

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 18 B

Handlungsdrang

Wenn wir uns schämen, ist unser erstes Bestreben, „aus dem Blick“ der Öffentlichkeit zu verschwinden. Wir wollen uns abwenden, „in die Ecke stellen“, isolieren und verbergen, aber auch unterwerfen. Es ist wichtig, die feinen Unterschiede zwischen „Scham“ und „Demütigung“ zu beachten: Während die reine Scham sich auf sich selbst bezieht, also, *wie wir sind* (und wir daher versucht sind, uns und unsere Schwächen zu verbergen), bezieht sich Demütigung auf das, *was uns angetan wurde*. Man spürt das dann eher als „Schmach“, als „Verletzung der Ehre“, und spürt dann sehr rasch die Tendenz, aggressiv zu werden, um diesen Schmach zu rächen, die Ehre wiederherzustellen. Des Weiteren kann Scham auch in Schuld umgewandelt werden. Wenn wir einen Schuldigen finden, der das eigene Versagen erklärt oder rechtfertigt, so reduziert sich die eigene Scham: Auch wenn wir uns selbst Schuld zuschreiben, erleichtert sich die Scham. Und Schuld ist leichter zu verändern. Zudem versuchen wir im Vorfeld, alles zu meiden, was Scham auslösen könnte. Menschen mit sehr negativem Selbstwertgefühl laufen häufig Gefahr, in „beschämende“ Situationen zu geraten, daher wird verständlich, dass sie versuchen, derartige Situationen im Vorfeld zu meiden. Dass das Selbstwertgefühl dadurch nicht besser wird, liegt auf der Hand.

Häufige Folgegefühle

Die häufigste Reaktion auf Scham ist Wut und Hass. Das wird verständlich, wenn man sich klarmacht, dass es häufig die Erfahrung von Demütigung ist, welche die Scham auslöst. Geht es, sich gegen denjenigen zu wehren oder durchzusetzen, der einen demütigt, so ist die Scham verfliegen, und ein Gefühl von befriedigender Rache wird sich einstellen. Dieser Hass kann sich aber auch ein anderes Ventil suchen. Gedemütigte Menschen haben die Tendenz, andere, meistens Schwächere, zu demütigen, zu quälen oder zu erniedrigen, um ihr eigenes Schamgefühl abzuschwächen. Aber auch Gruppen oder größere Sozialgemeinschaften entwickeln aggressive Kräfte, um Scham als „Schande“ oder „Schmach“ abzuwenden. Die „Beschämung“ des Gegners (meist seiner Führer oder Symbole) ist eine uralte Methode, um diesen zu unüberlegten, aggressiven Aktionen herauszufordern. Auch der Selbsthass, die aggressive Entladung von schamgespeister Energie auf den eigenen Körper, kann so verstanden werden. Dass infolge derartiger Entladungen sich manchmal wieder Scham einstellt, macht die Sache nicht einfacher.

Wann ist Scham gerechtfertigt?

Scham ist immer dann berechtigt, wenn Sie *tatsächlich* Gefahr laufen, soziale Attraktivität zu verlieren. Das heißt, wenn Sie sich so darstellen, dass andere Sie *tatsächlich* abwerten werden, oder wenn Sie „unter Wert behandelt“ werden.

Wie kann ich der Scham entsprechend sinnvoll handeln?

Immer vorausgesetzt, die Scham ist berechtigt, ist grundsätzlich zu unterscheiden, ob Sie sich schämen, weil Sie sich „zu weit aus dem Fenster gelehnt haben“ oder weil Sie von anderen gedemütigt werden. In ersterem Fall macht es Sinn, sich eine Weile zurückzuziehen, die Kompetenz zu verbessern oder bescheidener aufzutreten. Im letzteren Fall macht es Sinn, sich zu verteidigen, darum zu kämpfen, gerecht behandelt zu werden.