



L  
A  
U  
R  
A  
  
S  
P  
Ä  
T  
H

**&Töchter**



Laura Späth

**ABOUT SHAME**

### **Über die Autorin**

Laura Späth hat Soziologie, Philosophie und Literaturwissenschaft in München studiert. Sie forscht zur Scham und setzt sich mit ihr als sozialem Phänomen und ihrem Wandel in der gegenwärtigen Gesellschaft auseinander. Auch in ihrem Podcast *Unverschämt & Unbesprochen* unterhält sie sich mit verschiedenen Gästen über unterschiedliche Formen der individuellen und gesellschaftlichen Scham. Sie schreibt seit vielen Jahren feministische und politische Texte für Magazine und Blogs und steht immer wieder mit ihren Poetry Slams auf der Bühne.

### **Über das Buch**

Dieses Buch ist nachhaltig und klimapositiv gedruckt. Mehr Informationen dazu sind auf der letzten Seite des Buches zu finden.

LAURA SPÄTH

# **about shame**

**&Töchter**

1. Auflage 2021

Copyright © 2021 &Töchter UG (haftungsbeschränkt),  
München

Alle Rechte vorbehalten, auch auszugsweise.

Umschlaggestaltung: Sigl Affairs, München  
Lektorat: Sarah Zechel & Laura Nerbel, &Töchter  
Satz: Sarah Zechel, &Töchter  
Druck & Bindung: Gugler GmbH, Melk  
Printed in Austria  
ISBN 978-3-948819-03-3  
Auch als E-Book erhältlich.

[www.und-toechter.de](http://www.und-toechter.de)

# INHALT

## VORBEMERKUNG

- Kapitel Eins SÄEN
- Kapitel Zwei KEIMEN
- Kapitel Drei WURZELN
- Kapitel Vier AUSTREIBEN
- Kapitel Fünf GEDEIHEN
- Kapitel Sechs BLÜHEN
- Kapitel Sieben ÜBERWÄSSERN
- Kapitel Acht WELKEN
- Kapitel Neun GIESSEN
- Kapitel Zehn PFLEGEN

## EPILOG

- ENDNOTEN
- WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Für die, die nie über mich gelacht  
haben, sondern mit mir.

## VORBEMERKUNG

Scham ist kein angenehmes Thema, das gleich vorweg.

Schamgefühle sind individuell. Auch wenn ich in diesem Buch versuche, sie gesellschaftlich zu kontextualisieren, gibt es doch mehrere sehr subjektive Faktoren, die unsere Scham beeinflussen: unsere Vorgeschichte, die Verfasstheit unserer Psyche, unsere Gene, unser Charakter, unsere Sozialisation und nicht zuletzt unsere Entscheidungen.

Genauso individuell, wie unsere Schamgefühle sind, sind auch unsere Geschichten – klar. Auch das, was uns bewegt, ist unterschiedlich, was uns berührt, beschäftigt, was uns wehtut, uns verletzt.

Deshalb will ich an dieser Stelle keine explizite »Trigger-Warnung« aussprechen. Ich kann nicht vorhersagen, was die Lesenden an unangenehme Erfahrungen erinnert oder was möglicherweise retraumatisierend wirkt, was sie »triggert«.

Gewalt kann man nicht dadurch begegnen, dass man sie verschweigt.

In diesem Buch werden Gewaltschilderungen eine Rolle spielen, sexualisierte Gewalt, Stalking, Ausgrenzung, Depressionen, Essstörungen und andere psychische Erkrankungen. Und es werden Suizidgedanken thematisiert. Denn all das kann eine Rolle bei und für Scham spielen.

Es kann sein, dass du während des Lesens auf die Darstellung oder Erläuterung eines Schamgrundes oder -phänomens wartest, die nie

kommen wird. Weil ich sie nicht erlebt habe, du aber schon. Dann hoffe ich, dass andere Texte und Bücher diese hier verbleibenden Leerstellen bearbeiten.

Außerdem bemühe ich mich zwar an so vielen Stellen wie möglich bei meiner Version der Geschichte zu bleiben, wie ich sie erlebt und wahrgenommen habe. Aber zum Schutz der Persönlichkeitsrechte anderer habe ich an einigen Stellen fiktionale, verfremdende Elemente in die Erzählung eingefügt und Details abgeändert.

## Kapitel Eins SÄEN

Die Sinnlosigkeit des Erlebten in dem Moment, in dem man es erlebt,  
vervielfacht die Möglichkeiten des Schreibens.

ANNIE ERNAUX

### **Eine Geschichte schreiben ...**

»But really ... Really, it was your storytelling. That is the true flower of free will. At least, as you've mastered it so far. When you create stories, you become gods of tiny, intricate dimensions unto themselves. So many worlds.« (*Supernatural*)

Metatron, ein Dämon aus der Serie *Supernatural*, beneidet die Menschen um ihre Geschichten. Er verschlingt Bücher, sein ganzes Haus ist voll von ihnen. Er möchte wissen, wie Geschichten funktionieren, wie sich Menschen durch ihre Geschichte hindurchbewegen, sie in ihr Leben einweben und ihr Leben in sie.

Das Geschichtenerzählen als ultimativer Beweis des freien Willens? Vielleicht ja auch als ein Akt, sich diesen freien Willen zu erkämpfen und sich seiner bewusst zu machen?

In einem Moment, in dem ich mich grenzenlos verletzt fühle, schreibe ich in mein Notizbuch:

»Du warst nur ein Kapitel. Ich bin die Geschichte. Und die geht weiter.«

Wir kämpfen alle um Geschichte. Zumindest um unsere: zuerst ums Überleben, dann darum, das in eine »erzählbare« Form zu

bringen, dann darum, die Geschichte erzählen zu dürfen und schließlich um das Zuhören der anderen.

Bei dem Versuch, sie »erzählbar« zu machen, folgen wir bestimmten »Erzählpflichten« – so nennt man das in Teilbereichen der sozialwissenschaftlichen Forschung. Diese Erzählpflichten zielen darauf ab, den Zuhörenden erstens eine Geschichte verständlich zu machen, also alle wichtigen Kontexte zu benennen und die Geschichte innerhalb eines größeren Zusammenhangs zu verorten. Zweitens zu unterscheiden zwischen den relevanten und irrelevanten Facetten der Erzählung – nur die von dem\*der Erzähler\*in als bedeutsam befundenen Aspekte schaffen es in die Erzählung. Und drittens die Erzählung an einigen Stellen mit notwendigen oder ausschmückenden Details zu füllen, unterschiedliche Punkte der Geschichte miteinander zu verbinden und dadurch eine in sich konsistente und schlüssige Geschichte entstehen zu lassen.

Für uns sind konsistente Erzählungen selbstverständlich – ist eine Geschichte nicht konsistent, haben wir oft Verständnisschwierigkeiten, befinden sie als »schlecht«, »unzusammenhängend« oder »langweilig«. Und so, wie wir es mit diesen Erzählungen anstellen, machen wir es auch mit unserer eigenen Geschichte, unserem Leben. Auch hier unterliegen wir unbewusst ständig diesen Erzählpflichten, sowohl in Gesprächen mit anderen als auch in unserer eigenen Auseinandersetzung mit unserem Leben.

Wir vergessen, dass wir, jede und jeder Einzelne von uns, einen eigenen Kampf um Geschichte führen. Jeden Tag. Dabei geht es zum einen um die Entscheidungen, die wir tatsächlich treffen, die Handlungen, die wir wirklich ausführen und die Gedanken, die wir uns machen, während wir damit beschäftigt sind, unser Verhalten irgendwie zu koordinieren. Auf dieser, sagen wir mal, Handlungs- und Verhaltensebene gibt es den Kampf um Geschichte.

Und dann gibt es die Deutungs- oder Erzählebene. Es ist die Ebene, auf der wir versuchen zu bestimmen, wie wir unsere Geschichte erzählen, wie wir über uns sprechen. Auf dieser Ebene bewegen wir uns, wenn es um Selbstinszenierung geht, wenn es um die vielen Gespräche in Cafés oder an Küchentischen geht, bei denen wir von den Treffen mit anderen Menschen erzählen, von misslungenen Dates, von miesen Arbeitsverhältnissen, von unseren verständnislosen Eltern – und ja, von unseren Bedürfnissen, unseren Träumen. Davon, dass wir gerne mal ein schwedisches Landhaus hätten, um darin ein Buch zu schreiben.

Alles, was auf der Handlungsebene passiert, spielt auch für die Deutungsebene eine Rolle, weil es darin aufgearbeitet wird: Indem wir über uns und unser Verhalten sprechen, versuchen wir immer, es einzuweben in eine bestimmte Vorstellung von uns selbst, eine Geschichte über uns selbst, unsere Geschichte. Es geht um Sinngebung. Es geht darum, ein Bild von uns zu zeichnen – wer wir sind, was uns ausmacht, sich selbst einen Sinn zu geben.

Eine Aufgabe, die wir unter dem Begriff der »Selbstverwirklichung« fassen. Und es klingt zwar nach viel, tatsächlich machen wir es aber die ganze Zeit. In jeder Erzählung, schon in jedem Gedanken. Ganz automatisch versuchen wir, alle Ereignisse und Gefühle irgendwie in unser Erzählschema einzuordnen, sodass dabei am Ende eine spannende, wenn auch nicht zu dramatische, aber auf jeden Fall eine erfolgreiche, schöne Story rumkommt.

### **... übers Scheitern**

Die Sache mit dem Erfolg steht in Verbindung mit dem Zwang, Konsistenz herzustellen. Wir sind so an Geschichten mit einem irgendwie – und sei es noch so verdreht – positiven Ende, oder

zumindest einem kleinen Lichtblick im Drama, gewöhnt, dass wir Geschichten ohne Erfolgsmoment oft nicht einmal denken können. Aus jeder noch so beschissenen Situation versuchen wir, etwas »Gutes« zu machen, damit wir es danach auch genau so erzählen können. Wie mit der Zitrone, aus der man dann Limo macht und so: Es darf kein Scheitern geben! Die Zitrone darf unter keinen Umständen vergammelt oder eklig sein und genauso wenig dürfen wir etwas erleben, was sich nicht in unsere Geschichte einfügen lässt. Vollkommen sinnloses Leid beispielsweise. Wir unternehmen mentale Verrenkungen sondergleichen, um jede noch so leidvolle, schmerzhaft Dreistigkeit gewaltsam in die Geschichte einzuweben und ihr dadurch einen Sinn zu verleihen.

All das, um dem Scheitern keinen Raum zu geben. Weil in unserer Gesellschaft nichts so sehr schambehaftet ist wie das Scheitern.

Die Figur des Scheiterns: Sie erweckt meine Aufmerksamkeit in einem Uni-Seminar über Bekenntnisse und (Selbst-)Zeugnisse. Wir nehmen darin autobiografische Geschichten und Selbstzeugnisse in den Blick, untersuchen sie soziologisch und immer wieder fällt mir auf, wie sehr sich Leute bemühen, eine Geschichte des Erfolgs zu erzählen. Ab diesem Moment bin ich angefixt von der Frage, warum wir Geschichten, vor allem die Geschichten über uns selbst, so erzählen, wie wir sie erzählen. Und vor allem: Was wir dabei nicht erzählen. Worüber wir schweigen. Was wir fein säuberlich aussparen in den Erzählungen über uns selbst. Warum wir jeden Misserfolg und die Momente des Scheiterns außen vor lassen, wenn sie nicht dazu dienen, letzten Endes doch noch zu einem Happy End gewendet zu werden oder es eigentlich noch zu unterstreichen: Nur *aufgrund* des vorherigen Scheiterns sei dieses und jenes letztendlich möglich gewesen.

Ich konzentriere mich in meiner Seminararbeit auf die Figur des autobiografischen Scheiterns ohne jene Wendung zum Guten im Deutschrapp: Dabei stelle ich fest, dass es eine Form von Tracks gibt, die ich »Kennst du das auch«-Tracks nenne: Deutschrapper schildern schlimme Gefühle und Situationen und fragen dann, ob man das auch kenne. Eigentlich ist das ein ganz gängiges Motiv, auch in der Literatur: Hesse fragt »Kennst du das auch?« genauso wie Musiker und andere Künstler. Inhalt des Motivs ist natürlich von Zeit zu Zeit unterschiedlich und von der allgemeinen Lebensrealität abhängig. Aber: Dieses Motiv verweist eigentlich immer auf die Suche nach Verbindung, und zwar im Leid und im Scheitern. Menschen bemühen es meistens da, wo sie es nicht mehr schaffen, etwas so zu erzählen, dass es in ihr Erfolgs-Narrativ passt. Dann bleibt oft nur noch zu hoffen, dass andere den eigenen Zustand verstehen, anerkennen und man dadurch nicht allein in seinem Scheitern verweilt.

Auch nach dem Seminar begleitet mich eine Faszination für das Scheitern. Ich suche, finde aber kein vollkommenes Scheitern, keine Schilderung über das Scheitern, die nicht am Ende doch positiv gewendet wird. Seit diesem Seminar interessiere ich mich nicht nur für das Scheitern, sondern auch für die Frage, wie man eigentlich Geschichten erzählt, wie man sie in Form bringt und vor allem: welche Möglichkeiten es gibt, die eigene Geschichte zu erzählen und was es eigentlich bedeutet, das auch wirklich zu tun.

Simone de Beauvoir schreibt über einen Teil ihrer Autobiografie *Eine gebrochene Frau*:

»Ich fühle mich mit allen Frauen verbunden, die ihr Leben auf sich nehmen und dafür kämpfen, daß es glücklich wird; aber das hindert mich nicht daran, mich besonders für jene Frauen zu in-

teressieren, die dabei mehr oder weniger gescheitert sind, und darüber hinaus für all die Niederlagen, die es in jedem Leben gibt.«<sup>1</sup>

Auch mich begeistern die Geschichten nicht sonderlich, die dem Zwang zum Erfolg folgen. Viel mehr interessieren mich Niederlagen, Punkte des Scheiterns, Momente, die sich subjektiv meist wie das größtmögliche Unglück und das Ende der Welt anfühlen.

Aber welches Gefühl ist es wirklich, das wir im Scheitern in den allermeisten Fällen empfinden? Was versuchen wir in unserem Scheitern zu verbergen? Ihr wisst die Antwort, sonst hättet ihr das Buch nicht in den Händen.

### **... und über Scham**

Kaum etwas erscheint so bedrohlich wie das Scheitern: Die meisten Menschen haben verständlicherweise enorme Angst vor Obdachlosigkeit, schweren Krankheiten, sozialer Isolation, schweren finanziellen Nöten und anderen Gefahren für die Existenz. Und es passiert gerade in einer Leistungsgesellschaft nicht selten, dass diese Erfahrungen von Leid dem Individuum als Scheitern ausgelegt werden, das irgendwie durch ein anderes Verhalten hätte vermieden werden können. Auch deshalb ist es so schwierig und vielleicht auch gefährlich darüber zu sprechen.

Eine fast noch größere Angriffsfläche als das Scheitern bietet das Schamgefühl. Für Annie Ernaux' Schreiben wird es zu einer essenziellen Figur: Sie erhebt an ihr eigenes Schreiben den Anspruch, dass es sie gefährden solle. »Ich habe schon immer Bücher schreiben wollen, über die ich anschließend unmöglich sprechen könnte, Bücher, die den Blick der anderen unerträglich machen.«<sup>2</sup>

Auch wenn Scham und Scheitern oft miteinander verbunden werden, verweist doch Scham noch mal eindringlicher auf das Selbst, unseren innersten Kern: So »gilt Scham als heimlichstes Gefühl in unserer Gesellschaft, denn unsere Schamgefühle sind absolut privat, intim und persönlich. Über unsere Schamgefühle sprechen wir nicht, weil es bei der Scham um unsere Würde geht.«<sup>3</sup> Lange war Scham out und sie ist immer noch tabuisiert. So viele Facetten der Scham sind Killer für jede Konversation, was mit dem unangenehmen Beigeschmack zusammenhängt, den Scham besitzt, aber auch mit der Dominanz von Erfolg in unseren Geschichten. Scham und Scheitern werden verschwiegen.

Bei der Scham steht eben unsere Würde, unsere Integrität, unsere gesamte Identität auf dem Spiel. Das ist eine der ersten Erkenntnisse, die wir festhalten können: Sie bezieht sich immer entweder auf unser gesamtes Selbst oder aber auf eine Facette, die für uns oder andere in dem Moment unser Selbst ausmacht, also besonders bestimmend ist. Sie betrifft uns als Ganzes. Auf den starken Bezug der Scham zum Selbst, also zur eigenen Identität, zum gesamten Ich kann sich ein Großteil der Schamliteratur einigen.<sup>x</sup>

Klingt nicht so, als sollte man Bücher über die eigene Scham schreiben, oder? Annie Ernaux hat aber genau das gemacht und ich kann zumindest für mich sagen, dass sie mir damit auf eine Art das Leben gerettet hat.

Ich muss auch zugeben, dass ich neugierig bin; zu neugierig, um dieses heimlichste Gefühl der Gesellschaft zu missachten und es weiterhin totzuschweigen. Wenn wir uns schämen, können wir

---

<sup>x</sup> Unter anderem Richard Wollheim, Sighard Neckel, Caroline Bohn und Achim Geisenhanslüke, die im Laufe des Buches noch stärker zu Wort kommen werden, aber auch Klassiker der Soziologie wie Georg Simmel oder Norbert Elias.

oft nichts mehr sagen, wir verstummen im Angesicht der Scham. Sie nimmt uns die Worte, legt sich auf unsere Stimmbänder. Aber so lassen sich keine Geschichten erzählen.

Nur weil die Scham uns schweigen lässt, heißt das nicht, dass wir vergessen. Annie Ernaux behauptet sogar das Gegenteil: »Das große Gedächtnis der Scham ist sehr viel klarer und erbarmungsloser als jedes andere. Es ist im Grunde die besondere Gabe der Scham.«<sup>4</sup> Die Scham hält also viel mehr unsere Erinnerung wach und sorgt dafür, dass wir auf keinen Fall vergessen können, was war.

Wir werden in diesem Buch merken, dass sich die Frage nach Narrativen, nach Erzählweisen, nach dominanten und weniger dominanten Erzählungen, nach populären und abseitigen Geschichten gar nicht so selten am Punkt der Scham entscheidet. Dass Scham eigentlich für jede Erzählung eine Rolle spielt, an dem Punkt nämlich, an dem wir uns entscheiden müssen, was wir wie erzählen und warum.

Ich halte die Scham für ein unfassbar authentisches Gefühl – eben weil sie sich unserer Kontrolle, den gewohnten Mechanismen der Inszenierung entzieht. Wir können nicht anders, als in der aufrichtigen Scham authentisch zu sein, wir haben gar keine Wahl, weil Scham ein Affekt ist, der mit auffälligen körperlichen Reaktionen verbunden ist: Man denke an das schamtypische Erröten, das Erstarren, an unkontrolliertes Lachen oder das Vermeiden von Augenkontakt. Vor allem das Erröten ist eine Reaktion auf Scham, die wir nicht kontrollieren können: Ihr Ursprung liegt in unserem vegetativen Nervensystem, das für eine verstärkte Blutzufuhr im Gesicht sorgt. Physiologisch gesehen dient diese Reaktion vor allem dazu, die eigenen Körpergrenzen anderen gegenüber deut-

lich zu machen. Warum unser Körper aber mit einer so auffälligen Geste auf Scham reagiert, obwohl wir in der Scham verschwinden wollen, ist bisher noch nicht abschließend geklärt.<sup>5</sup>

Und während ich mir das bewusst mache, bemerke ich, dass die Scham dennoch trügerisch ist: Auch wenn sie eine wichtige Schutzfunktion darstellt, muss ich trotzdem Folgendes hinnehmen: Sie schreibt ihre eigene Geschichte. Und das ohne Rücksicht auf Verluste und vor allem ohne Rücksicht auf unsere Bedürfnisse und Hoffnungen.

Ich habe jetzt über zehn Jahre lang versucht, die Geschichte meiner Scham nicht zu erzählen. Das Schweigen über bestimmte Erfahrungen, Erlebnisse, Gefühle, Zustände war mein ständiger Begleiter und das war, finde ich, zum Teil und für eine gewisse Zeit auch in Ordnung so. Über zehn Jahre musste ich zwischen mich und mein vergangenes Ich bringen, um mich ihm wieder stellen zu können. Um dazu imstande zu sein, musste ich aber zwischen mir und meiner Scham eine enorme Distanz aufbauen: Man muss den Blick der anderen einnehmen, denen man immer genügen wollte.

Um mich meiner Scham zu bemächtigen, habe ich mit Untergewicht und selbstverletzendem Verhalten reagiert und die Folgen in Kauf genommen. Ich habe Stille gemieden und mich in Schweigen gehüllt, meinen Körper und meinen Kopf an die äußersten Grenzen getrieben, um der Scham nicht zu begegnen. Bis sie durch eine Hintertür eindrang und meine Erzählung von mir selbst radikal torpedierte.

Sie kam in Träumen über Verluste und Ängste, sie kam in Flashbacks, Dissoziationen, in Panikattacken, depressiven Phasen, sie hat sich ihren Weg gesucht. Wieder: rücksichtslos. Und

jetzt will ich der Scham einen Raum geben. Sie sprechen, ihre Geschichte erzählen lassen.

Dass sie dadurch weniger wird oder gar verschwindet, erwarte ich nicht – die Illusion nimmt Annie Ernaux mir schnell. Das ist auch nicht das Ziel, die Scham einfach loszuwerden, sie ein weiteres Mal durch eine Verarbeitung beherrschen zu wollen, sonst würde ich mich direkt in Ratgeberliteratur à la Brené Brown einreihen. Nein, die Scham wird bleiben.

Deshalb muss man sich mit ihr auseinandersetzen – aber wie? Man kann sich ihr nicht methodisch nähern. Man kann sich ihr allgemein überhaupt nicht wirklich »näher«. Man kann sich ihr entweder ergeben oder sich von ihr fernhalten. Das eine kann versöhnen, das andere auf lange Sicht nur zur Selbstentfremdung führen. Denn die Scham gehört zu uns, immer.

Auf die Scham gekommen bin ich, als ich Annie Ernaux, Didier Eribon und Édouard Louis gelesen habe. Für mich drei unfassbare Größen zeitgenössischer französischer Literatur. *Der Platz* (Ernaux) hat mich mitgenommen, wow. So die *Rückkehr nach Reims* (Eribon) und *Das Ende von Eddy* (Louis). Aber am meisten verloren habe ich mich vermutlich in Ernaux' *Erinnerung eines Mädchens*. Dieses Buch hat meine Faszination für die Scham befeuert wie kein anderes. Aber trotz all der Begeisterung, die ich mittlerweile für meine Scham habe, weiß ich nun: Ich bin nicht meine Scham. Sie ist nur ein Teil von mir.

## Die Scham fürchten

Wir verfolgen jetzt gemeinsam (m)eine Geschichte, also du, der\*die Lesende, und ich. All das schreibe ich in der Hoffnung auf, dass du Verständnis hast. Ich erzähle die Geschichte, weil ich ziemlich lange nach Verständnis gesucht habe, weil sich durch meine