

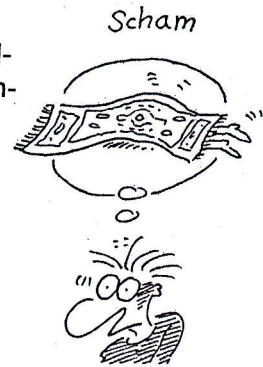
Basic Info: Umgang mit Gefühlen 18 A

Scham

Grundlagen

Scham ist ein äußerst peinigendes Gefühl. Es ist viel komplexer und vielschichtiger als etwa Angst. Scham tritt immer dann auf, wenn wir befürchten, soziale Bedeutung, das heißt Attraktivität oder auch Zugehörigkeit zu verlieren.

Etwa wenn wir öffentlich gedemütigt werden oder wenn wir uns bloßgestellt fühlen, wenn unsere Intimitätsgrenze überschritten wird oder wenn wir uns öffentlich unterlegen fühlen. Wir können uns auch vor uns selber schämen, oder für unsere Angehörigen, wenn wir, oder diese, unseren eigenen Ansprüchen nicht genügen. In der Menschheitsentwicklung hat Scham insbesondere die Bedeutung, den Einzelnen davor zu schützen, sich in den Augen der anderen zu „blamieren“ und damit soziale Attraktivität zu verlieren. Die Scham verhindert also einerseits, dass wir uns als „zu gut“ darstellen, also „zu viel versprechen“, was uns vor den anderen lächerlich machen würde (Attraktivitätsverlust). Andererseits verhindert die Scham, dass wir es tolerieren, von anderen als „zu schlecht“ hingestellt zu werden, also unter unseren Erwartungen behandelt zu werden. Die Scham steuert das Verhältnis zwischen unserer Selbsteinschätzung, der Art, wie wir uns darstellen, und der Erwartung an andere.



Besonderheiten

Haben Sie gewusst, dass wir uns auch für jemand anderen schämen können?
Für unsere Eltern, für unseren Glauben, für unsere einfachen Verhältnisse ... ?

Typische Auslöser und Interpretationen

Man selbst oder ein sehr Nahestehender hat versagt, man wird gedemütigt oder erniedrigt. Man selbst oder ein sehr Nahestehender erfüllt nicht die eigenen Wertvorstellungen. Man erlebt sich in der Öffentlichkeit als bloßgestellt, man wird von wichtigen Menschen zurückgewiesen, wird öffentlich kritisiert oder lächerlich gemacht. Erinnerung an „peinliche“ Erlebnisse in der Vergangenheit. Jemand dringt unerlaubt in die eigene intime Sphäre ein. Sie denken, jemand sieht eine intime Schwäche von Ihnen. Sie denken, Sie sind anders (schlechter) als die anderen.

Körperreaktion

Die Körperreaktion der Scham kann, wie bei allen Emotionen, natürlich gesteuert werden. Dennoch besteht manchmal die Tendenz, der Umgebung die Scham zu „signalisieren“: durch Erröten, Abwendung des Blickes, Verschränken der Beine, Sprachstörungen.

Wahrnehmung

Die Wahrnehmung wird auf die eigenen Schwächen gelenkt. Man erinnert sich an frühere Demütigungen, stellt sich vor, wie man erniedrigt wird, oder der Lächerlichkeit preisgegeben.