

Experte zum Duschen in der Schule

«Zu viel Scham hat Folgen weit über den Sportunterricht hinaus»

Der Sozialwissenschaftler Stephan Marks forscht seit Jahren zum Thema Scham an Schulen. Im Interview sagt er, warum zu viel Scham schadet.



Menoa Stauffer

Publiziert: 11.07.2025, 16:30



Stephan Marks weiss, wie Kinder und Jugendliche reagieren, wenn sie von der Scham überwältigt werden.

Foto: PD

Jetzt abonnieren und von der Vorlesefunktion profitieren.



[Abo abschliessen](#)

[Login](#)

[BotTalk](#)

Die Scham hält sich oft verborgen. Doch in der Schulgarderobe nach dem Sport hat sie ihren Auftritt: Viele Jugendliche wollen

nicht mehr duschen. Ein Grund dafür ist die Angst, dabei in einem Snapchat-Video zu landen. Die «*NZZ am Sonntag*» schrieb gar von einer «neuen Scham der Jugend» ⁷. Der Schweizerische Verein für Sport in der Schule (SVSS) forderte deshalb mehr Einzelduschen. Der deutsche Sozialwissenschaftler Stephan Marks forscht seit Jahren zum Thema Scham, spezifisch im Schulkontext. Im Interview erklärt er, was passiert, wenn die Scham zu gross wird und weshalb Jugendliche so weit gehen, Intimfotos von sich selbst zu veröffentlichen.

Viele Jugendliche wollen in der Schule nicht duschen. Hat sich da eine neue Scham entwickelt?

Neu ist diese Scham nicht. Die Scham vor Nacktheit ist ein uraltes Thema. Je nach Kultur und Zeit ist sie aber unterschiedlich ausgeprägt. Heute mit den neuen Medien wächst die Angst, dass man gefilmt wird und praktisch live auf Instagram oder Snapchat landet. Das birgt neues Potenzial.

Nimmt die Scham als Belastung dadurch zu?

Nicht unbedingt. Sie wird auf jeden Fall akuter. Mit der Blossstellung nicht nur vor den Klassenkameraden, sondern mit ein paar Klicks vor der ganzen Welt, geht eine ganz neue Dimension auf.

Was steckt dahinter?

Es gibt vier Formen der Scham. Scham, als Folge von Missachtung, wenn ich nicht gesehen werde und mich wertlos fühle. Scham als Verlust von Zugehörigkeit, wenn ich etwas tue, das nicht angesehen ist. Scham vor mir selbst, wenn ich meine Werte verrate. Und die Intimitätsscham, die auf eine Grenzverletzung folgt. Beim Duschen in der Schule reagiert die Intimitätsscham. Etwas Intimes – seelischer oder körperlicher Art – wird plötzlich sichtbar oder gelangt via soziale Medien gar an die Öffentlichkeit.

Viele der befragten Jugendlichen kennen die Angst vor dem Gefilmtwerden, haben es aber noch nie erlebt. Ist das bloss ein

Vorwand, um nicht duschen zu müssen?

Es ist ja keine fiktive Bedrohung, sondern etwas, das tatsächlich passiert. Selbst wenn sie in neun von zehn Fällen nur in der vorsorglichen Angst besteht, gibt es diese Gefahr der Bloßstellung und des Mobbings.

Welchen Einfluss haben die sozialen Medien auf die Scham?

Wir werden mit Bildern bombardiert von perfekten Menschen mit idealen Körpern, mit denen niemand mithalten kann. Man fragt sich: Entspreche ich dem verbreiteten Vorbild einer schönen jungen Frau oder einem Mann mit Muskeln und grossem Penis? Es ist die Scham, in den Augen der Mitmenschen falsch oder nicht normal zu sein.

Sind Jugendliche davon besonders beeinflusst?

Ja. Diese Art von Scham wird in der Pubertät besonders wichtig. Bis im Alter von dreizehn Jahren hören wir die Stimme der Eltern am stärksten. Dann hören wir auf die Stimmen der Klassenkameraden, der Kumpels. Die Zugehörigkeit zur Familie rückt in den Hintergrund, die Kollegen werden wichtiger und somit die Frage: Gehöre ich dazu? Bin ich cool, stark genug? Was denken die anderen von mir?

An diese Gedanken erinnern sich vermutlich viele. Nimmt dies im Alter wieder ab?

Mit der Adoleszenz wird diese Scham zumindest relativiert durch eine neue Scham. Dann schäme ich mich weniger vor den anderen, sondern frage mich vielmehr, was ich von mir denke. Bin ich mir treu geblieben? Wenn nicht, schäme ich mich vor mir selbst.

Zurück zum Thema Duschen. Wie gross ist der Gruppendruck unter Jugendlichen?

Den gibt es. Wenn alle duschen, duschen andere mit, obwohl sie sich schämen. Das geht teils so weit, dass etwa Mädchen intime

Bilder von sich ins Netz stellen, aus Angst, sonst als uncool zu gelten. Sie opfern dafür ihren Schutz, fühlen sich unwohl und schaden sich. Das ist aber sehr individuell. Für die einen ist die Intimitätsscham stärker, für die anderen das Bedürfnis nach Zugehörigkeit.

Viele Jugendliche wünschen sich mehr Einzelduschen in den Schulen. Wie stehen Sie dazu?

Dieses Bedürfnis muss ernst genommen werden. Die Scham lässt sich als «Wächterin der menschlichen Würde» beschreiben. Sie reagiert, wenn die Würde verletzt wurde. In diesem Fall zeigt sie das Bedürfnis nach Schutz. Sagt man dann einfach: «Stell dich nicht so an, dusch einfach in der Massendusche», dann wäre das eine Verletzung der Würde.

Nimmt denn das Schamgefühl weiter zu, wenn man sich nie überwindet, sich nackt zu zeigen?

Diese Gefahr sehe ich nicht. Im Gegenteil. Einfach den Schutz abzubauen, ist kontraproduktiv. Wichtiger wäre für den Schulunterricht, dass die Schüler sich mit ihren Grenzen auseinandersetzen. Das dient auch der Prävention von Missbrauch. Und dass sie überlegen, was sie opfern, um dazugehören – und was nicht.

Man kann sich die Scham also nicht einfach abgewöhnen?

Im geschützten Raum, mit wachsender Vertrautheit, wird es möglich, sich nackt zu zeigen, etwa in der Ehe. Wenn aber das Klima in der Klasse nicht stimmt, ist das bedrohlich und kann in die nächste Schulstunde überschwappen. Hat ein Mädchen zum Beispiel sehr grosse oder sehr kleine Brüste, kann es dafür monatelang gehänselt werden.

Man könnte auch argumentieren, dass man im Schulkontext ohnehin nicht garantieren kann, dass sich alle wohlfühlen...

Es geht um mehr als um das «Wohlfühlen». Es geht um den Respekt vor der Menschenwürde. Sagt jemand: «Ich möchte diesen Teil des Körpers nicht zeigen», ist das ernst zu nehmen. Respekt ist einer der wichtigsten Werte der Menschen. Ich möchte respektiert werden, so wie ich bin, auch mit meinen Intimitätsgrenzen.

Und was, wenn nicht?

Wenn Menschen gegen ihren Willen ungeschützt duschen müssen, werden sie in die Scham gezwungen. Erfährt man zu viel Scham, ist das wie ein Schock, der gewisse Hirnfunktionen zum Entgleisen bringt, wie Hirnforscher festgestellt haben. Dann werden wir in den Überlebensmechanismus zurückgeworfen, in den Modus des Flüchtens, Kämpfens oder Erstarrens. Wir können nicht mehr gerade denken. Wenn die Würde des Menschen so stark verletzt wird, hat das Folgen weit über den Sportunterricht hinaus.

Welche Folgen?

Ein Kind wird zum Beispiel im Sport ausgelacht, weil es den Ball nicht fangen kann, und kickt einem anderen Kind gegen das Schienbein. Oft sieht man nur die Aggression, doch dahinter könnte eine grosse Scham stecken. Bei Kindern, die sich lieber krankschreiben lassen, als in den Sportunterricht zu gehen, kann das so weit gehen, dass sie wirklich Bauchweh kriegen, also psychosomatisch erkranken. Nur wenn die Schule ein Ort der Würde ist, kann auch das Lernen gelingen.