



Endlich wieder Freibadsaison! Du liegst den ganzen Nachmittag mit Freunden auf der Wiese, isst Eis und Pommes. Vor dem Nachhausegehen gibt es dann diesen Moment: Du musst raus aus den nassen Sachen. Was jetzt?

Zur Umkleide rennen? Kurzen Prozess machen, die nasse Hose schnell abstreifen und eine trockene anziehen? Oder ein Handtuch als Sichtschutz um die Hüfte halten und darunter die Hose wechseln? Womöglich verhedderst du dich dabei, weil du zu hektisch bist. Wenn du dich schämst, reagiert dein Körper nämlich ganz automatisch: Du verkrampfst dich und wirst rot. Sofort hast du das Gefühl, dass alle gucken – dabei wolltest du doch genau das gerade verhindern!

Wieso ist es einem überhaupt unangenehm, wenn andere einen nackt sehen? Forscher haben herausgefunden, dass Scham ein wichtiges Gefühl ist, um eine Gruppe zusammenzuhalten. In jeder Gruppe gelten Regeln, eine davon ist, dass sich alle in einer bestimmten Art anziehen. Wenn man im Restaurant sitzt, trägt man zum Beispiel mehr am Körper als nur einen Badeanzug. Wer sich nicht dran hält, fällt auf. Die meisten Menschen haben Angst, aus einer Gruppe ausgeschlossen zu werden. Deshalb ziehen sie sich lieber wie die anderen an.

Nacktsein bedeutet aber mehr als Anderssein. Kleine Kinder spüren das noch nicht: Sie laufen im Schwimmbad oder am Strand nackt herum, ohne sich seltsam vorzukommen. Mit sechs Jahren wissen die meisten, dass man sich nicht einfach auszieht, wenn Fremde dabei sind. Und mit zehn zeigen sich viele auch zu Hause nicht mehr gern nackt.

Nicht jeder schämt sich gleich schnell. Manche Jungs ziehen nach dem Schwimmunterricht alle Sachen aus. In der Umkleide sind sie ja unter sich. Andere duschen lieber mit Badehose. Was man

macht, hängt oft davon ab, wie Eltern und Freunde mit ihrem nackten Körper umgehen.

Auf irgendeine Art schämen sich aber nackte Menschen auf der ganzen Welt. Dabei bedeutet Nacktsein in jeder Kultur etwas anderes. Manche muslimische Mädchen fühlen sich nackt, wenn sie ihr Kopftuch nicht tragen. Auf den Philippinen wiederum leben Menschen, die sich als einziges Kleidungsstück eine Schnur um die Hüfte wickeln. Wenn die fehlt, schämen sie sich aber auch.

Nacktsein heißt, dass andere etwas von einem sehen können, was man nicht zeigen will. Jeder Mensch braucht Dinge, die nur ihm gehören. Die er nur zeigt, wenn er das selbst möchte. In unserer Kultur sind die Geschlechtsteile so etwas Privates. Das macht sie aber gleichzeitig so spannend: Fast jeder guckt heimlich, wenn jemand anderes nackt ist.

Das Problem ist: Wenn du selbst nackt auf der Wiese stehst, kannst du nicht beeinflussen, was du damit bei anderen auslöst. Vielleicht denkt jemand nur: Da zieht jemand seine nassen Sachen aus. Vielleicht findet er oder sie aber auch: Was für ein toller Po! Und würde gern noch mehr sehen. Dass man das nicht kontrollieren kann, ist unangenehm.

Wenn du dich damit unwohl fühlst, vor anderen nackt zu sein: Ab in die Umkleidekabine! Niemand sollte dich zu etwas anderem überreden. Und wenn es dir nicht so viel ausmacht, kannst du dich zum Beispiel unter einem längeren T-Shirt umziehen. Die sind ja gerade wieder in. ●

Foto: Esther-Judith Hinz; Illustration: Stephanie Unger

Was beschäftigt dich gerade? Schreib an zeitleo.magazin@zeit.de,
Betreff
»Sarah klärt auf«.