

Warum Beziehungen schön aber kompliziert sind...



#SCHAMGEFÜHLE

Schimpfwörter, fliegende Türen, Rückzug im eigenen Zimmer oder Rückzug in sich selbst...

... viele Eltern beobachten diese Verhaltensweisen bei ihren Kindern oder heranwachsenden Jugendlichen. Warum ist das oftmals so? Was macht zwischenmenschliche Beziehungen eigentlich oftmals so kompliziert? Warum tut das Gefühl, das in uns entsteht in solchen Konflikten, so weh? Und welches Gefühl ist das eigentlich?

Als ich anfing mich genau mit diesen Fragestellungen näher zu beschäftigen, stieß ich mehr oder weniger durch Zufall auf ein Thema, über das wir wenig sprechen – manche Autoren sprechen sogar von einem Tabu. Und wenn wir es tun, dann nur in einem sehr oberflächlichen Maße: das Gefühl der Scham. Scham bedeutet weitaus mehr als „etwas ist mir peinlich“. Klar kennen die meisten von uns das Gefühl. Wir werden rot oder aschfahl und wir wünschen uns einen Klappspaten herbei, um uns ein Loch im Boden zu buddeln, um zumindest kurzzeitig darin zu verschwinden. Doch Scham reicht tief in unsere Psyche hinein. Während Schuld bedeutet „Ich habe einen Fehler gemacht.“ sticht das Gefühl der Scham tiefer, fühlt sich existentiell an.

„Ich bin ein Fehler.“ lautet die Botschaft an uns selbst mit entsprechender allumfassender Abwertung unserer eigenen Person. In uns entsteht dann das Gefühl, nicht wertvoll zu sein, nicht dazuzugehören, nicht wichtig zu sein, nicht liebenswert zu sein. Starke oder chronische Scham kann unerträglich sein und dauerhafte psychische bzw. psychosomatische Folgen nach sich ziehen.

Scham ist ein soziales Gefühl und entsteht ausschließlich im Kontakt mit anderen Menschen und sozialen Beziehungen. Und genau hier kann es wirken wie ein Giftstachel. Denn Menschen, die Scham empfinden, reagieren in der Regel auf zwei Arten auf dieses unangenehme Gefühl: Sie wehren es ab über soziale Rückzügigkeit, wie den Raum verlassen, andere Menschen zu ghosten, Kontakte zu vermeiden oder zu blockieren – eben indem die Tür zugeschlagen wird, im übertragenen oder wörtlichen Sinn. Oder aber die Scham wird von sich gewiesen über aggressive Verhaltensweisen, über Erniedrigungen, Beschimpfungen, Demütigungen, Lästern oder sogar körperliche Gewalt.

Wir haben in der Regel einfach nicht gelernt, mit diesem mächtigen Gefühl auf eine Art und Weise umzugehen, die unsere sozialen Beziehungen erhält oder sie stabilisiert. Eine Art, die es uns ermöglicht, unser Bedürfnis nach Kontakt und Nähe zu erfüllen, wenn es uns nicht gut geht und wir beides so dringend brauchen könnten – statt anderen Menschen die Tür zuzuschlagen. Dieses Verhalten von „Flucht oder Kampf“ bringt uns zwar kurzzeitig Entlastung vom eigenen Schamgefühl, aber wir drohen damit die Verbindung zu anderen Menschen zu verlieren. Es mangelt dann an Empathie, Einfühlungsvermögen und Freundlichkeit – für uns selbst und für unser Gegenüber.



- *An welche Erfahrungen großer Scham in deinem Leben erinnerst du dich?*
- *Wann empfindest du in deinem Leben Scham?*
- *Wann beobachtetest du Scham in deinen Beziehungen?*
- *Was sind deine Auslöser für Schamgefühle?*

Coming soon: Scham - Beziehungsgift oder Entwicklungsmotor?

Quellen:

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

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

Weinblatt, U. (2016). Die Nähe ist ganz nah! Scham und Verletzungen in Beziehungen überwinden. Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht

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