



Deutsch Aktuell

Top-Thema – Manuskript

Scham: unangenehm, aber wichtig

Niemand schämt sich gern, denn Scham ist ein sehr unangenehmes Gefühl. Trotzdem ist es wichtig für die Gesellschaft. Wofür man sich schämt, hängt deshalb stark von der Kultur ab, in der man lebt.

Jeder von uns erlebt irgendwann mal **peinliche** Situationen: Wir haben einen Fehler gemacht oder jemanden enttäuscht und schämen uns dafür. Dann schlägt unser Herz schneller, wir **erröten** und **wollen am liebsten im Boden versinken**. Scham ist ein unangenehmes, manchmal sogar ein **schmerzhaftes** Gefühl. Nicht ohne Grund **kommt** „peinlich“ **von** dem alten Wort „**Pein**“.

Alle Menschen können Scham **empfinden**, aber sie werden nicht damit geboren. Um sich zu schämen, muss man erst die Regeln kennen, die in einer Gesellschaft herrschen. Diese Regeln können sehr unterschiedlich sein. In Deutschland schämt man sich zum Beispiel, wenn man beim Essen **schmatzt** oder **rülpst**. Es ist auch peinlich, wenn man vergisst, das Preisschild an einem Geschenk zu **entfernen**. Aber in anderen Kulturen kann genau dieses Verhalten richtig und höflich sein.

Weil wir wissen, wie unangenehm Scham ist, wollen wir sie **vermeiden**. Scham sorgt dafür, dass wir uns an Regeln halten. Und so schützt sie die Gemeinschaft. Sie schützt aber auch uns selbst – nämlich davor, aus der Gemeinschaft **ausgestoßen** zu werden. Wir schämen uns sogar, wenn eine andere Person peinliches Verhalten zeigt. Besonders Menschen, die selbst schon häufig Schamgefühle erlebt haben, empfinden dieses „**Fremdschämen**“ sehr stark.

Trotzdem nimmt schamloses Verhalten zu. Heute können wir im Internet oder im Fernsehen **ständig** beobachten, wie Menschen sich selbst oder andere in peinliche Situationen bringen. Dazu meint der **Therapeut** Udo Baer, der ein Buch über Scham geschrieben hat: „Da werden Scham**grenzen überschritten**, die plötzlich **alltäglich** werden.“ Wir erleben schamloses Verhalten und gewöhnen uns daran. Und so hat die Scham immer weniger Einfluss auf uns und auf die Gesellschaft, in der wir leben.

*Autor/Autorin: Alexander Freund, Anja Mathes
Redaktion: Stephanie Schmaus*



Deutsch Aktuell

Top-Thema – Manuskript

Glossar

Scham (f., nur Singular) – das schlechte Gefühl, wenn man sich nicht richtig verhalten oder einen Fehler gemacht hat

sich für etwas schämen – sich schlecht fühlen, weil man einen Fehler gemacht oder sich nicht richtig verhalten hat

peinlich – unangenehm; so, dass man sich wegen seines Verhaltens schlecht fühlt

erröten – rot im Gesicht werden, weil man etwas sehr unangenehm findet

am liebsten im Boden versinken wollen – sich wünschen, dass man ganz klein wird und sich verstecken kann; sich wünschen, dass man von niemandem gesehen wird

schmerzhaft – so, dass etwas wehtut

von etwas kommen – hier: aus einem anderen Wort gebildet sein/werden

Pein (f., nur Singular) – veraltet: starker Schmerz

etwas empfinden – etwas fühlen

schmatzen – so essen, dass andere hören, wenn man den Mund öffnet und schließt

rülpsen – nach dem Essen/Trinken laut Luft aus dem Magen durch den Mund drücken

etwas entfernen – dafür sorgen, dass etwas nicht mehr da ist

etwas vermeiden – dafür sorgen, dass etwas nicht passiert

jemanden aus|stoßen – dafür sorgen, dass jemand nicht mehr Teil einer Gruppe ist

Fremdschämen (n., nur Singular) – umgangssprachlich: ein schlechtes Gefühl, das man hat, wenn andere Personen sich nicht richtig verhalten

ständig – immer

Therapeut, -en/Therapeutin, -nen – hier: der Psychotherapeut; jemand, der einen wegen einer psychischen Krankheit behandelt

eine Grenze überschreiten – hier: etwas tun, was man eigentlich nicht tun sollte

alltäglich – hier: normal; gewöhnlich