

Verachtung

Grundlagen

Verachtung ist ein sehr intensives soziales Gefühl, welches eng mit Ekel zusammenhängt. Es entsteht immer dann, wenn wir einen anderen Menschen so bewerten, dass er unseren grundlegenden Norm- und Moralvorstellungen nicht entspricht und wir der Meinung sind, dass er dies nicht einsieht. Andererseits stellen wir denjenigen, den wir verachten außerhalb unserer eigenen Norm – und unserer Moralvorstellungen. Für diesen Menschen gelten dann andere Regeln: Er „zählt nicht“.

Diese Verachtung kann für den Betroffenen tödliche Folgen haben; die Geschichte ist voll von grausamen Beispielen. Dennoch ist es wichtig und manchmal hilfreich, sich damit auseinanderzusetzen.

Menschen in sozialen Gemeinschaften sind darauf angewiesen, dass die grundlegenden moralischen Gebote (Tötungsverbot, Inzestverbot, Eigentumssicherung usw.) von allen anderen geteilt und eingehalten werden. In aller Regel sorgen Schuldgefühle, Scham oder die Angst vor Strafe dafür, dass dies auch geschieht. Schätzen wir jedoch andere Menschen (oder Menschengruppen) als „amoralisch“ und „schamlos“ ein, so fühlen wir uns existenziell bedroht und aktivieren das Gefühl der „Verachtung“. Dieses Gefühl ist weitgreifender als etwa Wut oder Hass. Es zielt darauf, den Betroffenen und eventuell diejenigen, die mit ihm „verwandt“ sind, aus unserer Gemeinschaft auszuschließen und eventuell zu vernichten.

Nun gibt es Menschen, die sich selbst verachten. Dies hängt mit häufig sehr einschneidenden biographischen Erfahrungen zusammen. Viele erleben sich in Folge dessen selbst als „beschmutzt“, „ekelhaft“, „amoralisch“ oder „nicht lebenswert“. Die Folge ist ein intensiver Selbsthass, einhergehend mit dem Wunsch, sich selbst zu vernichten. Dieser Drang tritt insbesondere dann auf, wenn die Betroffenen es „wagen“, gegen das Schamgefühl zu handeln, und versuchen, ihre soziale Attraktivität zu steigern oder sich selbst etwas „Gutes“ zu tun.

Typische Auslöser und Interpretationen

Man kann Verachtung als „soziales Ekelgefühl“ bezeichnen, gespeist von der Vorstellung, „besudelt“, „angesteckt“ oder beschädigt zu werden von jemandem, der die eigenen moralischen Vorstellungen nicht teilt. Die Auslöser für Verachtung sind daher sehr kulturell bestimmt. So entsteht beispielsweise „Verachtung“, wenn wir beobachten oder davon hören, wie die Würde eines Menschen verletzt wird. Das trifft nicht nur auf den „Angreifer“ zu, sondern manchmal auch auf das Opfer. Manche Menschen oder Kulturen haben die Tendenz, Schwäche, Unterlegenheit oder Unterwürfigkeit zu verachten; manche Menschen und Kulturen tendieren eher dazu, Despotismus, Verrat, Missbrauch, Rassismus oder anderen Grausamkeiten zu verachten.

Selbstverachtung wird immer dann aktiviert, wenn wir uns selbst als „minderwertig“, „besudelt“, „blöd“ oder „lebensunwert“ einschätzen, also uns schuldig fühlen oder schämen und uns dagegen wehren, also uns nicht damit abfinden wollen, sondern daran zweifeln und „entgegengesetzt“ zu handeln beginnen. Borderline-Patientinnen erleben dann manchmal sehr abwertende, verachtende „innere Stimmen“.

