

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 24 B

Wahrnehmung

Wenn ich jemanden oder mich selbst verachte, sehe ich nur noch dessen negative Seiten. Egal, wie er aussieht, oder egal, was er tut, alles erscheint im Lichte der „Verachtung“. Auch Menschen, die ihn umgeben und mit ihm freundlich umgehen, geraten in diesen Blick. Wenn ich mich selber verachte, lasse ich kein gutes Haar an mir, und alle, die gut zu mir sind, wirken entweder wie Heuchler oder sind auch nichts wert: „Wie kann ich jemanden respektieren, der jemanden wie mich nett oder attraktiv findet!“

Körperreaktion

Die Körperreaktion ist unspezifisch. Sie ähnelt derjenigen beim Ekel (Würgegefühl, Übelkeit) und beim Hass (Anspannung der Muskulatur, Anspannung der Kiefer).

Handlungsdrang

Die Handlungstendenz ist auf Meidung oder Vernichtung des verachteten Objektes (und auf dessen Verwandte / ihm nahestehende Personen) gerichtet. Bei Selbstverachtung spürt man einen starken Drang zur Selbstvernichtung, zu tiefgreifender Selbstverletzung oder zum Öffnen von Wunden.

Ausdruck

Der Gesichtsausdruck ähnelt dem von Ekel und Hass.

Häufige Folgegefühle

Bei **Verachtung**: Angst, Ekel, Peinlichkeit, Hass.

Bei **Selbstverachtung**: Ekel, Scham, Selbsthass.

Bei **erfolgreicher Selbstverletzung**: Erleichterung, Scham, Niedergeschlagenheit.

Wann ist Verachtung gerechtfertigt?

Verachtung ist grundsätzlich ein Gefühl, das man mit Vorsicht betrachten sollte. Natürlich gibt es Menschen, die sich nicht an die grundlegenden moralischen Regeln halten, und es ist gerechtfertigt, sich vor diesen Menschen zu schützen. Dennoch lassen sich auch bei vielen dieser Menschen Ursachen und Gründe für ihr Verhalten finden, die dieses erklären können.

Selbstverachtung ist nie gerechtfertigt, weil alleine die Tatsache, dass man sich als „minderwertig“ einstuft, dafür spricht, dass man mit (zu) strengen moralischen Werten ausgestattet ist – sonst könnte man sich ja gar nicht verachten.

Wie kann ich dem Gefühl entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn man sicher ist, dass ein anderer die Verachtung verdient (vergewissern Sie sich am besten bei mehreren Freunden, ob diese es auch so sehen), dann sollte man sich und diejenigen, die einem wichtig sind, vor diesem Menschen schützen. Man sollte den Kontakt so gut es geht meiden und sich abgrenzen. Offene Kommunikation mit anderen ist häufig sinnvoll, auch um mögliche Gefahren abzuwenden.