

Warum Beziehungen schön aber kompliziert sind...

#3 HOWTO: "GESUNDER" UMGANG MIT SCHAM



In den vorherigen beiden Folgen habe ich euch erzählt, wie Scham entsteht, was das mit unseren Beziehungen machen kann und wie wir allzu oft mit unserer Scham umgehen.

Doch wie kann nun ein gesunder Umgang mit Scham aussehen - mit anderen und bei mir? Dies möchte ich euch in diesem Beitrag mitteilen.

Wie ihr in #2 nachlesen könnt, spielen wir allzu oft in zwischenmenschlichen Beziehungen mit der Scham Pingpong und schieben sie unserem Gegenüber einfach wieder zurück, um uns selbst zu entlasten. Das passiert insbesondere dann, wenn es Konflikte gibt, wenn wir uns streiten oder nicht verstehen. In diesen Situationen verlieren wir oftmals die Empathie für den Anderen und damit auch die Möglichkeit, mitfühlend und einführend zu reagieren.

Und genau hier liegt eine Lösung: Wir alle teilen das gleiche Grundbedürfnis, uns von unseren Mitmenschen angenommen und gemocht zu fühlen, uns zugehörig zu fühlen. Dies sollte auch in Streitgesprächen nicht verloren gehen:

***"Du bist okay und ich schätze dich / ich liebe dich / du gehörst dazu.
Ich sehe dich / erkenne dich an / wertschätze, wer du bist."***

...sollte als Kernaussage mitschwingen, damit wir die Verbindung zu unserem Gesprächspartner nicht verlieren oder damit wir Verbundenheit wiedergewinnen können.

Ganz konkret können folgende Formulierungen die Scham und damit auch mögliche Beziehungsbarrikaden auflösen, wenn sie aufrichtig geäußert werden:

„Du hast Recht“,
„Ich bedaure...“,
„...teilweise stimme ich dir zu...“
„Es tut mir leid...“
“Wenn du xxx sagst, dann macht mich das traurig / wütend / hilflos.“
“Ich wünsche mir...”

Schwierige Situationen im Miteinander können so deeskaliert werden und vielleicht gelingt es uns dann auch, eine gemeinsame Lösung zu finden. Denn Formulierungen dieser Art können dafür sorgen, dass unser Gegenüber gar nicht in eine Würde-Selbstwert-Schutz-Reaktion verfallen muss. Der Gegenangriff fällt dann im besten Fall weg.

Und noch etwas ist wichtig: Manchmal müssen wir schwierige Dinge ansprechen und miteinander aushandeln. Achte darauf, nur das dich störende Verhalten zu kritisieren, wenn dies notwendig ist, statt die ganze Person abzuwerten. So kannst du Menschen auch in Konflikten weiterhin mit Achtung, Respekt und Wertschätzung begegnen. Überlege dabei: Wie möchtest du selbst behandelt werden?

Doch so ein versöhnlicher Umgang ist wirklich nicht einfach, wenn wir selbst Scham empfinden! Wie können wir nun mit unserem eigenem Schamgefühl umgehen? Was kann helfen?

Das beste Rezept gegen die eigene Scham, gegen das eigene Gefühl nicht liebenswert oder wertvoll sondern unzulänglich oder fehlerhaft zu sein, ist, den Kontakt mit Menschen zu suchen, die uns in diesem Schmerz auffangen können. Die uns in den Arm nehmen, uns zuhören oder uns freundliche Worte sagen.

Darüber hinaus kann es helfen, mit sich selbst genau so umzugehen. Das Leben ist nicht immer nett zu uns – aber wir können uns entscheiden, mit uns liebevoll umzugehen auch oder vor allem dann, wenn wir schwierige Erfahrungen machen oder in Krisen stecken.

Für einen "gesunden" Umgang mit Schamgefühlen könntest du versuchen:

- Mit dir selbst so zu sprechen, wie eine liebe Freundin/ein Freund mit dir in so einem Moment sprechen würde.
- Deine Unvollkommenheit und deine Schwächen anzunehmen – die hat jeder, auch wenn wir lieber über unsere Schokoladenseiten sprechen.
- In vertrauensvollen Beziehungen deine Verletzlichkeiten offen zu zeigen.
- Anzuerkennen, dass das Leben manchmal Schmerz mit sich bringt.

- *In welchen Situationen ist es dir gelungen, ein Streitgespräch gut aufzulösen? Was hat geholfen?*
- *Beobachte dich: Wie gehst du im Alltag mit dir um? Gibt es genug Freundlichkeit dir selbst gegenüber oder gibt es "Verbesserungspotential?"*
- *Was hilft dir, wenn es dir nicht gut geht?*

**Coming soon:
Scham in der Schule**

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

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>