

Miriam Stein: „Die unverschämte Frau“

Kann weg, soll bleiben

Von Eva Behrendt

Deutschlandfunk Kultur, Lesart, 01.10.2026

Warum leiden viele Frauen immer noch unter Schamblockaden, während in Politik und Internet alle Hemmungen fallen? Bestsellerautorin Miriam Stein versucht in «Die unverschämte Frau», persönliche Erfahrung und gesellschaftliche Analyse miteinander zu verbinden

«Sei wie das Veilchen im Moose, sittsam, bescheiden und rein. Und nicht wie die stolze Rose, die immer bewundert will sein.» Solche vor Biederkeit strotzenden Verse haben sich Mädchen der Generation X, zu der auch die 1977 geborene Journalistin und Autorin Miriam Stein gehört, noch in Schönschrift ins Poesiealbum gemalt. Aber haben sie sie auch geprägt? Heute einigermaßen unvorstellbar, wo es statt Poesiealben Freundschaftsbücher mit vorgedruckten Fragebögen gibt, wo Mädchen in Büchern, Filmen und Schulen empower werden und Female-Economy-Influencerinnen ihre Followerinnen ermuntern, jede falsche Bescheidenheit abzulegen.

«Scham-Inventur»

Miriam Stein, die mit ihrer Perimenopausen-Publikation «Die gereizte Frau» 2022 einen Bestseller zur lange vernachlässigten Frauengesundheit geschrieben hat, legt mit «Die unverschämte Frau» nun ein weiteres populäres Sachbuch nach, das persönliche Erfahrung mit einer gesellschaftlichen Diagnose und Wissensschnipseln aus der Forschung zu verbinden versucht. Dabei unterzieht die Autorin ihr eigenes Leben einer «Scham-Inventur», durchforstet die Bereiche Körper, Essen, Geld und Herkunft auf Schamauslöser und -symptome hin und hält vorsorglich schon in Kapitelüberschriften fest, was davon alles «weg kann».

Miriam Stein

Die unverschämte Frau. Vom Ende falscher Scham

Goldmann Verlag, München 2026

224 Seiten

18 Euro

Bei dieser Bestandsaufnahme schont Stein sich nicht. Sie berichtet, Stichwort Körperscham, etwa von jahrelang viel zu seltenen Zahnarztbesuchen aus selbstschädigender Schamvermeidung: Weil sie als junge Frau an Bulimie erkrankt, ruiniert hochgespülte Magensäure ihre Zähne. Und diese Essstörung, stellt sie fest, besteht ihrerseits aus einer «doppelte Scham-schleife»: Auf die Scham über eine Fressattacke folgt die über das anschließende Erbrechen. Oder sie erzählt, wie schambehaftet ihre Verschuldung nach einer missglückten Firmengründung mit Mitte 20 war, einschließlich interessanter Ausführungen zu Schufa-Score und Kreditgeschäften. Ihre Herkunft aus Südkorea, über die das einstige Adoptivkind schon

in anderen Büchern und auf der Bühne berichtet hat, inspiriert sie wiederum zu Recherchen über unterschiedliche Schamkulturen.

Tatsächlich ist das Private bei Miriam Stein der Anker, der die Leserin mit auf die emotionale Achterbahn aus Schamempfinden, Schamvermeidung und Schamüberwindung nimmt. Die Zitate und Wissensbausteine aus Psychologie und Sozialwissenschaften, die sie zwischen- durch in ihr Essay einstreut, ergeben kein systematisches Bild, stoßen aber doch immer wieder Gedanken an: Etwa, dass Scham eine «Master Emotion» ist, die auf angenommener sozialer Ächtung basiert, falls jemand gegen bestimmte soziale Normen verstößt – mögen diese noch so unsinnig sein. Gleichzeitig fungiert Scham auch als Druckmittel, das die Einhaltung sozialer Verhaltensregeln unterstützt, wobei die Schamgrenzen um Frauen traditionell sehr viel enger gezogen sind als um Männer. Auch wenn Zahn-Bonusheft und chinesisches Social Credit System alle Geschlechter gleichermaßen erziehen und kontrollieren wollen.

Die Kehrseite der Scham

Schon früh beschleicht die Autorin die Ahnung, dass die unter Feministinnen bereits beträchtlich fortgeschrittene Emanzipation von der Scham nur die halbe Wahrheit ist. «Wie kann es angehen, dass ich mich vor Scham gräme, während Entscheidungsträger immer enthemmter agieren?», fragt Stein bereits auf Seite 18. In Kapitel 3, das ausnahmsweise statt mit «Kann weg» mit «Kann bleiben: Anstandsscham» überschrieben ist, wird sie konkreter: «Die Grenzen des gesellschaftlichen Miteinanders brechen völlig schamlos in sich zusammen. Die Scham muss nicht nur die Seite wechseln, mancherorts sollte sie sich einfach mal wieder blicken lassen», findet Stein pointiert und nennt als Gründe für die allgemeine Enthemmung die Sozialen Medien mit ihrem digitalen Shaming und Blaming sowie den Aufstieg der neuen Rechten. Allerdings liest sich dieses Kapitel selbst wie das Scrollen durch eine Timeline, die rasant von der Dominanz männlicher Themen in universitären Curricula über die angebliche «Menschensafari» in Sarajevo und die Epstein-Files bis zur Scham der Autorin über ihren persönlichen Medienkonsum springt.

Sind männliche Enthemmung und weibliche Scham also einfach zwei Seiten der gleichen Medaille? So schwarz-weiß liegen die Dinge auch bei Stein nicht, das zeigt schon die Fülle der Beispiele auch zu «toxischer Weiblichkeit», die sie anführt. Und doch scheint von der Scham, die zu so widersprüchlichen Reaktionen wie Rückzug oder Gegenangriff führt, die das Individuum kujoniert und die Gesellschaft zivilisiert, ein Sog auszugehen, der die Autorin irgendwann fragen lässt: «Soll das etwa heißen, dass alles Übel der Gegenwart auf die Scham zurückgeht?» So monströs Scham sich auch individuell anfühlen mag, als gesellschaftsanalytischer Begriff taugt sie bislang nur bedingt. Doch «Die unverschämte Frau» steckt nicht nur ein zu großes Problemfeld ab. Auf durchaus unterhaltsame Weise ermutigt sie ihre Leser:innen ganz konkret, sich mit den eigenen Schamblockaden auseinanderzusetzen. Was auf jeden Fall besser ist, als andere zu beschämen.