UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456

Medieninformation

Peinlich, aber nützlich: Warum Scham ein evolutionärer Schutzmechanismus ist

Universität Greifswald, 20.04.2026

Sie ist unangenehm, ungewohnt und kommt oft überraschend: Scham. Doch wieso empfinden wir sie? Eine neue internationale Studie, an der Forschende der Universität Greifswald mitgewirkt haben, hat die lange als schädlich angesehene Emotion der Scham neu beleuchtet. Das Ergebnis: Scham ist nicht nur ein lästiges Gefühl, sondern erfüllt möglicherweise eine wichtige Funktion. Als evolutionärer Schutzmechanismus kann sie uns helfen, unseren sozialen Ruf zu schützen.

Ein internationales Forschungsteam unter Leitung der Universität Greifswald hat für die Studie "Cross-cultural evidence that shame is a defense against reputational damage" untersucht, unter welchen konkreten Bedingungen Menschen besonders starke Scham empfinden. Bisher gilt Scham häufig als belastende und schädliche Emotion, die mit Gefühlen von Unterlegenheit einhergeht und zu Vermeidung und Feindseligkeit führen kann.

Kein Zufall: Scham reagiert auf konkrete Risiken
Doch nun liefern die Ergebnisse der Studie, die kürzlich in der Fachzeitschrift *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)* veröffentlicht wurden, einen neuen Blickwinkel: Scham wirkt als feiner sozialer Kompass, der uns signalisiert, wann Menschen mit ihren Handlungen das Risiko eingehen, von anderen abgewertet zu werden. Als psychologischer Mechanismus soll Scham dabei helfen, mögliche Reputationsschäden zu vermeiden und ist somit nicht nur unangenehm, sondern auch funktional. Ähnlich wie physischer Schmerz, der uns vor körperlichen Verletzungen bewahrt, wie der unbedachte Griff auf eine heiße Herdplatte, hilft Scham dabei, zukünftig vorsichtiger zu sein.

Unter der Leitung von Erstautor Dr. Yiftach Argaman, Institut für Psychologie der Universität Greifswald, untersuchte das Team die Empfindungen von Probanden aus sechs Ländern, darunter die USA, Niederlande, Portugal, Spanien, Japan und China sowie innerhalb der USA zwei kulturell gegensätzliche Regionen. Für die Studie lasen die Teilnehmenden kurze Szenarien über persönliche Misserfolge, etwa zu schlechten Testergebnissen oder zu mangelnden Kompetenzen in Bezug auf bestimmte Fähigkeiten. Anschließend bewerteten sie, wie stark sie sich in jeder Situation schämen würden. Dabei zeigte sich ein klares Muster über alle geographischen Standorte hinweg: Menschen empfinden Scham stärker, wenn ein Fehler schwerwiegend ist, d. h. insbesondere bei Fähigkeiten, die gesellschaftlich sehr geschätzt sind wie z. B. Intelligenz oder Kommunikationsfähigkeit. Zudem wird Scham intensiver wahrgenommen, wenn ein verursachter Fehler öffentlich sichtbar ist und von anderen beobachtet wird. "Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass Scham sehr präzise auf Situationen reagiert, in denen der eigene soziale Ruf bedroht ist", erklärt Argaman. "Sie scheint uns dabei zu helfen, die potenziellen sozialen Kosten eines Fehlers einzuschätzen - fast wie ein psychologisches Warnsystem."

Scham als unsichtbares Schild gegen Ausgrenzung
Scham wird von den Forschenden als Teil eines psychologischen Systems gedeutet, das Menschen hilft, mit einer zentralen Herausforderung in sozialen Gemeinschaften umzugehen: dem Risiko, von anderen abgewertet zu werden. "Wenn andere Menschen jemanden als

weniger kompetent, weniger vertrauenswürdig oder weniger kooperativ wahrnehmen, kann dies dazu führen, dass sie weniger Unterstützung bieten oder eher bereit sind, dieser Person zu schaden. In solchen Situationen kann Scham dazu beitragen, potenziell schädliches Verhalten zu vermeiden, Informationen über eigene Fehler zu verbergen oder zu begrenzen oder auch den eigenen sozialen Status wiederherzustellen", sagt Argaman.

Obwohl die untersuchten Länder große kulturelle Unterschiede aufweisen - insbesondere zwischen China, den Niederlanden und den USA -, fand sich bei allen ein ähnliches Muster: Unabhängig von Herkunft und Wertvorstellungen reagierten die Menschen weltweit ähnlich auf die beiden Schlüsselfaktoren: die Schwere des Fehlers und seine öffentliche Sichtbarkeit für andere. "Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass grundlegende Mechanismen der Scham weitestgehend universell sind", betont Argaman. "Kulturelle Normen beeinflussen vielleicht, wie intensiv Scham erlebt wird oder wie man damit umgeht, doch der Trigger bleibt derselbe. Auch wenn Scham schmerzhaft ist, kann sie letztendlich hilfreich sein, um soziales Verhalten zu regulieren."

Weitere Informationen

Link zum Forschungsbereich Emotion & Motivation

Teile der Forschung wurden durch Förderungen der Israel Science Foundation (ISF) und des japanischen Ministeriums für Bildung, Kultur, Sport, Wissenschaft und Technologie (MEXT) unterstützt.

Publikation: Y. Argaman, D. Sznycer, J. Crusius, F. van Leeuwen, Y. Ohtsubo, H. Ishihara, J. Zhuang, Q. Zhou, T. Castelain, F. Neto, J. Neto, & A. Kron, Cross-cultural evidence that shame is a defense against reputational damage, Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 123 (13) e2526787123, https://doi.org/10.1073/pnas.2526787123 (2026).

Ansprechpartner an der Universität Greifswald
Dr. Yiftach Argaman
Institut für Psychologie
Franz-Mehring-Straße 47, 17489 Greifswald
Telefon +49 3834 420 3782
iftach.argaman obscureAddMid() uni-greifswald obscureAddEnd() de
https://www.linkedin.com/in/yiftach-argaman-12988461/