Scham: unangenehm, aber wichtig

恥：不快だが重要

DW Datum 29.10.2019

https://www.dw.com/de/scham-unangenehm-aber-wichtig/l-51027385

 2019-10-29\_scham-unangenehm-aber-wichtig.docx



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 Schamgrenzen 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.

## 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, -innen** — 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

## 分節化したテキスト

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 Schamgrenzen 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.