

Warum Beziehungen schön aber kompliziert sind...

#2 SCHAM - BEZIEHUNGSGIFT ODER ENTWICKLUNGSMOTOR?



„Wie war es in der Schule?“

„Scheiße wie immer! Warum fragst du so blöd?“

„Hast du schon die Vokabeln gelernt?“

„Kümmer‘ dich um deinen eigenen Kram!“

Vielleicht findest du dich nicht direkt in diesen kurzen Wortwechseln wieder. Möglicherweise fallen dir aber ähnliche Beispiele ein in der Beziehung zu deinem Kind, zum Partner/zur Partnerin, im Freundeskreis oder in der Familie. Manchmal auch mit völlig Unbekannten. Das kann ein inneres „Huch“ auslösen durch eine Reaktion, die so völlig „drüber“ zu sein scheint. Gleichzeitig einen Schmerz, denn es kann die Botschaft ankommen „Mit dir nicht!“

Wie du im ersten Teil #1 Schamgefühle nachlesen kannst, ist Scham ein soziales Gefühl, ein Gefühl der eigenen Wertlosigkeit, des Nicht-Dazu-Gehörens. Ganz oft spielt es in zwischenmenschlichen Kontakten eine Rolle und kann diese vergiften, wenn wir keinen bewussteren Umgang damit finden. Oftmals spielen wir die Scham nämlich einfach zurück an unser Gegenüber wie beim Pingpong: Entweder offen in einem Streitgespräch oder irgendwie unterschwellig durch die Hintertür. Oder aber wir führen Stellvertreterkonflikte mit ganz anderen Menschen und sei es im Verkehr mit Hupen und Schimpfen. Es schafft kurzfristig Entlastung, die eigene Scham nicht mehr spüren zu müssen. Puuuh! Selbstwert gerettet!

Dies ist jedoch sehr kurz gedacht, denn was bleibt, ist eine beschädigte Beziehung, ein gestörter Kontakt und oftmals das Gefühl, irgendwie läuft es nicht rund. Als soziale Wesen sind gelingende Beziehungen ein Grundbedürfnis und der wesentliche Faktor in Sachen Resilienz und Wohlbefinden.

Doch ist Scham nur „schlecht“? Und was wäre das Gegenteil? Eine Menschheit ohne Scham? Ein schamloses Miteinander? Und wäre das so viel „besser“?

In der Literatur zu Scham* wird zwischen 4 verschiedenen Formen von Scham gesprochen. Dabei möchte ich im Folgenden für dich nur eine in den Blick nehmen, um den Fragen auf den Grund zu gehen: Der Gewissens-Scham.

Die Gewissens-Scham meldet sich immer dann zu Wort, wenn wir nicht in Übereinstimmung zu unserem Selbst, zu unseren Werten handeln. Wenn wir das, was wir eigentlich sein wollen durch unser Verhalten, durch unsere Worte verletzt haben. Wenn unser Bedürfnis nach Integrität beschädigt ist. Ist das passiert, kann der Gedanke in mir aufsteigen: „Ich möchte nicht die Person sein, die so etwas tut.“

Tritt sie in gesunder Form auf, kann sie zu einem Lernmoment führen, zur eigenen Entwicklung beitragen, wenn wir feststellen: „Das möchte ich nicht wieder tun. Ich möchte mir im Spiegel selbst in die Augen gucken können.“

Scham in einem „gesunden Maße“ und mit einem „gesunden“ Umgang damit, kann also dazu beitragen, dass wir selbst uns moralisch an Werte und Normen halten, wie Respekt, Höflichkeit, Solidarität usw.

Und hat damit auch das Potenzial auf gesellschaftlicher Ebene für ein friedvolles Miteinander wirksam zu sein. Und dafür unsere zwischenmenschlichen Beziehungen auf eine neue Ebene zu heben.



- Welche Dialoge, Momente, Situationen fallen dir ein, in denen dir möglicherweise Scham begegnet - bei dir oder deinem Gegenüber?
- Welche Werte sind dir wichtig?
- Wann ist es dir in deinem Leben schon gelungen, aus deinem Verhalten zu lernen?

Coming soon:
HOW TO: „Gesunder“ Umgang mit Scham

Quellen:

Larsson, L. (2023). Wut, Schuld & Scham. Drei Seiten der gleichen Medaille. Paderborn: Junfermann.

*Marks, S. (2021). Scham. Die tabuisierte Emotion. Düsseldorf: Patmos.

Rohlf, C. (2011). Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit. Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation von Deci und Ryan. In: Bildungseinstellungen. VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Fotos: <https://www.istockphoto.com/de>