



Schäm dich!

DAS POTENZIAL DER SCHAM

- ① Scham als Thema im erzieherischen Jugendschutz
- ② Pornografie und Männlichkeit(en)
- ③ Scham im Kontext Glücksspielsucht
- ④ Scham im digitalen Zeitalter
- ⑤ Sucht und Scham im Kontext von Essstörungen
- ⑥ Scham bei Eltern und in der Erziehung

Die Beiträge im Überblick



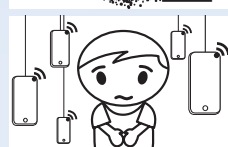
4 Scham als Thema im erzieherischen Jugendschutz
Dr. Stephan Marks



8 Do not tame me, do not blame me, do not shame me!
Pornografie und Männlichkeit(en) – eine Schamperspektive
Dr. Dominik Kling



14 Scham im Kontext Glücksspielsucht
Eine Einordnung aus psychotherapeutischer Sicht
Peter Kagerer



19 Scham im digitalen Zeitalter
Wie soziale Medien das Leben von Jugendlichen prägen
Matthias Kreienbrink



23 „Ich kann das niemandem sagen“
Sucht und Scham im Kontext von Essstörungen
Marie-Luise Wilhelm



26 Scham bei Eltern und in der Erziehung
ELTERN TALK bei der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Dachau e. V.



FORUM

- MEDIEN AKTUELL → 30
- MEDIEN → 31
- SUCHTPRÄVENTION → 31
- GLÜCKSSPIELSUCHT → 32
- GEWALTPRÄVENTION → 32
- ELTERN TALK → 33
- FREUNDE → 34
- IMPRESSUM → 35
- AUTOR*INNEN → 35
- KOOPERATIONSPARTNER*INNEN → 36

„Schämt euch!“ Das Potenzial der Scham

Liebe Leser*innen,



Scham ist das „Aschenputtel unter den Gefühlen“. Man redet nicht über sie, man zeigt sie nicht, man hält sie geheim. Sie ist negativ besetzt, aber ihre Abwesenheit wird als Schamlosigkeit oder Unverschämtheit geächtet. Scham wird nicht umsonst als „Hüterin der Privatsphäre“ oder als „Wächterin der Menschenwürde“ bezeichnet, als Masteremotion, die alle anderen Emotionen mitbeeinflusst. Scham ist in allen Themen des erzieherischen Jugendschutzes relevant. So kann zum Beispiel Gewalt eine Form der Schamabwehr sein, alle Süchte können Scham hervorrufen und umgekehrt von ihr begünstigt werden, wir können durch Medien vielfältig beschämt werden und Sexualität und „die Scham“ gehen ohnehin Hand in Hand – hier kann sie sogar körperlich verortet werden. Scham schmerzt, da sie ganz grundlegend wichtige Bedürfnisse des menschlichen Daseins berührt und deren Gefährdung offenlegt: die Anerkennung, die Zugehörigkeit, die Integrität und den Schutz. Diese *proJugend* widmet sich dieser wichtigen Emotion und arbeitet heraus, wie Schamarbeit im erzieherischen Jugendschutz aussehen kann. Viel Freude beim Lesen der aktuellen Ausgabe aus dem Referat Sexualpädagogik und Prävention sexualisierter Gewalt.

Michael Kröger und Stephanie Lauterbach



Scham als Thema im erzieherischen Jugendschutz

von Dr. Stephan Marks

Scham gehört zum Menschsein; jeder Mensch kennt die Scham (mit ganz wenigen Ausnahmen, wenn ein Gehirndefekt vorliegt). Aber wofür wir uns schämen und wie wir damit umgehen, ist individuell verschieden – da jeder Mensch eine eigene Lebensgeschichte hat.

Die Scham variiert mit dem Alter: Schamgefühle stehen in Kindheit und Jugend sehr im Vordergrund und treten in den mittleren Lebensjahren häufig eher in den Hintergrund – können aber am Lebensende am intensivsten erinnert werden. Wofür Menschen sich jeweils schämen und wie sie damit umgehen, ist auch geschlechts- und kulturspezifisch.

Scham kann eine oberflächliche, flüchtige Peinlichkeit sein – kann aber auch abgrundtief und chronisch sein (etwa wenn Menschen dauerhaft mit dem Gefühl durchs Leben gehen: „Ich bin der letzte Dreck“ oder „Ich bin ein Nichts!“).

Scham ist eine eigene Leistung, etwa wenn ein Schüler gestohlen hat und sich im Nachhinein dafür schämt. Im Unterschied dazu kommen Beschämungen von außen, etwa wenn der Schüler verhöhnt, bloßgestellt, in die Ecke gestellt oder gemobbt wird.

Zu unterscheiden ist zwischen einem gesunden Maß („gesunde Scham“) und einem traumatischen Zuviel an Scham („traumatische Scham“), wenn das Ich von Schamgefühlen überflutet wird und quasi in diesem Gefühl ertrinkt. Tatsächlich werden dabei dieselben Gehirnregionen aktiviert wie beim Ertrinken. Einen Fehler gemacht zu haben, wird dann erlebt als „ein

Fehler sein“; dies ist ein Zustand existenzieller Angst, die „total“, die ganze Person umfassend, erlebt wird.

Dabei werden, verglichen mit Situationen, in denen ein Mensch Würde erfährt, andere neuronale Systeme aktiviert. Traumatische Scham ist wie ein Schock, der höhere Funktionen der Gehirnrinde zum Entgleisen bringt. Das Verhalten ist ganz auf primitive Überlebensmechanismen des sogenannten Reptilienhirns zurückgeworfen: Angreifen, Fliehen oder Verstecken. Weg von der Angstquelle, um jeden Preis! Gehirnforscher*innen haben auch beobachtet, dass heftige Scham zu einer Fehlregulation von Sympathikus und Parasympathikus führt: zu einem Zustand von extrem aktiv und zugleich extrem passiv (vgl. Nathanson 1987, Schore 1998).

Weil die Scham so schmerzhaft ist, springt der oder die Betroffene häufig in andere, weniger unerträgliche Verhaltensweisen: akut, um sich vor existenzieller Angst zu schützen, oder prophylaktisch, dauerhaft, um von vornherein Scham zu vermeiden – mit dem Ziel, die Scham nicht fühlen zu müssen, sie quasi „loszuwerden“.

Einige verbreitete Scham-Abwehrmechanismen

Eigenschaften, für die man sich schämt, werden auf andere projiziert. So wird zum Beispiel die Scham über eigene „Schwäche“ oder homosexuelle Fantasien zu Vorwürfen gegen andere umgedreht: „Der ist ein Schwächling!“ oder „Das ist eine schwule Sau!“.

Um die eigene Scham nicht fühlen zu müssen, werden andere gezwungen, sich zu schämen. Dazu werden sie beschämt, verhöhnt, ausgelacht, wie Luft behandelt, entwürdigt, gedemütigt, bloßgestellt, schikaniert, verachtet, in die Ecke gestellt, gemobbt, ausgegrenzt, zu Objekten gemacht oder vernichtet.

Hinter Arroganz kann das Bemühen stehen, eigene Selbstwertzweifel hinter einer Fassade zu verbergen. Durch protziges, gockelhaftes Auftreten (vgl. Wurmser 2017) wird das Gegenüber gezwungen, sich inkompetent, klein, schwach oder hässlich zu fühlen.

Eine subtile Variante davon ist Schwerverständlichkeit. Durch häufigen Gebrauch von Fremdwörtern werden die Zuhörenden eingeschüchtert und ihnen nahegelegt, sich dumm zu fühlen.

Viele Menschen haben gelernt, sich durch Trotz, Wut oder Gewalt gegen Schamgefühle zu wappnen. Weil diese so passiv und ohnmächtig erlebt werden, ist man/frau lieber aktiv; lieber Täter*in als Opfer. Diese Haltung kann sich in Worten ausdrücken, etwa durch Negativismus, Zynismus oder andere Formen von verbaler Gewalt. Man zeigt keine „schwachen“, angreifbaren Gefühle (wie etwa Mitgefühl, Hoffnung, Liebe, Trauer oder Scham), man stellt keine konstruktiven Vorschläge vor, sondern verbirgt sich hinter einer starren Maske und zeigt sich nach außen „cool“, verächtlich, ironisch oder sarkastisch.

Die Abwehr von Schamgefühlen kann bis zu körperlicher Gewalt gehen. So wurden zum Beispiel jugendliche Straftäter nach ihren Motiven befragt, weshalb sie alte Menschen ermordet hatten. Ein Täter gab zur Antwort: „Der hat mich so komisch angeguckt!“ Ein anderer antwortete, er habe den alten Menschen umgebracht, um seinen Kumpeln zu beweisen, dass er kein Feigling sei. Er wurde also lieber zum Mörder, als vor seinen Freunden als Feigling dazustehen! Was haben Menschen über Jahrhunderte nicht alles getan, um „Schande“ abzuwehren und ihre „Ehre“ wiederherzustellen, indem sie in den Krieg zogen oder sich duellierten (Marks 2024).

Hilgers (2012) weist auf die Gefahr eines Teufelskreises hin: Wenn zum Beispiel Straftäter*innen ihre Verhaftung, Verhöre, die Gerichtsverhandlung und den Strafvollzug als Beschämung erleben, dann verlassen sie möglicherweise das Gefängnis mit noch mehr Schamgefühlen, die wiederum durch erneute Straftaten abgewehrt werden.

Bei den bisher genannten psychologischen Mechanismen werden Schamgefühle dadurch abgewehrt, dass andere verspottet, verachtet, ausgegrenzt, arrogant oder gewalttätig angegangen werden. Diese Verhaltensweisen werden eher von Jungen und Männern ausgeübt; hierbei steht der Sympathikus im Vordergrund.

Es gibt jedoch eine ganze Reihe weiterer Verhaltensweisen, die gegen sich selbst gerichtet sind. Sie werden vor allem Mädchen oder Frauen zugeschrieben; hierbei dominiert der Parasympathikus. Etwa indem der Mensch resigniert, brav und angepasst sich klein und unsichtbar macht, sich für alles schuldig fühlt, sich selbst abwertet („Ich kann ja nichts“) oder Talente nicht zeigt („Wenn ich kein Bild male, kann ich auch nicht ausgelacht werden, ich bin ja nicht kreativ“).

Diese Verhaltensweisen sind Beispiele dafür, dass Menschen sich vor Schamgefühlen schützen, indem sie bestimmte Dinge nicht tun. Dies ist in gewissen Situationen durchaus sinnvoll, weil Scham ein wichtiges Warnsignal ist, das uns – gerade weil sie so schmerzhaft ist – vor künftigen Entwürdigungen beschützt. Bei Menschen, die ein traumatisches Zuviel an Scham erleiden mussten, besteht jedoch die Gefahr, dass sie sich im weiteren Verlauf ihres Lebens allzu sehr verstecken; dass sie zu viele Dinge nicht tun und ihre Talente gar nicht zur Entfaltung bringen und ihr Leben nicht leben.

Weitere Abwehrmechanismen

Mittels Größenphantasien träumt man sich aus seiner erniedrigten Existenz. Peinigenden Selbstwertzweifeln versucht man zu entgehen, indem eine Person, Gruppe oder Nation idealisiert wird, an deren Größe, Ruhm oder „Ehre“ man per Identifizierung teilhat (Marks 2024).

Wenn es als traumatische Scham, das heißt als existenzielle Bedrohung, erlebt wird, verloren zu haben oder bei einem Fehler „ertappt“ zu werden, dann müssen Niederlage beziehungsweise Fehler um jeden Preis „weggemacht“ werden, etwa durch Leugnen, Vertuschen, Rechtfertigen, Lügen, Abschreiben, Schummeln oder Schuldzuweisungen an andere.

Durch starken Ehrgeiz wird versucht, prophylaktisch die Scham zu vermeiden, einen Fehler begangen zu haben. Dies kann, in gesundem Maße, durchaus konstruktiv sein. Problematisch wird es jedoch, wenn der Ehrgeiz zu Perfektionismus verabsolutiert wird; wenn die Botschaft an sich selbst lautet: „Nur wenn ich perfekt und die oder der Erste, Beste, Größte bin, werde ich nicht ausgelacht.“

Um sich aus emotional gefährlichen Situationen wie Scham zu retten, verwandeln sich manche Menschen innerlich in einen Eisblock. Emotionale Erstarrung wurde häufig bei Überlebenden von traumatischen Erfahrungen, zum Beispiel Kriegsveteranen, beobachtet. Dies kann zu einer alles durchdringenden, chronischen Langeweile werden, die in Depression und im Extrem im Suizid münden kann.

Schamgefühle können auch zu Suchtverhalten führen; auch dies kann zu einem Teufelskreis werden, wie ihn zusammengefasst der Alkoholkranke in „Der kleine Prinz“ beschreibt: „Ich trinke, weil ich mich schäme, und ich schäme mich, weil ich trinke.“

Verhaltensweisen wie die genannten Scham-Abwehrmechanismen haben massive Auswirkungen auf das eigene Leben und das soziale Miteinander: Unbewusste Schamgefühle unterbrechen die Beziehung, trennen, isolieren, machen einsam und ent-solidarisieren. Sie erschweren die jeweilige Arbeit mit Menschen, wenn Klient*innen unsere Kontaktangebote durch verbale oder körperliche Gewalt abwehren oder durch Unsichtbarkeit, Sucht oder Suizid „verschwinden“. Dies ist eine große Herausforderung etwa für die Arbeit mit jungen Menschen.

Scham ist nicht gleich Scham

Ich unterscheide vier Grundformen der Scham:

1 Scham infolge von Missachtung.

Menschen brauchen Anerkennung, so wie Pflanzen Sonnenlicht benötigen (vgl. Honneth 2003). Wenn dieses Grundbedürfnis verletzt wird, können Schamgefühle zurückbleiben: beispielsweise wenn wir nicht gesehen, übergangen, „geschnitten“, wie Luft behandelt werden. Missachtungen können in personaler oder struktureller Weise geschehen. Von besonderer Bedeutung ist Anerkennung für die frühkindliche Entwicklung (vgl. Kohut 1992). Wird dieses Bedürfnis in massiver oder traumatischer Weise verletzt (z. B. wenn die Eltern depressiv, suchtkrank oder traumatisiert sind), dann besteht die Gefahr, dass das Wachstum wichtiger Gehirnregionen zurückbleibt. Dies kann auch Folge schädlicher Erziehungspraktiken (z. B. „Schwarze Pädagogik“) sein.

Zusammengefasst: Wir beschämen Menschen, wenn wir ihr Grundbedürfnis nach Anerkennung verletzen – ein uraltes Herrschaftsmittel. Positiv gewendet: Menschen mit Würde zu begegnen, bedeutet, ihnen Anerkennung zu geben, sie in ihrer jeweiligen Einzigartigkeit zu sehen.

2 Scham infolge von Grenzverletzung („Intimitäts-Scham“).

Schamgefühle können zurückbleiben, wenn schützende Grenzen verletzt wurden, körperlich oder seelisch. Wenn Intimes, Privates öffentlich wurde. Wenn das Grundbedürfnis nach Schutz verletzt wurde (aktiv durch sich selbst oder passiv durch andere). Traumatische Scham wird ausgelöst, wenn Grenzen in traumatischer Weise verletzt wurden, zum Beispiel durch Missbrauch, Vergewaltigung oder Folter. Dies ist die Scham von Opfern.

Zusammengefasst: Menschen können mit Scham erfüllt werden, wenn wir ihre Grenzen verletzen – ein uraltes Herrschaftsmittel (z. B. Pranger). Positiv gewendet: Menschen mit Würde zu begegnen, bedeutet, ihre Grenzen zu achten.

3 Scham durch den Verlust von Zugehörigkeit („Peinlichkeit“ oder „Schande“)

Diese Schamgefühle können zurückbleiben, wenn man den Erwartungen und Normen der Mitmenschen nicht gerecht wird und daraufhin ausgelacht, gemieden oder ausgegrenzt wird. Wenn man/frau etwas getan hat, was „sich nicht gehört“, sich „danebenbenommen“ oder sich nicht „normal“ verhalten hat. Wenn das Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit verletzt wurde. Diese Scham entzündet sich an der Differenz zwischen der eigenen Person und den Erwartungen der anderen (Familie, Sippe, Peers, Umfeld bzw. Gesellschaft). Wenn zum Beispiel „Schwäche“ als schändlich angesehen wird (so traditionell in Deutschland), dann schämen sich Menschen, die hilfsbedürftig, krank, arbeitslos, arm, abhängig, schwach, erfolglos, alt, behindert etc. sind.

Zusammengefasst: Wir beschämen Menschen, wenn wir sie als „anders“, „nicht normal“ markieren und ausgrenzen – ein uraltes Herrschaftsmittel (z. B. waren über Jahrhunderte Strafen häufig mit Landesverweis, Ächtung und Bann verbunden). Positiv gewendet: Menschen mit Würde zu begegnen, bedeutet, ihnen Zugehörigkeit zu vermitteln.

4 Scham durch Verletzung der eigenen Werte („moralische Scham oder Gewissens-Scham“)

Diese Schamgefühle bleiben zurück, wenn ein Mensch seinen eigenen Werten nicht gerecht wurde und sich vor sich selbst schämt. Bezugspunkt sind nicht die Normen und Erwartungen anderer, sondern die eigenen Werte. Diese Scham bleibt zurück, wenn das Grundbedürfnis nach Integrität verletzt wurde. Dies ist die Scham der Täterinnen und Täter; sie bleibt zurück, wenn ein Mensch schuldig geworden ist, auch sich selbst gegenüber (vgl. Hüther 2018); wenn man sich selbst „etwas schuldig geblieben“ ist. Dies ist auch die Scham der Zeugen von Unrecht, zum Beispiel wenn ein Kollege von einem Vorgesetzten bloßgestellt wird und man nicht den Mut fand, ihm beizuspringen (vgl. dazu auch die Forschung über Spiegelneuronen, Bauer 2006)

Zusammengefasst: Menschen werden beschämt, wenn sie gezwungen werden, gegen ihr eigenes Gewissen zu handeln, etwa indem sie in einer Machtsituation zu Zeugen von Unrecht gemacht wurden – ein uraltes Machtmittel. Positiv gewendet: Menschen mit Würde zu begegnen, bedeutet, sie nicht in Gewissenskonflikte zu zwingen und ihre Werte zu respektieren (was nicht bedeuten muss, sie zu teilen).

Zusammengefasst

Scham ist wie ein Seismograf, der sensibel reagiert, wenn die menschlichen Grundbedürfnisse nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit oder Integrität verletzt wurden. Positiv gewendet: Die Würde eines Menschen zu achten, bedeutet aus Scham-psychologischer Sicht, Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität zu vermitteln (Marks 2022). Wie das im Einzelnen gelingen kann und weitere Gedanken dazu führen die folgenden Artikel aus.

Literatur & Links

► <https://bayern.jugendschutz.de/material/Literatur-und-Linkliste-zur-proJugend-1-2026.pdf>



Do not tame me!

Do not blame me!

Do not shame me!



Pornografie und Männlichkeit(en) – eine Schamperspektive

von Dr. Dominik Kling

Manchmal stellen Jugendliche in sexualpädagogischen Veranstaltungen sehr direkte Fragen. Wie die Schamperspektive helfen kann, mit jungen Menschen im pädagogischen Setting ins Gespräch zu kommen, beschreibt Dominik Kling in seinem Beitrag.

„Schaut ihr eigentlich selber auch Pornos?“

Die Frage, gestellt von einem Jungen* im sexualpädagogischen Workshop, füllt den ganzen Raum und wirft ein starkes Echo, sodass man(n*) die Anspannung der Jungen* förmlich mit Händen greifen kann.

Bislang war es aus fachlicher Perspektive ein äußerst zufriedenstellender Workshop in einer

Jungen*gruppe der 9. Klasse. Er hat den Jungen* viel zugemutet, sie in ihrem Männlichkeitsverständnis kritisch und dennoch zugewandt reflektiert, gleichzeitig vermittelte er eine Fülle an Sachinformationen. Sexmythen wurden hinterfragt, Geschlechternarrative dechiffriert, (scheinbare) Vorbilder aus den populären Medien entlarvt, die ein nicht egalitäres Partnerschaftsbild sowie ein markiges Männlich-

keitsverständnis vermitteln und dadurch besondere Anziehungskraft auf Mädchen* und Frauen* versprechen, gleichwohl aber mit gelingender zugewandter Partnerschaft wenig gemeinsam haben dürften. Es gab Raum für Austausch, Befindlichkeiten sowie Sorgen und Ängste. Auch Pornografie konnte jenseits einer bloßen männlich-coolen Fassade thematisiert werden und es wurde menschlich tief diskutiert – jenseits des üblichen Narrativs, welches suggeriert, dass Jungen* und Männer* halt Pornos schauen, weil sie keine(n) Sexualpartner*in haben und Pornieren halt einfach zum Mann*-Sein dazugehöre. Es war eines dieser Seminare, die zeigen, dass emanzipatorische Bildungsarbeit mit Jungen* nicht nur auf dem Papier entstehen kann, ohne fachliche Positionen und Werte über Bord werfen zu müssen. Denn jenes Bildungsverständnis findet – im Gegensatz zu dem so häufig propagierten Gefährdungsparadigma männlicher* Sexualität – seinen Selbstanspruch darin, „die Teilnehmenden in ihrem eigenständigen Denken und Handeln zu fördern, anstatt sie dahingehend zu überwältigen, zu manipulieren und/oder unter Druck zu setzen, dass sie den Pädagog*innen nach dem Munde reden.“¹ Möglicherweise aufgrund dieser pädagogischen Haltung des echten Interesses war es heute ein gutes Seminar.

Und nun also diese Frage... vielleicht gerade deshalb. Weil die Jungen* einfach gespürt haben, dass dies ein Ort sein kann, an dem der Austausch auf Augenhöhe auch mit Erwachsenen möglich ist, und dass sich die Gruppe neben dem Wie und Was gemeinsam auf die Spurensuche nach den versteckten Motiven für männlichen* Pornokonsum macht. In eben jene Atmosphäre der männlichen* Verletzungsoffenheit hinein platzt eine ehrliche und zutiefst menschliche Frage eines Jungen*. Er spürt möglicherweise einfach, dass hier noch etwas tiefer gebohrt werden kann und mutet uns Fachkräften damit auch etwas zu... Die Frage ist – nicht nur in dieser Atmosphäre – nachvollziehbar und berechtigt. Sie führt uns aber auch aus unserer professionellen Komfortzone. Wir müssen Stellung beziehen, unsere fachliche und persönliche Haltung miteinander authentisch in Einklang bringen. Sind wir nicht auch in gewisser Weise Vorbilder und Wegweiser progressiver Männlichkeiten? Wir wollen fachlich sauber arbeiten und dem Selbstanspruch an Authentizität

und Beziehungsarbeit gerecht werden. Wir sind Menschen und... wir kommen in Erklärungsnot und verspüren Scham. Aber was ist nun die richtige Antwort auf die Frage „Schaut ihr eigentlich selber auch Pornos?“

Perspektivwechsel ...

Die renommierte deutsche PARTNER-5-Studie zeigt auf, dass die Themen Pornografie und Selbstbefriedigung auch im Rahmen der Sexuellen Bildung ein stark vernachlässigtes Dasein fristen. So geben darin nur 34 Prozent der Jugendlichen an, dass dies überhaupt thematisiert wurde.² Jüngere deutsche Studien zur jugendlichen Nutzungshäufigkeit von Pornografie lassen erkennen, dass etwa jedes zehnte Mädchen* und jeder dritte Junge* monatlich mindestens einmal Pornografie konsumieren.³ Da anzunehmen ist, dass im Rahmen quantitativer und auch qualitativer Surveys ein nicht unerheblicher Anteil der Befragten tendenziell sozial erwünschte Antworten gegeben hat und demnach ein deutlich höherer Anteil von Konsum aller Geschlechter antizipiert werden dürfte, sowie andere Studien zu deutlich höheren Prävalenzen kommen, kann von Pornografie als einem „Massenkonsumgut“ gesprochen werden, „das für sehr viele Menschen zur digitalen Lebenswelt dazu gehört.“⁴

Bezogen auf die jüngeren deutschen Forschungsergebnisse wird aber auch deutlich, dass Jugendliche sich bewusst, reflektiert und distanziert zu Pornografie verhalten und dies tendenziell gelingend in ihr (Sexual-)Leben integrieren und eine erstaunliche Klarheit über den fiktionalen Wesensgehalt von Pornografie und die Notwendigkeit der Abgrenzung zu Partnersexualität entwickeln.⁵ Sichtbar wird aber auch eine schamtheoretisch hochspannende hemisphärische Spaltung zwischen Pornografie und (Partnerschafts-)Sexualität.⁶ Wir werden darauf zurückkommen.

1) zitiert nach Debus, Katharina, 2023, S. 46.

2) vgl. Voß, Heinz-Jürgen et al. 2021a, S. 13.

3) vgl. Quandt, Thorsten und Vogelsang, Jens, 2018, S. 105.

4) zitiert nach Neuhaus, Meike, 2024, S. 74.

5) vgl. Winter, Reinhard, 2022, S. 165 f.

6) vgl. Winter, Reinhard, 2022, S. 115 ff.

Männlichkeit(en), Pornos und die Scham

Leiht man einer Jungen*gruppe, die sich über Pornografienutzung in Fahrt geredet hat, ein Ohr, so wirkt es oftmals mehr als abwegig, über etwaige Scham der Einzelnen oder gar der Gruppe nachzudenken. Vielmehr treibt einem selbst das Gespräch manchmal die Schamesröte ins Gesicht und vieles von den jugendlichen Impulsen wirkt eher schamlos denn schamhaft. Relativ unbefangen wird über verschiedene Genres, Internetauftritte oder Sexualpraktiken gesprochen. Die Erfahrungen aus der Berufspraxis decken sich weitestgehend mit aktuellen Forschungsergebnissen, etwa wenn es um die Motive des Konsums, die Nutzungshäufigkeit sowie die kritische Distanzierung zu Pornografie per se sowie die Abgrenzung zur digitalen und somit fiktionalen Welt der Pornografie geht. So scheint sich die Denkfigur der männlichen* „pornospezifische[n] Medienkompetenz“⁷ zu bestätigen, aber auch, dass nicht jeder Junge* gleichermaßen offen und begeistert dem Pornieren begegnet.⁸ Auffällig wirkt indes, dass es bei diesem Thema unmöglich erscheint, sich als Junge* in der Gruppe der Peers dazu nicht in irgendeiner Form zu verhalten – zumeist betont aufgeräumt, cool und eher aufgeschlossen. Es wirkt fast so, als ob es ein geheimes Skript gäbe, dem die Jungen* in der Selbstdarstellung folgen (müssten). Ähnlich dem Begriff des *Doing Masculinity*,⁹ welcher die männliche* Denk-, Handlungs- und Strukturlogik als performativen Akt begreift, könnte hier also von einer Art männlichem* *Doing Porno* gesprochen werden.¹⁰ Zwar ist es zutreffend, dass wir in Theorie und Praxis einer großen Bandbreite an Männlichkeiten begegnen, gleichwohl erscheint vor jenem

Kontinuum die patriarchal-hegemoniale Männlichkeit als immer noch starker Referenzpunkt wirksam zu sein.¹¹ Gerade in Krisenkontexten, in denen die eigene Identität zur Disposition steht (wozu die Pubertät zählen dürfte), erscheinen Anrufungen traditioneller Männlichkeit stark anschlussfähig und handlungsleitend.¹² Dazu zählen Attribute wie etwa durchsetzungsstark zu sein, Gefühle nicht bzw. kaum ins (Er-)Leben zu integrieren, rational zu denken sowie zu handeln, den Körper zu instrumentalisieren, die Dinge im Griff zu haben, und Probleme alleine sowie schweigend zu lösen.

Die Emotionssoziologie spricht im Zusammenhang von kollektiven Handlungs- und Strukturlogiken von sog. *feelings* oder auch *display rules*¹³ – die Gender Studies von sog. *gender rules*,¹⁴ wonach Menschen spezifischen sozialen und geschlechtlichen Anforderungen folgen und diese entsprechend dar- und herstellen oder auch nur inszenieren. Schamtheoretisch müsste in diesem Zusammenhang über das Bedürfnis nach Anerkennung und Zugehörigkeit nachgedacht werden, welches Jungen* dazu bringt, sich jenen Assimilationsanrufungen an Männlichkeit zu beugen. Im Rahmen des männlichen* *Doing Pornos* scheint es demnach gerade die Angst vor dem Scheitern an jenen Männlichkeitsvorstellungen und in der Folge die vor Beschämung zu sein, welche zusammen mit der Sorge vor sozialem Ausschluss und der Verwehrung von Anerkennung als echter Junge* als die zentralen Triebfedern jener Dynamik identifiziert werden können.¹⁵

Die daraus resultierende Notwendigkeit für Jungen*, nicht nur über Pornografie Bescheid zu wissen, sondern auch glaubhafte Erfahrungswerte und Coolness im männlichen* Handlungsfeld des Pornierens zu suggerieren, kann als eine – anspruchsvolle – Form der Selbstdarstellung begriffen werden. Daneben eröffnet es aber auch einen Blick auf die Verletzlichkeit von Jungen*, da sie dieser Perspektive folgend einem starken performativen Handlungsdruck in einem doch so sensiblen Lebenssegment ausgeliefert sind, gleichzeitig aber die Anrufungen an Männlichkeit weitgehend ohne adäquate Unterstützung gelingend bewältigen müssen. Zusätzlich sollte aber neben dem männlichen* Handlungsparadigma eine weitere problematische Anforderung Berücksichtigung

finden: die der gesellschaftlichen und auch pädagogischen Abwertung von männlichem* Pornografiekonsum und männlicher* Sexualität.¹⁶ Trotz aller gesellschaftlich und pädagogisch propagierten sexuellen Liberalität und Sex-Positivity-Darstellungen gilt der pornografisch begleitete männliche* Solo-Sex als stark tabuisiert, schambehaftet und auch moralisch verwerflich.¹⁷ Es scheint – nur zu gut – ins Bild einer patriarchalen Gesellschaftsordnung zu passen, dass mehrheitlich Männer* sich einer scheinbar ausbeuterischen und weiblichkeitsabwertenden Nutzung bedienen. So zeichnen sich etwa Befunde ab, die Verbindungen zwischen Pornokonsum und gewaltvollem (Sexual-)Verhalten mit männlicher* Täterschaft herstellen. Obwohl diese Lesart in weiten Teilen stark undifferenziert und stereotyp erscheint, erfreut sie sich bedauerlicherweise doch einer weit verbreiteten (fachlichen) Auffassung. Besonders problematisch dabei ist, dass dies auf Jungen* kränkend oder gar beschämend wirkt und starke Gegenreaktionen hervorrufen dürfte, da ein zutiefst intimer Bereich der menschlichen Identität – der der Sexualität¹⁹ – negativ attribuiert wird, ohne dass Jungen* sich wirkungsvoll und öffentlich nachhaltig artikulieren und wehren können.

Aus schamtheoretischer Perspektive kann hierdurch zudem das männliche* Schutzbedürfnis, die Intimitätsgrenze, intensiv und auch nachhaltig verletzt werden. Auch die oftmals pauschalierte und unreflektierte Verbindung der Begriffe von Männlichkeit(en) und Toxizität erscheint wenig geeignet, ein differenziertes und positives Männlichkeitsbild zu vermitteln. Die durchaus nachvollziehbaren und legitimen feministischen Zugänge, welche männliche* Täterschaft stark in den Fokus rücken, stimmen nachdenklich, wenn Fachkräfte dadurch nicht Gewaltwiderfahrnis und auch mögliches toxisches Verhalten aller Geschlechter gleichberechtigt aufgreifen und ablehnen.

16) vgl. nach Winter, Reinhard, 2022, S. 20 f.

17) vgl. Brückmann, Thomas und Theunert, Markus, 2024, S. 47, 59.

18) Eine bemerkenswert differenzierte Auseinandersetzung zu diesem Thema liegt in der Handreichung „Jugend und Pornografie – Eine Wissensübersicht“ von Thomas Brückmann und Markus Theunert (2024) des Schweizer Dachverbandes der Männer*arbeit *männer.ch* vor.

19) vgl. nach Winter, Reinhard, 2022, S. 9.

20) vgl. Bundesstiftung Gleichstellung, 2024, S. 2 ff.

21) vgl. Bundesfach- und Koordinationsstelle Männergewaltschutz, 2024, S. 8 f.; dazu auch: vgl. Bundesforum Männer, 2022, S. 21.

22) vgl. Kling, Dominik, 2025, S. 770.



Die numerische und strukturelle Ungleichheit zuungunsten weiblicher* Betroffenheit ist auf Basis aktueller Forschungen Tatsache,²⁰ gleichzeitig dürfte auch Einigkeit darin bestehen, dass kein Mensch – gleich welchen Geschlechts – Gewalt und Abwertung erleben sollte. Es bleibt, dass männliche* Verletzlichkeiten – nicht nur im Kontext von Sexualität – immer noch stark verdeckt und schambehaftet sind.²¹ Möglicherweise wirkt die kollektive empathische Scham vor der männlichen* Scham derart stark, dass sie den Blick auf männliche* Vulnerabilität versperrt.²²

Vor diesem Hintergrund zeichnet sich ein aus schamtheoretischer Perspektive besonders relevantes und anspruchsvolles Spannungsfeld für Jungen* ab. Die performativen Anforderungen des männlichen* *Doing Pornos* im Kontext der Peers scheinen eine intensive Auseinandersetzung mit Pornografie zu verlangen. Das Gros gesellschaftlicher und pädagogischer Sichtweisen wiederum dürfte, moralisch unterfüttert, von den Jungen* eine Ablehnung derselben einfordern. Gleichzeitig zieht sich die Pädagogik aber leider allzu oft aufgrund einer vermeintlich schamsensiblen Haltung diskret aus diesem Dilemma zurück und überlässt es schweigend dem Einzelnen.

7) zitiert nach Brückmann, Thomas und Theunert, Markus, 2024, S. 5; Ergänzung DK.

8) vgl. Brückmann, Thomas und Theunert, Markus, 2024, S. 16; dazu auch: vgl. Vogelsang, Verena, 2017, S. 93.

9) vgl. Böhnisch, Lothar, 2014, S. 101 f.

10) vgl. Kling, Dominik, 2025, S. 209.

11) vgl. Theunert, Markus und Luterbach, Matthias, 2021, S. 42 ff.; dazu auch: vgl. Stützel, Kevin, 2022, S. 289 ff.; vgl. Scholand, Barbara und Stützel, Kevin, 2022, S. 231 ff.; vgl. Dietrich, Anette und Budde, Jürgen, 2022, S. 117 ff.

12) vgl. Bundesforum Männer, 2020, S. 48 f.

13) vgl. Adloff, Frank, 2013, S. 113 f.

14) vgl. Winter, Reinhard, 2016, S. 50

15) vgl. Kling, Dominik, 2024, S. 147;

dazu auch: vgl. Kling, Dominik, 2023, S. 209.

Scham kann auch empfunden werden, wenn die eigene Integrität verletzt wird – etwa indem Jungen* das Gefühl haben, durch Doing Porno gegen eigene familiäre und auch feministische Werthaltungen zu verstoßen. Die pädagogische Begleitung männlicher* Scham angesichts dieser Integritäts-Verletzung,²³ bleibt aus, wenn Sexuelle Bildung nur oberflächlich über männlichen* Pornokonsum spricht. Zwar gilt männliches* Pornieren im Narrativ als anziehend, verboten und erotisierend, allerdings kann so manches Gesehene die individuellen Schamgrenzen verletzen. Gleichwohl – gerade als Mutprobe – gilt es für Jungen* leider zu häufig, mitzumachen, eine Fassade des Interesses und der Abgeklärtheit zu vermitteln und eben nicht über die Verletzung der eigenen Grenzen, den Ekel, die Scham nachzudenken oder gar zu sprechen. Vielmehr sind sie sogar aufgefordert, glaubhaft begeistert davon zu erscheinen, um nicht ins soziale Abseits zu geraten.

Auch die empathische Scham gilt es, nach dieser Logik, zurückzudrängen. So bleibt es aus einer schamtheoretischen Perspektive fraglich, ob das menschliche Mitschwimmen entlang des Erlebens der Kränkungen und Beschämungen von Frauen* und anderen Geschlechtern aufgrund deren strukturellen Ungleichbehandlung und spezifischer in der tatsächlichen und inszenierten Abwertung im Kontext von Pornografie für Jungen* im individuell gewünschten Ausmaß möglich ist. Und dies, obwohl oder gerade weil männliche* Sexualität und Pornografiekonsum jene skizzierte Abwertung erfahren. Aus dieser Perspektive braucht es menschlich viel, um aus dem Zustand der Kränkung noch Empathie für andere Betroffene aufzubringen. Vielmehr ergibt sich eine Spirale der Kränkung, der Beschämung und des Rückzugs.

Ein Motiv des männlichen* Pornierens kann in der Angst vor Kränkung und Beschämung sowie Abwertung eigener Lust liegen. Denn in der Verlagerung bzw. bei der Flucht in die abstrakte digitale Hemi-

sphäre fühlen sich Jungen* sicher vor Bewertung, „beim Pornonutzen können Jungs nichts falsch machen, es ist praktisch gar nicht möglich, einen Fehler zu begehen, indem sie etwas Erwartetes nicht erfüllen [...]“.²⁴ Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, welche pädagogischen Antworten Jungen* aktuell auf diese Problemlage erhalten. Es kann nicht der fachliche Anspruch sein, jenen Zustand achselzuckend zur Kenntnis zu nehmen und männlicher* Verletzlichkeit im Kontext von Pornografie weiterhin fingerzeigend oder indifferent zu begegnen.

Ein Plädoyer für die Scham

Die dargelegten patriarchal-hegemonialen Anrufungen im Kontext männlicher* Sexualität zeichnen ein Bild, demzufolge Jungen* aktiv, handlungsfähig, sexuell kompetent und (selbst-) sicher zu handeln haben bzw. sein müssen. Gleichwohl dürfte jene Lesart Jungen* stark überfordern.²⁵ Das Scheitern an der Bewältigung dieser Anforderungen bzw. der männlichen* gender rules dürfte indes zu einem Insuffizienz- und Ohnmachtserleben, einer negativen (Selbst-)Bewertung und letztlich zu Scham(erleben) führen,²⁶ welche aber – nicht nur im Rahmen von Männlichkeit(en) – tendenziell stark tabuisiert wird.²⁷ Es passt in den Zeitgeist der Postmoderne, der von Pluralität und Ambivalenzen geprägt ist, dem Einzelnen eine (zu) starke Selbstbestimmung zuzuweisen und ein „everything goes“ zu propagieren, ohne dabei auf zentrale, menschliche Fragen wie Überforderung, Entfremdung, Isolation, aber auch Kränkung und Scham(erleben) substanzielle Antworten zu geben. In der Folge können wir in Theorie und Praxis die Verdeckung männlicher* Verletzlichkeit, Scheitern und Unsicherheiten beobachten, sodass an deren Stelle Schamabwehrstrategien wie Größenphantasien, Schamlosigkeit oder Beschämung Dritter treten,²⁸ welche kaum eine empathische Perspektive wecken dürften. Dennoch – und dies ist auch nicht neu – bröckelt es hinter der großen männlichen* Fassade – und zwar ganz gewaltig. Um die männliche* Suche nach gelingendem Junge*-Sein professionell begleiten zu können, braucht es aber genau das. Empathie und Wertschätzung sowie das ehrliche Interesse an den – nur auf den ersten Blick – schamlosen Motiven männlicher* (Selbst-)Darstellungen.²⁹

Die prominente Lesart, dass viele Jungen* kompetent und verantwortungsvoll mit Pornografie umgehen, mag nicht von der Hand zu weisen sein – viele Jungen* gehen gelingende Wege.³⁰ Qua mangelhafter passgenauer Unterstützungsangebote dürften Jungen* aber auch jenen (scheinbar) kompetenten und handlungsfähigen Umgang mit eigener Sexualität und Pornografie nur inszenieren, um dem Narrativ zu entsprechen und Teil der Gruppe bleiben zu können, sodass sie das Doing Porno zwar (irgendwie) performieren und daraus subjektive Kompetenzen ableiten, „[...] allerdings ohne dabei auf Unterstützung oder Orientierung hoffen zu können.“³¹

Dieser Zustand sollte aus fachlicher Sicht allerdings nicht weiterhin einfach hingenommen werden. Vielmehr muss es ein Anliegen der Sexuellen Bildung sein, strukturelle und individuelle Vulnerabilitäten im Rahmen des männlichen* Doing Pornos zu (er-)kennen und adäquat darauf zu reagieren, und besser noch im Vorfeld geeignete Angebote und eine entsprechende Haltung der professionellen Akteur*innen zu kultivieren. Das Sprechen über schambehaftete Themen wie Masturbation,³² die Reflexion von Risiken und Entwicklungspotenzialen³³ durch Pornokonsum sowie die Begrenzung von abwertendem oder übergriffigem sexuellen Verhalten sind zweifellos fachlich wichtig und richtig.³⁴ Dazu braucht es aber mehr als nur eine professionelle Haltung, die sich irgendwo zwischen Verbieten und Warnen, Schweigen und Abwarten sowie Aufklären und Reden bewegt.³⁵ Vielmehr ist eine tiefgreifende Sensibilität notwendig, die die Oberfläche der männlichen* Inszenierung durchschaut und ein echtes Gesprächsangebot auf Augenhöhe liefert. Hierfür brauchen aber auch Fachkräfte ein vertieftes Wissen über Scham, deren Abwehr per se und insbesondere in der Verbindung mit Männlichkeit(en), sowie einen geeigneten Referenzrahmen zum Austausch und zur (Selbst-)Reflexion, um darauf basierend ihre schamkompetente Handlungspraxen kultivieren zu können.

30) vgl. Winter, Reinhard, 2022, S. 115 ff.; dazu auch:

31) zitiert nach Winter, Reinhard, 2022, S. 142
vgl. Brückmann, Thomas und Theunert, Markus, 2024

32) vgl. Oeming, Madita, 2023, S. 127

33) vgl. Brückmann, Thomas und Theunert, Markus, 2024, S. 19 ff.

34) vgl. Brückmann, Thomas und Theunert, Markus, 2024, S. 56 ff.

35) vgl. Döring, Nicola, 2022, S. 94 ff.

36) vgl. Kling, Dominik, 2025, S. 822 ff.

„Schaut ihr eigentlich selber auch Pornos?“

Die Sexuelle Bildung muss auf diese Frage mehr zu bieten haben als eine einstudierte Replik. Schamkompetenz ermöglicht eine Spurensuche für die Frage hinter der Frage. Diese im Fachjargon „codierten Fragen“ sind die eigentlich interessanten, die es zu beantworten gilt. Was könnten also Fragen hinter „Schaut ihr eigentlich selber auch Pornos?“ sein? Hier ein paar Beispiele:

„Ist das normal, dass ich jeden Tag dreimal zu Pornos masturbiere? Bin ich normal?“

„Ich finde Pornos eklig. Bin ich damit allein?“

„Warum fühle ich mich schmutzig, wenn ich Pornos angeschaut habe? Schämen sich andere auch so wie ich?“

„Bin ich anders als die anderen?“

Um das eigentliche Bedürfnis zu erkennen, geht es in den Workshops stets darum, mit den Jugendlichen ins Gespräch zu kommen – empathisch und auf Augenhöhe. So kann die Spurensuche nach männlicher* Verletzlichkeit, nach männlicher* Scham sowie der Angst vor Beschämung, aber auch nach authentischem Stolz gelingen. Diese menschliche Tiefendimension haben die Jungen* verdient. Wir alle.

Literatur & Links

► <https://bayern.jugendschutz.de/material/Literatur-und-Linkliste-zur-proJugend-1-2026.pdf>



23) vgl. Marks, Stephan, 2020, S. 40 ff.

24) zitiert nach Winter, Reinhard, 2022, S. 190

25) vgl. Winter, Reinhard, 2022, S. 201 ff.

26) vgl. Wertenbruch, Martin und Röttger-Rössler, Birgit, 2011, S. 145

27) vgl. Böhnisch, Lothar, 2020, S. 504

28) vgl. Marks, Stephan, 2020, S. 78 ff.

29) vgl. Kling, Dominik, 2024, S. 150 ff.



Scham im Kontext Glücksspielsucht

EINE EINORDNUNG AUS PSYCHOTHERAPEUTISCHER SICHT

von Peter Kagerer

Der folgende Artikel beschäftigt sich mit dem Thema Scham. Die Perspektive auf dieses – aus meiner Sicht hochbrisante – Gefühl ist die eines Psychologen, eines psychotherapeutischen Praktikers. Meine Arbeitsschwerpunkte über die letzten 34 Jahre sind Suchterkrankungen, Trauma, Persönlichkeitsstörungen, Radikalisierung und männerspezifische Therapie. In all diesen (oft eng miteinander verknüpften) Bereichen hatte ich in unterschiedlichster Weise mit Scham (oder ihrem Fehlen) zu tun, was auf viele Therapie- wie Krankheitsverläufe erheblichen Einfluss hatte.

Schäm Dich!

Haben wir alle schon gehört. Aber was heißt das eigentlich? Wofür soll ich mich schämen? Die Idee, wofür es sich zu schämen lohnt, ist in vielerlei Hinsicht kulturabhängig und wird auch innerhalb größerer Kulturgemeinschaften in verschiedenen Subgruppen oft mit erheblichen Unterschieden gewertet.

Der Begriff der Scham erfreut sich ebenso wie der Umgang damit und mit angrenzenden Konzepten wie Schuld, Schande, Ehre etc. einer erstaunlichen Vielzahl von verschiedenen Deutungen, Verständnissen und Umgehensweisen. Daher möchte ich zunächst eingrenzen, was hier mit Scham gemeint ist:

In erster Linie geht es um das subjektiv empfundene Gefühl der Scham, die von einer Person erlebt wird. (Scham und Schuld als kulturelle Differenz der sozialen Konfliktverarbeitung – also im Kontext größerer Gruppen – soll hier wegen des Umfangs nicht behandelt werden.) Externes Verhalten, das bei einer Person Scham auslösen kann oder soll, ist in seiner stärksten Form die Verachtung, meist produziert durch verschiedenste Formen der Demütigung. Dabei ist von Bedeutung, dass Demütigung ebenso wie Scham subjektiv sehr unterschiedlich erlebt wird. Manche Menschen sind nur sehr schwer zu demütigen, manche hingegen reagieren eher unerwartbar gekränkt, sind also schwer nicht zu demütigen. Dabei gehört Scham zu den universellen Gefühlen.

Das heißt, die Fähigkeit zur Scham gilt als angeboren und ist in allen Kulturen zu finden. Wir unterliegen nur oft dem Trugschluss, dass Einigkeit darüber bestehe, wofür man sich zu schämen habe.

Auch über zeitliche und gesellschaftliche Entwicklungen verändert sich moralische Bewertung und damit der Anlass zur Scham. So wird in Deutschland männliche Gewaltanwendung gegenüber Frauen mittlerweile deutlich stärker geächtet, was sich auch im Strafrecht niederschlägt. Dass der „Sinneswandel“ jedoch leider noch längst nicht von allen mitgetragen wird, ist offensichtlich.

Etymologisch stammt der Begriff Scham vom indogermanischen „kam/kem“ (verschleiern, verbergen) ab. Und das trifft den Kern der Sache. Wofür wir uns schämen, das versuchen wir zu verbergen, möglichst auch vor uns selbst. Grundsätzlich braucht es für Scham drei „Zutaten“:

- ① **Jemanden, der sich schämt.**
- ② **Etwas, wofür sich jemand schämt.**
- ③ **Jemanden, vor dem sich jemand schämt.**
Das kann auch die eigene Person sein (Stichworte Gewissen, moralischer Kompass, Über-Ich ...).

- ① Der erste Faktor ist einfach zu greifen: Nahezu alle Menschen sind zur Scham fähig. Ausgenommen sind die wenigen, die in der Psychopathologie als Psychopathen genannt werden. Diese sind u. a. gekennzeichnet von einem eklatanten Mangel an Scham, Schuld und Mitgefühl, was sie für andere Menschen so gefährlich macht (s. Fiedler, 2001).

Wie stark unsere Scham ausgeprägt ist und wofür wir uns schämen (Faktor zwei) entwickelt sich im Laufe eines langen Prozesses, v. a. in den jungen Lebensjahren durch den Kontakt mit signifikanten Bezugspersonen. So spielt schon das Kontaktbedürfnis des Säuglings zur Mutter bzw. zur Hauptkontaktperson eine zentrale Rolle. Hier sind Augenkontakt und Aufeinanderbezogenheit der Gesichter elementar für die Bindung des Säuglings und damit auch für das mögliche Eintreten erster Schamgefühle: Wechselt der erwartete, zugewandte Gesichtsausdruck in Richtung Ablehnung oder Distanz, empfindet

das Kind die Zuwendung als unterbrochen und zeigt Merkmale des Beschämtseins. Daraus folgt, dass die Reaktionen der Bezugspersonen (und später des weiteren sozialen Umfelds) auf das eigene Verhalten die Grundlage schaffen für die Bewertung eigener Verhaltensweisen.

- ② Eine weitere Phase starker Ausformung von Scham-Inhalten und -Ausprägungen ist die Pubertät, da in dieser Zeit der stark emotionalisierten Persönlichkeitsumbildung die Reaktionen der „significant others“ erheblich stärker wirken. Dementsprechend werden auch in dieser Zeit die scheinbar notwendigen Abwehrmechanismen aufgebaut (s. u.). Allerdings besteht hier auch die größte Gefahr durch Mobbing, Grooming und ähnliche Phänomene.
- ③ Der dritte Faktor – und dieser erhöht die Macht der Scham erheblich – bezeichnet, vor wem ich mich schäme. Hier sind natürlich zuerst einmal die wichtigen Bezugspersonen zu nennen. Im Laufe der Zeit werden deren Ansichten, Werte und Bewertungen jedoch internalisiert und damit ins innere Gesetzbuch eingeschrieben. Das heißt, wir brauchen letztendlich kein leibhaftiges Gegenüber mehr, um die Auseinandersetzung um die Frage zu führen. „War mein Handeln moralisch in Ordnung?“ Oder, in der generalisierten Form: „Bin ich in Ordnung?“ Hier geht es um die Internalisierung oder Externalisierung von Schamgefühlen. Während der externalisierten Scham die Annahme zugrunde liegt, andere Personen könnten die eigene Person als minderwertig, schwach oder unzulänglich bewerten, geht die internalisierte Scham mit der Abwertung von sich selbst einher.

Sich vor sich selbst zu schämen kann – vor allem in sozialer Hinsicht – ein sehr wertvolles Korrektiv sein, das schon in der Handlungsplanung (mit-)bestimmt, was wir tun und was nicht. Darauf gründen sich respektvolles Verhalten, friedlicher und konstruktiver Umgang miteinander und damit auch Dinge wie Kooperation oder fairer Wettbewerb. Denn wir analysieren anhand unserer Wertmaßstäbe die Konsequenzen unseres Verhaltens (siehe hierzu auch den Beitrag von Dr. Stephan Marks, ab Seite 4).

Im Übermaß und bei ungerechtfertigten Schamgefühlen – besonders im Für-sich-selbst-Schämen – reduziert Scham nicht nur die Entscheidungs- und Handlungsspielräume erheblich. Sie sorgt auch in toxischer Weise für Selbstabwertungen, eine Verschlechterung des Selbstbildes und die Empfindung von Minderwertigkeit. Damit unterstützt sie die Entwicklung psychischer Erkrankungen wie Depressionen oder von Suchtverhalten. Erhöht wird die Toxizität der selbstbezogenen Scham dadurch, dass bei einem inneren abwertenden Dialog kein korrigierendes Gegenüber vorhanden ist, das die Selbstabwertung relativieren oder abmildern könnte. Die stille innere Scham wirkt mit ganzer Wucht und bestätigt sich als Selbstläufer immer wieder.

Dabei geht es gedanklich immer wieder um das Thema, bei einer realen oder vermeintlichen Gruppe oder Person an Ansehen zu verlieren. Selbstwert ist der gute Ruf, den ich bei mir selbst habe. Hier überschneidet sich das Thema der Scham mit vielen anverwandten Aspekten wie Schuld, Schande, Kränkung, Demütigung und/oder Ehrverlust. Denn Menschen haben in der Regel den Anspruch an sich selbst, zum einen moralisch handelnde (moralische Scham) und zum anderen geachtete (imagebezogene Scham) Individuen zu sein. Im Normalfall neigen Menschen dazu, sich selbst als moralisch höherstehend als die meisten anderen zu betrachten, was eher zu einem übermäßig positiven Image bei sich selbst führt. Dementsprechend ist der Ansehensverlust bei sich selbst durch Scham umso stärker. Die wahrgenommene Verletzung der eigenen Werte durch sich selbst (nach Marks „Gewissens-Scham“) wiegt also umso schwerer.

Schambesetzte Gefühle resultieren demnach aus Gewissenskonflikten, die auf anerzogenen und übernommenen Moralvorstellungen gründen. Demütigungen und Verletzungen der Selbst- und Intimitätsgrenzen durch Übergriffe anderer in jedweder Form bieten ebenfalls Anlass für Schamgefühle. Und diese werden als äußerst aversiv, teilweise gar als integritätsbedrohend wahrgenommen. Was liegt also näher, als die Wahrnehmung von Scham von sich fernzuhalten?

Der vermeintlich einfachste Weg, das Empfinden von Scham zu vermeiden, ist sich so zu verhalten,

dass man sich nicht schämen muss. Wenn das denn für alle immer so einfach wäre ...

Glücksspielsucht als Mittel gegen und Auslöser von Scham

Eine häufig beobachtbare Methode zur Schamabwehr oder –bewältigung ist Suchtverhalten. Im Bereich des pathologischen Glücksspiels finden wir vor allem Männer. Ein großer Teil dieser Männer weist übereinstimmende Muster auf von

- ▶ erhöhtem Aktivitäts- oder Erregungsniveau (teilweise verursacht durch AD(H)S und/oder Traumatisierung durch die Verletzung des Grundbedürfnisses nach Schutz (vgl. Marks, ab Seite 4)
- ▶ wenig fürsorglichen Bezugspersonen in der Kindheit, emotionale Distanz/Kälte, Erziehung durch Liebesentzug, Missachtung und Abwertung, wenig Akzeptanz; verbunden mit der *Verletzung des Grundbedürfnisses nach Anerkennung* und des *Grundbedürfnisses nach Zugehörigkeit* (vgl. Marks ebd.)
- ▶ starker Orientierung der Herkunftsfamilie an materiellen Werten und/oder Leistung; Erfahrung, dass Zuneigung durch Anerkennung für Leistung ersetzt wird; „Scheitern“ und „Versagen“ werden streng sanktioniert (s. o.), das Dazugehören muss verdient/erarbeitet werden
- ▶ einen unsicher-vermeidenden oder unsicher-ambivalenten Bindungsstil (vgl. Bowlby, 1980 und später)
- ▶ erheblichen Selbstwertproblemen (Selbstablehnung, rigide Regeln, Ungeduld auch mit sich selbst, depressive Verarbeitungsmuster, Suizidalität; nach Marks: *Verletzung des Grundbedürfnisses nach Integrität*)
- ▶ geringer Frustrations- und Spannungstoleranz
- ▶ erhöhter Kränkbarkeit

Aus diesem Muster ergibt sich häufig ein negatives Selbstbild, da die Ansprüche an sich und das eigene Leben unrealistisch, rigide und wenig lebbar sind. Hinzu kommt, dass Menschen, die mit diesen Mustern aufwachsen, oft wenig über funktionale und selbstfürsorgliche Bewältigungsstrategien verfügen. Daher gehören Glücksspieler eher zu denen, die man nur schwer nicht kränken kann.

Ein großer Teil dieser Männer hat Regeln für das Mann-Sein verinnerlicht, die der Selbstfürsorge mehr als abträglich sind. Hier wird Männlichkeit oft auf eine geradezu klischeehafte Weise verstanden, die auf der Ausübung von (Selbst-)Kontrolle, Leistung und Dominanz beruht (vgl. Hollstein, 1988). Und diese Illusion – v. a. von Kontrolle – wird auf das Glücksspiel übertragen. Da aber dort ebenso wie in anderen Bereichen des Lebens der überzogene Anspruch an sich selbst nicht gelingen kann, kommt es zum Erleben des Scheiterns, des Versagens, gefolgt von erheblichen Schamgefühlen. Diese werden rationalisiert, externalisiert, über Arroganz und Aggression (auch gegen sich selbst) ausagiert. Viele Betroffene neigen zur Kompensation ihres Kleinheitsgefühls zu erheblichen Größenfantasien, die sich in Vorstellungen eigener Erfolge, Gewinne und moralischer Überlegenheit äußern. Dabei kommt es auf sehr aktive Weise zur Abwertung anderer Menschen bis hin zu Mobbing, zur Externalisierung eigenen schuldhaften Verhaltens, und – zur Ablenkung – zu häufiger Aufregung über andere Themen. So haben wir in der stationären Behandlung von Glücksspielern ständig mit zeitraubenden, hoch aufgeregten Diskussionen um die Hausordnung, Klagen über ungerechte Behandlung und ähnliche Themen zu tun gehabt, die von den eigentlichen Therapiethemen abgelenkt haben.

Dabei wird deutlich, dass der Sinn solcher Abwehrstrategien nicht nur in der Ablenkung von der Beschäftigung mit schambehafteten Erlebnissen liegt. Darüber hinaus ist besonders die Abwertung anderer ein profundes Mittel, um sich selbst – sozusagen über Bande – zu erhöhen. Das Vermeiden problem- und schambehafteter Themen löst allerdings keine Probleme, im Gegenteil. Genauso gut könnte ich im Auto ein Pflaster über die Ölwarnleuchte kleben, damit ich dieses störende rote Licht nicht mehr sehen muss. Die Kumulation unerledigter unangenehmer Themen führt zu einem ständig anwachsenden Pegel von scham- und schuldbesetzten Inhalten und äußeren Auslösern, die an diese Inhalte erinnern. Zur weiteren Vermeidung der damit verbundenen Schamgefühle ist ein Mehr desselben (Watzlawick, 1977) angesagt, das den bekannten Kreislauf von Suchterkrankungen kennzeichnet. So belügen und bestehen viele Glücksspieler ihre Part-

nerinnen oder Arbeitgeber, räumen die Konten ihrer Kinder leer oder schlachten deren Sparschwein und lassen ihre Familien mit Schulden zurück. Dadurch entstehende Schamgefühle und Selbstzweifel werden über die beschriebenen Abwehrmechanismen gedeckelt (und brodeln im Untergrund weiter), zu denen dann wieder Suchtverhalten gehört, weil dieses eine der wirksamsten Ablenkungsstrategien ist. Und es gibt immer eine gute Rechtfertigung für den nächsten Besuch der Spielhalle, die nächste Sportwette, das nächste Pokerspiel: „Beim nächsten Mal muss ich endlich gewinnen. Und dann mache ich alles wieder gut.“ So findet sich selbst in der Abwehr noch die innere Erkenntnis, dass „etwas“ nicht in Ordnung ist mit dem eigenen Verhalten.

Dieses Muster führt zu wachsenden Empfindungen innerer Leere bei gleichzeitiger Getriebenheit: dem von Glücksspielern so oft beklagten und gefürchteten Gefühl der Langeweile. Diese muss dann in Aktivismus (viel Sport, viel Sex ...) oder über Suchtverhalten überdeckt werden.

Aber was bedeutet diese so genannte Langeweile? Bei tiefergehenden Befragungen stellt sich dieses als äußerst aversiv beschriebene Gefühl als Mischung altbekannter Probleme und Missempfindungen heraus. Eigentlich sind solche Phasen der Ruhe positiv. In ihnen finden wir den Raum und die Energie, aufgeschobene Probleme, Konflikte, Unzufriedenheiten zu identifizieren, um sie angehen und lösen zu können. Dazu braucht es allerdings Achtsamkeit, Geduld mit sich selbst und ein Grundvertrauen, mit den auftauchenden Schwierigkeiten fertig zu werden und die damit verbundenen Missempfindungen aushalten zu können.

Nun gab es für die meisten Glücksspieler schon vor Beginn ihrer Suchtkarriere viele Anlässe zur Scham: das Gefühl, nicht zu genügen, nicht akzeptiert zu werden etc. (s. o.). Hier hilft neben Abwehrstrategien auch das Suchtverhalten – leider wirksam –, die Wahrnehmung dieser traurigen Gefühle zu unterdrücken. Aber es erzeugt auch neue Anlässe zur Scham, und zwar zur „Gewissens-Scham“. Diese zeigt sich in erhöhtem Maß beim sogenannten Abstinenzverletzungseffekt. Hier reagieren Suchtkranke auf einen Rückfall mit heftigen Schamgefühlen und Selbstver-

urteilungen, die dazu führen, dass Versuche, den Rückfall zu stoppen, nicht unternommen werden. Wer so versagt, der/die hat auch (Selbst-)Fürsorge nicht verdient!

Besonders heftig sind die „Langeweile“-Phasen für traumatisierte Menschen, die unter Glücksspielern häufig zu finden sind. Vor allem diejenigen, die unter den Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung leiden, werden in Ruhephasen von Flashbacks, Intrusionen u. a. gequält. So werden Ruhe und Regeneration verhindert. Hinzu kommt, dass viele Opfer von Gewalt, besonders von sexueller Gewalt, sich schämen für das, was sie erlitten haben. Oft quälen sie sich mit (völlig ungerechtfertigten) Schuldgefühlen, als hätten sie etwas gegen die Übergriffe tun können, aber von der vermeintlichen Handlungsfähigkeit keinen Gebrauch gemacht – was wiederum extrem schamauslösend ist. So berichtete mir ein Glücksspieler während der stationären Behandlung, er sei im Alter von 8 Jahren von einem Erwachsenen vergewaltigt worden. Er mache sich seit Jahren schwere Vorwürfe, denn „ich hätte mich doch wehren müssen“. Deshalb sei er „kein richtiger Mann, sondern ein Opfer“, was ihn besonders in den Abendstunden „fertig gemacht“ habe. „Und wenn die Scham mich überwältigte, zog ich einen Anzug an, band die Krawatte um und nahm mir ein Taxi ins Casino. Da wurde ich freundlich begrüßt, respektvoll behandelt, da fühlte ich mich weder wie ein Mensch.“ An diesem Beispiel zeigt sich auch die weit verbreitete Scham, vermeintlichen Regeln der Männerwelt nicht zu genügen. Und aus Angst davor wird Scham bzw. werden die dazugehörigen Probleme verschwiegen, und „männlich“ mit sich selbst ausgemacht. So erfahren Betroffene weder Hilfe noch Lösung.

Hier ist das Glücksspielen doppelt wirksam, denn neben der Überdeckung der Schamgefühle sorgt es über die schnelle Abfolge von An- und Entspannung auch für ein hohes Maß an Ablenkung von aversiven Gedanken und Gefühlen.

Umgang mit Scham

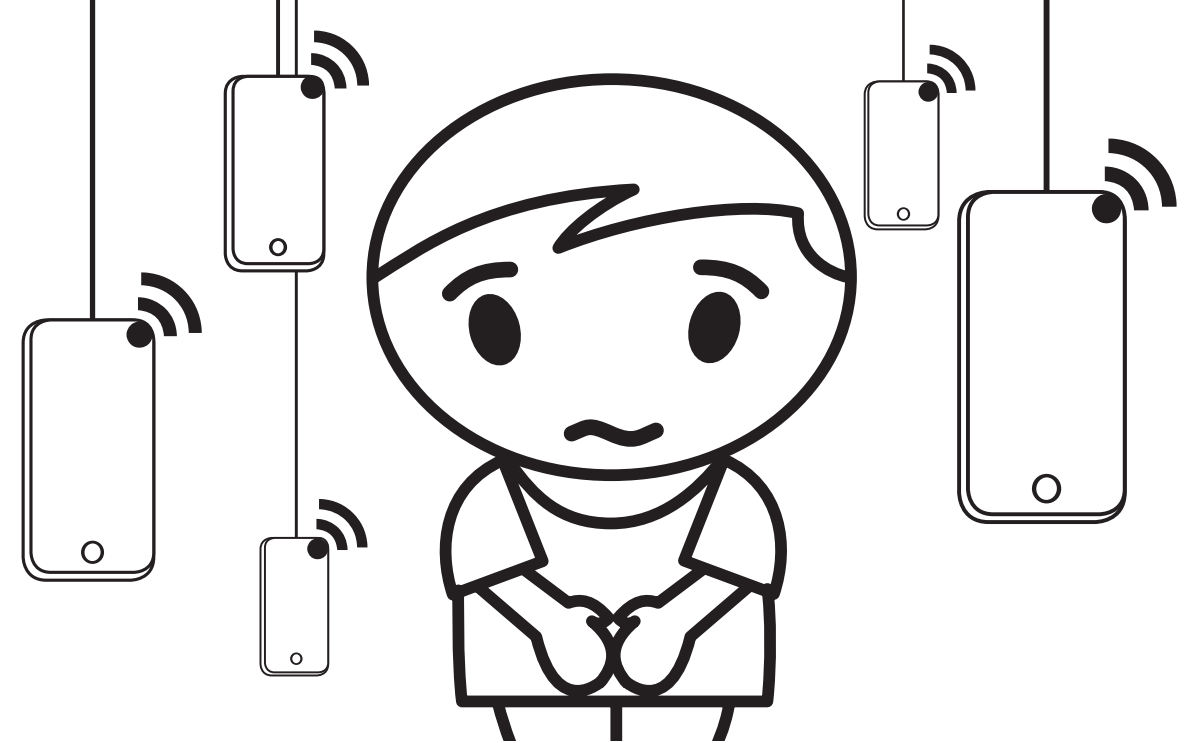
Wenn wir sehen, dass Vermeidungsstrategien kontraproduktiv und dysfunktional sind, erkennen wir leicht, dass der zunächst einmal unangenehme Weg

der bessere ist. Es gibt aus meiner Sicht keinen Weg um die Scham herum. Die Dinge, die uns beschämen, müssen ebenso wie ihre Auswirkungen explizit benannt werden. Was habe ich wem angetan und was sind für diese Person die Konsequenzen? Was davon habe ich verursacht oder zu verantworten? Dabei gilt es, die eigene Person gleichwertig mitzubetrachten, denn auch sie ist leidtragend. Dies ist ein schmerzhafter Prozess, den niemand im stillen Kämmerlein mit sich selbst ausmachen sollte. Hier ist professionelle Begleitung und/oder die Fürsorge einer Selbsthilfegruppe hilfreich. Hier möchte ich mich betont für gruppentherapeutische Settings aussprechen, da nach meiner Erfahrung die positiven Veränderungsprozesse stärker sind als im Einzelsetting. Wohlwollende Gegenüber sind Gesundheitserreger. Beschämendes öffentlich zu machen hilft bei der Verantwortungsübernahme, und hat darüber hinaus die Chance, besser zwischen gerechtfertigter und ungerechtfertigter Scham zu unterscheiden. Im Umgang mit empfindlichen Themen wie Scham, Traumata usw. gilt es natürlich, bei aller Zielstrebigkeit ein hohes Maß an Empathie und Behutsamkeit an den Tag zu legen. Ein stabiler Beziehungsaufbau, konsequentes Sorgen für ein zuträgliches Gruppenklima, Geduld und ebenso wohlwollender wie klarer Umgang mit belastenden Themen sind unabdingbar (was sich hier viel leichter schreiben als in der Praxis umsetzen lässt. Aber das ist ein anderes Thema.)

Die Praxis der Suchtbehandlung zeigt, dass offenes und auf angemessene Verantwortungsübernahme orientiertes Umgehen mit schambesetzten Themen zwar anstrengend und sowohl energie- als auch zeitintensiv ist. Die Ergebnisse offenbaren aber, dass diese Anstrengung mit starker emotionaler Entlastung, erhöhter Selbstaufmerksamkeit und -akzeptanz, verbesserten Möglichkeiten zum Umgang mit Krisen und Problemen und – im Bereich der Suchtarbeit – mit einer Verringerung des Rückfallrisikos belohnt werden.

Literatur & Links

► <https://bayern.jugendschutz.de/material/Literatur-und-Linkliste-zur-proJugend-1-2026.pdf>



Scham im digitalen Zeitalter

WIE SOZIALE MEDIEN DAS LEBEN

VON JUGENDLICHEN PRÄGEN

von Matthias Kreienbrink

Die Scham wird von jeher als Instrument der Macht eingesetzt. In den sozialen Medien entwickelt sie dabei eine Dynamik, die jede*n sehr schnell und umfassend treffen kann. Matthias Kreienbrink beleuchtet diese im Folgenden.

Scham begleitet die Menschheit seit sie existiert. Die Emotion drängt sich wie kaum eine andere dem Körper auf: durch Schweißausbrüche, rote Wangen und den Drang, den Blick zu senken. Die Scham ist unangenehm. Sie muss es sein, um ihre eigentlich doch produktive Rolle erfüllen zu können. Sie ist nämlich zunächst vor allem ein Signal, das uns darauf hinweist, dass wir eine Grenze überschritten haben – oder jemand anderes eine unserer Grenzen überschritten hat. Seit Jahrzehnten ist es das gesellschaftliche Bestreben, die Scham zurückzudrängen. Aus der Erziehung, aus der Bildung, aus der Sexualität, oder im Umgang mit der eigenen Identität. Gleichzeitig hat sich die Scham durch und in den sozialen Medien neu geformt. Sie prägt unser Leben, insbesondere das von Jugendlichen, noch immer auf komplexe

Weise. Nur können Scham und Beschämung jetzt besser versteckt werden. Und die Signale sind kaum noch produktiv.

Scham ist Perspektivwechsel

Um die Rolle der Scham in den sozialen Medien zu verstehen, ist es wichtig, ihre grundlegenden Mechanismen zu kennen. Psychologisch betrachtet ist Scham eng mit Stress verbunden. Wenn wir uns schämen, kommt es im Gehirn zur Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin. Blutgefäße weiten sich, der Herzschlag erhöht sich, und wir geraten in eine körperliche Anspannung, die uns auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Auch wenn wir eigentlich nur vor einem Rechner sitzen.

Besonders wichtig für das Schamerleben ist zudem der präfrontale Cortex, der uns ermöglicht, uns vorzustellen, wie andere auf uns reagieren könnten. Scham ist demnach auch der Blick der anderen auf uns. Diese Perspektivänderung ist eine Vorbedingung für das Sich-Schämen und kann auch durch internalisierte Normen und Ideale ausgelöst werden, selbst wenn, wie in den sozialen Medien, niemand physisch anwesend ist. Scham ist zudem eine gesellschaftlich konstruierte Emotion, deren Auslöser sich ständig verändern. Sie zeigt uns die Grenzen des Akzeptablen und der gesellschaftlich anerkannten Normen auf und dient als Sanktionsmittel bei deren Überschreitung. Scham hat also auch Macht. Wer andere beschämen kann, steht über ihnen.

Die Scham war lange Zeit eine der mächtigsten Waffen der ohnehin schon Mächtigen. Noch heute sind das die ersten Bilder, die in den Sinn kommen, wenn wir über die Scham nachdenken: der Pranger auf dem Marktplatz, der inzwischen nur noch sprichwörtlich existiert. Menschen mit geschorenen Haaren und Schild um den Hals, auf das sie selbst ihr Vergehen schreiben mussten.

Spätestens seit der massenhaften Verbreitung der sozialen Medien braucht es aber keine erhobene Position mehr, um beschämen zu können. Jeder hat eine Plattform. Die sozialen Medien machen die Beschämung zum einfachsten und effektivsten Diskursmittel. Junge Menschen wachsen heute mit dieser oft dysfunktionalen Form der Kommunikation auf. Während sie noch mitten im Prozess sind, ihre eigenen Emotionen zu verstehen und auszudrücken.

Soziale Medien und das Körperbild

In der Zeit, in der der Einfluss der Eltern schwindet, orientieren sich Jugendliche stärker an Vorbildern oder Idolen. In den sozialen Medien aber sehen sie immer nur Produziertes. Sie sehen Ausschnitte von Personen, die genau diese Ausschnitte zeigen wollen. Und sie sehen auch Menschen, die womöglich in ganz anderen Kontexten leben als sie selbst. In einer anderen Stadt, in einem anderen Land. In anderen finanziellen Verhältnissen, mit anderem Bildungszugang. Sie alle werden nun aber Teil der Lebensrealität der Jugendlichen.

Das kann positive Auswirkungen haben: Sie lernen früh, dass es Menschen gibt, die anders sind als sie. Sie lernen im besten Fall nicht nur Toleranz gegenüber unbekanntem Menschen, sondern auch Akzeptanz. Oder aber sie erlernen eine verschobene Selbstwahrnehmung. Die sozialen Medien können einen entscheidenden Einfluss darauf haben, für was sich Jugendliche schämen, besonders in Bezug auf ihre eigenen Körper.

Auf Plattformen wie TikTok oder Instagram, die junge Menschen zu großen Teilen nutzen, steht vor allem der physische Körper im Mittelpunkt. Menschen wählen die Perspektive für ihre Fotos und Videos genau, aus der die Welt auf sie schauen soll, inklusive etlicher Filter, die den Körper strecken und schmälern – die ihn verzerren. Je öfter Jugendliche diesen Bildern ausgesetzt sind, das zeigen Studien, desto häufiger betrachten sie sich selbst als unattraktiv. Das trifft besonders auf junge Frauen zu.

Die sozialen Medien prasseln zudem ungefiltert auf junge Menschen ein, die oft noch nicht einordnen und gewichten können. Meinungen und Ansichten, oft mit Inbrunst und moralischem Anstrich vorgetragen, können verführerisch wirken. Unter dem Videoclip der liebsten Netflix-Serie geht es um die Charaktereigenschaften, die jedem Sternzeichen eigen sind. Darunter um den neuesten Modetrend. Darunter um toxische Narzissten. Darunter um einen Trick, mit dem man in aller Kürze fünf Kilo verlieren kann. Darunter ...

Mit den sozialen Medien trifft die Komplexität der Welt auf junge Menschen, die mitten in der aufwühlendsten Phase ihrer Persönlichkeitsentwicklung stecken. Mit der Komplexität kommt auch die Scham. Wenn man selbst oder das digitale Gegenüber etwas nicht ist oder auch ist oder anders ist oder nicht kann oder nicht versteht oder nicht dazugehört.

Das öffentliche Klassenzimmer

Viele Formen der Beschämung, die in der Schule entstehen und das Leben auf lange Zeit beeinflussen, sind so alt wie die Schule selbst. Leistung, die in Form von Noten oder anderen Bewertungsmetriken beurteilt wird. Autoritätspersonen, die mal mehr und mal weniger fähig sind, ohne Beschämung Wissen

zu vermitteln. In den letzten Jahrzehnten ist der Ansatz der „Schwarzen Pädagogik“, die das Lernen durch Strafen in den Mittelpunkt stellt, aber stark zurückgegangen.

Sicherlich, auch heute können Lehrer und Lehrerinnen noch immer tiefe Scham bei ihren jugendlichen Schülern und Schülerinnen auslösen. Allein der Gang zur Tafel kann ein solcher Scham-Moment sein. Aber auch ins Schulgebäude ist die Öffentlichkeit der sozialen Medien inzwischen vorgedrungen. Lehrer berichten etwa von Schülern, die ihren Unterricht heimlich per Livestream auf Instagram übertragen. Weil ihnen langweilig ist. Oder weil sie versuchen, sich ein Standing im Internet aufzubauen, ihre Plattform größer zu machen.

Der Livestream gesellt sich dann zu Content, der höchstwahrscheinlich nie wieder verschwinden wird. Vorgespielte Schwangerschaften, Videos, in denen sich Jugendliche die Haare rasieren, Mutproben, die ins Internet gestreamt werden. Das, was Jugendliche eben machen und so oder so ähnlich immer gemacht haben. Nur jetzt in einer potenziell gigantischen Öffentlichkeit. Das kann noch drastischere Formen annehmen. Ein Lehrer berichtet etwa über einen 14-Jährigen, der ein heimlich aufgenommenes Sex-Video in WhatsApp-Gruppen verbreitete, um anzugeben. In diesem Fall scheint das nicht aus Boshaftigkeit passiert zu sein – vielmehr wollte der Junge angeben, dass er schon Sex hatte. Mit Revenge Porn – also Racheporno – hat sich jedoch bereits ein Begriff etabliert, der die bewusste Verbreitung von Pornografie zum Beschämen einer anderen Person bezeichnet.

Opfer, Täter – oder beides gleichzeitig

Häufiger sind aber andere digitale Mobbing-Formen, bei denen Fotos ohne Wissen der Person in sozialen Medien geteilt und mit abfälligen Kommentaren versehen werden, die sich wie ein Lauffeuer verbreiten und die Betroffenen zu Memes machen. Opfer sind oft diejenigen, die sich schon im analogen Raum kaum wehren können.

Die erfolgreichsten Täter*innen aber sind die, die mit diesem Medium am besten umgehen können. Sie

wissen, wie Memes entstehen und sich verbreiten, kennen die Plattformen und ihre Algorithmen gut. Aus diesem Wissen entsteht eine neue Machtposition: Digitales Beschämen ist auch ein Handwerk. Die Beschämung ist in den sozialen Medien dennoch weniger offensichtlich als der Pranger auf dem Marktplatz. Sie tarnt sich sogar oft als gut gemeinter Ratschlag, als doch eigentlich konstruktiv gemeinte Kritik. Oder als harmloser Spaß. Auch deshalb wird Cybermobbing oft noch immer weniger ernst genommen. Der gehässige Kommentar unter dem Instagram-Foto, das jemanden im Bikini zeigt. Die Whatsapp-Gruppe, in der über einen Mitschüler hergezogen wird. Ist doch nur im Internet, stell dich nicht so an.

Jeder Post, jeder Kommentar, sei er auch noch so flapsig und unüberlegt, kann zudem potenziell zum Fallstrick werden. Das falsche Wort benutzt, die falsche Influencerin geliked – und schon kann einem der sprichwörtliche Stempel aufgedrückt werden. Auf Youtube oder TikTok gibt es dafür ein eigenes Genre. In sogenannten Exposure-Videos werden Personen öffentlich wegen angeblich „schändlicher“ Taten oder „falscher“ Aussagen entlarvt. Selbst wenn die oft Jahre zurückliegen – von einem jungen Menschen geschrieben, der heute womöglich ein ganz anderer ist.

Dann wird gefordert, sich sofort zu entschuldigen für das, was man getan hat. Es folgt im schlimmsten Fall der Shitstorm – und dann ist jede Entschuldigung nur noch eine Ausrede. Räume, in denen gerade junge Menschen ungestraft Fehler machen können, existieren in den sozialen Medien kaum. Das Stigma bleibt.

Die Psyche als Content

Kaum sonst wo zeigt sich die Ambivalenz der sozialen Medien so eindrücklich wie in Bezug auf psychische Störungen. Einerseits haben sie maßgeblich dazu beigetragen, viele psychische Erkrankungen aus dem Schatten zu holen und ihre Entstigmatisierung voranzutreiben. Content Creator sprechen heute offen über ihre Depression oder ihr ADHS und werden zu Vorbildern. Betroffene Jugendliche können durch diese Menschen eine Sprache finden, um über sich und ihre Probleme sprechen zu können.

Andererseits führt die Inszenierung psychischer Störungen in sozialen Medien zu neuen Formen der Scham. Hashtags wie #ADHD oder #Anxiety sind millionenfach verbreitet, während Begriffe für psychiatrische Behandlungen wie #Psychiatrie oder #Antidepressiva deutlich weniger Aufmerksamkeit erhalten. Von Suchterkrankungen ganz zu schweigen. Junge Menschen sehen psychische Erkrankungen heute oft in erster Linie als Content, der möglichst konsumierbar sein und Reichweite generieren muss. Dies führt zu einer Auswahl von „genießbaren“ Symptomen: ADHS wird als „drollig“ und „vergesslich“ dargestellt, Autismus als „hochintelligent“, Depression als „schlechte Stimmung“, Tourette als „unterhaltsame Schimpfwörter“. Der Leidensdruck, die Komplexität der Erkrankungen und die Notwendigkeit von Behandlungen werden dabei oft ausgeblendet.

Diese Verkürzung kann dazu führen, dass psychische Störungen als „Lifestyle“ oder „Identitätsmarker“ genutzt werden, um sich ein Alleinstellungsmerkmal zu verleihen, statt als Gesundheitsprobleme, die professionelle Hilfe erfordern. Inzwischen erleben Betroffene eine neue Art der Scham, wenn ihnen etwa gespiegelt wird, dass sie nicht „autistisch genug“ sind – denn sie benehmen sich nicht so wie die erfolgreichen Autismus-Influencer*innen auf Tiktok.

Zweifel und Neugier

Nun klingt das alles freilich sehr negativ. Und das ist es mitunter auch. Junge Menschen, die mit sozialen Medien aufwachsen, lernen viele der negativen Seiten am eigenen Körper kennen. Sie erleben und erlernen womöglich eine neue Scham, die sich in ihren Körper und ihre Selbstwahrnehmung einschreibt. Und sie sehen durch das Prisma der sozialen Medien vor allem eine Öffentlichkeit, die anscheinend nur noch in gegenseitigen Beschämungen ihre Probleme und Widersprüche verhandeln kann.

Doch wir erinnern uns: Scham ist zunächst einmal, wie jede andere Emotion auch, produktiv. Sie meldet sich etwa, wenn Normen verletzt werden, auf die sich die Gesellschaft geeinigt hat. Sie kann uns mitteilen, dass wir zu weit gegangen sind – bei uns selbst oder bei anderen. Durch die Scham kann ein Lernprozess entstehen. Gerade bei jungen Menschen, die viele

Erfahrungen zum ersten Mal in ihrem Leben machen, ist das notwendig. Die Scham kann ein Moment des Innehaltens sein. Ein Nachdenken darüber, wieso wir uns schämen – oder wodurch wir andere beschämt haben. Dafür braucht es jedoch eine wichtige Zutat: den Kontext, der gerade in den sozialen Medien oft fehlt.

Damit umzugehen wird die große Aufgabe von Eltern, Erziehungsberechtigten und Bildungseinrichtungen sein. Den Jugendlichen die Smartphones wegzunehmen, wird aber keine Lösung sein. Es muss stattdessen darum gehen, einige Kompetenzen wieder zu stärken. Womöglich ist produktives Diskutieren neben Medienkunde das Schulfach, das jetzt nötig wäre.

Denn ein Mittel gegen die Scham ist der Zweifel – der auch zu jeder diskursiven Auseinandersetzung gehören sollte. Zweifel an dem, was im Internet als die Wahrheit vorgetragen wird. Zweifel an den Bildern, die wunderschön gefilterte Gesichter und Fotos zeigen. Zweifel aber auch an den eigenen Vorstellungen und Standpunkten. Gerade für junge Menschen ist dieser Abgleich mit anderen Meinungen und Lebensrealitäten essenziell.

Zu dem Zweifel sollten wir Jugendliche wieder stärker befähigen, neugierig zu sein. Scham entsteht oft aus dem Wunsch nach einem widerspruchsfreien Ich. Doch die eigene Fehlbarkeit und innere Brüche sind menschlich. Sie machen uns überhaupt erst interessant. In den sozialen Medien hat dieser innere Widerspruch aber keinen Platz.

Mit Neugier auf die eigenen Brüche zu blicken, lässt uns aber auch milder auf die Brüche der anderen schauen. Die Neugier verlangt, beobachtend durchs Leben zu gehen, nicht verurteilend. Sie fordert Offenheit, die es in den sprichwörtlichen Echo-kammern des Internets nicht gibt. Dann kann auch in den sozialen Medien ein produktiver Perspektivwechsel möglich sein, der das Leben junger Menschen sogar bereichert.

Literatur & Links

► <https://bayern.jugendschutz.de/material/Literatur-und-Linkliste-zur-proJugend-1-2026.pdf>



„Ich kann das niemandem sagen“

Sucht und Scham im Kontext von Essstörungen

von Marie-Luise Wilhelm für das Therapienetz Essstörung

Scham ist eine stille, aber kraftvolle Emotion. Sie beeinflusst, wie wir uns selbst sehen, wie wir mit anderen umgehen und wie wir Hilfe annehmen. In der Arbeit mit jungen Menschen mit Essstörungen ist Scham nicht nur beiläufig spürbar. Sie spielt eine zentrale, wenn auch häufig unausgesprochene Rolle. Ihr Einfluss zeigt sich in vielen inneren und äußeren Dynamiken, von der Entstehung über den Verlauf bis hin zur therapeutischen Begleitung.

In der Jugendhilfe und Prävention wird Scham oft nicht direkt benannt. Dennoch ist sie in vielen Situationen spürbar präsent, zum Beispiel bei Suchtverhalten, psychosomatischen Belastungen oder

sozialem Rückzug. Besonders in der Arbeit mit Jugendlichen, die an Essstörungen leiden, ist es wichtig, diese Dynamiken wahrzunehmen und Wege zu finden, um ihnen zu begegnen.

Eine oft unsichtbare Dynamik: Scham in der Arbeit mit Jugendlichen

Viele Jugendliche, die mit Essstörungen zu tun haben, berichten von einem tiefen Gefühl, nicht zu genügen. Sie empfinden sich nicht schön genug, nicht diszipliniert oder nicht „normal“. Dieses Empfinden betrifft nicht einzelne Handlungen, sondern das gesamte Selbstbild. Der Gedanke „Mit mir stimmt etwas nicht“ steht im Raum.

Anders als Schuld, die sich auf ein konkretes Verhalten bezieht, richtet sich Scham gegen die eigene Person. Schuld entsteht zum Beispiel, wenn jemand das Gefühl hat, zu viel gegessen zu haben. Scham hingegen vermittelt das Empfinden nicht nur, etwas falsch gemacht zu haben, sondern grundsätzlich falsch zu sein. Gerade diese tiefer liegende Selbstabwertung macht es so schwer, Scham überhaupt zugänglich zu machen.

Scham kann bereits zu Beginn einer Essstörung eine Rolle spielen. Häufig steht sie in Verbindung mit Erfahrungen von Abwertung, rigider Kontrolle oder sozialer Beschämung. Im weiteren Verlauf kann sich das Schamgefühl verstärken. Das zeigt sich zum Beispiel durch Rückzug, heimliches Verhalten, Essanfälle, Erbrechen oder das belastende Empfinden, Erwartungen nicht gerecht zu werden.

Unterschiedliche Gesichter der Scham bei Essstörungen

Das Erleben von Scham ist individuell und kann sich je nach Störungsbild unterscheiden.

- Bei **Anorexie** steht oft eine tiefe Ablehnung des eigenen Körpers im Zentrum. Diese Ablehnung wird nicht immer als klassische Scham empfunden, ist aber häufig sozial aufgeladen, etwa durch internalisierte Körpernormen oder familiäre Erwartungen (1).
- Bei **Bulimie** und **Binge-Eating-Störung** berichten Jugendliche hingegen häufiger von expliziten Schamgefühlen, zum Beispiel über Kontrollverlust, heimliches Verhalten oder das Empfinden, sich selbst nicht im Griff zu haben (2).

Für die professionelle Praxis bedeutet das, dass Scham sich selten direkt, sondern häufig über Rückzug, Ironie, Aggression oder scheinbare Gleichgültigkeit zeigt.

Scham sichtbar machen – ein Beispiel aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)

In der therapeutischen Arbeit mit jungen Menschen kann eine einfache Körperübung helfen, sich dem Thema Scham anzunähern. Dabei werden sie zunächst eingeladen, sich an eine konkrete Situation zu erinnern, in der sie sich stark geschämt haben. Anschließend nehmen sie bewusst die Körperhaltung ein, die mit diesem Gefühl verbunden ist, zum Beispiel indem sie den Blick senken, die Schultern einziehen oder eine Mütze aufsetzen.



Nach einer kurzen Phase der Selbstwahrnehmung wird die Haltung verändert. Die Jugendlichen richten sich auf, heben den Blick und öffnen den Körper. Dann folgt ein Vergleich: Wie fühlt sich diese Haltung im Unterschied zur ersten an? Was verändert sich im Inneren? In der gemeinsamen Reflexion wird thematisiert, ob das empfundene Schamgefühl in dieser Situation gerechtfertigt war oder ob es auf unrealistischen inneren Ansprüchen basiert. In der Dialektisch-Behavioralen Therapie wird vermittelt, wie man mit sogenanntem entgegengesetztem Verhalten reagieren kann. Dabei handelt man bewusst anders, als es das Gefühl vorgibt. Zum Beispiel bleibt man im Kontakt, anstatt sich zurückzuziehen.

Die beschriebene Übung stammt aus dem DBT-Skillstraining und wird sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting eingesetzt. Ob sie Anwendung findet, hängt von der individuellen Situation und der aktuellen Stabilität der Patientin ab.

Einordnung: DBT in der Essstörungstherapie

Die Dialektisch-Behaviorale Therapie ist seit vielen Jahren auch Teil der Behandlung von Essstörungen, vor allem bei komorbiden Verläufen oder hohem Emotionsdruck.

DBT verbindet Verhaltenstherapie mit Achtsamkeit, klaren Übungen zur Emotionsregulation und praktischen Skills, die Jugendlichen helfen, mit Gefühlen umzugehen. Im Umgang mit Scham ist die Verbindung aus Körperarbeit, Bewertung von Gefühlen und praktischen Handlungsalternativen besonders hilfreich.

Im DBT-Manual von Martin Bohus (DBT-Skills-training bei Borderline-Störungen und anderen psychischen Erkrankungen, 2023) wird dieser Zugang ausführlich dargestellt (3).

Umgang mit Scham in der Praxis

In unserer täglichen Arbeit zeigt sich Scham sowohl in ambulanten als auch in stationären Kontexten auf unterschiedliche Weise. Sie äußert sich zum Beispiel durch Rückzug, durch scheinbar widersprüchliches Verhalten, durch Widerstand oder durch nonverbale Signale wie Körpersprache.

Unsere Aufgabe besteht darin, mit dieser Scham achtsam umzugehen und sie wahrzunehmen, ohne sie vorschnell einzuordnen. Wichtig ist dabei, Räume zu öffnen, in denen Scham ihren Platz haben kann, ohne dass Betroffene sich bloßgestellt oder überfordert fühlen müssen.

In der Praxis arbeiten wir mit kreativen oder narrativen Methoden, die vorsichtige Zugänge ermöglichen. Beispiele dafür sind symbolische Gegenstände, die Gefühle wie Schutz, Scham oder Stärke abbilden können, freies Schreiben oder das Arbeiten mit Metaphern, Zeichnungen oder Begriffssammlungen. Ob etwas geteilt wird oder nicht, bleibt bei den Jugendlichen. Diese Freiwilligkeit ist entscheidend, damit ein erster Zugang zu den oft schwer greifbaren Schamgefühlen überhaupt möglich wird.

Ebenso wichtig ist der Umgang mit dem, was im Kontakt sichtbar wird. Fachkräfte müssen nicht sofort deuten, trösten oder schwierige Gefühle einordnen.

Entscheidend ist vielmehr, aufmerksam zuzuhören, Unsicherheit auszuhalten und als verlässliches Gegenüber präsent zu sein. Scham lässt sich nicht durch schnelle Antworten auflösen. Sie braucht Zeit, Sicherheit und eine Beziehung, in der nichts bewertet wird.

Theoretische Impulse

Impulse aus aktuellen Therapieansätzen finden auch bei uns Beachtung. Verfahren wie die Compassion-Focused Therapy (CFT), achtsamkeitsbasierte Zugänge oder schamfokussierte Expositionsmethoden bieten aus theoretischer Sicht interessante Perspektiven im Umgang mit Selbstabwertung (*4, 5, 6). In der Scham-Exposition geht es nicht um eine Konfrontation im klassischen Sinne, sondern um die vorsichtige Annäherung an schambesetzte Situationen in einem Rahmen, der Sicherheit und Selbstbestimmung ermöglicht.

Auch digitale Formate wie VR-basierte Selbstbildinterventionen oder Online-Gruppenangebote entwickeln sich derzeit weiter. Virtual-Reality-Techniken etwa ermöglichen Jugendlichen eine veränderte Perspektive auf das eigene Körperbild jenseits von Bewertungen (*7, 8). Ob und wie sich diese Ansätze im Alltag der Jugendhilfe bewähren, lässt sich aktuell aus unserer Sicht noch nicht abschließend beurteilen.

Scham ist eine der unterschätzten Schlüsselerfahrungen im Kontext von Essstörungen. Sie tritt selten in den Vordergrund, ist aber oft mitbeteiligt. Wer mit Jugendlichen im Kontext von Jugendhilfe, Prävention oder Beratung arbeitet, begegnet Scham häufiger als erwartet. Sie zu erkennen, ohne sie zu verstärken, ist ein wichtiger Teil der Beziehungsgestaltung. Wenn Jugendliche erleben, dass sie mit dem, was sie fühlen, angenommen und nicht bewertet werden, kann sich innerlich etwas verändern. Diese Veränderung geschieht oft leise und langsam, aber sie ist wirkungsvoll.

Literatur & Links

- <https://bayern.jugendschutz.de/material/Literatur-und-Linkliste-zur-proJugend-1-2026.pdf>





Scham bei Eltern und in der Erziehung

Die Ansprüche an den Familienalltag sind vielfältig. Mediale und gesellschaftliche Bilder der „perfekten Familie“ wirken dabei ständig auf uns ein. Wie gehen Eltern damit um? Ein Praxisbericht aus dem Angebot ELTERN TALK.

ELTERN TALK erreicht jährlich rund 20.000 Eltern und wird derzeit in 39 bayerischen Landkreisen und kreisfreien Städten umgesetzt. Die moderierten Gesprächsrunden, in denen sich Erziehende in einem geschützten Rahmen austauschen können, bieten dabei einen guten Einblick in die Lebenswelt von Eltern. Wie diese ihre Rolle und ihre Erziehungsaufgabe wahrnehmen und welche Erfahrungen sie in diesem Zusammenhang mit dem Thema Scham machen, darüber hat die Aktion Jugendschutz mit dem Team aus Dachau gesprochen. Dort wird ELTERN TALK seit 2017 vom Mehrgenerationenhaus der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Dachau e. V. umgesetzt.

Gesprächspartnerinnen:

- **Sabine Waldmann** (Sozialpädagogin und Regionalbeauftragte)
- **Jasmin Halbritter** (Standortpartnerin und Leiterin des Mehrgenerationenhauses der AWO Dachau)
- **Aida AL Sheikh** Ehrenamtliche ELTERN TALK-Moderatorin
- **Yasemin Calis** Ehrenamtliche ELTERN TALK-Moderatorin
- **Kalliopi Alatza** Ehrenamtliche ELTERN TALK-Moderatorin

Aktion Jugendschutz: Viele Eltern fühlen sich unter Druck, alles richtig zu machen. Welche Rolle spielt Scham in diesem Zusammenhang?

Sabine Waldmann: Elternschaft bedeutet für die meisten Eltern Freude, Nähe und Entwicklung – zugleich aber auch Unsicherheiten, Konflikte, Herausforderungen – und manchmal auch Überforderung. Viele Mütter und Väter kennen Situationen, in denen sie zweifeln, ob sie den Anforderungen des Familienlebens gerecht werden. Nicht selten entsteht dabei ein Gefühl der Scham: Scham darüber, nicht stark genug zu sein, nicht die richtige Lösung parat zu haben oder nicht dem gesellschaftlichen Bild der „guten Eltern“ zu entsprechen. Gerade diese Scham führt oft dazu, dass Eltern schweigen und sich zurückziehen – mit der Folge, dass sie sich allein gelassen fühlen.



Aktion Jugendschutz: Haben die gesellschaftlichen Erwartungen, die durch Social Media verstärkt werden, hier auch eine Auswirkung?

Kalliopi Alatza: Gesellschaftliche Erwartungen und Social Media verstärken oft den Druck, ein perfektes Bild von Familie und Erziehung zu zeigen. In sozialen Netzwerken präsentieren viele nur ihre „Schokoladenseite“, was bei Eltern den Eindruck verstärkt, man müsse stets alles im Griff haben. Das macht es schwerer, offen über Schwierigkeiten zu sprechen.

Jasmin Halbritter: Die Nutzung sozialer Medien verstärkt die Verunsicherung vieler Eltern. Beim „Scrollen“ erscheinen scheinbar perfekte Familien in perfekten Momenten, bei mühelosen Freizeitaktivitäten und stets guter Laune. Alles wirkt leicht und harmonisch. Im Vergleich dazu fühlen sich viele Eltern gehetzt, bewegen sich an ihrer Belastungsgrenze und haben gerade einmal die Hälfte ihrer To-do-Liste geschafft. Auch wenn klar ist, dass Social Media und Statusbilder keine realistische Abbildung des Alltags zeigen, werden Eltern täglich mit diesen idealisierten Welten konfrontiert. Das eigene Leben wirkt dagegen blass. Schnell entsteht das Gefühl, nicht gut genug zu sein.

Aktion Jugendschutz: Welche Bedeutung kommt Ihrer Erfahrung nach dem Erleben von Scham für Eltern im Kontext der Erziehung zu?

Sabine Waldmann: Scham spielt auch hier eine große Rolle, weil sie das Verhalten der Eltern beeinflussen kann. Manche Eltern ziehen sich zurück, vermeiden offene Gespräche oder versuchen perfekt zu wirken. Scham zeigt Eltern, wo eigene Grenzen liegen oder wo sie unsicher sind, und kann dazu führen, dass Eltern Konflikte meiden oder sehr kontrollierend werden. Gleichzeitig kann sie auch hemmen, etwa wenn Eltern aus Angst, Fehler zuzugeben, weniger Hilfe suchen. Kinder spüren solche Spannungen sofort. Wenn Eltern stark schambesetzt handeln, können Kinder lernen, eigene Fehler zu verstecken oder Gefühle zu unterdrücken. Offener Umgang mit Scham hingegen stärkt Kinder, weil sie erleben, dass Unsicherheiten normal sind und offen angesprochen werden können, um gemeinsam Lösungen zu suchen.



Aktion Jugendschutz: Woher kommt Ihrer Erfahrung nach die Hemmung, sich zu öffnen?

Kalliopi Alatza: Die Hemmung entsteht häufig aus Angst vor Bewertung, Scham und dem Gefühl, gesellschaftlichen Erwartungen nicht zu genügen. Viele Eltern wollen als „gute Eltern“ wahrgenommen werden und fürchten, als unfähig oder überfordert abgestempelt zu werden.

Yasemin Calis: Viele Eltern vermeiden es, über die Schwächen ihrer Kinder zu sprechen. Wenn ihr Kind sich unangemessen verhält oder einen Fehler macht, haben sie oft das Gefühl, dass grundsätzlich etwas mit ihrem Kind nicht stimmt.

Sabine Waldmann: Ich denke, dass unser Schamgefühl stark von den gesellschaftlichen Erwartungen und von unseren Erfahrungen geprägt ist. Viele von uns haben in ihrer Kindheit gelernt, dass Fehler oder Probleme etwas „Schlechtes“ sind, über die man besser nicht spricht. Das setzt sich im Erwachsenenleben fort: Wer über seine Schwierigkeiten spricht, befürchtet, als schwach oder

unfähig wahrgenommen zu werden. Eltern haben oft Angst, als „schlechte Mutter“ oder „schlechter Vater“ abgestempelt zu werden.



Aktion Jugendschutz: Über welche Themen fällt es Eltern besonders schwer zu sprechen?

Kalliopi Alatza: Eltern fällt es oft schwer, über eigene Überforderung, Erziehungsprobleme, finanzielle Sorgen, Partnerschaftskonflikte oder die Entwicklung ihrer Kinder (Verhalten, Schule usw.) offen zu sprechen. Besonders Themen, die mit Versagen, Schuld oder Tabus verbunden sind, werden häufig gemieden.

Jasmin Halbritter: Jede Familie steht vor individuellen Herausforderungen und Hürden. Insbesondere gesellschaftlich polarisierende Themen wie etwa Medienkonsum oder Fragen der Erziehung, beschäftigen viele Eltern. Problematisch wird es vor allem dann, wenn Kinder oder Familien nicht den gesellschaftlichen Normen entsprechen und Standardlösungen nicht greifen. Die „Schuld“ für auftretende Schwierigkeiten suchen Eltern häufig bei sich selbst. Gleichzeitig wird die Inanspruchnahme von Hilfe oft als beschämend empfunden.



Aktion Jugendschutz: Was führt Ihrer Einschätzung nach in Ihren Gesprächsrunden dazu, dass Eltern sich öffnen?

Yasemin Calis: Wenn eine Person anfängt zu erzählen, trauen sich auch die anderen, etwas beizutragen. Manchmal bleiben jedoch einige lieber passiv, und dann stelle ich nach und nach Fragen, um sie behutsam ins Gespräch einzubeziehen.

Sabine Waldmann: Der wichtigste Faktor denke ich, sind die besondere Gesprächsatmosphäre und die fehlende Sprachbarriere bei ELTERN TALK. ELTERN TALK unterscheidet sich bewusst von klassischen Beratungsangeboten. Hier geht es nicht darum, von Fachleuten Ratschläge zu bekommen, sondern um einen Austausch unter Eltern auf

Augenhöhe, in der jeweiligen Muttersprache der Eltern. Die Moderator*innen sind Begleiter*innen, die mit offenen Fragen Impulse setzen, aber nicht bewerten.



Aktion Jugendschutz: Wie reagieren die anderen Eltern, wenn jemand von Problemen erzählt?

Yasemin Calis: Wenn jemand ein Problem anspricht, zeigen die anderen zunächst Mitgefühl. Und wenn jemand selbst etwas Ähnliches erlebt hat oder einen Weg gefunden hat, damit umzugehen, teilt er seine Erfahrungen oder erzählt, was ihm geholfen hat.

Kalliopi Alatza: In der Regel reagieren die anderen Eltern verständnisvoll, mitfühlend und unterstützend. Oft entsteht ein Austausch, bei dem andere ähnliche Erfahrungen schildern und Tipps geben. Dadurch fühlen sich Betroffene weniger allein und ernst genommen.

Aida Al Sheikh: Die anderen Eltern hören zu, zeigen Verständnis und teilen manchmal auch ihre eigenen Erfahrungen.

Sabine Waldmann: Es wird genickt oder jemand sagt „Das kenne ich nur zu gut“ oder „Bei uns ist das genauso“. Dies wirkt sehr entlastend auf die Eltern. Diese Reaktionen sind unglaublich wichtig, weil sie zeigen: Herausforderungen gehören zum Elternsein dazu.



Aktion Jugendschutz: Wie würden Sie die Stimmung und den Austausch in den Gesprächsrunden beschreiben?

Aida Al Sheikh: Die Atmosphäre ist locker, freundlich und respektvoll. Alle können frei reden. Die Eltern fühlen sich verstanden, bekommen neue Ideen und merken, dass sie nicht alleine sind.

Sabine Waldmann: Die Moderator*innen berichten, dass sie die Runden als sehr warm, wertschät-

zend und vertrauensvoll erleben. Natürlich braucht es manchmal etwas Zeit, bis sich diese Offenheit entwickelt, insbesondere dann, wenn sich die Eltern nicht oder noch nicht so gut kennen. Aber sobald die ersten persönlichen Geschichten erzählt sind, nimmt das Gespräch seinen Lauf und es wird sich angeregt ausgetauscht, gelacht, diskutiert und zugehört. Viele Eltern fühlen sich nach dem ELTERN TALK sehr erleichtert und sagen: „Ich wusste gar nicht, dass die anderen Eltern die gleichen Herausforderungen haben wie ich.“



Aktion Jugendschutz: Welche Bedeutung haben die ehrenamtlichen Moderator*innen für den Verlauf und die Atmosphäre der Gesprächsrunden?

Sabine Waldmann: Moderator*innen sind keine Expert*innen mit fertigen Lösungen, sondern Gesprächsbegleiter*innen. Ihre Aufgabe ist es, Raum zu öffnen und wertschätzend zuzuhören. Ein freundlicher Blick, eine offene Frage oder das bewusste Aushalten von Stille geben den Eltern das Signal: Deine Erfahrungen sind wichtig. Manchmal braucht es sanftes Nachfragen, um zurückhaltende Teilnehmende ins Gespräch zu holen. Doch die Grundhaltung bleibt: nicht werten, nicht belehren, sondern Möglichkeiten eröffnen. Diese Offenheit schafft Vertrauen – und Vertrauen ist die Grundlage dafür, dass Scham an Bedeutung verliert. Viele Eltern beschreiben die Atmosphäre als respektvoll, vertrauensvoll und gleichzeitig lebendig. Manche Moderator*innen betonen, wie wichtig es ist, dass die Runden auch Leichtigkeit haben dürfen – Humor kann Brücken bauen und Spannungen auflösen.



Aktion Jugendschutz: Wie trägt ELTERN TALK dazu bei, schambesetzte Themen im Familienalltag anzusprechen und Eltern zu stärken?

Aida Al Sheikh: ELTERN TALK hilft Eltern, Hemmungen zu überwinden, offen zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Sabine Waldmann: Für mich ist ELTERN TALK ein Ort, an dem Scham seine Dominanz verliert. Natürlich bleibt Scham ein Teil des Elternseins, denn niemand möchte das Gefühl haben, zu versagen. Aber wenn Eltern erleben, dass sie über ihre Sorgen reden dürfen, ohne bewertet zu werden, entsteht Offenheit und Scham schwindet. ELTERN TALK baut somit Brücken. Es zeigt Eltern, dass sie nicht perfekt sein müssen, um gute Eltern zu sein und ist da, wenn weitere Hilfe in Anspruch genommen werden möchte. Durch ELTERN TALK gehen die Eltern immer wieder gestärkt und mit neuem Mut nach Hause.

Jasmin Halbritter: ELTERN TALK ist ein Format, das Eltern auf niederschwellige Weise erreicht und genau dort ansetzt, wo schambesetzte Themen oft unausgesprochen bleiben. Themen, die innerhalb des Familiensystems langfristig zu Irritationen führen können. Scham verliert an Macht, wenn es gelingt, offen und ehrlich miteinander ins Gespräch zu kommen und zu erkennen, dass andere ähnliche Erfahrungen machen. Die daraus entstehenden Synergieeffekte der Peer Group Education eröffnen den Teilnehmenden wertvolle Ressourcen. Diese sichtbar und nutzbar zu machen, ist das zentrale Ziel unseres Projekts.



ELTERN TALK

ELTERN TALK ist ein Angebot der Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V. und wird auf Landkreisebene durch verschiedene Kooperationspartner umgesetzt. ELTERN TALK ist in allen bayerischen Regierungsbezirken vertreten und leistet einen wichtigen Beitrag zum erzieherischen Kinder- und Jugendschutz (SGB VIII §14) sowie zur Familienbildung und Förderung der Erziehung in der Familie (SGB VIII §16).

Bayerischer Mediengutachterausschuss:

Stellungnahme zur aktuellen Diskussion um ein Social-Media- Verbot für Unter-16-Jährige

Angesichts der aktuellen Forderungen nach einem Social Media-Verbot für Unter-16-Jährige haben die Expertinnen und Experten des Bayerischen Mediengutachterausschusses diskutiert, ob ein solches Verbot sinnvoll wäre, um Kinder und Jugendliche vor gefährdenden Inhalten und problematischer Nutzung zu schützen.

Zunächst muss eingeräumt werden, dass das Gefährdungspotenzial nicht nur von Social Media, sondern ganz allgemein von online verfügbaren Angeboten hoch ist. Der Schutz von Kindern und Jugendlichen, der als Einschränkung der Meinungs- und Informationsfreiheit im Grundgesetz verankert ist, hat gerade bezogen auf digitale Medien eine hohe Dringlichkeit. Dieser Schutzanspruch junger Menschen wird mit der Regulierung von Medien aktuell nicht ausreichend umgesetzt, weil die staatliche Medienaufsicht nicht über ausreichende Instrumente der Rechtsdurchsetzung verfügt, wenn sich Medienanbieter im globalen Netz nicht an Gesetze halten. So ist es möglich, dass Porno-Angebote den Sperrverfügungen ausweichen oder Posts mit Naziparolen schnell wieder in Erscheinung treten. Junge Menschen deshalb in ihrem Recht auf Meinungs- und Informationsfreiheit zu beschneiden, etwa durch ein Nutzungsverbot sozialer Netzwerke, wäre jedoch eine massive Einschränkung ihrer Rechte und zugleich eine Kapitulation von Politik und Gesellschaft vor Anbietern, die bestehende Gesetze missachten.

Wir sind als demokratische Gesellschaft auf mündige, diskursfähige und verantwortungsvolle junge Menschen angewiesen. Nur wenn wir ihre Teilhaberechte ernst nehmen und sie entsprechend befähigen, kann das gelingen. Und im Gegenzug sind wir in der Pflicht, das Gefährdungspotenzial gerade im Bereich von digitalen Medien zu reduzieren. Im analogen, nationalen Raum ist es uns gut gelungen, mit Alters- und Zugangsbeschränkungen Kinder und Jugendliche vor schädigenden Medien zu schützen. Mit der Einführung von Verboten für die Nutzung digitaler Medien würden wir die Verantwortungsverhältnisse umkehren, in hohem Maße die Rechte junger Menschen massiv einschränken und vor unseren Verpflichtungen als Gesellschaft kapitulieren. Hier müssen Plattformanbieterinnen und -anbieter in die Pflicht genommen werden, wirksame Altersgrenzen umzusetzen (analog zu § 14 JuSchG/§ 5 JMStV) und bessere Schutzmechanismen zu entwickeln. Als Alternative zu Verboten gilt es, altersgerechte, sichere Räume in den sozialen Medien für junge Menschen zu schaffen, in denen sie möglichst risikoarm Erfahrungen sammeln können, soziale Netzwerke kritisch

zu nutzen lernen und dabei die Möglichkeit zur Teilhabe und Mitgestaltung haben. Entsprechend sollten klare Kriterien formuliert werden, wie Angebote für Kinder und Jugendliche risikoarm gestaltet werden können. Zudem sollten Anbieter wirksam gefordert werden, diese Kriterien auch bei Angeboten für die jeweiligen Altersgruppen einzuhalten.

Des Weiteren muss die Befähigung junger Menschen, digitale Medien kompetent zu nutzen, institutionalisiert werden. Medienbildung ist als fester Bestandteil in Schule, Kinder- und Jugendhilfe und Jugendarbeit zu stärken. Gleichzeitig benötigen Eltern, die eine zentrale Rolle in der Mediensozialisation ihrer Kinder spielen, leicht zugängliche und praxisnahe Unterstützungsangebote: Sie brauchen vereinheitlichte, einfach zu bedienende, benutzerfreundliche Formate, um zu Hause den Schutz ihrer Kinder umsetzen zu können. Auch hier erscheint es wichtig, Plattformbetreibende stärker als bisher in die Verantwortung zu nehmen. Zudem brauchen Eltern einen niederschweligen Zugang zu Informations- und Unterstützungsangeboten, um ihre Kinder bei der Mediennutzung wirkungsvoll begleiten zu können. Der Ruf nach pauschalen Verboten greift bei diesen Herausforderungen deutlich zu kurz. Vielmehr sind umfassende Konzepte erforderlich, die junge Menschen durch Kompetenzstärkung und Mitwirkungsmöglichkeiten in digitalen Räumen einerseits befähigen sowie ihre Teilhabe ermöglichen, andererseits einen wirksamen Schutz vor entwicklungsbeeinträchtigenden und gefährdenden Inhalten sowie Nutzungsrisiken bieten.

Der Bayerische Mediengutachterausschuss spricht sich dafür aus, zunächst alle bereits bestehenden mildereren Maßnahmen zu überprüfen, nach Bedarf auszubauen und etwaige ungenutzte Mittel einzusetzen, bevor ein allgemeines Verbot der Social-Media-Nutzung ohne Alternativen für den Großteil der Minderjährigen in Deutschland – und damit der Ausschluss junger Menschen von sozialen Netzwerken und digitalen Lebenswelten – überhaupt erwogen wird.

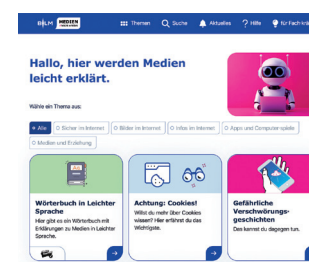
Bayerischer Mediengutachterausschuss

Im Bayerischen Mediengutachterausschuss sind relevante bayerische Institutionen des Jugendmedienschutzes und die bayerischen Jugendschutzsachverständigen, die für den Einsatz bei FSK und USK benannt sind, vertreten. Dieses Gremium berät und unterstützt die oberste Landesjugendbehörde insbesondere bei deren Entscheidungen im Zusammenhang mit inhaltlichen oder grundsätzlichen Bewertungen von Medien. Die Geschäftsführung des Bayerischen Mediengutachterausschusses (BMGA) obliegt dem ZBFS-Bayerisches Landesjugendamt.

Für den Bayerischen Mediengutachterausschuss:

- Beatrix Benz, Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V.
- Dr. Niels Brüggem, JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis
- Petra Müller, FWU Institut für Film und Bild in Wissenschaft und Unterricht gemeinnützige GmbH
- Geschäftsführend verantwortlich für den Bayerischen Mediengutachterausschuss: Christine Hiendl, ZBFS-Bayerisches Landesjugendamt

Website „MEDIEN leicht erklärt“



Die Website „MEDIEN leicht erklärt“ der Bayerischen Landeszentrale für neue Medien (BLM) bietet umfassende Informationen zum Thema Medien und zum sicheren Umgang mit ihnen.

Alle Texte sind in Leichter Sprache verfasst, damit Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen die Inhalte besser verstehen können. Auch von anderen Anbietern werden hier Materialien und Informationen zu verschiedenen Themen rund um die Mediennutzung in Leichter Sprache gesammelt. Ziel der Seite ist es, allen Menschen den sicheren und verständlichen Umgang mit Medien zu ermöglichen. Daher wird auch auf Barrierefreiheit geachtet. Für Fachkräfte gibt es eine eigene Unterseite, beispielsweise für Pädagog*innen, Mitarbeitende in der Behindertenhilfe und andere Personen, die Menschen mit Unterstützungsbedarf begleiten. Auf dieser Seite stehen Materialien für inklusive Medienarbeit bereit.

Website: <https://medien-leicht.de/>

Digitale Pinnwand vom Internet-ABC

Die Digitale Pinnwand ist ein sicherer, werbefreier Ort für Kinder, um Fragen zum Internet zu stellen, sich zu informieren und zu lernen. Sie ist anonym, einfach zu benutzen und bietet auch eine Einführung, falls Kinder noch nicht ganz sicher im Umgang mit dem Internet sind. Kinder können hier zu Themen wie Online-Spielen, Fake News oder Cybermobbing fragen, Memes und GIFs teilen und sich mit anderen austauschen. Die Beiträge werden vorgelesen, sodass auch Zuhören möglich ist.

Website: <https://www.internet-abc.de/digitale-pinnwand/>

Seminar „Rausch & Risiko“ Termin: 13.–15. Juli 2026 in Gauting

Die eigenen Grenzen testen, Herausforderungen bewältigen und die Suche nach dem Kick gehören zum Erwachsenwerden. Jedoch besteht die Gefahr, dass Jugendliche sich dabei riskantem Konsum und Verhaltensmustern aussetzen, die ihnen schaden können. Hier kann Risikopädagogik ansetzen und Jugendlichen zeigen, wie man Rauschsituationen auch ohne Suchtmittel erleben kann und wie man dann reflektierte Entscheidungen trifft. In Kooperation mit dem Jugendinstitut Gauting bieten wir das Seminar „Rausch & Risiko“ an, welches sich mit diesem Thema auseinandersetzt und Handlungsansätze für die Arbeit mit Gruppen gibt.

Weitere Infos und Anmeldung unter www.institutgauting.de

Drogenaffinitätsstudie 2025

Für die „Drogenaffinitätsstudie 2025“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) wurden im Zeitraum von April bis Juli 2025 insgesamt 7.001 Personen im Alter von 12 bis 25 Jahren befragt und die Ergebnisse mit Erkenntnissen von Befragungen aus den letzten Jahren verglichen.

Die Studie zeigt, dass sich der Cannabiskonsum bei Jugendlichen seit zehn Jahren kaum verändert: 4,6% der Mädchen und 7,2% der Jungen im Alter zwischen 12 und 17 Jahren gaben an, in den letzten 12 Monaten Cannabis konsumiert zu haben. 2015 waren es 6,3% der Mädchen und 8,1% der Jungen. Der Konsum von Cannabis in der Altersgruppe der 18- bis 25-Jährigen ist deutlich angestiegen. Bei den Männern gaben 2015 noch 20,6% an, im vergangenen Jahr Cannabis konsumiert zu haben. 2025 stieg der Anteil auf 31,6%.

Auch bei jungen Frauen zeigt sich ein Anstieg. Waren es 2015 noch 9,7%, gaben 2025 nun 18,8% an, im vergangenen Jahr Cannabis konsumiert zu haben. Bei den Cannabiskonsumierenden zeigten 10,7% der

Jugendlichen und 13,2 % der jungen Erwachsenen ein problematisches Konsumverhalten. Problematisches Konsumverhalten wird erst seit 2023 durch die Studie erhoben. Hier konnte keine signifikante Veränderung festgestellt werden.

Quelle und weitere Infos unter www.bioeg.de/forschung/studien/abgeschlossene-studien/studien-ab-1997/suchtpraevention/

GLÜCKSSPIELSUCHT

Modul Glücksspielsuchtprävention



Mit dem Campus Suchtprävention der Landesstelle für Suchtfragen

Baden-Württemberg steht eine neue und innovative Form der Fort- und Weiterbildung zur Verfügung. Die digitale Lernplattform umfasst unterschiedlichste Lernmodule, die flexibel und nach eigenem Bedarf bearbeitet werden können. So besteht die Möglichkeit, sich individuell zu zentralen Themen und Inhalten im Bereich der Suchtprävention fortzubilden – online, jederzeit und überall. Glücksspielsucht wirksam vorbeugen – das ist das Ziel des neuen E-Learning-Moduls. In kompakten und praxisnahen Lernformaten erhalten Fachkräfte fundierte Einblicke in Glücksspielarten, rechtliche Rahmenbedingungen, Suchtpotenziale, Risikofaktoren und effektive Präventionsstrategien. Fachliche Inhalte werden nicht nur vermittelt, sondern durch vertiefende Interviews sinnvoll ergänzt. Dr. Tobias Hayer, Glücksspielforscher an der Universität Bremen, beleuchtet die wissenschaftlichen Grundlagen – etwa zur Entstehung, Diagnostik und zum Verlauf der Glücksspielsucht. Daniel Ensslen von der Aktion Jugendschutz Bayern bringt die Perspektive aus der Praxis ein, indem er konkrete Präventionsprogramme und Materialien vorstellt, die sich in verschiedenen pädagogischen Kontexten bewährt haben. So wird deutlich, wie Fachkräfte theoretisches Wissen in Maßnahmen für ihre Zielgruppen übersetzen können.

Durch die Beteiligung der Aktion Jugendschutz Bayern steht das Modul Glücksspielsucht nun auch pädagogischen Fachkräften in Bayern zur Verfügung.

Nähere Informationen unter <https://lss-bw.de/projekte/digitaler-lerncampus-suchtpraevention/>

GEWALTPRÄVENTION

„Chats ohne Hate“: Leitfaden für sichere Chatgruppen



Die Broschüre „Chats ohne Hate. Dein Guide für gute Chatgruppen“ zeigt, wie digitale Gewalt in Chats verhindert und sichere Räume geschaffen werden können. In einem Fünf-Schritte-Plan erhalten

Leser*innen praktische Tipps: von schnellen Lösungsansätzen bei Konflikten über Strategien zur Sensibilisierung für problematische Dynamiken bis hin zu Tools für die Evaluation von Situationen. Zudem bietet der Guide Anleitungen, wie Chatgruppen als Safe Space gestaltet werden können, stellt verschiedene Moderationsmodelle vor und gibt konkrete Kommunikationstipps. Abgerundet wird das Angebot durch weiterführende Beratungs- und Fortbildungsangebote sowie methodisches Material.

Download unter www.tinyurl.com/ctccpv4w

Einsamkeit schwächt das Vertrauen in die Demokratie

Junge Menschen, die sich einsam fühlen, zweifeln deutlich stärker an ihrer politischen Wirksamkeit und an der Demokratie. Laut einer aktuellen Befragung der Bertelsmann Stiftung glauben 60 % der stark Einsamen nicht, dass sie gesellschaftliche Veränderungen bewirken können – bei den Nicht-Einsamen sind es 42 %.

Auch auf lokaler Ebene zeigt sich das Muster: Mehr als die Hälfte der einsamen Jugendlichen (52 %) sehen keine Möglichkeit, etwas in ihrer Gemeinde zu verändern; bei den anderen ist es ein Drittel.

Das Vertrauen in demokratische Strukturen ist bei einsamen jungen Menschen ebenfalls geringer: 63 % sind unzufrieden mit der Demokratie in Deutschland, im Vergleich zu 41 % bei den Nicht-Einsamen.

„Einsamkeit untergräbt das Vertrauen junger Menschen in Politik und Demokratie. Je weniger sie das Gefühl haben, mitgestalten zu können, desto größer wird das Misstrauen. Wir brauchen deshalb mehr niedrigschwellige Beteiligungsformen – online wie offline“, sagt Nicole Kleeb, Expertin für Jugend und Demokratie.

Mehr Infos unter <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2025/mai/die-einsamkeit-junger-menschen-ist-eine-gefahr-fuer-die-demokratie>

ELTERN TALK



ELTERN TALK in Ebersberg bekommt Besuch von der Politik

Doris Rauscher (SPD) und Thomas Huber (CSU), beide Landtagsabgeordnete, und Christina Landgraf von den Grünen Ebersberg trafen sich am 30. September mit Vertreterinnen von ELTERN TALK, ehrenamtlichen Moderatorinnen und Eltern zu einem Erfahrungsaustausch. Sie nutzten die Gelegenheit, live an einer ELTERN TALK-Gesprächsrunde teilzunehmen und so von Eltern zu Eltern mit den Teilnehmerinnen ins Gespräch zu kommen.

Das Angebot, sich im kleinen Kreis über Erziehungsfragen rund um Medien, Konsum, Suchtvorbeugung, Erziehung und sexuelle Bildung auszutauschen, unterschiedliche Lösungswege kennenzulernen und eigene Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, kommt bei Eltern und Politiker*innen gut an.

Thomas Huber (CSU) nach der Runde: „Der vom Freistaat Bayern geförderte ELTERN TALK ist eine hervorragende Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch unter Eltern. Danke für die interessanten Einblicke in die aktuelle Situation junger Familien, insbesondere

hinsichtlich der Herausforderungen im Umgang mit den sozialen Medien, die es während der Kindheit meines eigenen, mittlerweile erwachsenen Sohnes so noch nicht gab. Klar ist: Erziehung ist Elternsache, aber der Freistaat muss die bestmöglichen Rahmenbedingungen schaffen!“

Doris Rauscher (SPD) war beeindruckt von der Wirksamkeit des Formats: „Hautnah konnten wir einen Eindruck davon bekommen, was das Angebot des ELTERN TALK leistet. Mittendrin konnten wir in einem moderierten Austausch im Kreise Gleichgesinnter erleben: Die Teilnehmer*innen sind mit ihren Problemen nicht allein, sie bekommen niedrigschwellige Hilfe bei Erziehungsfragen und gehen am Ende des Treffens gestärkt zurück in ihre Familien. Das ist toll! Das Angebot wirkt präventiv und stützt Familien in Zeiten besonderer Herausforderungen, die das Leben mit Kindern mit sich bringt. Besten Dank für den Einblick und die vielen Impulse, die ich sehr gerne als Familienpolitikerin auch in meine Arbeit im Bayerischen Landtag mitnehme.“

Christina Landgraf (Grüne) wünscht sich ELTERN TALK auch in Poing: „Erstmals habe ich am ELTERN TALK teilgenommen – und den offenen Austausch im vertrauten Rahmen sehr genossen. Solche Gespräche wünsche ich mir auch für Poing, wo es bisher noch keine ELTERN TALKs gibt. Es wäre ein großer Gewinn, wenn dieses wertvolle Format auch hier möglichst viele Eltern erreicht.“

ELTERN TALK ist ein Angebot für alle Eltern mit Kindern bis zu 18 Jahren.



Die Familienpolitiker*innen Doris Rauscher, Thomas Huber und Christine Landgraf kommen beim ELTERN TALK im Landkreis Ebersberg mit Eltern ins Gespräch.

Seit 24 Jahren konnten dank der kontinuierlichen Förderung durch die Bayerische Staatsregierung bayernweit fast 230.000 Eltern aus über 100 verschiedenen Herkunftsländern erreicht werden. Im Landkreis Ebersberg wird ELTERN TALK seit neun Jahren erfolgreich durch das Katholische Kreisbildungswerk e. V. umgesetzt.

ELTERN TALK-Evaluation 2024



Mit mehr als **4.000 Veranstaltungen** und rund **20.000 Eltern und Erziehenden** konnte das hohe Beteiligungsniveau 2024 fortgeführt werden. ELTERN TALK kommt weiterhin sehr gut an und erreicht eine **vielfältige Zielgruppe**.

Eltern und Erziehende aus **107 Herkunftsländern** nahmen 2024 an den Talks teil. Dieser neue Höchstwert weist auf eine wachsende kulturelle Heterogenität der Erziehenden hin sowie darauf, dass Eltern mit Migrationsgeschichte ELTERN TALK als passendes Unterstützungsangebot für sich nutzen.

ELTERN TALK schafft damit Räume **aktiver Beteiligung** und leistet so seit vielen Jahren einen **wertvollen Beitrag zur Integration und Förderung der Erziehung in der Familie**. Der niedrigschwellige, milieuübergreifende Ansatz erreicht Eltern unabhängig von ihrer soziokulturellen Herkunft und ermöglicht einen stärkenden Erfahrungsaustausch zu wichtigen Erziehungsthemen.

Ein großes **Dankeschön** gilt dabei insbesondere den **ELTERN TALK-Moderator*innen**, die durch ihr **bürgerschaftliches Engagement** Türöffner*innen in diverse Communitys und Zielgruppen sind.

Das neue Themenangebot **„Sexuelle Bildung von Anfang an“** wurde schon im ersten Jahr gut angenommen und trägt zur Prävention sexualisierter Grenzverletzungen und Gewalt, zur Stärkung der sexuellen Selbstbestimmung sowie zur Unterstützung einer altersgerechten Begleitung der kindlichen sexuellen Entwicklung bei.

Für **Eltern mit Kindern mit Behinderung** wurden neue Zugangswege erprobt. Wie auch bei anderen Elterngruppen ist die **persönliche Ansprache** die effektivste Methode, die zur Teilnahme am ELTERN TALK führt.

Mit **ELTERN TALK@school** ging ein zweijähriger

Pilotversuch im Kontext von „Digitale Schule der Zukunft“ zu Ende. Die Ergebnisse zeigen, dass unter den passenden Voraussetzungen alle Beteiligten, vor allem die Eltern und deren Kinder, von dem niedrigschwelligen Angebot profitieren konnten.

Zur kompletten Evaluation: https://elterntalk.net/wp-content/uploads/2025/08/ELTERN TALK_Evaluation_2024.pdf

FREUNDE



„Gute Freunde sind unbesiegbar.“ Wir trauern um Helme Heine

Am 20. November 2025 hat die Welt einen ihrer warmherzigsten Geschichtenerzähler und begnadetsten Illustratoren verloren. Helme Heine ist verstorben, doch er hinterlässt ein Erbe, das weit über Buchseiten hinausreicht.

Helme Heine war mehr als nur der Schöpfer von Johnny Mauser, Franz von Hahn und dem dicken Waldemar. Er war ein Philosoph der Freundschaft und ein Meister darin, die großen Fragen des Lebens mit Humor, Leichtigkeit und einem unverwechselbaren Strich zu beantworten. Seine Geschichten aus Müllewapp haben unzähligen Kindern – und Erwachsenen – gezeigt, dass es nicht darauf ankommt, wer man ist oder woher man kommt, sondern dass man gemeinsam alles schaffen kann.



Für uns, die Aktion Jugendschutz Bayern und das Team des Präventionsprogramms FREUNDE, ist

dieser Verlust besonders schmerzlich. Helme Heine war nicht nur ein ferner Künstler, sondern ein echter Verbündeter und Förderer unserer Sache. Er hat erkannt, wie wichtig es ist, Kinder frühzeitig in ihrer Lebenskompetenz zu stärken.

Mit einer Großzügigkeit, die in der heutigen Zeit selten ist, hat er uns die Nutzungsrechte an seinen geliebten Figuren kostenlos zur Verfügung gestellt. Mehr noch: Er griff selbst zum Stift, um eigene Zeichnungen speziell für unser Programm anzufertigen. Dank ihm haben unsere pädagogischen Inhalte in Kitas in ganz Bayern freundliche Gesichter bekommen. Seine drei Freunde helfen uns täglich dabei, Kindern zu vermitteln, wie man Konflikte löst,

Impressum



Inhaber/Verlag: Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V., Leonrodstraße 68, 80636 München, Telefon 089 12 15 73 – 0, Fax 089 12 15 73 – 99.

Geschäftsführung: Beatrix Benz, Edith Stehle, stellvertretend: Stephanie Lauterbach

Herausgeber: Vorstand der Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V.: Prof. Dr. Anne Bühler, Vorsitzende

Redaktion: Stephanie Lauterbach (verantwortlich), Beatrix Benz, Anna Böker, Nina Börner, Jörg Breitweg, Nataša Eckert, Daniel Ensslen, Heribert Holzinger, Michael Kröger, Jessica Wolf, Lisa Plum, Sarah Rieger

Druck: Druckerei Steinmeier GmbH & Co. KG, Gewerbepark 6, 86738 Deiningen
Für die Herstellung der proJugend wurde ein FSC®-zertifiziertes Papier eingesetzt.



Gefördert durch: Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Redaktion dieses Themenschwerpunkts: Stephanie Lauterbach, Michael Kröger

Endredaktion: Lektorat Süd

Gestaltungskonzept, Layout, Titelgestaltung: Werbhaus / Georg Lange, Apothekergässchen 1, 86150 Augsburg

Fotos/Illustrationen: Seite 1: Georg Lange (unter Verwendung der Vorlage: <https://sscoloring.com/de/regenschirm-ausmalbilder>); Seite 4, 8, 11, 14, 19, 23, 24: Georg Lange;

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder.

Erscheinungsweise: dreimal jährlich. Jahresabonnement: 20,- € zzgl. Versandkosten, Einzelhefte 7,- € zzgl. Versandkosten. Online-Abo 10,- € pro Jahr, Abbestellungen bis spätestens 31. Dezember für das laufende Jahr.

Redaktionsbeirat: Martin Heyn, Prof. Michael Nitsch, Melda Werstein, Rainer Strick, Dr. Claudia Krell

Den Autor*innen dieser Ausgabe wurde in ihren jeweiligen Beiträgen die Form der **genderbezogenen Schreibweise** freigestellt.

Empathie entwickelt und sich gegenseitig stützt. Wir verlieren einen großen Unterstützer und einen wunderbaren Menschen. Wir sind unendlich dankbar für sein Vertrauen in unsere Arbeit und für die Farben, die er in unser Programm gebracht hat. Seine Figuren werden im FREUNDE-Programm weiterleben und auch künftigen Kindergenerationen zeigen, was Freundschaft bedeutet.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie und seinen Angehörigen!

In dankbarer Erinnerung,
Das FREUNDE-Team der Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V.

Autor*innen



1. ARTIKEL

Dr. Stephan Marks, Sozialwissenschaftler, Supervisor, Fortbildner und Sachbuchautor

2. ARTIKEL

Dr. Dominik Kling, Sozialpädagogin M. A., Systemischer Coach, Berater, Paartherapeut und Supervisor (DGSG), Anima – Systemische Praxis

3. ARTIKEL

Dipl.-Psych. Peter Kagerer, Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor

4. ARTIKEL

Matthias Kreienbrink, Gesellschafts- und Digitaljournalist, Autor

5. ARTIKEL

Marie-Luise Wilhelm, Dipl.-Betriebswirtin, Psychologin (B. A.), Geschäftsleitung Unternehmenskommunikation, Therapienetz Essstörung

6. ARTIKEL

Sabine Waldmann, Erzieherin, Elternbegleiterin, Montessori-Pädagogin, Regionalbeauftragte ELTERN TALK

Therapienetz Essstörung

Unsere intensivtherapeutischen Wohngruppen



Beratung • Begleitung
Ambulante Angebote
Therapeutische Wohngruppen

Viele der jungen Menschen, die zu uns kommen, haben neben einer Essstörung weitere psychische Erkrankungen. Angststörungen, Depressionen, Borderline-Störungen oder Traumafolgestörungen treten häufig zusätzlich auf.

In unseren Wohngruppen bieten wir ein klar strukturiertes, intensivtherapeutisches Setting mit 24-Stunden-Betreuung. Pädagogische Begleitung, psychologische Betreuung in Form von Einzel- und Gruppenpsychotherapie, Ernährungstherapie sowie ärztliche Anbindung greifen ineinander und sind individuell aufeinander abgestimmt.

Zum Therapienetz Essstörung zählen außerdem ambulante Betreuungs- und Unterstützungsangebote sowie Beratung für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte.

Weitere Informationen finden Sie unter

► www.tness.de



Therapeutische Wohngruppen,
Einzelzimmer



Ernährungsberatung,
Gemeinsames Einkaufen



Bastelprogramm