

MIRIAM STEIN
Die unverschämte Frau



GOLDMANN

Miriam Stein

Die
unver-
schämte
Frau

Vom Ende falscher Scham

GOLDMANN

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen,
verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies
im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise
einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete
Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

Originalausgabe September 2026

© 2026: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Redaktion: Doreen Fröhlich

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Hanna Hushko / shutterstock

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

EB · CF

ISBN 978-3-442-30255-0

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Am Anfang war: Die Scham	7
Meine Scham-Inventur	17
1 Kann weg: Körperscham Weil falsche Sittsamkeit bei Arztbesuchen mich und die Gesellschaft Geld und Gesundheit kostet	24
2 Kann weg: Essensscham Weil falsche Bescheidenheit mich und die Gesellschaft aushungert	84
3 Muss bleiben: Anstandsscham Weil Schamlosigkeit im Miteinander unsere Würde in Frage stellt	114
4 Kann weg: Geldscham Weil falsche Scham in finanziellen Dingen unsere Gesellschaft auch nicht gerechter macht	138
5 Kann weg: Herkunftsscham Weil wir uns nicht aussuchen können, wo wir herkommen	170
6 Die unverschämte Frau	186

Epilog: Das wahre Veilchen	206
Dank	211
Anmerkungen	213

Am Anfang war: Die Scham

Im Frühjahr 1988 war ich elf Jahre alt und übernachtete mit einer Gruppe von Kindern und Jugendlichen eines Chors irgendwo in Süddeutschland. Jede Jugendfahrt ist ein Ausloten sozialer Verbünde und Hierarchien, auch diese. Fünf ältere, populäre Mädchen teilten sich ein Zimmer. Ihre Luftmatratzen hatten sie sternförmig zusammengelegt, damit sie, Kopf an Kopf liegend, vor dem Schlafengehen miteinander Geheimnisse austauschen konnten. Natürlich wollte ich Teil dieser verschworenen Gruppe sein, doch im Stern war kein Platz mehr für mich. Glücklicherweise fand sich am Rand des Zimmers ein freier Streifen für eine einzige, weitere Luftmatratze.

Die Nacht zuvor hatte ich in einem anderen Raum mit einem anderen Mädchen und einer Betreuerin geschlafen, ohne Freundschaftsformationen oder vertrauliche Flüstereien. Über den Flur hatte ich sehnsüchtig zu den Mädchen im Stern geblickt und mir gewünscht, bei ihnen zu sein. Also bettelte ich: Ich könne nicht schlafen, weil die beiden schnarchen. Prompt fand ich Gehör, durfte das Zimmer wechseln und war überglücklich. Vielleicht, dachte ich beim Einschlafen, würde ich doch noch Teil dieser Freundinnengruppe werden. Morgens wurde ich vom Flüstern des Sternplenums geweckt. Ich hörte sie:

»Die Miriam Stein, die schnarcht.«

»Das vergesse ich nie.«

»Sie wollte aus dem Zimmer raus, weil alle schnarchen, und dabei schnarcht sie selbst!«

»Wie ein Bauarbeiter!«

Ein unterdrücktes Kichern brach aus. Bei der Chorfahrt gehörte das genaue Betrachten einzelner Mädchen im Schlaf zum nächtlichen Ritual. Tropfte etwa Spucke aus dem Mundwinkel? Standen die Haare in alle Richtungen ab? Denn die hübschesten und beliebtesten Mädchen sabberten und schnarchten nicht, sondern lagen tonlos und perfekt frisiert wie Dornröschen auf ihrem Lager. Selbst im Schlaf mussten sie ihre beste Seite herauskehren, sollten lieblich und begehrenswert aussehen.

Jedes Abweichen davon war Grund für Hohn und Spott. Als ich die anderen Mädchen tuscheln hörte, wünschte ich mir, dass sich der Boden öffnen und ich bis in den Kern der Erde darin versinken möge. Die Scham verschluckte mich wie eine Schlange die Maus. Nachts arbeitete in meiner Brust anscheinend ein Sägewerk, ich schnarchte wie eine prollige, unverschämte Frau, frei von Manieren und Klasse. Diese unmädchenhafte Eigenschaft konnte ich nicht wie ein paar bunte Kinderhosen, aus denen ich herausgewachsen war, in die Altkleiderkiste verbannen. Das Schnarchen war *Teil* von mir. Egal, wie viel Mühe ich mir geben würde, ein gutes, anständiges und liebenswertes Mädchen zu sein, sobald ich die Augen schloss, fabrizierte mein Körper Geräusche, die eher mit einem betrunkenen Maurer als mit einer zur Frau heranreifenden, zarten Jugendlichen assoziiert werden. Ich war mir sicher: Mein Frauenleben war ruiniert, bevor es angefangen hatte.

Die US-amerikanische Schamforscherin, Professorin und Bestsellerautorin Brené Brown nennt Scham eine »Master Emotion«, das intensivste Gefühl von allen, stärker als Liebe und Wut. Sie definiert sie als »Angst, nicht dazuzugehören«,

weil die Person, die sich schämt, dem Irrglauben aufsitzt, es gäbe einen Makel in der eigenen Persönlichkeit, der um jeden Preis verheimlicht werden müsse.¹ Sobald dieser bekannt würde, sei man es nicht mehr wert, geliebt zu werden oder Teil der Gemeinschaft zu sein. Bis heute muss ich mich nur beim Gedanken an diese banale Geschichte von damals vor Scham schütteln. Mein wahres Ich war Grund für kollektiven Spott, ich fühlte mich gedemütigt, herabgesetzt und ausgeschlossen. Nie wieder würde ich mich so ertappen, so bloßstellen lassen. Niemand würde mich je wieder im Morgengrauen auslachen.

Nachdem ich heimlich das Gespräch belauscht hatte, erhob sich in geselligen Situationen immer häufiger eine warnende innere Stimme:

Fahr nicht auf diese Jugendfahrt, niemand will sich ein Zimmer mit dir teilen.

Geh nicht auf diese Party, danach übernachten alle zusammen in der Scheune, da hört dich jeder schnarchen.

Geh nicht mit diesem Typen nach Hause, weißt du eigentlich, wie unsexy Schnarchen ist?

Mein Schnarchen wurde zum bestgehüteten Geheimnis im Niedersachsen der 1980er- und 1990er-Jahre. Ich würde nur noch mit anderen ein Zimmer teilen, wenn es unbedingt nötig wäre. Doch mein Körper selbst, diese unkontrollierbare Masse aus Muskeln, Wasser, Fett, Blut, Gedärmen und Haut, blieb auch im Wachzustand eine Schwachstelle: Eine Freundin blickte mich mit 13 im Schwimmbad an und bemerkte: »Du hast ja ein ganz schönes Wämschen!« Lehrerinnen und Eltern schwärmten mir gegenüber minutenlang über die Schönheit meiner blonden Klassenkameradin. Eine Nachbarin sagte: »Du hast aber einen gesunden Appetit«, wenn ich mir ein zweites Stück Kuchen nahm. Aus diesen beiläufigen Kommentaren

entnahm ich Defekte: Ich sei zu dick, zu hässlich und viel zu gierig für ein anständiges, feines Mädchen.

Jegliche Angreifbarkeit musste verschwinden. Haare mussten wasserstoffblond gefärbt, schwere Stiefel angezogen, Großmäuligkeit geübt werden. Ich wollte mich in eine unabhängige Frau verwandeln, die niemanden braucht, alles allein schafft und nicht in die Verlegenheit kommt, auf das Urteil anderer angewiesen zu sein. Angepasste, liebe und deswegen umschwärmte Girls empfand ich mit sofortiger Wirkung als schwach. Das waren die, die mit diesem bescheuerten Spruch gemeint waren:

*Sei wie das Veilchen im Moose,
sittsam, bescheiden und rein.
Und nicht wie die stolze Rose,
die immer bewundert will sein.*

In meinem Poesiealbum stand der gleich mehrfach drin. Fucking Veilchen, echt. Deswegen trat ich aufsässig und unverschämt auf – denn so, dachte ich, würde ich zu einer eigenverantwortlichen Frau. Jede Eigenschaft der punkigen Querulantin musste detailgenau ausgelebt werden: Ich fing mit 13 an zu rauchen, mit 14 Bier zu trinken und quietschende Gitarrenmusik zu hören. Selbst in der Rebellion musste perfekte Umsetzung herrschen, wie eine Kostümbildnerin schneiderte ich mir die Outfits eines anderen Mädchens. Bloß kein Veilchen! Überhaupt keine Blume! Ich war eine schnarrende Kettensäge, grrrr!

Geliebt werden wollte ich natürlich trotzdem. Schnell stellte ich fest, dass mir der aggressive Auftritt nicht wirklich lag, dafür steckte das angepasste, nette Veilchen einfach schon zu tief

in mir drin. Ich übte mich in einem zwischenmenschlichen Taschenspielerinnen-Trick: Ich passte meine Rolle einfach den Bedürfnissen anderer an. Was mein Gegenüber, bevorzugt ein männliches, in mir sah, wurde ich. Angewandt fühlte sich mein Trick ein bisschen an, als würde ich im Dialog die Luft anhalten, um bloß kein peinliches Wort zu sagen oder einen Fehltritt hinzulegen. Wenn ich auffliegen würde, wenn mein wahres, schamhaftes Ich entblößt wäre, würde ich ausgelacht und ausgeschlossen werden, wie damals, bei der Chorübernachtung. Ich veränderte subtil meinen Kleidungsstil oder mochte plötzlich Dinge, nur weil jemand, dem ich imponieren wollte, behauptet hatte, sie wären cool. Es kam sogar vor, dass ich meine Art zu sprechen anpasste – »Pick-me«-Girl nennen junge Frauen dieses Verhalten.

Der britische Psychoanalytiker Donald Winnicott bezeichnete diese Form der Adaption an äußere Erwartungen als das »falsche Selbst«.² Dieses falsche Selbst möchte nur gefallen, niemals anecken (oder bewusst und gesteuert anecken), es möchte alle Wünsche des Gegenübers erspüren und erfüllen, damit das Ich endlich Selbstbestätigung bekommt. Jedes neue, falsche Selbst wurde für mich eine Rüstung, die mein schamhaftes Ich verbarg. Irgendwann trug ich so viele Schutzschichten, dass ich vergessen hatte, was eigentlich darunterlag.

Bis heute gibt es kein bevormundendes, mansplainendes Gegenüber, das überzeugender Selbstzweifel in mir heraufbeschwören kann, als mein tief verinnerlichtes, von gesellschaftlichen Satzungen gefüttertes Schamgefühl. Warum sonst ertappe ich mich immer noch beim Staubsaugen, bevor die Reinigungskraft kommt? Dann schäme ich mich doppelt: Eine aufgeklärte Frau wie ich sollte es besser wissen – ihr Wert hängt keinesfalls von ihren hausfräulichen Fähigkeiten ab. *But here*

we are, putzend, bevor die Putzfrau kommt, wie meine Mutter. Wie peinlich. Der Theaterwissenschaftler Hans-Thies Lehmann formuliert ungleich eleganter: »Scham versucht noch, verschämt, sich zu verhüllen, faltet sich inwendig: Scham über die Scham.«³

Wenn ich ehrlich bin, stand und steht die Scham oder die Angst vor Beschämung immer zwischen mir und dem großen Versprechen der Selbstermächtigung. Egal, wie viel Entschlossenheit ich aufbringe, wie viel Lebensplanung ich vornehme, wie viele Ziele ich mir bildlich genau ausmale, wenn Scham sich ankündigt, schlage ich – zumindest erst mal – eine gekonnte Rolle rückwärts. Ich kann mich emanzipieren, so viel ich will – die strengste Stimme gegen meine eigene Befreiung bin ich selbst. Wie gern würde ich wie die schnarchende Säge in der Nacht durch die Ungerechtigkeiten fräsen, die Frauen immer noch widerfahren. Aber an einem gewissen Punkt hält die Scham mich zurück: *Jetzt hast du aber echt genug Wind gemacht. Setz dich wieder hin. Überlass das den Profis.*

Mein ganzes Leben lang habe ich versucht, Schamgefühle zu vermeiden. Es reicht. Ich bin es so dermaßen leid, die Luft anzuhalten, und habe keine Lust mehr, mich für mich oder mein Frausein zu schämen. Wie eine Judoka will ich die Scham, die mich zurückhält, über die Schulter auf die Matte werfen, sie fixieren und sie genau untersuchen. Wie funktioniert sie? Was will sie eigentlich?

Der Satz »Die Scham muss die Seite wechseln!« wurde von Gisèle Pelicot geprägt und ist zu Recht zum Schlachtruf geworden. Die Französin hatte in dem vier Monate andauernden Prozess im Winter 2024 gegen ihren eigenen Ehemann ihre Anonymität aufgegeben. Der Tatbestand ist ebenso erschreckend wie mittlerweile bekannt: Ihr Mann hatte sie über Jahre mit Be-

ruhigungsmitteln sediert und über 80 Männern zum Sex angeboten. Ein ungeheuerliches, schamloses Verbrechen. Die Französin hatte sich für den ungewöhnlichen Schritt entschieden, mit ihrem Namen und Gesicht in den Prozess zu gehen, obwohl zum Schutz der Opfer die Identität in Vergewaltigungsfällen normalerweise geheim gehalten wird. Pelicots Fall ist in seiner Grausamkeit und den Dimensionen des familiären und nachbarschaftlichen Betrugs schwer nachvollziehbar. Dass die Welt davon weiß, ist einzig und allein ihrem unverschämten Selbst zu verdanken. Sie weigert sich, in einer Opferrolle zu verweilen, hat neue Liebe und Lebensfreude gefunden.

Ich finde, die Scham muss nicht nur die Seite wechseln, sondern sich grundsätzlich gleichmäßiger verteilen. Sie sammelt sich im Augenblick bei Frauen, die, wie Pelicot, Opfer von Verbrechen sexualisierter Gewalt geworden sind, aber auch aus deutlich banaleren Gründen. Brené Brown hat herausgefunden, dass bei Frauen die Scham in der Regel auf den Körper konzentriert werde, aufs Aussehen und auf die Mutterschaft. Das liege, laut Brown, an stereotypischen Frauenbildern, die die meisten Frauen seit der Kindheit als Norm vermittelt bekommen.⁴ Die seien bei Frauen, anders als bei Männern, eben in ihrem Körper verortet, der immer schon als minderwertig galt. Na großartig.

Neulich sagte eine Freundin: »Das mit der Scham verstehe ich nicht so ganz.« Ich auch nicht. Warum fühlt man sie? Was ist ihre Funktion? Ganz grundsätzlich hält sie die Gemeinschaft zusammen. »Wir brauchen Scham in einer funktionierenden Gesellschaft, sie reguliert unser Sozialverhalten auf sinnvolle Weise«, schreiben die britisch-amerikanischen Schamforschenden Prof. Dr. Luna Dolezal und William Bynum. »Sie ist auch von zentraler Bedeutung dafür, wer wir sind und wie

wir uns selbst als Menschen sehen.«⁵ Das Stammhirn, dessen Funktion es ist, das Überleben zu sichern, hat vor vielen Tausend Jahren gelernt, dass Menschen nur in Gruppen überleben. Schert eine Person aus, riskiert sie den Tod durch Säbelzahntiger, Wollnashorn oder schlicht und ergreifend Einsamkeit und Hunger. Als Vorsorge fühlt sie: Scham. Die rebellische Person schämt sich so sehr fürs Abdriften und Aus-der-Reihe-Tanzen, dass sie in der Horde verbleibt. Heute räumen wir dank der Scham unseren Müll weg, tragen Kleidung und pöbeln und prügeln nicht blindlings drauflos, sie hat demnach eine überlebenswichtige Wirksamkeit. Jeder Mensch erlebe Scham individuell, so Dolezal und Bynum weiter. Das heißt, niemand schämt sich genauso wie ich. Glaubt man den Forschenden, sollte ich meine Scham nicht abschaffen, wenn ich im sozialen Verbund verbleiben will. Ich kann sie nur besser verstehen lernen, sortieren, wo sie angebracht ist und wo sie mich beschützt und wo unterdrückt.

Weil Scham und Schuld häufig verwechselt werden, möchte ich an dieser Stelle kurz den Unterschied erklären: Schuldgefühle geben einem das Gefühl, man hätte etwas Schlechtes getan. Scham gibt einem das Gefühl, man wäre im Kern schlecht – eine Handlung ist überhaupt nicht nötig, um sich minderwertig zu fühlen. Die beiden Emotionen kommen gern im Team, selbst Fachleute haben manchmal Probleme mit der Unterscheidung. Scham offenbart ein ganzes Spektrum an Emotionen und Ängsten: Bloßstellung, Stigmatisierung, Offenlegung, Wut und eben Schuld.

»Scham ist«, schreibt der französische Psychoanalytiker Leon Wurmser, »die Wächterin der menschlichen Würde.«⁶ Das hat die Scham mit dem Grundgesetz gemeinsam: Laut dem ersten Artikel ist die Würde des Menschen unantastbar,

auch meine, als Bürgerin, Patientin, Tochter, Mutter, Kollegin, Autorin und als Frau. Sie zu verteidigen, ist eine große Aufgabe. Was sollte bewacht werden und was nicht? Und warum fühlt sich etwas zu Beschützendes eigentlich so beschissen an?

Meine Scham-Inventur

Ich stelle mir die Scham als toxische Freundin vor: Sie redet mir ein, der wahre Kern in mir hätte keine Liebe verdient. Sie glaubt, ich bräuchte Verkleidungen, um mich vor Blamagen wie damals auf der Chorfahrt zu schützen. Ich nenne sie hier Aidos, nach der griechischen Göttin der Scham und Sittsamkeit. Auf eine Art fungiert Aidos als Krisenmanagerin und Strategin, sie denkt sich Ablenkungsmanöver und Entschuldigungen aus, sorgt dafür, dass meine Empfindungen verborgen bleiben, während mein Handeln nach außen möglichst unantastbar rüberkommt. Solange ich es vermeide, mir Zimmer zu teilen, weiß niemand, dass ich schnarche. Wenn ich Fachbücher lese, kann ich nicht als dumm und unwissend bloßgestellt werden. Wenn ich mit überzeugendem Habitus auftrete, ahnt niemand, dass ich als Baby im Frühjahr 1977 in einem Schuhkarton in Südkorea wie beschädigte Ware auf der Straße ausgesetzt wurde.

Uff. Das kam jetzt ein bisschen hart raus, schimpft Aidos, kannst du das nicht sanfter einleiten?

Wie denn, frage ich mich und schäme mich. Wenn Aidos losledert, habe ich das Gefühl, dass meine Haut sich von innen nach außen stülpt und alle Gefäße, alle Blutbahnen plötzlich offen liegen. Durch Prickeln und Herzrasen erinnert sie mich daran, dass die echtteste, unschuldigste Version meiner selbst offenbar so wenig liebenswert war, dass sie von ihren eigenen Eltern verlassen wurde. Das schmerzt. Scham

manifestiert sich wie kaum eine andere Emotion physisch. Sie durchbohrt einen wie ein glühender Dolch. Sie erschüttert nicht nur die Seele, sondern durchdringt jede Faser des Körpers. Mein ganzes Selbst steht in Frage.

Während ich mich in Luft auflösen will, lese ich etwas Interessantes: Wir befänden uns im »Post-Scham-Zeitalter«.¹ Meine Aidos hat das noch nicht mitbekommen. Aber: Wenn dem so ist, muss die Scham dann am Ende gar nicht die Seiten wechseln? Kann ich mich zurücklehnen und einfach nur abwarten, bis dieser Trend mich endlich erreicht? Was genau heißt das eigentlich: Post-Scham-Zeitalter? Laut dem Artikel befällt die Schamlosigkeit besonders den öffentlichen Raum: gutes Benehmen – Fehlanzeige. Reue, Schuldbewusstsein, Verantwortung? Out wie Body Positivity. Öffentlich lügen? Alternative Wahrheiten erfinden? Der Zweck heiligt die Mittel!

Wie kann es angehen, dass ich mich vor Scham gräme, während Entscheidungsträger immer enthemmter agieren? Manchmal glaube ich einer Art öffentlichen Dauerschamschleife beizuwohnen: Eine unaufhaltsame Flut des Kleinmachens, Shitstormens und Runtermachens definiert unsere Gegenwart. Sie zieht sich durch alle Lebensbereiche bis in die Politik hinein, durch alle Lager. Ihre sich rasant auftürmenden Empörungswellen brechen in Form von öffentlicher Beschämung. Was allerdings als beschämend gilt, scheinen verschiedene Lager völlig unterschiedlich wahrzunehmen. Die gemeinschaftliche Übereinkunft über bestimmte Normen scheint wie eine Piñata zerschlagen worden zu sein, die Prinzipien des Anstands liegen nun wie Bonbons über den ganzen Boden verstreut. Jede Blase und jede Interessengruppe sucht sich das raus, was ihr am besten passt. Niemand scheint mehr sicher, keine Regel heilig, während die Scham zum Universalwerkzeug aller wird, bis

sich wirklich jede und jeder gekränkt und beleidigt fühlt. Die Scham verletzt die Eitelkeit, trifft die Expertise und erschüttert den Selbstwert, bei allen Geschlechtern, in vielen unterschiedlichen Sprachen, an allen möglichen Orten der Welt. Toxische Scham weckt die Sehnsucht nach Vergeltung, nicht Bewältigung. Willst du mich beschämen? Dir zeig ich's! Was wurde aus dem Prinzip des durch Scham geprägten Zusammenhaltens?

Scham als soziale Emotion erlebe ich nicht allein, sondern auch als Familie oder im Freundinnenkreis, im Kollegium, in Communitys und sogar innerhalb oder zwischen Nationen. Soziale Scham kann vergiftet und missbraucht werden, um ganze Gruppen – alte Menschen, Menschen im ländlichen Raum, Menschen aus Ostdeutschland, queere Menschen, Menschen mit geringem Einkommen, Menschen mit Behinderungen, Menschen mit Migrationshistorien, Menschen, die bestimmten Religionen angehören, oder Geflüchtete zu beschämen. Oder einfach nur Frauen. »Frauen fühlen sich, als wollten sie weinen und sterben, aber Männer, die macht es rasend«, beschreibt der indisch-britische Schriftsteller Salman Rushdie das Schamgefühl. Und schiebt hinterher: »Nur manchmal, da ist es umgekehrt.«²

Wie ein Dauerbrenner funktioniert das von Brené Brown erforschte Beschämen von Frauenkörpern. Es bewährt sich nach wie vor als beliebtes Mittel des Kleinhaltens und Gefügigmachens. Diese Scham begleitet viele Frauen unter die Dusche, auf die Toilette, ins eigene Schlafzimmer. Ins Behandlungszimmer, in die Umkleidekabine, die Schulklasse und den Hörsaal, an den Arbeitsplatz bis in die verdammte Chefetage. Auf den Sportplatz, ins Internet, auf die Party. In den Straßenverkehr, in die Gerichtssäle, ja, bis ins Parlament. Hier ein bekanntes Beispiel: Der heutige Vizepräsident der USA, JD Vance,

behauptete 2021 als Senatskandidat in einem Interview mit dem *Fox-News*-Moderator Tucker Carlson, die USA würden von »Demokraten, Konzern-Oligarchen und einer Gruppe kinderloser Katzentanten regiert, die mit ihrem eigenen Leben und den Entscheidungen, die sie getroffen haben, unzufrieden sind und deshalb auch den Rest des Landes unglücklich machen wollen«.³ Das heißt: Alleinstehende, kinderlose Frauen müssen sich schämen!

Diese Beschämung ist noch nicht mal besonders originell. Ein anonymen Autor forderte schon 1777, dass »alle Vermächtnisse, die alte Jungfern ihren Lieblingskatzen« hinterlassen, eingezogen werden sollten. Der gleiche feine Herr schlug völlig schamlos eine Extrasteuer für Dienstmägde ab 27 Jahren (dann wären es »alte Jungfern«) vor. Ab dem 35. Lebensjahr möchte er Frauen gesetzlich das Heiraten verbieten, »da sie zu diesem Zeitpunkt als unfähig angesehen werden, die mit diesem glücklichen Stand verbundenen notwendigen Aufgaben zu erfüllen«.⁴ Oder: Im öffentlichen Raum setzen Frauen sich permanent dem Risiko aus, belästigt und beschämt zu werden. Fordern sie Respekt oder gar konkrete Maßnahmen durch einfache Regelungen wie Parkplätze in Eingangsnähe (»Frauenparkplätze«) zum Beispiel, werden sie aufgrund von »Sonderbehandlung« gleich doppelt beschämt. Das Post-Scham-Zeitalter hat sie noch nicht erreicht. Schade eigentlich.

Vor knapp 3000 Jahren schrieb ein Dichter namens Hesiod in seinem Hauptwerk, einem Gedicht namens »Werke und Tage«, über das Ende der Scham. Aidos, Göttin der Scham und Sittsamkeit, und ihre Freundin Nemesis, Göttin der gerechten Vergeltung, waren die letzten griechischen Göttinnen, die die Welt der Menschen verließen und auf den Olymp zurückkehrten. Nach ihrem Abschied verfiel die Welt in Chaos

und Gewalt: Mitmenschen vernachlässigten grundlegende Verpflichtungen gegenüber ihren Familien, verloren ihre Gastfreundschaft und den Respekt gegenüber den Älteren. Stattdessen herrschte das Recht des Stärkeren. Klingt vertraut? Über Frauen speziell hat Hesiod nichts geschrieben. Deren Rolle beschränkte sich im alten Griechenland auf den Erhalt der Bevölkerung, welche beiläufige Aufgabe. Kein Grund, ihnen eine politische Stimme zu erteilen. Der Dichter nannte seine Gegenwart, in Abwesenheit der Scham und der Rechtschaffenheit, das »eiserne Zeitalter«.⁵ Diese Epoche war von Sittenverfall, Ende der Rechtsstaatlichkeit, Lügen und Kriegen geprägt.

Als Sittenverfall könnte man auch die indirekte Beschämung von Frauen bezeichnen. Der Wirtschaftsflügel der Union hat im Januar 2026 vorgeschlagen, den »Rechtsanspruch auf Lifestyle-Teilzeit«⁶ aufzuheben. Erst mal geht diese aus vielen Gründen dreiste Behauptung gar nicht gegen Frauen, sondern gegen Leute, die aufgrund ihres Lebensstils – was auch immer das individuell heißen mag – nicht Vollzeit arbeiten können oder wollen. Wenn man sich die Gruppe der Teilzeitarbeitenden genauer anschaut, stellt man fest: Nur jeder neunte Mann in Deutschland arbeitet freiwillig in Teilzeit – und jede zweite Frau. Jede. Zweite. Frau. Ich gehe davon aus, dass die Unions-Wirtschaftler einfach nicht bedacht haben, dass viele von diesen 49 Prozent in Teilzeit arbeitenden Frauen zu Hause ihren Arbeitstag fortsetzen – sei es in der Pflege Angehöriger oder das »bisschen Haushalt«, was auch immer der individuelle »Lifestyle« zur Fortführung der Gesellschaft so mit sich bringt. Wenn sie nicht gerade zu Hause mit den Kindern chillen, machen Frauen es sich auch gern mal im »Menstruationsurlaub« gemütlich. Damit gemeint sind bezahlte Krankentage wegen Menstruationsbeschwerden, wie Spanien sie seit 2023

und Taiwan, Südkorea, Japan oder auch Sambia schon ziemlich lange eingeführt haben. Im deutschsprachigen Raum gibt es keine gesetzlich geregelte Freistellung dafür. Das wird auch schwierig, solange die Bezeichnung »Urlaub« für Tage starker Schmerzen im Umlauf ist. Ich finde diese Art der Demütigungen so platt, dass ich mich für jeden fremdschäme, der Begriffe wie »Menstruationsurlaub« oder »Lifestyle-Teilzeit« benutzt.

»In Zeiten tiefgreifender Umbrüche wird der Umgang mit Kränkung zur politischen Kernaufgabe«, schreibt die Journalistin Sabine Rennefanz als Antwort auf die lauten Rufe nach Abschaffung der telefonischen Krankschreibung oder der Lohnfortzahlung im Krankheitsfall. »Wenn technologische, demografische und wirtschaftliche Veränderungen Menschen das Gefühl geben, an Wert zu verlieren, entscheidet sich hier, ob Gesellschaften stabil bleiben oder sich radikalisieren.«⁷ Die Politik, so Rennefanz weiter, müsse nicht nur »das Einkommen sichern, sondern auch die Würde«. Es lohnt sich also auch gesellschaftlich, eine Inventur der Scham durchzuführen: Was braucht man, was kann weg?

Denn Würde ist schützenswert, wir brauchen also die blöde Scham. Nur welche? Deswegen sortiere ich, mache eine Scham-Inventur: Wofür sollte ich mich zu Recht schämen und wofür wirklich nicht? Welche Art der Scham ist schädlich und welche notwendig? Wie schaffe ich es, das brennende Gefühl des Sich-Schämens zu bemerken, einzuordnen und somit erträglicher zu machen? Wie höre ich auf, mich selbst zu zensieren? Welche Scham ist meine, welche habe ich (ungefragt) geerbt? Und gesellschaftlich: Kommt man im Umgang miteinander auch ohne Sündenböcke aus? Kann man im Verbund leben, ohne einander kleinzumachen? Das sind die Fragen, die mich beschäftigen.

In den vergangenen Jahren habe ich auf Hunderten von Lesungen und Veranstaltungen die gemeinsame, tiefe Scham von Frauen für ihre Körper bezeugt. Deswegen möchte ich dich an dieser Stelle direkt ansprechen und einladen, meine Schambilanz mit mir zusammen zu ziehen. Du kannst dir Notizen zur Scham machen oder ein paar Scham-Ereignisse in deinem Leben reflektieren – ich habe mir erlaubt, zu Anfang eines jeden großen Kapitels in diesem Buch ein paar Fragen an dich aufzuschreiben. Ich beanspruche keine Vollständigkeit, du weißt am besten, wo deine Aidos bohrt.

Alle Menschen schämen sich. Aber synonym mit der Scham wird nur das weibliche Geschlechtsorgan verwendet. Das könnte man, finde ich, mal als Allererstes abschaffen. Im Namen meiner Würde, der Würde aller Frauen und Menschen, die schließlich durch dieses Tor zur Welt gekommen sind. Es ist der Ausgangspunkt, der uns alle miteinander verbindet. Das sollte, im Namen der Würde aller, wirklich nicht schambehaftet sein.