



Newsletter

Scham

Ausgabe 026 / 1.2.2011

Wer leicht rot wird, sollte beim Lügen grün tragen.

Yves Saint Laurent

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jeder kennt das peinliche Erröten, wenn Scham uns überfällt. Dieses unmittelbar körperliche Empfinden wird aber oft erst dann ausgelöst, wenn wir uns mit den Augen der anderen sehen und deren Bewertung übernehmen. Prompt versuchen wir diesem Zustand so schnell wie möglich zu entkommen. So hängt die Frage, was wir als beschämend empfinden, mit äußeren Einflüssen zusammen. Wir können das Gefühl von Scham aber auch nutzen, unsere Maßstäbe zu hinterfragen.

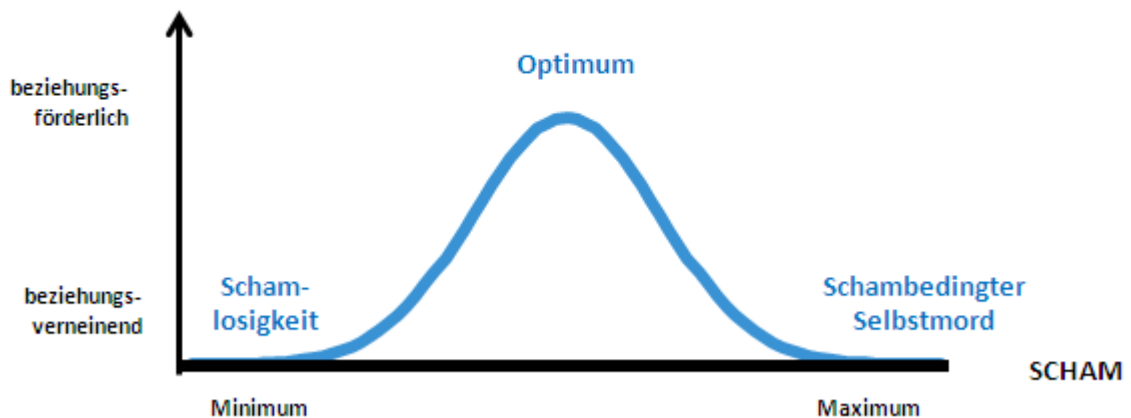
Mit herzlichen Grüßen

Christian Weisbach & Petra Sonne-Neubacher

Ohne Scham ist nicht schamlos

Es stellt ein subtiles Machtmittel dar, in anderen Menschen Scham zu erzeugen. Nicht nur die Pädagogik früherer Tage nutzte dies „schamlos“ aus. Auch heute noch eignet sich der moralische Druck dazu, einen anderen dadurch zu schwächen, dass man ihn beschämt und demütigt. Zunächst setzt Scham ein, wenn wir erkennen, dass wir etwas falsch gemacht haben, und bemerken, dass andere uns beobachten und womöglich ihre Achtung vor uns verlieren. Darum zielt Scham aufs Verschwinden. Wer sich schämt, möchte am liebsten im Erdboden versinken, senkt den Blick oder versucht sich oder sein Gesicht zu verbergen. Diese „anderen“ werden im Laufe der Entwicklung so verinnerlicht, dass daraus ein persönlicher Maßstab entsteht. So kann man sich auch schämen, weil man unter seinen Möglichkeiten bleibt und nicht dem selbstgesetzten Gütemaßstab entspricht. Von impressionistischen Malern wird berichtet, dass sie nachts heimlich ihre bereits ausgestellten Bilder nachbesserten, Komponisten ihre Werke überarbeiteten und Schriftsteller in ihren Testamenten verfügten, alles solle verbrannt werden. Man kann sich aber auch schämen, weil eine innere Stimme mahnt: „So etwas darf einem nicht passieren.“ Diese verinnerlichte Eltern-Stimme im Tonfall eines „Pfui, schäm dich!“ kann Menschen ein Leben lang begleiten. Manch einer fühlt sich wegen vergleichsweise alltäglicher Kleinigkeiten, beispielsweise einer Laufmasche, eines offenen Hosenschlitzes, eines Purses oder Rülpsens so beschämt, dass er geradezu aus der Fassung gerät, was alles nur noch verschlimmert. Vieles, was Scham verursacht, ist kulturell geprägt, und Kultur unterliegt einem ständigen Wandel. Für unsere Urgroßmütter war das Tragen eines Bikinis unvorstellbar, lag doch die „Schamgrenze“ für die Rocklänge weit unterhalb des Knies. Bedingt durch die Globalisierung werden wir mit unterschiedlichen Vorstellungen von Scham konfrontiert. Es gibt in Deutschland kaum noch einen Badesee, der nicht irgendwo eine ausgewiesene Nacktbadeecke ausweist. In anderen Ländern wird Nacktbaden dagegen als extremer unsittlicher Verstoß empfunden und strafrechtlich verfolgt. Das heißt keineswegs, dass wir uns gegenwärtig weniger schämen. Die Schambereiche haben sich lediglich verlagert. Schämte man sich früher der eigenen Nacktheit und Sexualität, bildet heute eine misslungene Selbstverwirklichung Anlass sich zu schämen. Mangelnde Leistungsfähigkeit (ob am Arbeitsplatz oder im Bett) wirkt genauso beschämend wie ein Mangel an Schönheit oder Statussymbolen. Dabei resultiert die Angst vor der Blamage aus der Vorstellung, den Erwartungen anderer nicht gerecht werden zu können, ohne dass diese Erwartungen je explizit ausgesprochen worden sind.

Auch wenn uns Scham als existentielles Gefühl ein Leben lang begleitet, können wir nach Abklingen des unangenehmen Gefühls darüber reflektieren, was uns gerade so peinlich war und wessen Maßstab wir nicht entsprochen haben. Wir können uns darüber hinaus fragen, ob diese „anderen“ unsere negative Bewertung teilen oder sich womöglich gar nichts dabei denken. Eine derartige Betrachtung kann zu einer Neubewertung führen und stärkt gleichzeitig unser Gefühl von Selbstsicherheit. Ein Ergebnis kann sein, uns in vergleichbaren Situationen ohne Scham zu erleben. Sich in bestimmten Situationen seiner nicht zu schämen, hat nichts mit Schamlosigkeit zu tun. Schamloses Verhalten ignoriert bewusst die Gefühle anderer und verletzt Regeln und sittliche Grenzen. Weil Schamlosigkeit auf Kosten anderer geht und die Gemeinschaft oder die Beziehung zwischen zwei Menschen schädigt, wird sie geächtet. Doch Scham kann sich auch im anderen Extrem als genauso beziehungs- und gemeinschaftsschädigend entpuppen, wenn die peinigende Scham in eine komplette Selbstabwertung mündet, für die manchmal sogar der Selbstmord als einziger Ausweg gesehen wird.



Die Übung für diesen Monat umfasst zwei Teile: Zunächst vergegenwärtigen Sie sich Situationen aus „frühen Tagen“ (Kindheit, Jugend, Ausbildung), die damals schambesetzt waren und Ihnen heute keinerlei Herzklopfen mehr bereiten. Machen Sie sich dabei klar, wie es dazu kam, dass Ihnen das fragliche Verhalten mittlerweile keine Schamesröte mehr ins Gesicht treibt. Es kann sein, dass Sie einen leichteren Zugang zu dieser Übung finden, wenn Sie sich die Veränderung bei anderen Menschen aus Ihrer näheren Umgebung vergegenwärtigen.

Im zweiten Teil gehen Sie der Frage nach, welche Situationen Sie heute als beschämend empfinden und überlegen, woher der Maßstab für dieses unangenehme Empfinden kommt. Prüfen Sie abschließend für jede Situation, ob Sie sich auch weiterhin schämen wollen oder ob es Ihnen lieber wäre, dieses belastende Gefühl loszulassen.

Zitat

Die Scham erwächst mit der Kenntnis des Bösen.

Jean-Jacques Rousseau

Fremdschämen

Es gibt eine besondere Form der Scham: Wir sind eigentlich nicht direkt betroffen und doch schämen wir uns des Verhaltens eines anderen. Da gibt es Situationen, bei denen uns das Verhalten unserer Partner oder Kinder peinlich ist, weil es insoweit auf uns zurückfällt, als wir befürchten, in den Augen der anderen versagt zu haben. Beispielsweise glauben wir missbilligend betrachtet zu werden, weil wir unserem Kind nicht beigebracht haben, wie man sich richtig benimmt.

Aber es gibt auch Situationen, bei denen wir überhaupt keine Verantwortung für das Verhalten anderer haben, und uns trotzdem in Grund und Boden schämen. Beispielsweise kann man sich als Deutscher zutiefst schämen, wenn man im Ausland erlebt, wie sich manche Deutsche im Restaurant aufführen. Am liebsten würde man vielleicht so tun, als ob man einer anderen Nation

angehöre. Aber leider weiß der Ober, dass man ebenfalls Deutscher ist. Hier schämt man sich für das Fehlverhalten anderer, weil man sich von seiner nationalen Identität dazugehörig fühlt. Wie entspannend und beruhigend wäre es, wenn einem der Ober mit Blick auf die „unmögliche Reisegruppe“ mitteilen würde: „Zum Glück sind nicht alle Deutschen so.“ Doch leider sagt er so etwas nicht, und wer kann, flüchtet sich in eine andere Sprache und verleugnet, ebenfalls Deutscher zu sein.

Noch schmerzlicher wird es, wenn man sich seiner Zugehörigkeit zu einer geschätzten Gruppe schämt, weil dort beispielsweise etwas geschieht, für das man als Mitglied so nicht mit einstehen möchte. In den vergangenen Monaten ist beispielsweise die Zahl der Austritte aus der katholischen Kirche angestiegen. Bemerkenswert ist dabei, dass es nicht die Kirchenfernen sind, sondern gerade die aktiven Gläubigen, die ihrer Kirche den Rücken kehren.

Auch in der Unternehmensführung gilt es zu bedenken, dass die Fernwirkung einer Entscheidung Einfluss auf die Loyalität von Mitarbeitern haben kann. Und wenn Mitarbeiter sich für die Entscheidungen schämen, die in ihrer Firma getroffen wurden, dann steigt die Zahl derer, die sich nach einer Alternative umschaun – entweder in Form einer Kündigung oder durch innere Emigration. So mag manche Entscheidung – sowohl privat als auch geschäftlich – anders ausfallen, wenn berücksichtigt wird, welche Folgen dies auf das Schamgefühl anderer haben kann.

Zitat

„Schäm dich, schäm dich, alle Leute sehn dich.“

Volksmund

Zartgefühl

Warum eigentlich gibt es Menschen, die auf einen anderen zeigen und schadenfroh rufen:

„Du wirst ja ganz rot!“?

Die sollten sich mal was schämen.

Rot wird man aus ganz verschiedenen Gründen.

Weil einem warm ist.

Weil man sich riesig freut.

Weil man sich gerade sehr angestrengt hat.

Aus Wut und Entrüstung.

Und natürlich auch, wenn man sich schämt.

Eines ist jedenfalls klar: Wer rot wird, ist verletzlich. Seine Gefühle liegen an der Oberfläche.

Wer also ein Herz im Leibe hat, geht damit zartfühlend um.

Weiter lesen

Zusätzlich zu unserem monatlichen Newsletter erscheinen in jeweils wöchentlichem Abstand unsere **Lösungsskizze** zu der jeweiligen Aufgabe, ein Ausschnitt aus einem thematisch passenden **Coaching**-Gespräch und ein **Extra** mit unserer Antwort auf Ihre Reaktionen.

Alle entsprechenden Artikel und unser Archiv finden Sie auf unserer Newsletter-Hauptseite unter: <http://www.iwuf.de/newsletter/>

Weitere Artikel von Petra Sonne finden Sie auch in ihrem Blog „Pe's Corner“ unter: <http://psn-wirtschaftsberatung.de/pe-s-corner/>

Anregungen

Buchtipp

Anja Meulenbelt
Die Scham ist vorbei
Verlag Frauenoffensive 1978
ISBN 3881040447

Sie mögen überrascht sein, diesen Klassiker der frühen Frauenliteratur empfohlen zu bekommen. Die Autorin beschreibt ihr persönliches Schicksal (Beziehung, Scheidung, Alleinleben mit Kind, Ausbildung zur Sozialarbeiterin, Politisierung in der Frauenbewegung, Liebe zu einer Frau) ohne einen Anflug von Selbstmitleid. Beim Lesen wird man erstaunt feststellen, welche Veränderungen mittlerweile selbstverständlich sind und was vor dreißig Jahren als „normal“ galt. Man wird allerdings auch nachdenklich, welche beschämenden Hürden nach wie vor einer Selbstfindung entgegengesetzt werden.

Filmtipp

Stephen Daldry
Der Vorleser

Welche fatalen Folgen Scham haben kann, zeigt die Verfilmung des Romans von *Bernhard Schlink* „Der Vorleser“. *Hanna Schmitz*, einst SS-Mitglied, kann 21 Jahre nach Kriegsende im Prozess gegen ehemalige KZ-Aufseherinnen nicht ihre Scham überwinden, um zuzugeben, dass sie weder lesen noch schreiben kann. So bestätigt sie fälschlich alle Anschuldigungen und geht als einzige der Angeklagten in lebenslange Haft. Die zweite Hauptfigur dieses Films, der angehende Rechtsanwalt *Michael Berg* wohnt diesem Prozess zufällig bei und erkennt das „Geheimnis“ seiner früheren Geliebten. Um *Hannah Schmitz* die Bloßstellung ihrer Schwäche und damit eine weitere Beschämung zu ersparen, verzichtet er darauf, das

Gericht von dieser wichtigen Tatsache in Kenntnis zu setzen. Kurz vor ihrer Entlassung, 22 Jahre später, begeht *Hannah Schmitz* Selbstmord.

Musiktip

Wolfgang Amadeus Mozart
Cosi fan tutte

In dieser frivolen Oper wird der Schwur von der ewigen Treue auf eine zynische Probe gestellt, indem sich die beiden überzeugten Liebhaber *Ferrando* und *Guglielmo* auf eine Wette einlassen, dass ihre beiden Verlobten *Dorabella* und *Fiordiligi* ihnen niemals untreu würden. Die Männer werden als Offiziere unvermittelt in den Krieg gerufen, kehren jedoch wenig später in der Verkleidung fremdländischer Adliger zurück. Tatsächlich gelingt es ihnen unter falschem Namen, „ihre“ Frauen für eine Doppelhochzeit zu gewinnen. Die Enthüllung am Ende ist für die Frauen äußerst beschämend. Und erst da erkennen die beiden Männer ihre eigene Verfehlung: Welche Scham sie mit ihrem unfairen Schwindel ihren Geliebten zugefügt haben.

Termine

1. Beuroner Akademiewoche für Fragen der Wirtschaftsethik



Die Erzabtei St. Martin in Beuron bietet seit vielen Jahren Tagungen zum Thema Wirtschaftsethik an. In 2011 wird das Programm erweitert. Daran werden wir uns auch von Seiten des Institutes beteiligen. Informationen zu der Beuroner Akademie sowie zu Seminaren und Veranstaltungen finden Sie unter www.akademie-beuron.de

Das IWUF bietet im Rahmen der ersten Kurswoche das folgende Seminar an:

B05 – Compliance psychologisch sinnvoll umsetzen

Compliance wird oft in Form von Regeln und Kontrollen umgesetzt. Wer aber kennt nicht den inneren Widerstand, auch Reaktanz genannt, der sich regt, wenn einem so die Entscheidungs- oder Handlungsfreiheit genommen wird? Die Teilnehmer lernen, wie man Reaktanz vermeiden und Mitarbeiter aktiv in die Umsetzung von Compliance einbinden kann. Die beiden Dozenten verbinden dabei psychologisches Grundlagenwissen und Erfahrung mit der praktischen Einführung von Compliance im Unternehmen.

Mehr unter: http://www.akademie-beuron.de/semi_kurs_b05.htm

Mo 28.2. abends bis Di 1.3.2011, Kloster Beuron (Donau)

Kommunikation III – Führung in Krisensituationen

In einer Krisensituation gilt es, die oft verunsicherten Mitarbeiter vertrauensvoll von den notwendigen Maßnahmen zu überzeugen, nicht zuletzt um die Produktivität zu erhalten. In engem Bezug zu ihrer spezifischen Situation – gern anhand konkreter Fälle – können die Teilnehmer grundsätzliche Techniken vertrauensstiftender und motivierender Kommunikation an praktischen Beispielen einüben.

Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/krisensituationen> .

Mi 13.4. bis Do 14.4.2011, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

Weitblick

Das Seminar soll Sie in die Lage versetzen, berufliche und Lebensziele in Einklang zu bringen. Von Psychologie bis Prozessoptimierung – Sie lernen Ihr „Projekt“ Berufsleben mit den unterschiedlichsten Methoden erfolgreich und zukunftsorientiert zu gestalten. Finden Sie zum Beispiel eine Antwort auf die Frage: Was soll der nächste Karriereschritt in meinem Unternehmen sein? Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/weitblick> .

Mi 11.5. bis Do 12.5.2011, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

Mitarbeiter coachen

Eine verstärkt auftretende Anforderung an Führungskräfte ist es, Mitarbeiter bei internen Problemen zu begleiten und zu unterstützen. Hier üben Sie grundsätzliche Techniken des Coachings und stärken Ihre Kompetenz in vertrauensbildender Kommunikation und Führung. So lernen Sie, die Situation und die Emotionen ihrer Mitarbeiter besser zu erkennen und im Gespräch zu berücksichtigen. Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/mitarbeiter-coachen/> .

Mi 8.6. bis Do 9.6.2011, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

Weitere Informationen, Anmeldung und Seminarbedingungen unter <http://www.iwuf.de/seminare/>

Nächste Ausgabe

Der nächste Newsletter erscheint am 1.3.2011 zum Thema „Einsamkeit“.

Wenn Sie konkrete Themenwünsche, Fragen oder Anregungen haben, zu denen Sie gern etwas lesen würden, schreiben Sie uns bitte unter <http://www.iwuf.de/kontakt/>.

Newsletter abonnieren oder abbestellen unter <http://www.iwuf.de/newsletter/>

Redaktion:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Prof. Dr. Christian-Rainer Weisbach

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Institut für wertschätzende Unternehmensführung
Merziger Weg 1B
60529 Frankfurt / Main

www.iwuf.de

© **Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR** – **Alle Rechte vorbehalten.** Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Bitte beachten: Alle Angaben ohne Gewähr.