

Scham

27.08.2025

Ganz weit am Anfang der Bibel steht die Geschichte von Adam und Eva, sie ist also recht wichtig. Die Themen in dieser archaischen Erzählung sind vielschichtig. Zunächst geht es um eine mythologische Erklärung dafür, wie die Menschen entstanden sind. Gleich danach kommt das Thema der Scham.

In der biblischen Erzählung essen Mann und Frau im Garten Eden vom verbotenen Baum der Erkenntnis. Sie werden sich daraufhin bewusst, dass sie nackt sind. Nackt heißt auch: Sie sind verletzlich, sie schämen sich. Scham ist eine eigentümliche Mischung aus Schuldbewusstsein und Entblößung. Adam und Eva flechten sich einen Lendenschutz aus Feigenblättern.

Mehrere tausend Jahre nach der Entstehung dieses Mythos hat sich der Kontext verändert. In der Ratgeberliteratur finden sich zahlreiche Empfehlungen, man brauche sich eigentlich für nichts zu schämen. *

Das ist zum Teil begründet, vor allem dann, wenn etwa Schönheitsideale vorgegeben werden, denen ich nicht entspreche. Es ist also das, was heute als Bodyshaming beschrieben wird: ein besonders durch die sozialen Medien erzeugtes Gefühl der Missachtung, weil man nicht dem Schönheitsideal entspricht.

Dagegen hilft eine spezielle Widerstandskraft, die Scham-Resilienz. Das kann wichtig sein, weil übergestülpte Schamhaftigkeit mit der Zeit krank macht.

Von alledem ist in der biblischen Geschichte aber nicht die Rede. Bei der Erzählung von Adam und Eva geht es um die kulturbildende Bedeutung, die das besondere Gefühl der Scham hat. Wenn Menschen in größeren Gruppen zusammenleben, kommen sie einander mitunter näher, als willkommen ist. Dann braucht es die Scham als Sensor. Ich lebe eben nicht wie Robinson Crusoe auf einer einsamen Insel. Was ich mache und wie ich mich verhalte, hat immer Auswirkungen auf meine Mitmenschen.

Die Scham wacht deshalb über soziale Systeme. Sie garantiert deren Funktionieren. Und das wirkt immer zweiseitig: In bestimmten Situationen möchte ich einfach von anderen Menschen nicht beobachtet werden. Ich fühle mich unangenehm berührt, wenn ich mir entblößt vorkomme, und das ist sowohl körperlich als auch seelisch gemeint. Genauso geht es den anderen. Bei der Scham handelt es sich fast immer um die Entscheidung zwischen Hinschauen und Wegschauen. Immer wenn etwas sehr Privates öffentlich wird, setzt dieses Unbehagen ein. Ich fühle mich verletzt, beobachtet, schutzlos.

In solchen Situationen möchte auch ich - wie weiland Adam und Eva - nach einem Feigenblatt greifen oder, wenn das nicht geht, am liebsten weglaufen und mich verstecken. Es ist ein unangenehmes Gefühl, das da in der biblischen Paradiesgeschichte genau beschrieben wird. Aber es ist auch ein sehr wichtiges. In der Scham zeigt sich die Fähigkeit, auf mich selbst zu schauen,

als wäre ich ein anderer. Mir wird bewusst, wie andere mich sehen. Es ist die soziale Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit.

Es ist also durchaus riskant, alle Schamhaftigkeit aus dem Wege räumen zu wollen oder sie als unbegründet abzutun. Der Philosoph Max Scheler hat sie einmal als das „natürliche Seelenkleid“ beschrieben, ein Gewand, in dem das eigene Gewissen sich bemerkbar macht. Wer das Gefühl der Scham als Akt der Befreiung beseitigen will, übersieht die sozialen Folgen der Schamlosigkeit.

In der Geschichte von Adam und Eva wird das deutlich. Hätten sie nicht die Frucht vom Baum der Erkenntnis gepflückt, wäre die Scham gar nicht entstanden. Aber damit hätten sie auch nicht die Fähigkeit gewonnen, Gut und Böse zu erkennen und zwischen Richtigem und Falschem zu entscheiden. In diesem Sinne wirkt die Scham sogar befreiend, weil sie mir meine Entscheidungsfähigkeit bewusst macht.

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Martin Vorländer (martin.vorlaender@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>