das Selbstbestimmungsrecht hat. Scham kann dann zustande kommen, wenn etwas von uns, im übertragenen Sinne, geraubt wurde (mit Blicken, unerlaubten Foto-Veröffentlichungen, usw.) sodass das Gefühl entsteht, dass bei dieser Preisgabe nicht genügend mitgeredet, nicht ausreichend mitbestimmt wurde. Mit anderen Worten: Johannes schämt sich, weil Elvira ihm vor versammelter Gesellschaft gesagt hat, dass da ein Fleck auf seinem T-Shirt ist. Was er daran „schlecht“ findet, ist nicht, dass er jetzt weiß er braucht ein neues Shirt, sondern dass das, was vorher vielleicht noch niemanden oder nur wenigen aufgefallen war, jetzt an die Öffentlichkeit gekommen ist – und zwar ohne seine Einwilligung. Demzufolge hat "Scham [...] immer mit dem Wunsch zu tun, etwas zu verbergen, was man nicht der Öffentlichkeit preisgeben will - und das nicht, weil das zu Verbergende unbedingt als schlecht empfunden wird." (Elsbett, 2014, S. 143)

Note: Scham ist nicht immer schlecht.

1.1. Erst die Regel dann die Scham?

Auf diesen Punkt müssen wir noch kurz eingehen. Scham hat immer etwas mit dem Übertreten von gesellschaftlichen Normen und Regeln zu tun. Ohne solche gibt es nichts wofür man sich schämen sollte. Deswegen ist in Bezug auf Scham auch das Gewissen von enormer Bedeutung.

Die 68er Bewegung hatte versucht durch radikales ‚übertreten‘ der damalig herrschenden ‚prüden‘ Sexualnormen sich frei von Scham und weiteren Einengungen zu machen. Die Logik: Weg mit den Regeln und damit weg mit der Scham.

Das ist/war aber ein Trugschluss. „Ein großer Teil der Sittenkodexe der Menschen entsprang ihrem Bedürfnis, durch festgeschriebene Verhaltensregeln beschämenden Auslieferungen an ihre Triebe vorzubeugen und sich selbst zu Anpassung an die Vorschriften zu nötigen, um aufdeckender Beschämung entgegenzuwirken.“ (Meves, 1985, S. 17)

Was Meves damit meint: wir alle haben die Tendenz uns unseren natürlichen Trieben (z.B.: Nahrung, Besitz, Sexualität) einfach hinzugeben und diese ‚aus dem Ruder laufen zu lassen‘.

Hierbei müsste man sich allerdings eingestehen, dass der Mensch nicht von sich aus gut ist. Man müsste begreifen, dass unsere Triebe einer Selbstbeherrschung bedürfen, um sie vor dem ‚ausufern‘



zu bewahren. In der Folge müsste man verstehen, dass der Mensch unvollkommen ist. Denn, wie wir in der Definition gesehen haben, schämen wir uns immer dann wenn wir ‚daneben gehauen‘ haben.

Dazu ein Beispiel:

Wie wir gleich sehen werden entwickelt sich beim Menschen mit zunehmenden Alter die Scham. Im Kleinkindalter ist vor dem zweiten Lebensjahr noch nicht sehr viel von Scham zu bemerken. Wohingegen die Pubertät als Epizentrum des Schamgefühl's gewertet werden kann. Denn selbst freizügigst, von FKK Befürwortern, erzogene Kinder, ziehen irgendwann von selbst, aus Scham, die Badehose wieder an. Zur Verwirrung vieler ‚moderner‘ Eltern und Leidwesen aller pädophiler Verdreher der kindlichen Sexualität.

1.2. Kurzversion – Was ist Scham?

- Scham ist sämtlichen Rassen des Menschen eigen.
- Scham sucht verschiedene Wege um sich auszudrücken (Erröten, Weglaufen, Bedecken, usw.)
- Körperlich: schubartige Stimulation des Kreislaufes → erhöhter Blutdruck → Schamröte ins Gesicht, Hitze und schwitzen.
Adrenalinausschüttung der Nebenniere → Gesten/Motorik der Abwehr.
- Schamgefühl = Unlustgefühl → setzt das Bedürfnis + Aktivitäten dieses zu vermeiden in Gang
- Scham ist an Anlässe gebunden, die bloßstellen, ein Unzulänglich-, ein Fehlerhaftsein erkennbar machen.
- Scham braucht kein Publikum.
- Durch Scham sehe ich mich mit den Augen eines anderen → Scham hängt mit der Fähigkeit, sich selbst als moralisches Subjekt wahrzunehmen zusammen.
- Scham entspringt keinem Willensakt → sondern ist „ein plötzliches und heftiges Ereignis, das sich meiner Herrschaft entzieht und tief in meine Seele dringt.“ (Greiner S. 24)
- Scham ist unweigerlich "die Ausprägung eines individuellen Charakters → Scham ist ohne ein Gewissen nicht denkbar (und das hat mir Schuldfähigkeit zu tun)“ (ebd.)

- Scham hat ebenfalls mit Bewusstsein auf Selbstbestimmungsrecht zu tun → Scham kann dann zustande kommen, wenn etwas von uns, im übertragenen Sinne, geraubt wurde (mit Blicken, unerlaubten Foto-Veröffentlichungen, usw.)
- „Scham hat immer mit dem Wunsch zu tun, etwas zu verbergen, was man nicht der Öffentlichkeit preisgeben will - und das nicht, weil das zu Verbergende unbedingt als schlecht empfunden wird.“ (Elsbett, S. 143)
- Scham schützt uns auch vor uns selbst → gibt Anreiz Triebe mit Selbstbeherrschung zu zügeln.

2. Körperscham

Scham können wie gesagt viele verschiedene Ereignisse hervorrufen und wir können hier keineswegs alle thematisieren und es sind auch nicht alle für unsere Kaleb Themen wichtig. Wichtig bei diesem Thema ist allerdings die Körperscham. Die beinhaltet bestimmte Regeln, die das Zeigen bzw. Sehen des nackten Körpers betreffen. Es geht darum, wer wen in welchem Zusammenhang wie sehen und berühren darf.

Beispiel: Kinder laufen gern nackt herum. Sie sind auf dem Gebiet der Sexualität noch überhaupt nicht angelangt. Sie sind noch vollkommen unschuldig. (was leider manche Bürger unserer Gesellschaft reizt). Dabei hat die



kindliche Nacktheit rein gar nichts
 mit sexuellem Zeigen zu tun. Im ca. 2-3 Lebensjahr, wenn das Kind sich immer mehr als Individuum begreift, häufiger „Ich“ und „Nein“ sagt, wächst auch das Schamgefühl schubweise. Folge: Diesmal bleibt die Hose an, die Klotür zu.

„Ein Schulkind geht noch weiter auf Distanz.“ und in der Pubertät erreicht das Schamgefühl sein Maximum (Erlbruch, 2007, S. 10) „Nicht umsonst manifestiert sich deshalb das sexuelle Schamgefühl in der sogenannten Latenzphase der Grundschulzeit, weil hier die noch unreife Sexualität durch Verfrühung Schaden leiden könnte.“ (Meves S. 25) Und nicht umsonst beginnen, die Schamhaare dann zu spriesen wenn es interessant wird.

„Diese Erfahrungen stützen die Hypothese, daß die Anlage, sich zu schämen, in der humanen Erbinformation vorhanden ist, daß sie aber im Entfaltungsprozeß des Menschen erst in Erscheinung tritt, wenn das Schamgefühl eine notwendige Funktion zu erfüllen hat. [...] Die Möglichkeit, sich auf den verschiedensten Gebieten zu schämen wächst mit dem Bewußtseinsprozeß. Sie ist an die Konstituierung eines ‚Ich‘ gebunden. Weder Tiere noch Schwachsinnige erreichen diesen Status. Beim Menschen entfaltet sich das Bewußtsein erst im Laufe der Kindheit[...]. Daraus lässt sich folgern: Das Schamgefühl dient generell dem Schutz der Person, vor allem während ihrer noch keimhaften Entfaltung, insbesondere vor Bloßstellung, vor Ein- und Übergriffen, die sie (etwa durch Entwürdigung und Schmähung) zerstören könnten. Schamgefühl aktiviert Abschirmung.“
 Scham empfinden zu können ist „ein Symptom für das Erreichen eines bestimmten Niveaus!“
 (Meves S.14f.)

2.1. Kurz Abschweifen: Schamhaar

Mittlerweile lassen viele „kein gutes Haar mehr an sich“. Alle Körperbehaarung muss ab. Auch die Schamhaare müssen dran glauben. Weg damit.

„Wer nackte Genitalien vorzuweisen hat, fühlt sich heute sexuell attraktiver, wobei die biologische Funktion von Schamhaaren außer Acht gelassen wird: An ihnen setzten sich die Sexuallockstoffe fest und werden wie mit einem Fächer verbreitet, um Paarungsbereitschaft zu signalisieren. Das unbehaarte Geschlecht mag sich also attraktiver anfühlen - doch anziehender im wahrsten Sinne des Wortes ist es nicht.“ (Kleen; 2018, Spiegel.de)

„Aus medizinischer Sicht ist der RasurTrend gleich in mehrfacher Hinsicht eine bedenkliche Entwicklung. Durch die Rasur kommt es immer wieder zu kleinen, oft sogar unerkannten Verletzungen in der Haut. Sie bilden Eintrittsstellen für Bakterien, die Entzündungen in der Haut auslösen können. Auch wechseln sexuell übertragbare Krankheiten durch die Verletzungen leichter zum Sexualpartner.“ (Buth, 2015, S. 3)

„Am heutigen Enthaarungsdrang ist neu, dass er sich ausbreitet in genau dem Maß, in dem die Kleidung zurückweicht. Mit Unterschenkeln und Achselhöhlen fing es vor Jahrzehnten an, nun steht die Intimzone zur Disposition. Hinter der Schamrasur argwöhnen Psychoanalytiker den geheimen Wunsch, harmlos, unreif und infantil zu erscheinen, um den Partner nicht zu verängstigen.“ (Dworschak, 2009, Spiegel.de) Dabei leistet man der Pädophilie einigen Vorschub.

Schambehaarung ist also nicht *nur* eklig. Sie hat ihren nutzen und ihre Berechtigung. Wie alles was an und in uns im natürlichen Sinne einfach so wächst, ist nützlich. (Ausgenommen Krankheiten)
Think twice bevor du „kein gutes Haar mehr an dir lässt“.

Bei der Intimrasur war wieder die Porno-Industrie wegweisend: „Ende der Neunziger warben die ersten Darstellerinnen mit freiem Blick auf ihre Schamlippen; die Intimrasur war damals ein neuartiges Spektakel. Heute, da sich fast alle enthaaren, wird allmählich die Frau mit naturbelassenem Dreieckspelz zur Absonderlichkeit in den Porno-Portalen des Internet.“ (ebd.)

2.2. Körperscham – Kurzversion

- Schamgefühl wächst schubweise ab ca. 2-3 Lebensjahr → Kind begreift sich immer mehr als Individuum (sagt häufig „Ich“ und „Nein“).
- Scham wird größer beim Schulkind und in der Pubertät ist Maximum erreicht → „Nicht umsonst manifestiert sich deshalb das sexuelle Schamgefühl in der sogenannten Latenzphase der Grundschulzeit, weil hier die noch unreife Sexualität durch Verfrühung Schaden leiden könnte.“
- Möglichkeit sich auf den verschiedensten Gebieten zu schämen wächst mit dem Bewusstseinsprozess → Bewusstsein entfaltet sich erst im Laufe der Kindheit.

- Schamgefühl dient generell dem Schutz der Person (vor allem während ihrer noch keimhaften Entfaltung, insbesondere vor Bloßstellung, vor Ein- und Übergriffen, die sie [etwa durch Entwürdigung und Schmähung] zerstören könnten).
- Schamgefühl aktiviert Abschirmung.“
- **Schlussfolgerung:** Scham empfinden zu können ist „ein Symptom für das Erreichen eines bestimmten Niveaus!“ (Meves S.14f.)

3. Für die Scham

Betrachten wir noch einmal kurz die Kurzversionen der vergangenen beiden Kapitel können wir zum Schluss kommen, dass z.B. der Schambereich nichts ist, wofür ich mich schämen müsste, aber etwas, das ich schützen muss.

Dazu ein Beispiel:

3.1. Scham schützt Intimität und Würde

(Geschichte nach Elbstbett, 2014, S. 145ff.)

Johannes war heute wieder schwimmen. Jetzt freut er sich auf's Abendessen. Er muss sich nur noch abduschen und geht verloren in seinen Gedanken an Steak Burger und Pommes hinein. Das Problem ist nur, dass es die verkehrte Tür war. Hier duschen die Frauen. Was ist die erste Reaktion von Saskia, die nun nackt vor ihm steht?

Sie greift nach dem Handtuch und bedeckt sich damit. Warum? Weil sie Angst haben muss, dass er etwas tun wird? Es war Johannes peinlich genug, hier hineinzuplatzen. Aber ohne es zu sagen oder darüber nachzudenken, sagt sie mit ihrer Reaktion: „Man darf mich nicht einfach anschauen ohne meine freie Zustimmung. Ich will nicht, dass etwas für mich so Intimes für diesen Unbekannten frei zugänglich ist.“ Warum denkt sie so?

„Sie hätte wahrscheinlich kein Problem gehabt, wenn Johannes ihre Schuhe gesehen hätte, oder auch ihren großen Zeh. Aber die Teile ihres Körpers, die mit sexuellen Werten zu haben, das ist ein Problem. Da wird etwas an die Öffentlichkeit gebracht (auch wenn die Öffentlichkeit nur aus einem Johannes besteht), was für sie mit dem Geheimnis ihres eigenen Ich so verbunden zu sein scheint, dass dessen Preisgabe als eine Verletzung der eigenen Intimsphäre“ wahrgenommen wird.



Mit dem Handtuch beweist, sie diese These. Saskias Schamgefühl "deutet auf ihren Wunsch hin, ihre Würde und damit sich selbst zu verteidigen - aber dies nicht nur vor etwaigen äußeren Überschreitungen des Johannes. „Das ist höchst bedeutsam. Denn, wie schon erwähnt, sind Taten von ihm höchstwahrscheinlich nicht zu befürchten. Sie bedeckt sich vielmehr vor seinem Blick. "Vor seinen Gedanken. Er hat kein Verfügungsrecht über ihre sexuellen Werte: Er darf nur mit ihr schlafen, wenn sie das zulässt. Aber hier geht es ja offensichtlich nicht um das wirkliche Miteinander-Schlafen. Es geht um die Welt der Gedanken. Ihr Schamgefühl bezieht sich auf seine Gedanken" auf das was jetzt in ihm vorgehen könnte.

"Er muss es noch gar nicht ausleben, allein ihr Bewusstsein davon, dass er sie als ein mögliches Objekt des Gebrauchs sehen könnte, stimmt sie unwohl, erwirkt die Scham, weil ihr Herz genau weiß, dass er kein Recht hat, so in ihre Intimsphäre - ohne Schlüssel und ohne zu fragen - einzudringen."

Jetzt könnte man kontern, dass Johannes, selbst so peinlich berührt, ihr doch gar nichts tun wird. „Das ist aber nicht der springende Punkt. **Das Schamgefühl deutet nicht auf ein äußeres Gesetz hin, sondern auch ein inneres Gesetz, auf etwas, das jeder selbst in sich trägt, weil es einfach das ausmacht, was er ist: eine Person, die niemals [...] an sich gerissen wird, niemals als Mittel benutzt werden sollte, damit ein anderer dadurch seine eigene Befriedigung erreicht.**“

Johannes weiß und spürt von innen her, „dass er kein Recht hat die sexuellen Werte, die mit ihrem Körper verbunden sind, zu gebrauchen, sei das physisch oder gedanklich, ja, dass er sogar nicht einmal das Recht hat, diese ohne ihr Okay zu sehen.“

Wir geben zu, dass diese Reaktionen der beiden die von Saskia als auch die von Johannes, etwas paradiesisch und utopisch anmuten. Aber eigentlich der Normalzustand sein sollte. Denn wie Meves schreibt: **„Nicht also die Enthüllung, sondern die Verhüllung, das Bedürfnis, sich vor Fremden nicht nackt zu zeigen, ist das dem Menschen Gemäße.“** (Meves, 1985, S. 25)

Zurück in die Duschszene: Verletzung der Freiheit, wie sie Saskia erlebt hat, als Johannes *ohne* ihre Zustimmung sie nackt sah, „ist immer Verletzung der Würde, ist nicht-ankennen, dass dieser ein ‚Mensch‘ ist; das heißt, das Recht darauf hat, durch seine Freiheit sein Leben selbst von Innen her zu gestalten ohne von außen her durch andere zu etwas gezwungen zu werden, was er nicht will.

Scham entsteht nicht einfach dort, wo diese Innenwelt preisgegeben wird, sondern nur dort, wo diese Preisgabe unfreiwillig geschieht. Das heißt, wie ein Thermometer zeigt uns die Scham an, ob die Würde, ob das Personsein des Menschen“ in Bezug auf seine Körperscham verletzt wurde. (Elsbett, 2016, S. 148)

4. Schamlose Nebelbank

Wie wir z.B.: bei Punkt 2 gesehen haben steigert sich das Schamgefühl von 0 auf 100 innerhalb der menschlich, gesunden Entwicklung. In der Pubertät wird es keineswegs abgeschwächt, sondern, besonders bei Mädchen, eher noch verstärkt.

„**‘Natürlich‘ ist es, wenn das junge Mädchen das Bedürfnis empfindet, sich unverschämten Blicken, die sich auf die natürlichen sexuellen Auslöser Brust, Bein, Mund und Gesäß richtigen, nicht auszusetzen, sondern sich durch Verhüllung vor ihnen zu schützen.** Daß viele junge Mädchen dafür keine ‚Antenne‘ mehr haben, ja statt dessen durch enge Blue Jeans, überschminkte Münder und zur Sexualität anreizende Posen“, Lady Gaga oder Miley Cirus like, **„männliche Begehrlichkeit geradezu anheizen, liegt in vielen Fällen heute nicht an einer bewußten Verführungsabsicht, sondern am Verlust von Schamgefühl** das ihnen – ohne Rücksicht auf die Gefahr, sie zu einem wehrlosen Sexualobjekt zu machen – von Kindesbeinen an adressiert wurde.“ (Meves, 1985, S. 26)



4.1. Nebelhorn

„Das schamlose Ausliefern der Mädchen an die männliche Sexualität beschwört seelisches Unglück, Frustration und krankmachende Enttäuschung herauf. Die unbedenklich leichte Preisgabe



des noch sehr jungen Mädchens an den Mann, die Selbstverständlichkeit von intimen Beziehungen flüchtiger Art gefährden nicht nur drastisch die Zukunft [...], sondern zerstören darüber hinaus auch die Bedeutsamkeit und Einmaligkeit“ des „ersten Mals“ und der Hochzeitsnacht. (Meves, 1985, S. 27)

5. „Wen interessiert denn dieser prüde Schwachsinn?“

Das Schamgefühl gehört doch „zum Unterdrückungsmechanismus einer prüden, verlogenen bourgeoisen Gesellschaft“, das von ihr „zu miesen Zwecken erdacht und von der jungen Generation in einer heroischen Revolte seit 1968 abgeschafft“ wurde. (Meves, 1985, S. 9)

Aber ist es uns „nicht bewusst, **dass alle totalitären Ideologien die Schamvernichtung zu ihrem Programm erhoben hatten und einen gläsernen Sozialcharakter herstellen wollten**. Scham ist nämlich eine der intimsten, subjektivsten Regungen, sie widersetzt sich kollektiven Maßgaben.“ (Greiner, 2017, S. 38)

Das heißt und damit schließt sich der Kreis, wenn du wirklich einzigartig sein, und dich nicht von anderen bestimmen lassen willst, **dann schäme dich**. Denn Scham hat mit deinem individuellen Charakter zu tun (siehe Punkt 1. bzw. 1.2.) und zeigt, dass du niveauvoll bist. Du hast das Schamgefühl nicht umsonst. Es dient zu deinem Schutz. Nutze es. Und lass dir von niemanden irgendetwas anderes einreden. Das Schamempfinden was du hast, hast nur du. Denn den Körper, den es schützen will, den hast nur du denn das bist du.

Und unter uns: „Die Erfahrung von Scham verschwindet, wo ihre Bedingungen erfüllt werden. Scham ist nichts anderes als ein Garant für Liebe. Oder anders: Scham ist die Liebe selbst, die ihre eigenen Bedingungen erfüllt sehen will, damit sie sein kann. Scham zeigt die Sehnsucht nach einer Liebe zwischen Menschen, die echt ist, das heißt, nach einer Liebe, die inspiriert vom Wert des anderen, in allem was sie oder er ist und nicht nur einfach von einem Teil von ihm oder ihr, oder davon, was der andere gerade hergibt.“ (Elbstbett, 2014, S. 149) Wenn wir uns wirklich geliebt wissen, fällt es viel leichter den ‚Schleier‘ ohne Scham abzulegen.



6. „Schick mir mal n paar geile Bilder von dir!“

Viele junge Menschen haben wahrscheinlich schon Mal solche oder ähnlich Nachrichten ihres (potentiellen) Partners oder einer Internetbekanntschaft erhalten. Und ebenso viele junge Menschen haben darauf vor ihrer Cam die Hüllen fallen gelassen.

Warum?

1. „Das Zeigen von Haut erzeugt [...] Gefühle von Nähe und Intimität: wer sich mir nackt zeigt vertraut mir. Dieses Gefühl mag praktisch jeder.“ (Falk, 2019, S.8) Und Vertrauen ist eine must have Grundlage für Beziehungen. Hinzu kommt, dass mit diesem ‚Vertrauensbeweis‘ die Distanz des Internets überwunden werden kann.

Note: Das „Weil ich dir vertraue zeige ich mich dir nackt“ von Nacktbildern trifft nur auf die körperliche Ebene zu. Eine tiefe Beziehung benötigt noch die psychische, das „Weil ich dir vertraue, lasse ich dich an meiner Innerlichkeit teilhaben“, und die Beziehungsebene: „Weil ich dir vertraue, bin ich bereit mich an dich zu binden.“

Note: Nacktbilder gründen niemals eine Beziehung.



2. Das Internet, der Chat, Whats App u.a. bieten eine sichere Anonymität. Hier kann man Leute an seinem Leben teilhaben lassen ohne seine wahre Identität preisgeben zu müssen. Da kann man(n) schnell nach Nacktbildern fragen, was man im Klassenzimmer nie tun würde. Die Anonymität nimmt die inneren Kritiker weg. So kann man (meist verbal in Form von CS- Cyber Sex) auch noch die letzten Hautfetzen von sich preisgeben, ohne dabei völlig nackt zu sein. Ähnliches gilt neben dem hier kurz angerissenen Cyber Sex auch für Nacktbilder. Es liegt auf ihnen noch der Schleier der eignen Kamera auf ihnen. Nicht echte Augen haben den echten Körper gesehen, sondern erst in zweiter Instanz. Gesunde Sichtweise?
3. Zum Zeitpunkt, der Nacktbilder bin ich allein, da ist keine Öffentlichkeit, aber der Zustand meiner Nacktheit ist festgehalten und gepostet für jeden sichtbar. Er ist nicht mehr flüchtig und mir ist die Möglichkeit genommen mein Handtuch irgendwann schützend vor mich zu ziehen. (vgl. Punkt 3.1.)
4. Im Internet unterliegen wir einer Art Netznaivität und einer Illusion von Privatheit. Wären wir körperlich im Klassenzimmer und uns würde jemand danach fragen, ob wir uns nicht mal ausziehen könnten, würde der betreffende eine Ohrfeige bekommen bzw. würden wir

uns dort niemals ausziehen. Aber „Mit dem Smartphone in der Hand auf dem Sofa oder vor dem Rechner am eigenen Schreibtisch in der eigenen Wohnung verbinden viele Menschen Vertrautheit und Privatsphäre. In dieser Stimmung traut man sich Bilder und Inhalte zu posten, die Bestätigung erwarten lassen und die Sehnsucht nach Anerkennung und Annahme füttern.“ (Riesen & Freitag, 2016, 6)

Prüfe dich selbst: Was erwartest du von Nacktbildern? Bestätigung von anderen? Annahme? Wertschätzung? Vertrautheit?

Wenn dem so ist, sind Nacktbilder der falsche Weg. Dein Herz, deine Seele sind verletzt und brauchen Heilung. Mit dem Versenden und erhalten solcher Bilder wird es nur noch schlimmer. Solltest du Hilfe brauchen und wollen → [Schreib uns](#). (PS: Achte auf die Richtigkeit deiner Email-Adresse.)

7. Zusammenfassung

Vielleicht fragt ihr euch jetzt warum wir uns den ganzen Aufriss zum Thema Scham machen. Ja, das fragen wir uns auch manchmal. Wir haben beobachtet, dass immer mehr Menschen, immer weniger Kleidung tragen. Und das damit verbundene Zeigen und (über)betonen von erregenden Körperteilen kommt immer mehr in Mode. Dabei verfolgen wir nicht eine prüde Motivation. Sondern wir wollen mit dem Hinweis auf die Scham darauf hinweisen, dass du nicht jeden etwas angeht, weil nicht jeder sauber in seinem Kopf ist.

Wir wollten der Scham wieder einen positiven Schub geben, denn wie wir gelesen haben dient sie zum Schutz unserer Individualität und Würde.

Lassen wir doch die Scham uns daran erinnern, dass wir uns nicht benutzen lassen dürfen. Möge sie uns daran erinnern, dass du und ich mehr als Gebrauchsobjekte sind, dass wir eine Würde und Persönlichkeit haben.

Bei allem was wir geschrieben haben gilt: „Uns ist alles erlaubt, aber nicht alles ist uns nützlich.“

8. Literaturverzeichnis

- Meves, Christa, Plädoyer für das Schamgefühl, 1985, Verlag Weißes Kreuz GmbH, 1. Auflage
- Elsbett Georg, God, Sex & Soul, 2014, Catholic Media Regnum-Christi-Initiativen e.V.
- Greiner Ulrich, Schamverlust, 2017, 3. Auflage, Rowohlt Verlag GmbH
- Meichßner, Sebastian, Wer alles gelesen hat, melde sich bitte per Mail mit Betreff: Wer schämt sich?, Bekommt fünf Euro Amazon Gutschein. Achte, Mail richtig schreiben
- Erlbruch Dorothee in Weisses Kreuz Scham und Würde, Ausgabe IV/2007, Nr. 32
- Falk Vera, „Frieden, „Frauen und unvollkommene Körper“ in Weisses Kreuz Wunderbarer Körper, Ausgabe 1/2019, #76
- Riesen & Freitag, „Liebe und Web 2.016“ in Weisses Kreuz Liebe in der Zeit des Internets, Ausgabe 3/2016, #66)
- Dworschak: <https://www.spiegel.de/spiegel/a-635848.html> aufgerufen am 07.02.2020 14:00Uhr
- Kleen <https://www.spiegel.de/gesundheit/sex/intimrasur-warum-ist-die-schamhaar-rasur-so-im-trend-a-1222915.htm> aufgerufen am 07.02.2020 14:00Uhr

9. Bildquellen

Titelbild Frau mit Decke: Photo by [Alexandra Gorn](#) on [Unsplash](#)

Bild: Mann, gelbe Mütze: Photo by [@plqml](#) on [Unsplash](#)

Bild: Frau, Regenschirm, Gelbe Wand: Photo by [Edu Lauton](#) on [Unsplash](#)

Bild: farbiger Junge, blaue Hose: Photo by [terricks noah](#) on [Unsplash](#)

Bild: grüne Handtücher: Photo by [Denny Müller](#) on [Unsplash](#)

Bild: Dusche: Photo by [Skyler King](#) on [Unsplash](#)

Bild: Hochzeitspaar: Photo by [Hisu lee](#) on [Unsplash](#)

Bild: Frau, blauer Schal: Photo by [Alexandru Zdrobău](#) on [Unsplash](#)

10. Weiterführende Links / Hilfreiche Adressen

Schäm dich!: <https://youngandfree-kaleb.de/schaem-dich/>

Es schämen sich nur die dummen: <https://youngandfree-kaleb.de/pruede-sind-nur-die-dummen/>

Die Funktion des Schamgefühl (Geerti Senger): <https://www.youtube.com/watch?v=C8sH1UTjKJk>



Das Schamgefühl 07.02.2020 – Kaleb Young and Free

Worüber schämt sich die Scham? (Gerl-Falkovitz) <https://www.youtube.com/watch?v=I5fFP7W2eHA>

<https://www.weisses-kreuz.de/>