



Kapitel 2

Scham wird aufgedeckt

„Ich bin nutzlos.“ Das sagt die Scham an einem guten Tag.

„Versager!“ Man könnte meinen, dies sei ein Nachname – Hans Versager, Erika Versagerin.

Sie werden Scham finden bei der Schülerin, die sich mit Selbstmordgedanken quält. Während sich ihre Klassenkameradinnen mit dem alltäglichen Schulmädchengeschwätz abgeben, sinnt sie darüber nach, dass ihr Leben ein einziges großes Versehen ist. Sie ist sich sicher, dass sie es nicht verdient hat, zu leben. Und sie ist erst zehn.

Oder betrachten Sie Carlos Acosta, den weltberühmten kubanischen Tänzer, der als kleiner Junge in eine Internatsschule weit weg von zu Hause geschickt wurde. In dieser Zeit begann er, mit den Kamerlaken zu sprechen.

Warum tat er das?

„Sie und ich, wir hatten viel gemeinsam.“³

Danke, Carlos. Dies sind harte Worte, aber es sind Worte, die das entmenschlichende Wesen der Scham beschreiben. Das ist ein guter Anfang.

Werfen wir einen Blick auf das Wesen eines Heroinsüchtigen. Ja, er zerstört das Leben anderer, aber besonders erfolgreich ist er darin, sein eigenes Leben zu zerstören. Warum tut er das? Weil er überzeugt ist, dass er nur das Allerschlechteste verdient hat. Sucht, mit all ihren

³ Carlos Acosta, *Kein Weg zurück: Die Geschichte eines kubanischen Tänzers* (Mainz: Schott Music, 2008), S. 118.

demütigenden Verhaltensweisen und entwürdigenden Folgen, stellt die allgegenwärtige Scham eines Süchtigen auf perfekte Art und Weise dar. Betrachten Sie, wie Ewan McGregor im Kinofilm *Trainspotting – Neue Helden* seine Rolle spielt, wenn er auf der Suche nach seinem geliebten Heroinzäpfchen in der „dreckigsten Toilette Schottlands“ schwimmen geht. Er spielt nicht bloß einen normalen Junkie. Er ist ein Performancekünstler, der seine Autobiografie spielt.

Scham kommt überall vor. Schon Kinder können sie erkennen. „Das ist eklig“, ist ihre Version davon. „Igit!“ gehörte zu den ersten Wörtern meiner Enkelin. Zu Beginn geht es um Schlamm, Erbsen, klebrige Hände und zerquetschte Spinnen. Etwas ist schmutzig. „Nicht anfassen!“ Und sonst wasch dir wenigstens danach die Hände. Einige Jahre später werden Mädchen die Jungs und Jungs die Mädchen mit *eklig* beschreiben. Und leider beschreiben später viele Frauen (und mehr Männer, als man erwarten würde) auch sich selbst mit diesem Wort. Denken Sie ja nicht, *igit* und *eklig* seien nur in den Extremsituationen von Misshandlung oder Sucht zu hören, sondern genauso im täglichen Leben. Rechnen Sie damit, solche Begriffe auch in Ihrem eigenen Leben zu entdecken.

Sprechen Sie nur mal mit jemandem, der in einem Scheidungsverfahren unterlegen ist – mit dem Ehepartner oder der Ehepartnerin, der oder die an der Ehe festhalten wollte. Ganz sicher fühlt sich diese Person abscheulich. Schon lange bevor die Ehe vorbei war, hatten die bissigen Bemerkungen oder die tatsächliche Treulosigkeit ihren Tribut gefordert. Jemand hatte versprochen, zu lieben und tat es nicht. Trotz aller gegenteiligen Anzeichen – wenn Sie die verlassene Person sind, sind Sie sich sicher, dass mit Ihnen etwas ganz gewaltig nicht stimmt. Sie sind wertlos. Es spielt keine Rolle, dass Ehescheidung weitverbreitet ist, und dass Sie (vermutlich) nicht mehr von Nachbarn oder Leuten in Ihrer Gemeinde aus diesem Grund bloßgestellt werden. Trotzdem können Menschen Sie erfolgreich mit Schamgefühlen überhäufen.

Alles, was dazu nötig ist, sind ständige erniedrigende, kritische Bemerkungen von einer bestimmten Person.

Oder alles, was dazu nötig ist, ist, dass von einer bestimmten Person *nichts* kommt. Kein Interesse an Ihnen, keine ehrlich an Sie gerichteten Worte, keine Liebe. Wenn Sie behandelt werden, als wären Sie Luft, werden Sie Scham empfinden.

An der Arbeitsstelle die Kündigung bekommen – Versagen. Für den Fall, das andere es erfahren würden, ist das schon hinreichend. Ein junger Mann, der kürzlich seine Arbeitsstelle verloren hatte, bemerkte seine Scham, als er mit seinen Freunden über die Entlassung sprechen und ihre Unterstützung und ihren Rat einholen wollte. Er spürte sie auch, als er diese Freunde plötzlich meiden wollte, denn wer will schon offenlegen, dass er den Ansprüchen nicht genügt? So entschied er sich für eine kleine Lüge und erklärte: „Die Firma musste Stellen abbauen.“

Denken Sie, Ihr Lebenslauf sei nie gut genug? Rühmen Sie sich manchmal – nur ein klein wenig –, wenn Sie sich mit Arbeitskollegen oder Freunden unterhalten? Sich rühmen ist eine Art von Überspielen, um sich ehrenhafter – oder wenigstens einigermaßen akzeptabel – erscheinen zu lassen. Haben Sie schon einmal vorgegeben, wichtige Personen zu kennen, in der Hoffnung, dadurch ein wenig von ihrem Glanz abzubekommen?

Worüber schämen wir uns so? Warum sind wir immer wieder darum bemüht, unsere schlechten Seiten verdecken zu wollen? Es dauert nicht lange, bis Sie die Scham überall entdecken – das Gemurmel unterschwelliger Selbstverachtung und Scham ist ständig hörbar.

Oberflächlich betrachtet mag das Leben gut aussehen. Der Tennisprofi André Agassi war in fast jeder Hinsicht erfolgreich, doch seine heimliche Gewohnheit, Crystal Meth zu konsumieren, hatte zweierlei Folgen: Es verschaffte ihm ein Hochgefühl und gleichzeitig sagte er: „... ziehe ich eine tiefe Befriedigung daraus, mir selbst zu schaden und meine Karriere abzukürzen. Nachdem ich die Selbstquälerei jahrzehntelang als Hobby betrieben habe, werde ich jetzt zum Profimasochisten ... Ich verabscheue Tennis mehr denn je – aber mich selbst verabscheue ich noch mehr.“⁴ Ja, die Scham trägt einen Todeswunsch in sich.

Vielleicht kennen Sie sie als schwaches Selbstwertgefühl, in diesem Fall sehen Sie Scham *wirklich* überall. Die Wörter *wertlos* und *Versager* scheinen dick in unsere Geburtsurkunden eingetragen zu sein und sie gehen mit uns durchs Leben. Versuchen Sie einmal, ein schwaches Selbstwertgefühl mit guten Noten, einem überdurchschnittlichen Einkommen oder dem roten Sportwagen zu überwinden. Es wird sich nicht geschlagen geben.

⁴ Andre Agassi, Open: *Das Selbstporträt* (München: Droemer, 2009), S. 381.

Die Scham ist wirklich kompliziert. Ein schwaches Selbstwertgefühl kann sagen: „Ich will besser sein, als ich bin, und ich fühle mich schlecht, weil ich nicht erfolgreicher bin.“ Unser Stolz geht tief und er ist einer der Komplizen des schwachen Selbstwertgefühls. Der andere Komplize ist unsere Scham.

Die Scham sagt: „Du bist nicht akzeptabel. Es ist ein Versehen, dass du geboren wurdest.“ Zuerst hören Sie es vielleicht von anderen, von den Eltern oder von Klassenkameraden. Später sagen Sie es zu sich selbst: „*Ich* bin nicht akzeptabel. *Ich* bin ein Fehlgriff.“ Sie bekennen Dinge, die nicht Ihr Fehler sind:

- das Ziel des Zorns oder der Verachtung eines andern zu sein,
- von anderen Menschen verletzt oder zurückgewiesen zu werden,
- am Leben zu sein,
- geboren worden zu sein,
- zu existieren.

Paradoxerweise kennt die Scham – trotz ihres Rufs, die Elite von den Unberührbaren zu trennen – keine Vorurteile oder Vorlieben. Sie frisst sich hinein ins Innerste von Reich und Arm, Mehrheit und Minderheit, Versagen und Erfolg – sie hat es auf jede und jeden abgesehen.

Puh. Was für ein Anfang. Die Scham ist primitiv, aufdringlich, fordernd und unerbittlich. Erwarten Sie von ihr keine Unaufdringlichkeit oder gepflegte Umgangsformen. Aber dennoch werden wir uns nicht abwenden. Denn das würde bedeuten, die Hoffnung aufzugeben und sich besiegen zu lassen. Stattdessen werden wir nun nach Worten suchen, die *für* Sie sprechen. Dann werden wir nach Worten suchen, die *zu* Ihnen sprechen. Wir werden die Scham ins Visier nehmen.

Die Scham hängt sich an unser Menschsein und sie ist verbreiteter, als man denkt. Sie versteckt sich häufig im Schatten der Schuld, deshalb werden wir über Schuld sprechen, aber die wahre Missetäterin ist die Scham. Wir sprechen vielleicht über Vergebung und dass wir nicht verdammt werden, doch die Scham lässt das unberührt. Wenn ein Richter sagt „nicht schuldig“ und Sie sich trotzdem wie Abschaum fühlen, bringt der Freispruch nicht viel Hilfe oder Hoffnung. Sie empfinden ihn vielleicht sogar als leichte Enttäuschung.

Ein Schuldspruch würde Ihnen wenigstens die Chance geben, Schadenersatz oder Sühne für etwas zu leisten.

Gegenwärtig tritt die Scham aus dem Schatten hervor und beginnt, ihre eigene Identität zu entwickeln. Wenn Sie zum Beispiel mit Menschen unter dreißig über Schuld sprechen, ernten Sie häufig erstaunte Blicke. Aber wenn Sie über „wertlos“, „Versagen“ oder „Scham“ sprechen, fühlen sich Ihre Gesprächspartner, als hätten Sie den Kern ihres Seins aufgedeckt. Für sie ist Scham wohl *das* Problem der Menschheit. Wenn dann die nächste Generation sogar darüber spricht, ist dies ein gutes Zeichen, und zwar in dem Sinne, dass die Scham in Zukunft die Aufmerksamkeit bekommt, die sie verdient hat. Bis dann werden Sie wohl weder in den Nachrichten noch in vielen Sonntagspredigten darüber hören. Es stellt eine ziemliche Herausforderung dar, über das Unaussprechliche sprechen zu können. Man erwähnt beschämende Dinge nicht gerne in netten Unterhaltungen.

Scham und Schuld

Scham und Schuld sind eng verbunden, aber sie sind nicht identisch. Die Scham ist allgemein bekannter und verbreiteter. In der Bibel findet man Scham (Blöße, Schmach, Schande, Schändung) ungefähr zehnmal so häufig wie Schuld.

Die Schuld wohnt im Gerichtssaal, wo Sie ganz allein vor dem Richter stehen. Sie sagt: „Du hast dich eines Fehlverhaltens schuldig gemacht und bist von Rechts wegen dafür verantwortlich.“ „Du bist im Unrecht.“ „Du hast gesündigt.“ Die schuldige Person erwartet Bestrafung und braucht Vergebung.

Die Scham wohnt in der Gesellschaft, aber auch in der Gesellschaft können wir uns wie in einem Gerichtssaal fühlen. Sie sagt: „Du gehörst nicht dazu – du bist untragbar, unrein und in Ungnade gefallen“, denn „Du bist im Unrecht, du hast gesündigt (Schuld)“ oder „Dir ist Unrecht angetan worden“ oder „Du bist verbunden mit jenen, die geschändet oder ausgestoßen sind“. Die beschämte Person fühlt sich wertlos, erwartet Zurückweisung und braucht Reinigung, Gemeinschaft, Liebe und Annahme.

Schuld und Scham begegnen sich dort, wo eine bestimmte Sünde von Ihnen selbst oder von anderen als schlimmer betrachtet wird als die meisten anderen Sünden. Zum Beispiel: Werden Sie mit Kinderpornografie erwischt, erleben Sie sowohl Schuld als auch Scham. Mit gleichgeschlechtlichen Gefühlen ist es genauso. Was aber, wenn in Ihnen Zorn aufsteigt gegen einen verantwortungslosen Autofahrer? Vielleicht empfinden Sie etwas Schuld, vermutlich aber keine Scham, weil jeder andere Mensch ähnliche Reaktionen zeigt. Vergessen Sie nicht, dass Ihr Gefühl für Schuld und Scham fehlerhaft ist. Es verhält sich vielleicht ruhig, wenn es Alarm schlagen sollte, und andererseits löst es falschen Alarm aus. Aber egal, ob es ein falscher oder ein richtiger Alarm ist, wenn wir das Gefühl wahrnehmen, müssen wir etwas unternehmen. Es schaltet sich nicht von selbst wieder aus.

In diesem Sinne nehmen wir den ersten Punkt auf der Tagesordnung in Angriff, nämlich der Scham ins Gesicht zu sehen und sie zu beschreiben. Natürlich wird sie sich unverzüglich zur Wehr setzen. Aber es gibt einen Weg, der wirklich von der Scham weg und hin zur Annahme und Ehre führt. Wäre dem nicht so, würde es keinen Sinn machen, etwas anderes zu tun, als zu versuchen, mit ihr zu leben.

Hier sind einige Grundlagen über die Scham. Die Scham ist hartnäckig und beherrscht das Leben. Ist sie einmal in Ihrem Herzen und in Ihrem Geist verwurzelt, ist sie wie eine Hausbesetzerin, die sich weigert, auszuziehen. Wenn Sie in Verlegenheit gebracht werden, können Sie Anzeichen dafür entdecken. Sie bohren in der Öffentlichkeit in der Nase und werden dabei ertappt. Sie haben Akne und jemand weist Sie darauf hin. In solchen Momenten fallen Sie aus dem Rahmen und jedermann sieht es. Es entsteht ein vorübergehender Bruch in einer Beziehung. Sie erröten. Sie wünschen sich, sterben zu können, und zwar auf der Stelle.

Aber es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen Verlegenheit und Scham. Was immer Ihre Verlegenheit verursacht hat, jeder andere hat es in der einen oder anderen Situation auch schon erlebt. Ihr Gefühl von gesellschaftlicher Ausgrenzung geht vorüber. Eine Stunde – oder ein Jahrzehnt – später lachen Sie darüber. Aber wenn Sie beschämt

sind, werden Sie *nie* darüber lachen. Scham fühlt sich an wie unendlich andauernde Verlegenheit – aber sie ist mehr als das. Verlegenheit quält nicht das Innerste der Seele eines Menschen, Scham jedoch wird zu Ihrer Identität. Sie betrifft alles, was Sie sind. Verlegenheit *deutet* auf Scham *hin*, aber sie löst sich mit der Zeit auf. Damit die Scham sich auflösen kann, scheint es, als müsste sich die beschämte Person auflösen und es gibt Menschen, die genau das versuchen.

Stellen Sie sich einen zehnjährigen Jungen vor – kleiner und weniger sportlich als seine gleichaltrigen Freunde –, der darauf wartet, in eine der Mannschaften für ein Fußballspiel gewählt zu werden. Zwei der „ehrevolleren“ (das heißt coolen) Jungen sind die Spielführer und diese stellen sich aus einer Gruppe enthusiastischer Fußballer ihre Mannschaften zusammen. Die beiden gehen auf und ab und wählen natürlich die besten Spieler zuerst. Ein Spieler nach dem andern wird gewählt und stellt sich zu seiner Mannschaft; es bleiben immer weniger zur Wahl stehende Spieler übrig. Mit jedem gewählten Spieler werden die verbleibenden Jungen gehemmter und verlegener. Die Scham jedoch bleibt dem letzten noch zur Wahl stehenden Jungen vorbehalten. Er wird gar nicht mehr aufgerufen. Langsam, mit gesenktem Kopf, geht er zur der Mannschaft, die ihn nehmen muss. Die andere Mannschaft lacht, während seine Mannschaft stöhnt, als seien sie soeben verseucht worden. Offensichtlich ist Scham ansteckend. Der kleine Junge überträgt sie auf seine neuen Mannschaftskameraden. Aber er sollte nicht erwarten, dass jemand sagt: „Kommt, wir schaffen das alle gemeinsam.“ Der beschämte Junge wird zum Sündenbock für die Niederlage seiner Mannschaft, und man wird ihm auch die Schuld für jedes Unglück geben, das einem seiner Mannschaftskameraden in der kommenden Woche widerfährt.

Diese Erfahrung *kann* vorübergehen. Aus dem zurückgewiesenen Jungen kann ein geachteter und mächtiger Geschäftsführer werden, und in dieser Funktion wird *er* auswählen und zurückweisen dürfen. Der Fluch dieser alten beschämenden Erfahrung ist dann aufgehoben. Aber nicht immer ist es so einfach. Viel häufiger ist es so: Wenn man an der Oberfläche des Geschäftsführers kratzt, stellt man bald fest, dass der zurückgewiesene zehnjährige Junge immer noch lebendig ist und immer noch den Spott seiner Klassenkameraden hört.

Sind Ihnen Aussagen wie die folgenden vertraut?

- Sie fühlen sich so verwerflich, aber Sie wissen nicht, warum.
- Die Schuld scheint immer bei Ihnen zu liegen.
- Sie empfinden das beschämende Ereignis immer noch so real wie an dem Tag, an dem es stattgefunden hat. Manchmal fühlt es sich sogar noch schlimmer an als damals.

Für Mädchen ist nicht der Sport der Hauptschauplatz für Beschämungen. Es sind die Jungs. Wie häufig möchte ein junges Mädchen am liebsten weglaufen und sich verstecken, weil es nicht zum Tanz aufgefordert wird, nicht zum Ball eingeladen wird oder ignoriert wird von dem Jungen, den es mag?

Bleiben Sie dran. Wir haben eben erst angefangen. Die gute Nachricht wird kommen, aber der einzige Weg, zur guten Nachricht zu gelangen, ist, unsere Scham ans Licht zu bringen.

Manchmal ergreift Scham Ihr Herz und Ihr Leben wegen einer Sache, die Ihnen widerfahren ist. Es spielt keine Rolle, dass so viele andere dasselbe erlebt haben. Wenn man beschämt ist, kümmert es das Elend nicht, ob es Gesellschaft hat. Aussätzige mögen wohl in derselben Siedlung leben, aber sie haben keine lebendige Gemeinschaft.

Jeder sexuelle Übergriff bringt Scham über das Opfer. In der Schöpfung existieren gottgegebene Grenzen, die festlegen, was wohin gehört. Wir haben ein Bewusstsein dafür, sogar bezüglich alltäglicher Dinge. Schlamm zum Beispiel ist in einem Teich in Ordnung, nicht aber an Ihren Händen oder im Haus. Wenn Geschlechtsverkehr außerhalb der vorgesehenen Grenzen stattfindet, bringt er Scham über das Opfer. Er *sollte* aber Scham über den Täter bringen.

- Untreue in der Ehe bringt Scham über den verratenen Ehepartner. Sie *sollte* aber Scham über den untreuen Ehepartner bringen.
- Verbal misshandelte Männer und Frauen sind mit Scham erfüllt. Es wird ihnen gesagt, sie seien minderwertig, und wenn sie es dann häufig genug gehört haben, glauben sie es. Sie fühlen sich gezwungen, die Misshandlung still zu erdulden, weil es beschämend ist, zuzugeben, dass jemand, der sie eigentlich lieben sollte, sie vielmehr beschimpft.

- Frauen, die wie ein Gegenstand behandelt werden, erleben Demütigung und Scham. Leider ist fast jede Frau schon irgendwann einmal so behandelt worden.
- Sind Sie mit einem zornigen, unberechenbaren Elternteil aufgewachsen, der in einem Teufelskreis von ausrasten, sich entschuldigen und wieder ausrasten lebte? Wenn diese Person zornig war, warf er oder sie mit verletzenden und erniedrigenden Worten um sich und jene Worte hatten mehr Kraft als jede Entschuldigung. Wenn Sie von irrationalem Zorn umgeben sind, werden Sie mit der Zeit sich selbst die Schuld dafür geben.
- *Jede* Zurückweisung, Vernachlässigung oder erniedrigende Rede durch jemanden, der Sie lieben sollte, zum Beispiel ein Elternteil oder ein Ehepartner, führt zu Scham.
- Adoptierte Kinder fühlen manchmal anders als Kinder, die bei ihren leiblichen Eltern aufwachsen. Auch wenn ihre Adoptiveltern sie sehr lieben, kann es sein, dass solche Kinder in ihrem Kopf die Botschaft hören: „Du bist zurückgewiesen worden. Jemand hat dich nicht gewollt. Du bist nicht wie die anderen.“
- Wenn Sie sich offensichtlich von anderen unterscheiden – körperlich, geistig oder finanziell –, kennen Sie Scham. Und wer hat nicht das Gefühl, zumindest in einem dieser Bereiche, offensichtlich anders zu sein? Haben Sie schon einmal gesagt: „Ich bin hässlich“ oder „Ich bin dumm“? Menschen, die mit unerkannten Lernschwächen *oder* Lernfähigkeiten durch die Schulzeit gingen, erleben Scham, auch als erfolgreiche Erwachsene.
- Auch in unserer „aufgeklärten“ Zeit führt ein Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik zu Scham.
- Wenn Sie in einer Kultur, die vom Schlankeitswahn besessen ist, übermäßiges Körpergewicht mit sich herumtragen, werden Sie von Schamgefühlen gequält; ebenso, wenn Sie den gesellschaftlichen Normen von Schönheit nicht genügen.
- In Konkurs gehen, die Stelle verlieren und gezwungenermaßen auf die Großzügigkeit anderer angewiesen sein, führt zu Schamgefühlen.

Manchmal entsteht Scham wegen etwas, das Ihnen widerfahren ist, aber Sie wissen um kein bestimmtes Ereignis. Oder die Scham entstammt der allmählichen Anhäufung erniedrigender Worte und Taten.

- Tägliche Kritik von Menschen, denen Sie Achtung entgegenbringen, wird darauf hinauslaufen, Scham zu empfinden. Es können spontane Kommentare sein, vielleicht sogar „scherzhafte“ Bemerkungen mit dem Inhalt, dass Sie nie genügen. Die Dichterin Elizabeth Bishop beschrieb ihre Kindheit einmal mit „von Natur aus schuldig geboren“.⁵ Sie verwendete das Wort *Schuld* als sanften Ersatz für Scham.
- Ethnische Minderheiten können an gewissen Orten zahlenmäßig in der Mehrheit sein, aber überall, wo sie leben, spüren sie tagtäglich ihr *Fremdsein*. Zum Rassismus ist es nicht mehr weit. Die letzte erniedrigende Äußerung oder rassistische Bemerkung ist vermutlich keine vierundzwanzig Stunden her. Im Rassismus wird versucht, einer ganzen Gruppe von Menschen Scham aufzuerlegen, was gewöhnlich von Erfolg gekrönt ist.
- Denken Sie, dass eines Ihrer Geschwister bevorzugt wurde? Gibt es klare Anzeichen dafür? Wenn es so ist, dann haben Ihre Eltern, die Sie am besten kennen, jemand anderen Ihnen vorgezogen. Es ist, wie wenn man Tag für Tag als Letzter gewählt wird.
- War ein Elternteil oder die zuständige Betreuungsperson ein schwerer Trinker oder Drogenkonsument? Wenn Ihnen schlimme Worte an den Kopf geworfen wurden, werden Sie sich anders fühlen als alle andern, und Sie werden sich dafür verantwortlich fühlen.
- Waren die Eltern abwesend, mit ihren eigenen Problemen beschäftigt, nicht vertrauenswürdig in Bezug auf ihre Versprechen oder fühlten sich durch Ihre Anwesenheit gestört? Dann spürten Sie Scham.

⁵ Thomas Travisano, Hrsg., mit Saskia Hamilton, *Words in Air: The Complete Correspondence Between Elizabeth Bishop and Robert Lowell* (New York: Farrar, Straus & Giroux, 2008), S. 673, (nicht auf Deutsch erschienen).

Manchmal haftet Ihnen die Scham an wegen etwas, das Sie getan haben oder immer noch tun.

Süchtige leben mit Scham, egal ob das Problem Drogen, Alkohol, Essen oder Sexualität heißt. Niemand sagt Ihnen, dass wenn Sie mit einem dieser Dinge Probleme haben, Sie auch zur Scham: „Ja, ich will“ sagen. Wenn die Scham dann zuschlägt, ist sie so hässlich, dass Sie sich betäuben müssen – und welches Betäubungsmittel eignet sich besser als Ihre Sucht? Es ist der perfekte Teufelskreis.

Homosexualität folgt dem gleichen Muster. Wer gleichgeschlechtliche Fantasien hat oder aus solchen Impulsen heraus handelt, empfindet häufig Scham.

Gehen Sie davon aus, Scham zu erleben, falls Sie irgendetwas tun, das von Ihnen oder Ihrer Gesellschaft als skandalös angesehen wird.

Opfer sexueller *Übergriffe* berichten häufig von widernatürlichen sexuellen Fantasien, wie Fesselspielen oder Prostitution. Diese sind zutiefst beschämend und erscheinen sündig. Wenn Sie solche Fantasien haben, werden Sie sich mit Sicherheit schmutzig fühlen. Aber diese Fantasien existieren normalerweise nicht, ohne dass jemand zum Opfer geworden ist. Sie sind eine tragische Folge davon, mit der Sünde und Gewalt eines anderen verflochten zu sein.

Was wollen Sie verstecken? Das ist ein schneller Weg, um Scham in Ihrem Leben ausfindig zu machen.

Alles, was mit Nacktheit und geschlechtlichem Kontakt außerhalb der gottgegebenen Grenzen verbunden ist, wird zu Scham führen. Sie haben recht, die Verbindung von Scham und Sexualität wurde bereits erwähnt, aber sie kann nicht genug betont werden.

Wenn Sie ein überaktives oder peinlich genaues Gewissen haben, wird jedes Fehlverhalten oder vermeintliches Fehlverhalten den Berg der Scham wachsen lassen. Jeder schmutzige Gedanke, und sei er noch so flüchtig, veranlasst Sie, sich noch mehr von anderen Menschen zurückzuziehen.

Manchmal ist die Scham das Ergebnis Ihres Umgangs.

- Ist etwas Beschämendes in Ihrer Familie geschehen? Gab es einen Suizid, Armut, ein öffentlich sichtbares Scheitern, öffentlich sichtbare Unsittlichkeit, war jemand im Gefängnis? Denken Sie daran,