

WO ICH (NICHT) SEIN SOLLTE
MEINE SCHAMORTE

sara mari^{*} blom

ruach_{jetzt}

ruach.jetzt

© 2025 – ruach.jetzt GmbH – 1. Auflage

Autorin: Sara Mari Blom

Lektorat: Lisa Menzel

Korrektorat: Tamara Haschke

Illustrationen: Sara Mari Blom

Umschlaggestaltung & Satz: Tiffany Maaßen

Verlag: ruach.jetzt GmbH, Arnoldstraße 26, 54295 Trier, kontakt@ruach.jetzt

ISBN: 978-3-949617-84-3

Druck: BALTO print, Vilnius



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags und der Autorin unzulässig. Das gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

TEIL 1 WO ICH NICHT SEIN SOLLTE	6
TEIL 2 WAS IST SCHAM?	14
TEIL 3 MEINE SCHAMORTE	26
TEIL 4 ZWISCHEN SCHAM UND BESCHÄMUNG	90
TEIL 5 WO ICH SEIN SOLLTE	116



ANHANG

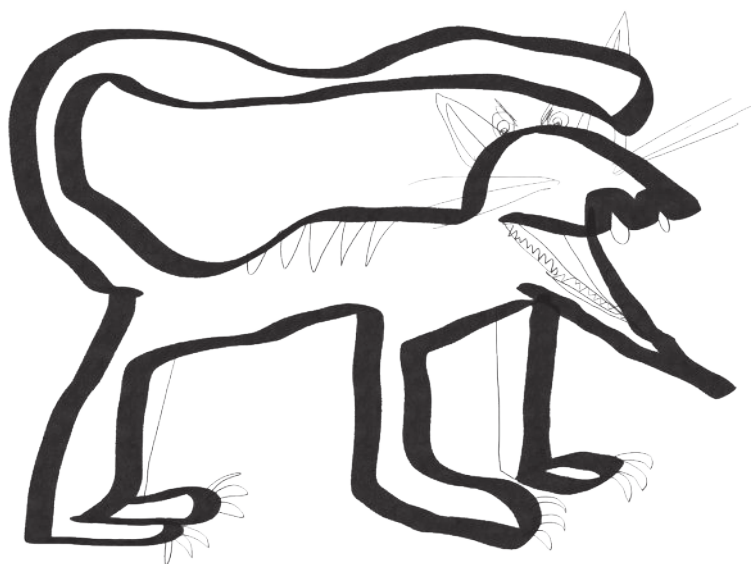
DANKE	126
--------------	-----

ZUM WEITERDENKEN	128
-------------------------	-----

ANMERKUNGEN	132
--------------------	-----

Für meine Familie, die erlaubt,
dass ich das Schweigen breche,
auch wenn es wehtut.

Für alle, die struktureller
Beschämung ausgeliefert sind.



TEIL 1

WO ICH NICHT SEIN SOLLTE

WO ICH NICHT SEIN SOLLTE

Ich bin ein schlechter Mensch.

Mit dieser Überzeugung lebe ich den Großteil meines Lebens. Bereits im Kindergartenalter wird mir gespiegelt, dass etwas mit mir nicht stimmt. Ich bin zu laut, zu ungestüm, zu impulsiv, zu rauflustig, benutze zu viele Schimpfwörter, habe zu wenig Berührungsängste mit anderen, sage ständig das Falsche, störe die Gruppenruhe, weiß mich nicht zu benehmen. So solltest du hier nicht sein, wird mir oft gesagt. Aber wo ist dieses Hier? Denn die Rückmeldung bleibt, trotz wechselnden Umfeldern von Grundschule, über Gymnasium bis hin zur Kunsthochschule.

Mit den Jahren werde ich still. Nach außen. Während in mir die Frage schreit, was ich falsch mache. Dass, wenn sich diese Rückmeldung ständig wiederholt, das Problem ja bei mir liegen muss – richtig?

Schreiben wird mir zum Ventil. Eine Art, all meine Schlechtigkeit herauszulassen, unausgesprochen, aber vor Augen. Schreiben bringt Ordnung in mein inneres Chaos, lagert es aus. Seit ich schreiben kann, schreibe ich. Ein Aufwachsen in Zettelansammlungen voll Selbstzerfleischung, begleitet von der Panik, jemand anderes könnte sie finden und lesen. Denn meine Texte zu teilen, war nie eine Option. Zu groß die Scham, andere könnten wissen, was in mir vorgeht. Zu groß die Angst, sie würden mir genau das sagen, was sich kontinuierlich in meinem Kopf abspult: Hör auf rumzuheulen. Du bist doch selbst schuld. Stell dich nicht so an. Das will keiner hören. Wer denkst du eigentlich, wer du bist? Eine Scham, so tief, dass ich an manchen Tagen das Gefühl habe, aus nichts anderem zu bestehen.

Aber warum genau schäme ich mich überhaupt? Diese Frage taucht während meines Masterstudiums plötzlich in mir auf und lässt mich von da an nicht mehr los. Statt auf eine Antwort, stoße ich auf mehr und mehr Fragen: Wo bin ich dieser Scham zum ersten Mal begegnet? Wohin begleitet sie mich? Wo bin ich nicht von ihr eingenommen? Wo darf ich einfach sein? Und die vielleicht vermessenste aller Fragen: Liegt all das wirklich nur an mir?

Weil ich nicht verstehe, warum ich mich schäme, beschließe ich, mich auf das Wo in meinen Fragen zu konzentrieren. So beginne ich mich selbst zu beobachten, lege eine Liste mit all den Orten an, an denen mich die Scham packt oder ich von ihr überrollt werde.

Zwei Jahre wächst diese Liste. Und irgendwann fällt mir plötzlich eine Verbindung zwischen all den Orten und Situationen auf: fast alle haben mit meiner Herkunft zu tun – und auch damit, dass ich sie ‚verlassen‘ habe. Wie eine Wanderkarte erzählen sie von meinem Irrweg, geprägt durch die Widersprüchlichkeit aus dem mir zugewiesenen Platz und dem, den ich anstrebe.

Ein weiteres Wo: Ich bin in einer ländlichen Region als mittleres Kind einer Arbeiter:innenfamilie aufgewachsen. Nach der Schule habe ich in verschiedenen Großstädten gewohnt und dort ein Bachelor- und Masterstudium im Bereich Design absolviert. Soweit die nüchternen Fakten.

Für dieses Phänomen gibt es jedoch ein Wort: *Bildungsaufstieg*. Damit einher ging für mich die Erkenntnis, dass der Begriff des Aufstiegs ein Oben und ein Unten beinhaltet, ein Besser und ein Schlechter. *Bildungsaufstieg* bedeutet zugleich also auch, dass ein *Abstieg* existiert. Und da, wohin man absteigen kann, da komme ich her. Abwertung ist Teil des Wortes. All das, was ich liebe und kenne, wo ich herkomme und was mich geprägt hat, hängt in diesem Gefälle.

WO ICH NICHT SEIN SOLLTE

Es ist kein Geheimnis, dass zahlreiche strukturelle, finanzielle und gesellschaftliche Hindernisse für Menschen existieren, die, wie ich, der Kategorie ‚bildungs- und kulturfern‘ zugeordnet werden. Insbesondere auch dann, wenn wir studieren wollen. Die Diskurse darüber beschränken sich jedoch auf bestimmte gesellschaftliche Blasen, zu denen ich lange keinen Zutritt hatte. So fiel mir die Schwierigkeit meiner Situation erst auf, nachdem ich mich bereits jahrelang in ihr bewegt hatte. Wofür ich aber auch dann kaum auf Verständnis stieß, waren die emotionalen Herausforderungen dieses Übergangs in ein akademisches Umfeld. Denn da traf ich plötzlich wieder auf sie: meine Scham. Sie wohnt in mir, hat ganze Landstriche besiedelt, Ortschaften gebildet. Ich kann meine Scham nicht vermeiden, sie nicht hinter mir lassen, nicht um sie herumlavieren, nistet sie sich doch überall ein, wo auch ich bin. Sie lebt in mir und ich in ihr. Dass ich mich zwischen verschiedenen Lebenswelten hin und her bewege, verstärkt das nur. Meine soziale Mobilität lässt sich daher als eine Reise durch Orte der Scham verstehen. Ich kann sie nicht außerhalb dieser Schamorte denken. Denn während sich mein Werdegang faktisch einfach liest, fühlte er sich für mich lange Zeit eher folgendermaßen an: Das dumme, uncoole Landei aus der asozialen Familie macht sich bei dem Versuch lächerlich, am Tisch der gebildeten, kultivierten Kunstgroßstädter zu sitzen. Ohne dass mir das jemals jemand genauso gesagt oder ich das aktiv über mich selbst gedacht hätte, hat sich diese Wahrnehmung als Realität in mir eingenistet und hallt bis heute in mir nach. Ich bin an einem Ort, an dem ich nicht sein sollte. Daher hat sich auch nie ein Gefühl des Ankommens bei mir eingestellt. Vielmehr empfinde ich meinen Weg als einen Verlust – ein Vermissen meiner sozialen Herkunft, ein Leben im Dazwischen, einer erlebten Gewalt, über die ich nie reden durfte, die keine Beachtung findet, die mit einer glorreichen

Aufstiegsgeschichte überpinselt und romantisiert wird. Und je mehr ich mich mit diesem Phänomen beschäftige, desto mehr lehne ich die Erzählung eines Aufstiegs ab. Ich bin nicht aufgestiegen, sondern einfach nur woanders. Und bis heute stelle ich mir die Frage, wo ich eigentlich stattdessen hätte sein sollen und wo nicht. Orte voll Was-wäre-Wenns. Orte meines Lebens, wie es eigentlich hätte sein müssen. Orte einer glitzernden Verheißung, die sich als Betrug entpuppt hat. Orte einer geisterhaften Parallelexistenz. Orte, für die ich keine Worte habe. Denn wie finde ich Worte für etwas, das zum Schweigen gebracht wurde? Wie beginne ich einen Austausch über etwas, das ich verlassen und zugleich nie gefunden habe?

Der Schriftsteller Franz Fühmann beschreibt, dass gerade die Bereiche, in denen Scham in besonderem Maße gespürt wird, signalisieren, dass für uns etwas wirklich von Bedeutung ist.¹ Scham ist also der Detektor auf meiner inneren Suche. Statt erklärende Worte für das zu suchen, was ich nicht habe, erkunde ich das, was da ist. Ich kehre zu den Orten meiner Scham zurück, entfalte sorgfältig die schmerzenden Worte, die ich an ihnen vorfinde, und erlaube ihnen zu sprechen.

Dabei muss ich mich aber auch einer berechtigten Angst stellen: Diese Art der Selbstoffenbarung bringt nicht nur das Risiko mit sich, weitere Beschämungen zu erleben, sondern darüber hinaus durch mein Sprechen diejenigen zu beschämen, die ich liebe – sind meine eigenen Orte doch untrennbar verwebt mit denen meiner Geschwister, Eltern und Großeltern. Die Poetin Audre Lorde liefert meiner Angst ein starkes Gegenargument: „*My silence had not protected me. Your silence will not protect you.*“² Beschämungen von außen werden nicht weniger, wenn ich still bleibe. Meine innere

WO ICH NICHT SEIN SOLLTE

Scham wird nicht kleiner, wenn ich sie für mich behalte. Sollte mir vorausgegriffene Selbstzensur als Schutz dienen, hat mein Schweigen langfristig einen tiefen Verlust mit sich gebracht. Als hätte ich durch all die Beschämung das abgeschnitten und versteckt, was ich von ihr bedroht sah – und nun vergessen, wo es verborgen liegt.

Und so breite ich in diesem Buch die Landkarte meiner Scham vor mir aus und beginne, die auf ihr bisher vermerkten Orte bewusst aufzusuchen.

Dabei erkunde ich zuerst Scham an sich. Wie funktioniert sie? Wozu ist sie gut? Was macht sie so schmerzhaft? Eine sachliche Annäherung, die es mir im ersten Schritt erlaubt, Abstand zu halten.

Erst dann widme ich mich meinen persönlichen Orten, wechsele meine Perspektive von faktisch zu emotional. Ich verharre im Schreiben nicht lange an jedem Ort, sondern wandere durch sie hindurch und nehme Fundstücke mit. So sind die Texte über meine Schamorte als Ansammlung von Erinnerungen, Unterhaltungen und Gedanken zu verstehen. Sie verschaffen mir einen Überblick über das Gestrüpp von Annahmen, Glaubenssätzen und Lügen, die so lange Zeit unkontrolliert in mir wucherten. Oft bruchstückhaft dienen sie mir als Prozessbeginn, um zu verstehen, welche Scham die meine ist und welche mir eingestanz, zugeschoben, vererbt oder aufgezwungen wurde.

Dieser Erkenntnis gehe ich im dritten Teil des Buches nach, beziehe Scham und mein Schamerleben auf den Kontext, in dem ich lebe: In einem Land, das beschämt, einer Wirtschaft, die Armut braucht, einer Gesellschaft, die nach unten tritt, einer Politik, die Bildung als Aufstiegsgarant anpreist, und dem Individuum, das scheinbar die alleinige Verantwortung für all das trägt.

Ich habe lange Zeit geglaubt, alleine mit meiner Scham und all ihren Orten zu sein. Doch ich bin es nicht. Sie sind in Gemeinschaft entstanden, Ergebnis eines Systems. Und sie existieren nicht nur in mir, sondern in so vielen, die einen ähnlichen Weg wie ich gegangen sind, gehen wollten oder nie gehen konnten. Das bedeutet auch, dass wir diesen Orten nicht einfach ausgeliefert sind, dass sie uns nicht einfach verschlucken, wir uns in ihnen verlieren und uns von ihnen beherrschen lassen müssen. Nein, diese Orte lassen sich verwandeln. Und dafür brauchen wir unsere Stimmen.

Was also kann ich durch das Sprechen über meine Schamorte erschaffen?

Eines der Dinge, die einen starken Einfluss auf mich hatten und mich bis heute tief berühren, ist die Fähigkeit, die in meiner Familie weitergegeben wird, aus einfachsten und stark begrenzten Mitteln Schönheit zu erschaffen; dass für sie in einem Leben der Notwendigkeit dennoch Platz ist. Das ist mein Antrieb – das Vorhandene zu transformieren. Wir, die wir von überbordender Scham und herkunftsbedingter Beschämung betroffen sind, helfen uns nicht damit, unsichtbar zu bleiben. Viel mehr verlieren wir uns dadurch selbst und gegenseitig aus den Augen. Wir bleiben allein. Ich bin davon überzeugt, dass in unserer Scham eine tiefe, verbindende Kraft haust, die freigesetzt wird, wenn wir über sie sprechen. Damit möchte ich hier beginnen. Ein schmerzhafter Start mit einer Hoffnung am Horizont: heilende Begegnung.



TEIL 2

WAS IST SCHAM?

WAS IST SCHAM?

Scham hat einen anhaltend negativen Ruf. Durch sie fühlen wir uns blamiert, verhöhnt, bloßgestellt, gedemütigt, erniedrigt, herabgesetzt, entwürdigt, missachtet, verschmäht. Allein diese Aneinanderreihung von Begriffen reicht aus, um uns auf Abstand zu halten. Wir möchten Scham nicht spüren, nicht über sie reden, ihr am besten niemals begegnen. Was aber macht sie so schwer aushaltbar? Und wenn sie so unangenehm ist, wozu ist sie dann gut?

**Zwischen
Innen und
Außen**

Scham gehört unabdinglich zu unserem Menschsein,³ sie existiert in jeder Epoche und jeder Kultur.⁴ Wie alle Gefühle hat auch Scham eine Funktion, eine Aufgabe.⁵ Betrachten wir sie im Kontext zu den anderen Grundemotionen des Menschen, hebt sie sich durch eine Qualität deutlich hervor: Während andere Gefühle meist auf körperliche oder äußere Umstände und Gefahren aufmerksam machen, verweist Scham auf die eigene Person. Sie ermöglicht uns die Selbstreflexion.⁶

Ab dem fünften Lebensmonat beginnt der Mensch, eine Grenze wahrzunehmen zwischen dem, was zu ihm gehört, und dem, was ihm fremd ist. Das kleinkindliche Fremdeln lässt sich als erstes Anzeichen von Scham verstehen.⁷ Scham wächst mit unserer Fähigkeit, zwischen uns selbst und unserer Umgebung zu unterscheiden.⁸ Durch Scham erkennen wir uns als eigenständiges Individuum, das getrennt von der Außenwelt, aber zugleich Teil eines Systems ist. Schamgefühle basieren also auf einer Art Dreiecksstruktur: „Ich schäme mich einer Sache vor anderen.“⁹ Scham geht mit der Erkenntnis einher, nicht nur handelndes Subjekt zu sein, sondern dabei zugleich auch ein von anderen Personen betrachtetes Objekt: Wir sind nicht mehr nur bei uns selbst, sondern existieren im Blick eines anderen.¹⁰ Scham verbindet unsere innere Selbstwahrnehmung mit der Außenpers-

pektive auf uns und führt uns die dazwischen liegenden Unterschiede vor Augen.¹¹ Diese Differenzen veranlassen uns, unser Verhalten im Kontext unseres Umfeldes zu bewerten und anzupassen.¹² Die Sicht auf uns selbst, das Gefühl des Ertapptwerdens, kann dabei so verinnerlicht werden, dass Scham auch entstehen kann, ohne dass tatsächlich ein Anderer anwesend ist.¹³

**Zwischen
Zugehörigkeit
und
Selbstschutz**

Scham macht uns auf unsere Mängel und Unterschiede aufmerksam.¹⁴ Sie entsteht, wenn ein Problem in der Beziehung zu unseren Mitmenschen oder uns selbst auftritt.¹⁵ Sie signalisiert sowohl Verstöße gegen soziale Regeln¹⁶ als auch die Gefährdung des eigenen Schutzbedürfnisses.¹⁷ Scham gibt dabei den Impuls, unser Handeln so zu verändern, dass wir mit uns selbst und unserer Umgebung in Beziehung bleiben können. Scham ist also das Gefühl, das entsteht, wenn wir die Grenzen zwischen uns und unserer Umwelt erkunden: Wie nah darf mir mein Gegenüber kommen? Wie viel kann ich von mir zeigen? Dieser durchaus schmerzhafteste Auslösungsprozess verfolgt zwei wichtige Ziele: Zugehörigkeit und Selbstschutz.

Die Wichtigkeit von Scham in Bezug auf unsere Zugehörigkeit fällt insbesondere durch ihr Gegenteil auf: Schamlosigkeit. Auch wenn Scham nicht sehr beliebt ist, stößt ihr Fehlen auf noch größere Ablehnung. Ohne Schamgefühl sind wir nicht gemeinschaftsfähig, sondern vielmehr entblößend, übergriffig oder grenzüberschreitend. Ein solches Verhalten führt über kurz oder lang zum Ausschluss aus einer Gruppe. Scham ist dementsprechend von ausschlaggebender Wichtigkeit für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Sie zeigt die Gefährdung unserer Zugehörigkeit an. Scham-Forscherin Brené Brown versteht sie daher auch als „*the fear of disconnection*“, also die Angst vor dem Ver-

WAS IST SCHAM?

lust dieser Zugehörigkeit.¹⁸ Wir brauchen Scham, um Teil einer Gruppe sein zu können und von dieser anerkannt zu werden.¹⁹

Diese Wechselwirkung verdeutlicht jedoch auch, dass die Entwicklung von Gemeinschaft und die des eigenen Selbst nicht voneinander getrennt entstehen können. Wir brauchen Scham, um eine eigene Identität zu entwickeln, die sich in unserem sozialen Umfeld behaupten kann. Scham ermöglicht uns, uns nicht in der Anpassung an die Gruppe zu verlieren, sondern ein eigenes Wertesystem aufzubauen.²⁰ Scham ist also nicht nur ein soziales Gefühl,²¹ sondern zugleich extrem persönlich.²² Sie tritt da auf, wo wir etwas von uns selbst verstecken wollen oder müssen, das sichtbar ist oder werden könnte.²³ Scham lässt sich also auch als die Wächterin unserer Intimsphäre verstehen.²⁴ Sie sorgt dafür, dass unsere verletzbaren und intimen Anteile geschützt sind und macht uns darauf aufmerksam, wenn wir gegen unsere eigenen Überzeugungen verstoßen.²⁵

Bereits in diesen beiden Punkten lässt sich eine Ahnung davon entwickeln, wie ambivalent und komplex Scham agiert. „Sie reguliert Nähe und Distanz, Privatheit und Öffentlichkeit, Zugehörigkeit und Abgrenzung, Anpassung und moralisches Verhalten.“²⁶ Sie verbindet den eigentlichen Widerspruch daraus, den Blicken anderer passiv ausgesetzt zu sein, und der damit einhergehenden Ohnmacht mit dem aktiven, menschlichen Sehnen nach Bindung sowie ihrem intensiven Erleben, wenn im Miteinander Grenzen überschritten werden. „Scham trennt und verbindet zugleich. Durch die Trennung wird die Abgrenzung zu den anderen Menschen betont, durch die Verbindung bleiben sie aber trotzdem präsent.“²⁷

**Scham und
Schuld**

Die oftmals erste Assoziation mit Scham ist Schuld. Sie liegen nah beieinander, vermischen sich oder lösen sich gegenseitig ab. Sowohl Schuld als auch Scham fordern zu einer Veränderung des eigenen Handelns auf. Schuldenerkenntnis geht dabei meist mit Scham einher. Der in der Psychologie verwendete Begriff ‚Schuldscham‘ – Scham infolge von Schuld – verdeutlicht dies. Die umgekehrte Bezeichnung, also Schuld infolge von Scham, existiert jedoch nicht.²⁸ Einige Forscher:innen grenzen Schuld und Scham anhand von Handlung und Selbstbezug voneinander ab: Während sich Schuld auf etwas Äußeres, eine Handlung bezieht – ich habe einen Fehler gemacht – bezieht sich Scham auf die Person selbst – ich *bin* der Fehler.²⁹ Andere unterscheiden sie in Bezug auf den Bereich der Selbstreflexion, den sie ansprechen: So ist Schuld auf die Selbstverantwortung und Scham auf die Selbstachtung ausgerichtet.³⁰

Darüber hinaus haben wir meistens ein klares Konzept für Schuld: Wir machen einen Fehler und müssen die Konsequenzen tragen. Wir können unsere Schuld abtragen, absitzen oder abbezahlen, eine Form der Wiedergutmachung finden, Abbitte leisten oder uns entschuldigen.³¹ Der äußere Frieden oder die gesellschaftliche Ordnung bleibt intakt oder wird wiederhergestellt. Bei Scham ist das anders. Selbst sprachlich haben wir kein Äquivalent zu dem Begriff der Entschuldigung. Es fehlt uns sowohl an Wissen über Scham als auch an Konzepten, mit ihr umzugehen.

Scham tut weh

Scham sitzt tief im Körper, wird in ihm gespeichert.³² Auch unsere Reaktionen auf Scham sind körperlich und entziehen sich oftmals unserer Kontrolle: Wir werden rot, beginnen zu schwitzen, zu stottern oder lachen, senken den Blick, verbergen das Gesicht, erstarren, wenden uns ab oder suchen das Weite. Darüber hinaus zeigen Gehirnscans, dass bei