

Warum „body shaming“ ein Affront auf die Würde aller Menschen ist und wie die Scham diese Würde schützt _ Ursula Immenschuh

Impulsvortrag beim Expert*innentreffen HBI, am 5. Dezember 2022, 14-16 Uhr, online

Wenn wir Menschen, aufgrund welcher Merkmale auch immer diskriminiert werden, schämen wir uns. Wann, wie stark und wofür wir uns schämen, ist sehr individuell, abhängig von unserer Biografie, unserem kulturellen Hintergrund und dem Kontext, in dem es geschieht. Scham hilft uns zu fühlen, dass wir uns missachtet fühlen, dass jemand unsere Grenze(n) überschritten hat, wir ausgegrenzt werden, oder dass wir uns gegen unsere Werte verhalten (müssen). Insofern hat Wurmser (2016) recht, wenn er sagt, die Scham sei die Hüterin unserer Würde, denn wenn wir die Scham spüren, zeigt sie uns an, dass ein Angriff auf unser Ich erfolgt ist. Sie gibt sofort den Impuls für das, was zu tun ist. Uns zu schützen und in Deckung zu gehen, oder aktiv werden und uns wehren. Den Blick abwenden oder jemanden „eines Blickes würdigen“. Usw.

Eigentlich ein ganz einfacher Vorgang. Allerdings ist die Scham zu fühlen gar nicht leicht. Sie ist eine der schmerzhaftesten Emotionen, die wir kennen. In derselben Gehirnregion wie Angst und Schmerz angesiedelt (Bauer, 2018) springt unser Überlebenssystem an, sobald wir uns schämen: kämpfen, fliehen und totstellen sind die Möglichkeiten, die wir dann haben. Die Scham schützt unser Ich, unsere Identität, indem der Schmerz, der Angriff automatisch abgewehrt wird. In schamvollen Situationen können wir nicht reflektieren oder nachdenken, sondern handeln instinktiv aus dem Reptiliengehirn. Aggression oder Gewalt, Trotz, Verleugnen, Verdrängen, und alle anderen bekannten Abwehrmechanismen sind die Masken, hinter denen sich die Scham dann versteckt. Wie wir selber sagen, wollen wir im Boden versinken, wenn wir uns schämen.

Im Zustand akuter Scham und um überflüssige Scham zu vermeiden, können wir uns an den vier Grundbedürfnissen Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität (Marks, 2010, 2013) orientieren. Dazu können wir uns selber anerkennen, wie wir sind. Uns Schutz gewähren, wo unsere Grenzen drohen, überschritten zu werden. Wir können uns mit den Menschen umgeben, die unsere Zugehörigkeit nicht von den neuesten Klamotten abhängig machen. Und wir können für unsere Werte einstehen und damit unsere Integrität sichern. Scham macht uns sensibel, wenn nicht nur unsere eigene Würde in Gefahr ist, sondern auch

die der anderen. Dann können wir durch Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität mit dafür sorgen, dass ein würdevolles Miteinander gewahrt oder wiederhergestellt wird.

In dem, was wir unter „Body shaming“ verstehen, ist all das enthalten. Menschen erleben von frühester Kindheit an, dass sie beschämt werden. Wegen körperlicher Normabweichungen missachtet zu werden, beleidigt oder bloßgestellt zu werden aufgrund eines nicht dem gesellschaftlichen Ideal entsprechenden Aussehens, ausgegrenzt zu werden beschreiben beispielsweise übergewichtige Menschen als tägliche Erfahrung. Ihre Integrität ist in Gefahr, weil es nicht mehr um sie als Person geht, sondern sie fühlen sich auf ihr Aussehen reduziert. Sie erfahren strukturelle Diskriminierung, von zu engen Kinositzen bis hin zu niedrigerer Bezahlung und schlechteren Jobs. Sie erfahren auch immer wieder individuelle Diskriminierung, zum Beispiel indem sich Menschen erlauben, sie für ihr Aussehen zu kritisieren.

Das zeigt, dass die Scham nicht nur individuell betrachtet werden kann, sondern dass der gesellschaftliche oder organisationale Rahmen beschämend sein kann.

Body shaming bleibt nicht rein körperlich, sondern durch die Scham können wir uns zutiefst infrage gestellt fühlen, bis hin zu wertlos. Scham kann pathologisch oder toxisch werden.

Wenn das der Fall ist, kann sie ihre schützende Funktion nicht mehr erfüllen.



„Die Würde des Menschen ist unantastbar“ – so steht es im Grundgesetz der BRD. Die Scham hilft uns zu fühlen, wie existenziell es für uns Menschen ist, dass diese Maxime uneingeschränkt gilt. Die Sensibilität für Scham und Beschämung lehrt uns einen würdevollen Umgang miteinander, bedingungslos.

Noch ein Weihnachtsimpuls zum Schluss:



Literatur

Bauer, Joachim (2018): Vortrag über Schamgefühl.

https://www.youtube.com/results?search_query=joachim+bauer+scham (06.10.22)

Immenschuh, Ursula & Marks, Stephan (2014): Scham und Würde in der Pflege. Mabuse-Verlag, Frankfurt.

Immenschuh, Ursula (2020): Unerhörte Scham in der Pflege. Über die Notwendigkeit einer unbeliebten Emotion. Mabuse-Verlag, Frankfurt.

Marks, Stephan (2010). Die Würde des Menschen oder Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Marks, S. (2013): Scham - die tabuisierte Emotion. Ostfildern: Patmos (4. Aufl.).

Weber-Guskar, E. (2016): Würde als Haltung. Eine philosophische Untersuchung zum Begriff der Menschenwürde. 1. Auf. Münster, mentis.Verlag GmbH

Wurmser, Leon (2016). Die Maske der Scham. Zur Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten, Berlin: Springer-Verlag (3. Aufl.).