

I. Erste Annäherung an das Phänomen und den Begriff Scham

1. Lebensweltliche / Alltagssprachliche Annäherung

1.1 Nur keine „falsche“ Scham – aber auch keine „Unverschämtheiten“ – Hinweise auf Scham als zwischenmenschlich erwartetes Phänomen

Man stelle sich folgende Situation vor: *Ein feierlicher Anlass, ein reich gedecktes Buffet, allherhand schön arrangierte Delikatessen. Die Gastgeberin erhebt die Stimme: „Das Buffet ist eröffnet! Greifen Sie zu! Nur keine falsche Scham!“ Während die meisten Gäste sich einige Häppchen nehmen, hier und da probieren, läßt sich ein Mann den Teller randvoll, schiebt dann die schön dekorierten Häppchen achtlos enger zusammen, um sich für weitere Platz zu schaffen und nochmals nachlegen zu können. Eine Frau beobachtet ihn aus dem Augenwinkel und flüstert mit abschätzigem Blick ihrer Gesprächspartnerin zu: „Schau mal, der! Unverschämt!“*

Konstatierte Unverschämtheit trotz erfolgter Aufforderung zum Ablegen falscher Scham. Die Situation zeugt in doppelter Hinsicht von einer Erwartungshaltung. Schon die Aufforderung der Gastgeberin „falsche Scham“ abzulegen scheint die Gäste nicht grundsätzlich von der „Pflicht zur Scham“ zu entbinden. Sie legt vielmehr die Existenz einer „richtigen“ im Sinne von *sozial erwarteter* Scham nahe. Diese Annahme wird durch den Kommentar der Frau am Ende der geschilderten Szene gestützt: „Schau mal, der! Unverschämt!“. Der Mann zeigt in ihren Augen nicht die erwartbare Scham und wird daher als „unverschämt“ bezeichnet. Bemerkenswert ist dabei, dass die Frau ihre Aussage der Gesprächspartnerin gegenüber nicht begründet. Vermutlich geht sie davon aus, dass bezüglich ihrer Meinung gesellschaftlicher Konsens besteht.

Handelt es sich bei der dargestellten Situation am Partybuffet um einen Einzelfall oder um einen exemplarischen Hinweis auf die Existenz von sozial erwarteter Scham? Welche Funktionen hat Scham im zwischenmenschlichen Kontext? Um erste Antworten auf die gestellten Fragen zu erhalten, wird im Folgenden eine Analyse der Alltagssprache durchgeführt.

In der Alltagssprache scheinen nicht nur Personen, sondern auch Dinge mit dem Adjektiv „*unverschämt*“ oder dem Synonym „*schamlos*“ beschrieben zu werden. Man spricht beispielsweise von „*unverschämt hohen Preisen*“ oder „*unverschämt kleinen Portionen*“ in einem Restaurant. Bei genauerer Betrachtung

tung fällt jedoch auf, dass sich diese Beschreibungen nicht auf Dinge, sondern immer auf Personen beziehen. Im gewählten Beispiel wird der Restaurantbesitzer als unverschämt bezeichnet, der zu hohe Preise verlangt oder zu kleine Portionen serviert. Auch in anderen Fällen beschreiben die Adjektive „unverschämt“ oder „schamlos“ das Verhalten oder allgemeiner die Haltung, die eine Person anderen gegenüber einnimmt: *„Dieser Arbeitgeber betreibt eine schamlose Ausbeutung!“*, *„Mein Vertrauen wurde aufs schamloseste missbraucht!“*, *„Er hat mich schamlos betrogen!“*.

Bedeutungsanalog zum Ausspruch *„Nur keine falsche Scham!“* werden die Redewendungen *„Nur keine falschen Hemmungen!“* oder *„Bitte keine falsche Zurückhaltung!“* gebraucht. Die synonyme Verwendung deutet an, dass sozial erwartete Scham etwas mit Hemmung und Zurückhaltung zu tun hat. Dieser Zusammenhang wird ebenfalls deutlich bei dem Ausspruch *„Dies oder jenes zu tun verbietet mir mein Schamgefühl!“*. Zum Beispiel: *„Die Scham verbietet es mir weiterzuerzählen.“* Das, was die Person weiß und weiter erzählen könnte, ist privat. Es mitzuteilen wäre eine Grenzüberschreitung. Diese wird durch Scham verhindert. Die Alltagssprache charakterisiert die Scham in diesen Beispielen als *Wächterin einer Grenze*. Scham „verbietet“, „hält zurück“, „hemmt“.

Neben der Beschreibung spezifischer Handlungen oder Haltungen werden die Begriffe *„unverschämt“* und *„schamlos“* aber auch zu generalisierenden Charakterisierungen von Personen herangezogen: *„Der ist ja unverschämt!“*, *„Die ist absolut schamlos!“*, *„Der hat keine Scham im Leibe!“*, *„Sie hat keinen Funken Schamgefühl!“*. „Unverschämt“ oder „schamlos“ zu sein ist in den gewählten Beispielen eindeutig negativ konnotiert. Personen, von denen behauptet wird, sie hätten *„keine Scham“*, wird etwas offensichtlich Wichtiges abgesprochen. Sie werden außerhalb der Gemeinschaft derer verortet, die im positiven Sinn mit Scham ausgestattet sind.

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob Sätze wie: *„Ja schämst du dich denn gar nicht?“* oder *„Schäm dich!“* tatsächlich zur Scham auffordern. Je nach Situation können sie auch den Zweck erfüllen, andere Personen auf ein als schamlos empfundenenes Verhalten aufmerksam zu machen, der eigenen Empörung Ausdruck zu verschaffen oder sich von dem erlebten Verhalten abzugrenzen. Am deutlichsten wird dies in dem Ausspruch: *„Der sollte sich schämen!“*. Der Satz zeugt von einer nicht erfüllten Erwartungshaltung. Der Betroffene sollte sich schämen, tut es aber nicht. Nun wird nicht mehr *mit* ihm, sondern abfällig *über* ihn gesprochen: *„Der (!) sollte sich schämen!“*.

1.2 „Rot, brennend, tief“ – nichts wie weg!

Hinweise auf Scham als destruktiv wirkendes Phänomen

Im vorhergehenden Unterpunkt wurde anhand von Begriffen und Redewendungen aus der Alltagssprache gezeigt, dass Scham in vielen Situationen gesellschaftlich erwartet wird. Sie kann offensichtlich zwischenmenschliche Grenzen wahren helfen und damit beziehungsförderlich wirken. Ein Mangel an Scham wurde in diesem Zusammenhang durchweg negativ, das Vorhandensein von Scham im Umkehrschluss positiv konnotiert. Doch damit ist Scham nur einseitig beschrieben. Alltagssituationen und Alltagssprache offenbaren noch andere Aspekte des Schamerlebens, die nicht in die Kategorie des gesellschaftlich Erwarteten eingeordnet werden können. Diese werden im nächsten Abschnitt analysiert.

Ausgangspunkt der Analyse ist ein Fallbeispiel: Es handelt sich um eine autobiographische Schilderung der Schriftstellerin Nora Lachmann: *„Musik hatten wir bei Herrn Förster. [...] Ich liebte es zu singen. [...] Herr Förster [...] gab den Einsatz: Im Frühtau zu Berge wir ziehn, fallera! Helle Kinderstimmen jubelten, auf der Stirn des Lehrers erschien eine Falte. Da ist ein falscher Ton! Der Gesang erstarb, wir warteten. Ich trocknete meine schweißigen Hände am Saum des Faltenrocks. [...] Herr Förster kam näher [...] Sing mal alleine! Die Stimmgabel ertönte, ich setzte ein, ver stolperte mich mit der Stimme, brach ab. Meine Gesichtshaut war seltsam taub, weggetaucht hörte ich verschwommen einen Ton. [...] Ich atmete pfeifend ein, presste Töne und Worte durch meine viel zu enge Kehle. Das ist ein D, kein E, hörst du das nicht? Wieder ein Klang, in meinen Ohren summte es wie tausend Bienen, ich öffnete den Mund, heiße Luft, dahinter ein Krächzen, halb erstickt. Ein enttäuschter Seufzer von Herrn Förster. Erkältet, was? Geh auf deinen Platz! Sing lieber nicht mehr mit! Der Weg zurück war lang. Hinter mir kicherte es. Ich schluckte. Tränen hätten alles nur noch schlimmer gemacht. Ich hatte versagt, alle hatten es gehört. Mein Körper stand in Flammen. [...] Das macht doch nichts, sagte meine Mutter später, das hast du von deiner Oma, die kann auch nicht singen. Es gibt eben unmusikalische Menschen. [...] Ich hasste die Oma, hasste Herrn Förster, hasste die anderen Kinder. Und meine Mutter, die diese Geschichte allen erzählte. Nie mehr, schwor ich mir, nie mehr!“¹*

Die beschriebenen Gefühle weisen auf eine destruktiv wirkende Variante der Scham hin, die sich eindeutig von der sozial erwünschten Scham unterscheidet. Das Mädchen, das Musik laut eigener Aussage eigentlich liebt, singt angesichts des kritisch lauschenden Lehrers angestrengt und mit schweißnassen Händen. Dieses Erleben könnte unter Umständen auch von Phänomenen

1 Lachmann: Böse Menschen haben keine Lieder, 137ff.

wie Aufregung, Leistungsangst, Lampenfieber etc. beeinflusst sein. Dennoch gibt es Hinweise darauf, dass Scham ein wesentliches Erklärungsmoment darstellt. Das Mädchen beschreibt ein Gefühl des „In-Flammen-Stehens“, das es zu Vereinnahmungen scheint. Die Wahrnehmungs- und Handlungsfähigkeit ist stark beeinflusst. Der Vorfall hat neben den für das Mädchen direkt spürbaren Folgen auch Einfluss auf seine Haltung gegenüber anderen Personen und seine Einstellung zur Musik. Es wird geschildert, dass das Mädchen in Folge des Erlebnisses Hassgefühle empfindet. Diese erstrecken sich auf die Oma, auf die die Unmusikalität zurückgeführt wird, auf den Lehrer, der die Schamsituation aktiv herbeiführte, sowie auf die Mitschüler, die schamverstärkende Zeugen der Situation wurden. Die Mutter erhöht das Schamerleben ebenfalls, indem sie den Zeugenkreis des Vorfalls durch Weitererzählen vergrößert. Das vorher musikbegeisterte Kind nimmt sich vor, nie mehr zu singen. Eine scheinbare Schulalltagssituation wurde für das Mädchen somit in verschiedenster Hinsicht zum negativ prägenden Erlebnis.

Ein Blick in die Alltagssprache zeigt, dass die Situation des Mädchens keinen Einzelfall darstellt. Redewendungen weisen auf die mit Scham in Verbindung stehenden negativen emotionalen Folgen hin. Die Redewendungen *„Ich wäre vor Scham am liebsten in Grund und Boden versunken“*, *„Ich habe mich in Grund und Boden geschämt“* zeigen den Wunsch des Menschen an, in der Schamsituation von anderen nicht länger gesehen zu werden. Betroffene möchten verschwinden, der Situation entkommen. Dieser Wunsch findet seinen Höhepunkt in den Aussprüchen *„Ich vergehe vor Scham!“* oder *„Ich wäre vor Scham fast gestorben.“* Die Scham scheint dem Menschen die Lust am Dasein nehmen und ihn an die subjektiven Grenzen der Existenzfähigkeit führen zu können.

Scham wird häufig mit den Adjektiven *rot*, *brennend*, *tief* und *vereinnahmend* beschrieben. Man spricht beispielsweise davon, dass jemand *schamrot* wird. Die Röte beziehungsweise das Erröten zeigt einen emotionalen Ausnahmezustand des Menschen an. Rot gilt dabei als Signalfarbe, die auf Gefahrensituationen hinweist. Des Weiteren wird von *brennender* und *tiefer* Scham gesprochen. Mit Bränden oder Feuer wird ebenfalls Gefahr assoziiert. Sie lösen beim Menschen Fluchtreaktionen aus. Die Rede von der *tieferen* Scham, die ein Mensch empfindet, kann die Gefahr des Versinkens in der Scham implizieren. Adjektive wie *schamvoll* und *schamerfüllt* weisen auf die vereinnahmende Wirkung der Scham hin.

2. Sprachanalytische Annäherung

2.1 Bedeutungsmomente im Lateinischen und Griechischen

In den so genannten *alten Sprachen* gibt es sowohl im Griechischen als auch im Lateinischen differenzierende Begrifflichkeiten für das Phänomen Scham. Im Lateinischen wird der Begriff *verecundia* mit (heiliger) Scheu, Zurückhaltung, Schüchternheit, Anstandsgefühl, Verehrung, Hochachtung und Ehrfurcht übersetzt. Auch der Begriff *pudor* beinhaltet Übersetzungsmöglichkeiten, die die hemmende Wirkung der Scham zum Ausdruck bringen: Takt, Scheu, Ehrgefühl, Ehrenhaftigkeit, guter Name, Bescheidenheit, Keuschheit. Des Weiteren kann er aber auch die Scham über etwas bezeichnen und wird in diesem Zusammenhang z. B. mit Schande übersetzt. Insgesamt zeichnet sich der Begriff *pudor* durch eine hohe Bedeutungsvielfalt aus.²

Die weitest gehenden und feinsten Differenzierungen sind im Griechischen gegeben. Philipp Steger, der sich mit dem Begriff Scham und seiner Bedeutung in der griechisch-römischen Antike in der Zeit von Homer bis zur Entstehung des Neuen Testaments auseinandersetzt, weist darauf hin, dass die griechischen Begriffe *aidos* und *aischyne* nicht eindeutig ins Deutsche übersetzt werden können.³ Sie müssen umschrieben und erklärt werden. *Aidos* meint nach Steger entweder Furcht-Scham vor etwas oder ein tiefes, inneres Gefühl der Scheu, die man den Göttern, wie auch den Älteren, Eltern, Alten und Vorgesetzten, aber auch den Armen, Kranken, Kindern, Frauen, Freunden und sich selbst gegenüber haben sollte. *Aischyne* kann synonyme Bedeutung haben, bezeichnet aber auch den Grund, für den man sich schämt.⁴

Steger weist nachdrücklich darauf hin, dass sich die Bedeutung des Begriffs Scham im Laufe der Antike gewandelt hat. Er spricht von „vielen Gesichter[n] der antiken Scham“.⁵ Die ursprüngliche Bedeutung von *aidos* ist nicht mehr eindeutig zu rekonstruieren. Es gibt drei konkurrierende Thesen, nach denen *aidos* ursprünglich im religiösen, sozialen oder geschlechtlichen Bereich zu verorten war.

Eindeutig belegt ist die antike Vorstellung vom Zusammenhang zwischen *aidos* und Glück. *Aidos* wurde von den Menschen der Antike als Glücksgarant angesehen, da schamhaftes Verhalten mit gesellschaftlichem Ansehen belohnt wurde.⁶ Es herrschte die Vorstellung, dass Scham beziehungsweise *aidos* eine

2 Vgl. Pertsch: Langenscheidts Handwörterbuch. Latein-Deutsch.

3 Vgl. Steger: Scham in der griechisch-römischen Antike, 57f.

4 Vgl. Steger: Scham in der griechisch-römischen Antike, 58.

5 Steger: Scham in der griechisch-römischen Antike, 57.

6 Vgl. Steger: Scham in der griechisch-römischen Antike, 60.

Instanz voraussetzt, die eine Scham-Handlung bewerten und vom Scham-Täter Rechenschaft fordern kann. Dadurch wird *aidos* entweder auffordernd-belohnend oder tadelnd-straftend aktualisiert.⁷ Auch diese Instanz und damit die Vorstellung, wie *aidos* aufrecht erhalten werden kann, änderte sich im Laufe der Antike abhängig von den politischen Umständen und dem Zeitgeist. In konservativen geschichtlichen Phasen wurde die *aidos* aktualisierende Instanz eher außerhalb der Person verortet. Steger schreibt: „In einem System, in welchem normative Verbindlichkeiten und Autoritäten unangefochten sind [...], führt das mehr oder weniger eindeutige Wissen um Scham und Schamlosigkeit den Einzelnen zu allgemein akzeptierten Handlungsweisen, entlastet ihn somit von der subjektiven Entscheidungsfindung im Alltagsleben und garantiert eine gewisse [...] Einheitlichkeit in einer Gemeinschaft.“⁸ Anders verhält es sich in Zeiten, in denen sich politische oder gesellschaftliche Umstände wandeln und zu Erneuerung tendieren. Verlieren traditionelle Wertinstanzen ihre Verbindlichkeit „wird die Person selbst als Instanz erfahren, auf die hin alle wertenden Stellungnahmen und Entscheidungen fokussiert werden und von der her allein Handlungen verantwortbar sind.“⁹

2.2 Bedeutungsmomente im Deutschen

Das deutsche Wort „Scham“ leitet sich vom althochdeutschen Begriff *scama* ab und bedeutete ursprünglich „Beschämung, Schande“.¹⁰ Die Herkunft des Wortes gilt als nicht endgültig geklärt.¹¹ In einzelnen etymologischen Nachschlagewerken wird als Wortwurzel der indogermanische Begriff (*s*)*kam* angegeben, der mit „bedecken“ oder „verhüllen“ übersetzt wird.¹²

Eine Hilfe, den Begriff möglichst differenziert zu fassen, stellt der Kategorisierungsansatz im Historischen Wörterbuch der Philosophie dar. In ihm werden folgende Bedeutungsmomente von Scham unterschieden:¹³ Als *prohibitives Moment* der Scham wird das unangenehme Gefühl bezeichnet, das anzeigt, dass etwas Bestimmtes nicht gesagt oder getan werden sollte. Es hemmt einen Handlungs- oder Redeimpuls, um einen möglichen Tadel und eine Minderung des Selbstwertgefühls zu vermeiden. Das prohibitive Moment der Scham deckt sich mit der in Punkt 1.1 beschriebenen, sozial erwarteten

7 Vgl. Steger: Scham in der griechisch-römischen Antike, 61.

8 Steger: Scham in der griechisch-römischen Antike, 62.

9 Steger: Scham in der griechisch-römischen Antike, 68.

10 Vgl. Duden. Das Herkunftswörterbuch, 705.

11 Vgl. Duden. Das Herkunftswörterbuch, 705.

12 Vgl. Wahrig Deutsches Wörterbuch, 1277.

13 Vgl. Historisches Wörterbuch der Philosophie, 1208.

und Wächterfunktion erfüllenden Variante der Scham. Aus dem prohibitiven Moment kann das *adhortative Moment* der Scham resultieren, eine Art Ehrgefühl für das Richtige, Edle und Gute. Das *faktisch verurteilende* beziehungsweise schlechthin *negative Moment* der Scham bezeichnet hingegen das unangenehme Bewusstwerden eigener Insuffizienz. Das faktisch verurteilende Moment der Scham bezieht sich dabei auf eine spezifische Grenzverletzung, während das schlechthin negative Moment auf das Gefühl einer generellen Unzulänglichkeit hinweist. Letzteres ist mit der in Punkt 1.2 destruktiv wirkenden Variante der Scham gleichzusetzen.

2.3 Bedeutungsmomente im Englischen und Französischen

Wie im Deutschen bringt auch im Englischen ein und dasselbe Wort (*shame*) verschiedenste Bedeutungsmomente von Scham zum Ausdruck. Scham empfinden kann mit *to be ashamed*, der Mangel an Schamgefühl mit *to be completely shameless* übersetzt werden. Auch die in diesem Kontext häufig verwendeten Wörter *modesty* (Bescheidenheit) und *embarrasement* (Verlegenheit) können beide Bedeutungsmomente beinhalten. So kann zum Beispiel die Redewendung „vor Scham glühen“ mit *to go red with embarrasement* übersetzt werden, womit die negativ betroffen machende Scham gemeint ist. Das gleiche Wort findet sich aber auch in prohibitivem Bedeutungszusammenhang in der Wendung *to be embarrassed to do something*, die mit „sich schämen etwas zu tun“ übersetzt wird.¹⁴

Im Französischen fällt die Unterscheidung der Bedeutungsmomente von Scham durch die Existenz zweier Wörter leichter. Das Wort *pudeur* steht für die soziale Grenzen wahrende Scham. Schamlosigkeit wird als *manque de pudeur* bezeichnet, etwas schamhaft verschweigen mit *taire pudiquement quelque chose* übersetzt. Das Wort für das negativ empfundene, direkte Betroffensein von Scham ist *honte*. Vor Scham erröten heißt auf Französisch *rougir de honte*, sich zu Tode schämen *mourir de honte*.¹⁵ Die begriffliche Trennung des prohibitiven und schlechthin negativen Bedeutungsmoments durch die Wörter *pudeur* beziehungsweise *honte* wird jedoch nicht konsequent durchgehalten. So wäre beispielsweise für die Frage: „Hast du denn keine Scham im Leibe?“ die Übersetzung „*Tu n’as pas pudeur?*“ zu erwarten. Tatsächlich wird jedoch in diesem Fall das eigentlich nicht für die sozial erwartete Scham stehende Wort *honte* benutzt und übersetzt „*Tu n’as pas honte?*“.¹⁶ So bleibt es

14 Vgl. PONS – Großwörterbuch für Experten und Universität Englisch, 646.

15 Vgl. Langenscheidts Handwörterbuch Französisch, 1352.

16 Vgl. Langenscheidts Handwörterbuch Französisch, 737.

auch im Französischen die Aufgabe des Sprechers beziehungsweise Zuhörers, sich das genaue Bedeutungsmoment des verwendeten Begriffs aus dem Sinnzusammenhang zu erschließen.

3. Zusammenfassung / Differenzierende Arbeitsdefinition

Nach der ersten Annäherung an das Phänomen und den Begriff Scham können zusammenfassend folgende Punkte festgehalten werden:

- Das Phänomen Scham kann nicht eindeutig definiert werden. Es zeigt sich in verschiedenen Varianten. Sehr grob kann Scham in zwei Kategorien unterteilt werden. Einerseits scheint es eine *sozial erwartete, zwischenmenschliche Grenzen wahrende Variante der Scham* zu geben. Darauf weisen Adjektive hin wie „schamlos“ und „unverschämt“ oder Redewendungen wie „Die Scham verbietet mir ...“. Andererseits kann von einer *destruktiv wirkenden Variante der Scham* ausgegangen werden. Diese wird z. B. durch die Adjektive „tief“ und „brennend“ beschrieben. Die Redewendungen „Ich vergehe vor Scham!“ und „Ich wäre vor Scham am liebsten in Grund und Boden versunken!“ zeigen exemplarisch, dass Scham als kaum erträglich empfunden werden kann.
- Im Rahmen der sprachanalytischen Annäherung wurde erstens deutlich, dass die *alten Sprachen* Latein und Griechisch über einen sehr *ausdifferenzierten Wortschatz* zur Beschreibung des Phänomens Scham verfügen. Zweitens konnte gezeigt werden, dass in der Antike die *Grenzen wahrende, soziale Dimension* von Scham im Vordergrund stand. Am Beispiel der Sprachen Deutsch, Englisch und Französisch wurde herausgearbeitet, dass die verschiedenen Bedeutungsmomente von Scham in *aktuellen europäischen Gegenwartssprachen* aufgrund des *kaum ausdifferenzierten Wortschatzes* häufig nicht eindeutig zum Ausdruck gebracht werden können. Sie müssen im sprachlichen Alltag daher durch den Kontext erschlossen werden.

Vor diesem Hintergrund können vorläufig zwei Arbeitsdefinitionen festgehalten werden. Sie stellen eine Diskussionsgrundlage für die weitere Arbeit dar.

1. Die kaum erträgliche Variante der Scham nenne ich „rote Scham“ oder „destruktive Scham“. *Die destruktive Scham bezeichnet ein hoch unangenehmes Gefühl persönlicher Insuffizienz. Betroffene Personen empfinden dabei den Wunsch, von anderen nicht (länger) gesehen zu werden. Durch den verein-*

nehmenden Charakter des Gefühls sind sie in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt. Die daraus resultierende Unkontrollierbarkeit der Situation kann als so unerträglich empfunden werden, dass sie in den Wunsch mündet, nicht mehr zu existieren.

Es ist davon auszugehen, dass eine Person nach der Erfahrung von „roter Scham“ versucht, diese in Zukunft zu vermeiden. Eine Hilfe kann dabei die Variante der Scham darstellen, die ich als „Wächterscham“ oder „prohibitive Scham“ bezeichne. Sie kann als Vorstufe der „roten Scham“ angesehen werden.

2. *Die prohibitive Scham bezeichnet ein unangenehmes, in Alarmbereitschaft versetzendes Gefühl, aus dem eine hemmende Haltung resultiert. Diese hat das Ziel, Grenzüberschreitungen mit negativen intra- oder interpersonellen Folgen zu verhindern.*

Im konkreten Fall könnte dies zum Beispiel bedeuten: Ich beleidige eine andere Person nicht. Meine Wächterscham hält mich davon ab. Sie hemmt mich, Dinge zu tun, die meine eigene Würde verletzen. Die Wächterscham zeigt an, dass eine andere Person dabei ist, meine persönliche Grenze zu überschreiten. Ich antizipiere die beschämende Situation und sende entsprechende Signale, mit denen ich an das Schamgefühl der anderen Person appelliere, sich nun besser zurückzuhalten.

