Erröten aus psychologischer Perspektive

Samia Härtling

»Es müssen sich schämen und erröten alle, die sich meines Unglücks freuen; in Scham und Schande müssen sich kleiden, die wider mich großtun.« (Psalm 35.26¹) Dieses Bibelzitat bringt Scham, Peinlichkeit und Erröten in einen engen Zusammenhang und zeigt, dass Scham und Erröten seit Menschengedenken fest verankerte Gefühlsregungen im Erlebens- und Verhaltensrepertoire sind. Im Alltag wird Erröten zumeist als Zeichen von Scham oder Beschämung gedeutet. Was steckt hinter der Idee, dass Erröten ein sichtbares Zeichen für Scham und Peinlichkeit ist? Dass wir diese Gefühle nicht für uns behalten können, sondern sie mit unseren Mitmenschen kommunizieren – sicherheitshalber gleich nonverbal, damit auch keine Verfälschung oder Beschönigung zu Stande kommt. Und was passiert beim Erröten überhaupt? Diese Fragen werden im Artikel vor dem Hintergrund des aktuellen psychologischen Forschungsstands beantwortet.

Erröten – was ist das?

Durch Gefäßerweiterung und -verengung kann die Körpertemperatur reguliert werden: Steigt die Temperatur im Inneren des Körpers, zum Beispiel durch Hitze, Anstrengung oder Fieber, wird das Blut vom Körperkern zu den peripheren Körperbereichen gepumpt. Dort kühlt es unter der Hautoberfläche ab und wird wieder zurück ins Körperinnere transportiert. Diese Form des thermoregulatorischen Errötens wird im Englischen mit dem Begriff »Flushing« beschrieben. Bei starker Hitze, z.B. nach einem Saunabesuch, kann als Zeichen der starken Temperaturregulierung gelegentlich auch eine Rötung des ganzen Körpers beobachtet werden. Ob und wie stark eine Errötungsreaktion für andere sichtbar wird, hängt von Hautfarbe, Teint und Verteilung der Adern unter der Haut ab. Diese Form des Errötens ist meist nicht mit bestimmten Gefühlen oder Gedanken verbunden und kann bereits bei Neugeborenen beobachtet werden.

¹ In der Übersetzung von Franz Eugen Schlachter (1951), entnommen <http://www.bibel-online.net/> (21.07.2015).

Das soziale Erröten, im Englischen als »Blushing« bezeichnet, tritt in Zusammenhang mit psychologischen Faktoren wie Gedanken oder Gefühlen auf. Es wird als Wärme/Hitze im Gesicht, an Wangen, Ohren und Stirn oder im Dekolleté (dort zumeist als sogenannte hektische Flecken), wahrgenommen, wobei die Temperaturveränderung weniger als ein Grad Celsius beträgt. Zwei bis drei Sekunden nach einem auslösenden Ereignis beginnt das Erröten – zumeist am intensivsten in den Wangen. Nach zehn bis zwanzig Sekunden erreicht das Erröten seinen Höhepunkt und flaut dann innerhalb der nächsten dreißig Sekunden wieder vollständig ab. Erröten ist folglich als sehr kurzes Aufwallen der Gesichtstemperatur zu spüren und gegebenenfalls als Veränderung der Gesichtsfarbe zu sehen. Alle Menschen können das soziale Erröten erleben, welches sich ungefähr ab dem dritten Lebensjahr zeigt, während der Jugend besonders intensiv auftritt und im Erwachsenenalter seltener wird. Unklar ist, ob Frauen häufiger oder leichter erröten als Männer.² Nach dem aktuellen Stand der Forschung gehen Gefühle von Verlegenheit und tatsächliches Erröten vor allem mit erhöhter sympathischer Aktivierung einher.³ Der Sympathikus ist derjenige Teil des vegetativen (also nicht willentlich steuerbaren) Nervensystems, der im Falle von Gefahr oder Bedrohung für nach außen gerichtete Aktionsfähigkeit (Kampf- oder Fluchtreaktion) zuständig ist und den Körper in Leistungsbereitschaft versetzt.

Erröten kann prinzipiell in allen Situationen auftreten und mit verschiedenen Emotionen einhergehen – mit Peinlichkeit, Schuld, Scham, Stolz, Freude, Bescheidenheit, Schüchternheit oder Ärger. Als einzige universelle und kulturübergreifende Begleiterscheinung gilt Befangenheit. Als Auslöser des Errötens gelten diese Emotionen, das (ungewollte) Stehen im Zentrum der Aufmerksamkeit, das Sprechen über persönliche oder intime Dinge, aber auch ein plötzliches

² Susan M. Bögels/Maurice Alberts/Peter J. de Jong, Self-consciousness, self-focused attention, blushing propensity and fear of blushing, in: *Personality and Individual Differences*, 21/4 (1996), 573–581; Samia Härtling et al., Erröten – ein psychologisches Phänomen? Überblick über den Forschungsstand., in: *report psychologie*, 38/2 (2013), 58–66; Félix Neto, Correlates of social blushing, in: *Personality and Individual Differences*, 20/3 (1996), 365–373; Don Shearn et al., Facial coloration and temperature responses in blushing, in: *Psychophysiology*, 27 (1990), 687–693; Stephanie A. Shields/Mary E. Mallory/Angela Simon, The Experience and Symptoms of Blushing as a Function of Age and Reported Frequency of Blushing, in: *Journal of Nonverbal Behavior*, 14/3 (1990), 171–187.

³ Alexander L. Gerlach/Frank H. Wilhelm/Walton T. Roth, Embarrassment and social phobia: the role of parasympathetic activation, in: *Journal of Anxiety Disorders*, 17/2 (2003), 197–210.

Gewahrwerden der eigenen Person (sogenannte Selbstaufmerksamkeit⁴). Vielleicht kennen Sie es, dass Sie das Abendgebet bei Tisch plötzlich arg verkürzen, weil Ihnen der Klang Ihrer Stimme plötzlich fremd vorkommt, sobald Freunde oder Fremde mit am Tisch sitzen? Dass Sie erröten, weil Sie deren (befremdete?) Blicke auf sich spüren? Aber schämen Sie sich in diesen Augenblicken wirklich? Der eingangs erwähnte enge Zusammenhang zwischen Scham und Erröten ist oft vorhanden, allerdings keinesfalls zwingend. Es darf nicht vergessen werden, dass Erröten auch mit vielen anderen Emotionen verbunden sein kann, oft ein Ausdruck von Selbstaufmerksamkeit ist und in manchen Fällen auch schlichtweg einen Ausdruck von Angst darstellt – dazu mehr im letzten Abschnitt.

Mit welchen Merkmalen wird Erröten assoziiert?

Erröten spielt von alters her in Lyrik, Prosa und in der Malerei eine wichtige Rolle. Lessing schreibt im *Nathan*: »Erröten macht die Häßlichen so schön: Und sollte Schöne nicht noch schöner machen?«⁵ Und Bernhard Ambross Ehrlich dichtete im 18. Jahrhundert:⁶

Als ich sie erröten sah

All mein Wirken, all mein Leben
Strebt nach dir, Verehrte, hin!
Alle meine Sinne weben
Mir dein Bild, o Zauberin!

Du entflammest meinen Busen
Zu der Leier Harmonie,
Du begeisterst mehr als Musen
Und entzückest mehr als sie!

Ach, dein blaues Auge strahlet
Durch den Sturm der Seele mild,
Und dein süßes Lächeln malet
Rosig mir der Zukunft Bild.

⁴ Samia Chaker/Jürgen Hoyer, Erythrophobie, in: Störungswissen und Verhaltenstherapie. Verhaltenstherapie, 17/3 (2007), 183–190.

⁵ Entnommen: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/nathan-der-weise-1179/7> (07.08.2015).

⁶ Entnommen: <http://www.lyrik123.de/bernhard-ambros-ehrlich-als-ich-sie-erröten-sah-9575/> (07.08.2015).

Herrlich schmückt des Himmels Grenzen
Zwar Auroras Purpurlicht,
Aber lieblicheres Glänzen
Überdeckt dein Angesicht.

Wenn mit wonnetrunken Blicken,
Ach, und unaussprechlich schön
Meine Augen voll Entzücken
Purpurn dich erröten sehn.

Tizians berühmte *Venus von Urbino* (1538) wurde von ihm mit errötenden Wangen geschmückt, ebenso wie Peter Paul Rubens seine zweite Frau, Helene Fourment, in *Das Pelzchen* (um 1638) mit deutlich sichtbar erröteten Wangen verewigt hat. Erröten wird in Lyrik und Malerei in Bezug auf Frauen folglich oft mit Schönheit verbunden – eine Verbindung zu Scham kann höchstens indirekt hergestellt werden.

Ein Zitat, welches Scham und Erröten in sehr engen Zusammenhang bringt, stammt von Christian Friedrich Hebbel: »Scham bezeichnet im Menschen die innere Grenze der Sünde; wo er errötet, beginnt eben sein edleres Selbst.«⁷ Hier wird das Schamempfinden als Gradmesser für die Grenze zwischen Anstand und Sünde und das Erröten als sichtbares Anzeichen von Scham und edlem/anständigem Handeln interpretiert. Scham, Peinlichkeit oder Beschämt-Sein sind in der Kunst folglich auch mit Erröten assoziiert, aber bei weitem nicht die einzigen Interpretationsmöglichkeiten. Bei Frauen wird Erröten mit Schamhaftigkeit, Anstand, Gesundheit und sexueller Attraktivität verbunden – viele Frauen schminken sich auch heute nicht umsonst mit Rouge die errötenden Wangen herbei. Bei Männern gilt Erröten als Zeichen für Verliebtheit, aber auch für Jugend und Temperament.

Neben diesen positiven Attributen wird Erröten oft auch als Zeichen von Erwischt-Werden, Lügen oder Etwas-zu-verbergen-Haben interpretiert. Im Volksmund gilt Erröten als Indiz dafür, dass eine Person lügt (»rote Ohren bekommen«). In Experimenten allerdings liegt die Trefferquote, Lügner von Ehrlichen zu unterscheiden, im Bereich des Zufalls, wobei Experten wie Polizeibeamte, Richter und Psychologen nicht besser abschneiden als Laien.⁸ Erröten konnte nicht valide mit Lügen in Verbindung gebracht

⁷ Entnommen http://www.gutzitert.de/zitate_sprueche-scham.html (10.08.2015).

⁸ Bella M. DePaulo et al., Cues to deception, in: *Psychological Bulletin*, 129 (2003), 74–118.

werden, sondern scheint eher mit Stress, Angst und dem Beobachtet-Werden in Zusammenhang zu stehen und scheidet damit als »Lügenindikator« aus.

In unserer heutigen medial geprägten Welt spielen Bilder eine immer wichtigere Rolle. Gezeigt wird, was sich gut verkauft. Und was sich gut verkauft, sind zumeist nicht die Alltagsprobleme, welche die Konsumenten schon den ganzen Tag begleitet haben, sondern schöne, makellose Scheinwelten voller attraktiver, souveräner Gewinner-Typen. Schwächen, Fehler und Menschlichkeit werden oft nur klischeehaft dargestellt, zum Beispiel als Kampf von Gut gegen Böse. Wird diese medial geschönte Scheinwelt als Vorbild genommen, entsteht schnell ein großer Druck, sich eine ebenso perfekte, glatte Welt erschaffen zu wollen. Da sich alles Sexuelle ebenfalls gut verkauft, wird mit Freizügigkeit, doppeldeutigen Anspielungen oder Pornographie in unserer Gesellschaft ebenfalls nicht gespart. »C-Promis« schämen sich nicht, im Dschungelcamp oder bei *Big Brother* mitzuwirken, und viele Menschen schämen sich nicht, private Bilder von unzweifelhaft nachteiligem oder peinlichem Inhalt für alle sichtbar bei *Facebook* zu posten. Das Gefühl der Scham oder ein beschämtes Sich-Zurückhalten scheinen kaum noch zu existieren. In dieser medial geprägten Welt werden echte Gefühle oder sichtbare Gefühlsregungen wie Erröten dann schnell als störend wahrgenommen, als Makel empfunden und zum Problem. Die Sängerin Pink begründete ihre Namenswahl damit, dass »Pink« zu Schulzeiten ihr Spottname gewesen sei und sie sehr darunter gelitten habe, von Klassenkameraden wegen ihres häufigen Errötens gehänselt worden zu sein. Um allen zu zeigen, was trotz aller erlittenen Demütigungen in ihr stecke, habe sie sich diesen einst verhassten Namen nun auch als Zeichen des Erfolges gegeben. Spott und Hänseleien gab es zu allen Zeiten – vielleicht wird es aber in unserer medial geprägten Zeit als besondere Schwäche ausgelegt, wenn jemand Gefühl, Anstand und Scham zeigt – zum Beispiel durch Erröten.

Welche psychologischen Funktionen hat Erröten?

Neben der Erforschung der körperlichen und physiologischen Abläufe während des Errötens, die immer noch nicht ganz verstanden sind, gibt es auch Versuche aus verschiedenen Disziplinen, eine Funktion der Errötungsreaktion auszumachen – und das schon seit Darwins Zeiten. Er begriff das Erröten als eine ausschließlich beim

Menschen auftretende Körperreaktion, beschäftigte sich jedoch nicht eingehender mit ihr. Nach seiner Ansicht ist das Erröten das bloße Nebenprodukt einer erhöhten Sensibilität für die Betrachtung und (negative) Bewertung durch andere, insbesondere bezogen auf das eigene Gesicht. Somit schrieb er dem Erröten keine Funktion in sozialen Kontexten zu.⁹

Castelfranchi und Poggi¹⁰ sehen im Erröten, welches sie als physiologische Komponente der Emotion Scham verstehen, ein besonders wichtiges Signal für Kritikempfindlichkeit und sozialen Zusammenhalt, da es nicht kontrollierbar sei. Empfindet eine Person ihr Verhalten als unpassend in Bezug auf Normen und Werte, wird sie Scham empfinden und erröten – so wie in Psalm 35,26 postuliert. Weil Verhaltenkomponenten zum Ausdruck des Schamgefühls (z.B. Blick oder Kopf senken) problemlos simuliert werden können, kann das Erröten als valides und unverfälschbares Signal von Scham und Bedauern aufgefasst werden. Dementsprechend könnte Erröten eine beschwichtigende oder besänftigende Funktion in sozialen Situationen haben, was auch in einigen Studien belegt werden konnte.¹¹ Allerdings wurde der beschwichtigende Effekt nur in Situationen nachgewiesen, in denen ein eindeutiges Missgeschick passiert war. In Situationen, in denen nicht eindeutig zwischen Missgeschick und Absicht unterschieden werden konnte, führte das Erröten eher zu einer negativeren Bewertung durch Außenstehende. Die Bewertung des Errötens ist somit vom Kontext abhängig.¹² Allerdings gilt generell, dass eine (lebens-)wichtige Signalfunktion des Errötens von Evolutionsbiologen angezweifelt wird, da die Errötungsreaktion in einer Zeit entstanden ist, in der die gesamte Menschheit dunkelhäutig – und Erröten damit nicht sichtbar war.

⁹ Charles Darwin, *The expression of the emotions in man and animals*, New York (1872) 1955.

¹⁰ Cristiano Castelfranchi/Isabella Poggi, *Blushing as a discourse: Was Darwin wrong?*, in: W. Ray Crozier (Ed.), *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology*, New York 1990.

¹¹ Peter J. de Jong, *Communicative and remedial effects of social blushing*, in: *Journal of Nonverbal Behavior*, 23/3 (1999), 197–217; Peter J. de Jong/Madelon L. Peters/David De Cremer, *Blushing may signify guilt: Revealing effects of blushing in ambiguous social situations*, in: *Motivation and Emotion*, 27/3 (2003), 225–249.

¹² Peter J. de Jong/Madelon L. Peters, *Do blushing phobics overestimate the undesirable communicative effects of their blushing?*, in: *Behaviour Research and Therapy*, 43/6 (2005), 747–758.

Leary und Kollegen¹³ suchten nach Gemeinsamkeiten von Situationen, die Erröten auslösen (können). Zum einen sind Bedrohungen der öffentlichen Identität, wie sie z.B. in schambesetzten oder peinlichen Situationen entstehen, ausreichend für die Entstehung einer Errötungsreaktion. Erröten kann aber auch durch positive Aufmerksamkeit, Lob oder das Anhören eines Geburtstagsständchens ausgelöst werden. Weiterhin errötungsrelevante Merkmale sind das Beobachtetwerden, besonders in Situationen, in welchen man kritischen Blicken anderer ausgesetzt ist. Auch die bloße Anschuldigung zu erröten kann ein tatsächliches Erröten nach sich ziehen. Allen Situationen gemeinsam ist, dass der Errötende ungewollte soziale Aufmerksamkeit bekommt. Da das Wahrnehmen des eigenen Errötens von vielen Menschen als eher unangenehm erlebt wird,¹⁴ ist vielleicht jede Form von sozialer Aufmerksamkeit während des Errötens unerwünscht. Allerdings bleibt auch bei diesen Annahmen die Frage der evolutionären Entwicklung und Funktion der Errötungsreaktion unbeantwortet.

Trotz der Unterschiede in den Erklärungsansätzen des Errötens und der Tatsache, dass die Frage, ob und welche Funktion das Erröten hat, noch nicht eindeutig beantwortet werden kann, sind sich alle Modelle in einem wichtigen Aspekt einig: Für das emotionale Erröten ist die Anwesenheit (oder zumindest die Vorstellung) von weiteren Menschen notwendig, was das Erröten zu einer einzigartigen *sozialen* physiologischen Reaktion macht. Aus diesem Gedanken kann auch gefolgert werden, dass hinter einer Aussage im Sinne von »Ich schäme mich vor Gott« die Idee eines kritisch-bewertenden Gottes steckt.

Erröten als Symptom – die Errötungsangst

Erröten ist für die meisten Menschen eine eher störende Reaktion, welcher aber im Alltagsleben kaum Bedeutung zugeschrieben wird. Für Menschen, die unter Erythrophobie – der Angst zu erröten – leiden, ist das Erröten hingegen der zentrale Angstinhalt, und ihre Gedanken kreisen häufig um das erlebte oder befürchtete Glühen im Gesicht.

¹³ Mark R. Leary et al., Social blushing, in: Psychological Bulletin, 107 (1992), 446–460.

¹⁴ Shields/Mallory/Simon, The Experience and Symptoms of Blushing as a Function of Age and Reported Frequency of Blushing.

Hinter der Angst vor dem Erröten steckt die Befürchtung, dass das Gegenüber das Erröten bemerken und was er oder sie dann darüber denken könnte. Häufig wird von Betroffenen dabei unterstellt, dass für andere das Erröten deutlich sichtbar ist und als negativ oder unpassend bewertet wird. Oft kommt die Erfahrung dazu, von anderen auf das Erröten angesprochen oder deshalb sogar ausgelacht worden zu sein. Vor diesem Hintergrund entsteht eine Art Teufelskreis: Betroffene haben Angst zu erröten und beobachten in sozialen Situationen ihre Gesichtstemperatur besonders genau. Verspüren sie ein erstes Anzeichen von Gesichtswärme, bekommen sie Angst, es könnte ein Erröten daraus werden und das Gegenüber könnte es bemerken und sie deshalb abwerten oder auslachen. Die Angst führt zu einer Sympathikusaktivierung mit Steigerung der Herzfrequenz und Zunahme der Durchblutung der zentralen Organe und Muskeln, was wiederum ein tatsächliches Erröten wahrscheinlicher macht. Dieses wird aufgrund der genauen Beobachtung der Gesichtstemperatur besonders schnell wahrgenommen und geht mit verstärkter Angst einher usw.

Betroffene, die den Weg zum Arzt oder Psychotherapeuten finden, fragen zuerst, wie das Erröten denn behandelt werden soll – die Antwort darauf ist: nicht direkt. Da das Erröten vom vegetativen Nervensystem gesteuert wird, und somit nicht direkt unserer Kontrolle unterliegt, kann es nicht direkt durch psychotherapeutische Methoden beeinflusst werden. Ziel einer verhaltenstherapeutischen Behandlung sind die Reduktion der *Angst* vor dem Erröten und des Vermeidungsverhaltens sowie bei Bedarf die Veränderung von ungünstigen Gedanken im Zusammenhang mit dem Erröten.¹⁵ Hierbei kann zum Beispiel das Wissen hilfreich sein, dass viele errötungsängstliche Menschen die Intensität und Sichtbarkeit ihres Errötens drastisch überschätzen – ebenso wie die vermuteten negativen Konsequenzen. Diese Fehleinschätzungen können zum Beispiel mittels Videofeedback und Befragung der Umwelt korrigiert werden. Mit einem Absinken von Angst und Anspannung in sozialen Situationen (und damit einhergehend einer reduzierten Sympathikusaktivität), kann sich mit der Zeit das Gefühl einstellen, auch subjektiv seltener zu erröten. Zugleich ist auch die Erkenntnis

¹⁵ Samia Chaker/Stefan G. Hofmann/Jürgen Hoyer, Can a one-weekend group therapy reduce fear of blushing? Results of an open trial, in: *Anxiety, Stress, and Coping* 23/3 (2010), 303–318, doi: 10.1080/10615800903075132; Samia Härtling et al., Cognitive Therapy and Task Concentration Training Applied as Intensified Group Therapies for Social Anxiety Disorder with Fear of Blushing – A Randomized Controlled Trial, in: *Clinical Psychology & Psychotherapy* [im Druck].

wichtig, dass Erröten eine zutiefst menschliche und liebenswerte Gefühlsregung ist. Problematisch wird es erst dann, wenn wir uns unseren Gefühlen nicht stellen, sondern uns ihrer schämen.

— Dr. Samia Härtling ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Technischen Universität Dresden. Im Rahmen ihrer Promotion entwickelte und evaluierte sie eine Kurzzeitgruppentherapie für Menschen, die unter sozialer Angststörung mit Erröten als Hauptbefürchtung (Erythrophobie) leiden.