



Uri Weinblatt

Unbeteiligt, gelangweilt, unmotiviert

Mit Jungs wieder in
Kontakt kommen

V&R



Uri Weinblatt

Unbeteiligt, gelangweilt, unmotiviert

Mit Jungs wieder in Kontakt kommen

Aus dem Englischen von Astrid Hildenbrand

Mit einer Abbildung und 2 Tabellen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2022 Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen, ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei, Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau, Verlag Antike und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: [motortion/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com)

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
EPUB-Produktion: Lumina Datamatics, Griesheim

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-99417-8

Inhalt

Einleitung

I Was geschieht heute mit Jungs?

Scham: Die wichtigste Emotion im Leben eines Jungen
Wenn Scham und Videospiele zusammenkommen
Ein Doppelleben
Der Rückgang der Motivation
Der Computer als Zufluchtsort bei Schwierigkeiten und Misserfolgen
Die Angst vor der Langeweile
Von der Krise zu Kontakten und innerem Wachstum gelangen

II Wie man mit Jungs spricht

Das Schweigen akzeptieren
Der Verlust der Stimme
Wenn Scham im Schatten lauert
Gefahr droht: das Gespräch!
Sich schämen oder nicht schämen? Das ist hier die Frage
Jungs helfen, dass sie ihre Stimme behalten
Graduelle Aufdeckung der Gefühle
Kommunizieren ohne Beschämung
Beim Spielen reden
Verborgene Selbstkritik identifizieren
Gespräche, die Verbindung schaffen: »Den Moment lösen und nicht das Problem«

III Kontakt zu ängstlich-vermeidenden und selbstentfremdeten Jungs aufnehmen

Die Falle namens Verantwortung
Warum geschieht das gerade jetzt?
Die Abkoppelung von der Schule
Das Gefühl, nicht dazuzugehören
Computerabhängigkeit als Vorbote der Entfremdung
Zum Angstgefühl gesellt sich die Scham
Schwierigkeiten im Umgang mit Herausforderung, Leiden
und gefühlter Minderwertigkeit
Die Angst vor Erwartungen und Enttäuschungen
Die Angst, gesehen zu werden
Hör auf, Gott zu spielen!
Sich vor wem verstecken?
Ehrlichkeit und Vertrautheit als Heilmittel gegen
Entfremdung
Entschlossenheit, Geduld und Vertrauen

IV Vom Feind zum Verbündeten: Videospiele als Chance für Wachstum und Entwicklung

Computerspiele sind kein Kinderspiel
Nennen wir das Kind beim Namen
Bewusst spielen
Stolz statt Scham
Kontakt statt Abkoppelung
Spielen ins Leben integrieren
Selbstkenntnis durch Spielen
Aus Computerspielen lernen, wie man mit Schwierigkeiten
umgeht
Mit anderen zusammen sein
Einen Sinn im Leben finden
Die Führungsrolle zurückgewinnen

V Cannabis: Wie der Wunsch nach Kontakt zur Abkoppelung führt

Jenseits von Gut und Böse

Das richtige Gespräch

Eine schleichende Abhängigkeitsentwicklung

Zugang zu anderen und einer Gemeinschaft finden

Ein Heilmittel gegen Langeweile

Keine Erwartungen, kein Schmerz

Sieben Grundsätze beim Ergreifen von Maßnahmen

Gründe für vorsichtigen Optimismus

VI Ein langer und kurvenreicher Weg zum Erwachsensein

Wenn sich das Erwachsenwerden verzögert, verlängert sich die Elternschaft

Die Kluft zwischen erwachsen (adult) und noch nicht erwachsen (präadult) sein

Arbeit und Vergnügen miteinander kombinieren

Wenn aus langsamer Entwicklung Stillstand wird

Die Last der Scham abwerfen

Die Abkoppelung vom Selbst führt zum Vergessen des Seins

Die Beziehung zu sich führt zu einem stärkeren Selbstwertgefühl

Jungs zum Wollen verhelfen

Vorsicht, Unterstützung verwandelt sich nicht in Befähigung!
Geduld

Literatur

Einleitung

THERAPEUT: »Was macht Ihnen Sorgen?«

ELTERN: »Unser Sohn geht nicht aus dem Haus, hasst jegliche körperliche Betätigung, spielt den ganzen Tag lang am Computer.«

THERAPEUT: »Und wenn er mal nicht spielt, jammert er über Langeweile ...«

ELTERN: »Die ganze Zeit über!«

THERAPEUT: »Und mit Schwierigkeiten kann er nicht wirklich gut umgehen ...?«

ELTERN: »Nein, kann er nicht. Sagen Sie mal, was ist mit den Jungs von heute eigentlich los?«

Wir alle wissen, irgendetwas hat sich verändert: Wir sehen unselbstständige Jungs, die sich über Langeweile beklagen; Jungs, die weder die Motivation noch das Verlangen verspüren, etwas zu unternehmen; Jungs, die von der realen Welt abgekoppelt sind. Es ist eindeutig, dass mit unseren Jungs und jungen Männern gerade etwas geschieht.

Als Eltern, Erzieherinnen und Therapeuten fragen wir uns, was wir tun können, um diese jungen Menschen zu unterstützen und zu ermuntern, ihr Leben in die Hand zu nehmen. Wir können die dramatische Veränderung in ihren Verhaltensmustern bezeugen und wünschen uns nichts sehnlicher, als ihnen zu helfen, erwachsen und selbstständig zu werden und ihnen das nötige Rüstzeug mitzugeben, damit sie die Herausforderungen des Lebens in der heutigen Welt bewältigen können.

VATER: »Als ich so alt war, wie er jetzt ist, hatte ich schon so einiges geleistet.«

THERAPEUT: »Aber er weiß über viele Dinge Bescheid, die Ihnen in seinem Alter nicht bekannt waren.«

VATER: »Na ja, wir hatten keine Computer!«

THERAPEUT: »Das stimmt. Es ist eine andere Welt, in der wir gerade leben ... In gewisser Weise sind die Jungs von heute den Jungen von gestern

■ durchaus ähnlich, aber sie sind auch wieder ganz anders.«

Wie schon in allen Generationen vor uns, die technologische Umbrüche erlebt haben, versuchen auch die Jungs von heute, sich den neuen Technologien anzupassen, die in ihrem Leben eine starke Rolle spielen. Technologie im Allgemeinen und Computerspiele im Besonderen prägen die Muster, nach denen Jungs die Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen suchen. In den späteren Phasen ihrer Entwicklung lässt dieses Verlassen auf Technologie tendenziell nach. Aber wenn die Jungs älter werden und weniger Zeit vor Bildschirmen verbringen, brauchen sie oft eine neue Vermittlungsinstanz, um in Kontakt zu sich und anderen zu kommen. Diese Verbindungen finden heute immer mehr Jungen, indem sie Gras rauchen und Alkohol trinken.

Insofern stehen die Jungs und jungen Männer von heute einer komplexen Situation gegenüber. Einerseits werden sie von der Technologie so geformt, dass sie passiv und sanftmütig sind und sich auf den Computer verlassen, um viele ihrer Bedürfnisse zu befriedigen. Andererseits erwartet die Gesellschaft von ihnen, dass sie sich auf eine Weise verhalten, die an frühere Vorstellungen von Knaben und Burschen anknüpft. Das heißt: hart sein, Schwierigkeiten bewältigen, sich mit Freunden treffen und ausgehen. Viele Jungen schaffen es, solch gegensätzliche Anforderungen unter einen Hut zu bringen, doch das erweist sich häufiger als ein mühseliges Unterfangen, das ein einziger Kampf ist – mit sich selbst und den Menschen in ihrem Umfeld. Viele Jungen haben große Schwierigkeiten, diese beiden Erwartungshaltungen in sich zu vereinen, und entwickeln ängstlich-vermeidende Verhaltensweisen, zu denen unter anderem sozialer Rückzug, schulische und berufliche Leistungsverweigerung, übermäßige Nutzung von

Videospielen sowie Abhängigkeit von Alkohol oder Marihuana zählen.

Das heißt nicht, dass Computerspiele sich unbedingt negativ auf Jungs auswirken: Die virtuelle Welt ist schließlich der Ort, an dem sie lernen, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und sich mit ihnen zu messen. Außerdem entwickeln Jungs, die maßvoll Videospiele spielen, meistens keine problematischen ängstlich-vermeidenden Verhaltensweisen – sie können sogar in vielerlei Hinsicht davon profitieren. Tatsächlich lernen die meisten Jungs an irgendeinem Punkt in ihrem Leben, Computerspiele und Lebenswirklichkeit miteinander zu verbinden. Aber eben nicht alle – und denjenigen zu helfen, die das nicht tun, ist das Thema dieses Buches.

Das Buch ist so angelegt, dass es Eltern, Therapeutinnen und Erziehern einen Leitfaden bietet. Zuerst werden die Ursachen für die Krise von Jungs umrissen ([Kap. 1](#)), wobei der Auftakt der Leserschaft vielleicht etwas theoretischer vorkommt als der Rest des Buches. Die sich anschließenden Kapitel sind auf alltägliche Herausforderungen ausgerichtet: Jungen zu helfen, erfolgreich mit anderen Menschen zu kommunizieren ([Kap. 2](#)); ihnen aus Mustern der Abschottung und des Vermeidungsverhaltens herauszuhelfen ([Kap. 3](#)); ihnen zu zeigen, wie das Phänomen Computer konstruktiv in ihr Leben eingebaut werden kann ([Kap. 4](#)); Jungs und junge Männer zu motivieren, ihren Cannabiskonsum zu reduzieren ([Kap. 5](#)); und junge Männer zu unterstützen, selbstständig zu werden und eine Richtung im Leben zu finden ([Kap. 6](#)).

In allen Kapiteln dieses Buches versuche ich, Wege aufzuzeigen, wie man – auf einem Kontinuum von leicht bis äußerst schwierig – Probleme einschätzen kann, und ich schlage sowohl für die einfacheren als auch robusteren Situationen spezifische Interventionen vor. Jedes Kapitel enthält außerdem Reflexionsfragen, mit deren Hilfe Sie ein stärkeres Bewusstsein für die an Jungs gestellten

Herausforderungen entwickeln und die Komplexitäten ihres Lebens und des Lebens ihrer Mitmenschen klarer erkennen sollen; darüber hinaus werden praktische Tipps angeboten, die Ihrem Sohn oder Klienten helfen sollen, seinem Leben eine positive Richtung zu geben.

Das Buch enthält anonymisierte Auszüge aus Therapiegesprächen mit Jungs bzw. jungen Männern und ihren Eltern. Anhand dieser Unterhaltungen möchte ich das übergeordnete Prinzip beleuchten, an dem sich mein Ansatz orientiert: Wenn wir uns auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Jungen einstellen, können wir ihre Selbstakzeptanz, ihre Motivation und ihre Bereitschaft fördern, sich mit den Schwierigkeiten der heutigen Realität auseinanderzusetzen.

Was geschieht heute mit Jungs?

DIE ELTERN VON LIAM (10 Jahre): »Sobald es für ihn anstrengend wird, gibt er sofort auf.«

DIE ELTERN VON MATTEO (12 Jahre): »Er geht nicht vom Computer weg. Wenn wir ihm den Computer wegnehmen, jammert er über Langeweile.«

DIE ELTERN VON DAVID (13 Jahre): »Er weigert sich, zur Schule zu gehen, und fehlt sehr oft.«

DIE ELTERN VON ELIAS (14 Jahre): »Er hasst es, draußen zu sein, in der Natur.«

DIE ELTERN VON NOAH (15 Jahre): »Er trifft sich nicht mit Freunden.«

DIE ELTERN VON MICHAEL (15 Jahre): »Er schert sich um gar nichts und ist immer gelangweilt; er interessiert sich nicht einmal für Mädchen.«

DIE ELTERN VON CHRISTIAN (16 Jahre): »Er hat nur ein Ziel im Leben: Gras kaufen und sich zudröhnen.«

DIE ELTERN VON MARK (19 Jahre): »Er ist jetzt auf der Universität, aber er beschwert sich ständig und will abbrechen.«

DIE ELTERN VON SEBASTIAN (25 Jahre): »Er wechselt ständig den Job. Er benimmt sich nicht wie ein Erwachsener.«

Jede Generation ist mit ihren eigenen psychischen Schwierigkeiten konfrontiert. Als Freud vor etwa 120 Jahren seinen psychoanalytischen Ansatz entwickelte, beruhte dieser primär auf seinen Ansichten bezüglich der Hysterie, einem emotional verankertem Störungsbild, das aus damaliger Sicht meist Frauen betraf und heute aufgrund einer neueren wissenschaftlichen Perspektive anders bewertet wird und quasi nicht mehr existiert. In den zurückliegenden Jahrzehnten sind verschiedene Gefühls- und Verhaltensprobleme gekommen und gegangen: In den 1970er und 1980er Jahren waren es Essprobleme wie Anorexia nervosa und Bulimie, denen hauptsächlich Mädchen zum Opfer fielen; in den 1990er Jahren und in der ersten Dekade des 21. Jahrhunderts gab es eine Welle von Teenagern und jungen Menschen, die sich durch Ritzen

selbst verletzten und so ihren seelischen Schmerz bewältigten; seit ein paar Jahren ist ein neues Problem aufgetaucht, das vorwiegend Jungs erfasst (Zimbardo u. Coulombe, 2015) und an Einfluss gewonnen hat. Die Charakteristika sind Vermeidungsverhalten, Schwierigkeiten im Umgang mit Herausforderungen, verminderte Motivation sowie apathisches Verhalten und Mangel an Zielgerichtetheit oder Sinnhaftigkeit.

In den letzten 15 Jahren hat sich die Welt, die wir bewohnen, bis zur Unkenntlichkeit verwandelt. Smartphones, Internet und Computerspiele haben bereits Erwachsene und Kinder gleichermaßen verändert. Die Transformationen, die durch die permanente Einführung neuer Technologien herbeigeführt werden, sind so rasant, dass deren Auswirkungen kaum mehr in Echtzeit beurteilt werden können. Sie sind aber so dramatisch und fundamental, dass sie unsere ureigensten Verhaltensweisen beeinträchtigen: Schlafmuster, zwischenmenschliche Kommunikation und sogar Liebesbeziehungen. Was bis vor Kurzem noch als Teil der menschlichen Natur betrachtet wurde, erweist sich nun als Derivat menschlicher Kulturleistungen und Technologien.

Während die Folgen dieser Entwicklungen bei uns allen Spuren hinterlassen, gibt es in unserer Gesellschaft eine große Gruppe, die dafür besonders anfällig ist: die Jungs. Warum gerade Jungen? Weil sie die größten Konsumenten neuer Technologien und vor allem von Videospielen sind. Mädchen dagegen hängen an ihrem Smartphone, das ist klar, doch benutzen sie es hauptsächlich als Kommunikationsmittel. Im Unterschied dazu verwenden Jungs Smartphones, Computer und Spielkonsolen als Geräte, auf denen sie Videospiele spielen, und genau diese haben einen enormen Einfluss auf ihre Identitätsbildung, auf ihre Fähigkeit der Emotionsregulation und ihre Muster des Soziallebens, eben darauf, wie man das Zusammensein mit

anderen Menschen gestaltet und deren Anwesenheit genießt.

ELTERN: »Unsere Töchter studieren und führen ein erfülltes Sozialleben. Unser Sohn dagegen ...«

THERAPEUT: »Oh ja, ich weiß: Früher waren die Jungs die meiste Zeit draußen und die Mädchen daheim. Heute ist es genau umgekehrt ...«

ELTERN: »Ja, er war den ganzen letzten Sommer über drinnen, hat nie das Haus verlassen!«

THERAPEUT: »Früher habe ich den Eltern geholfen, dass ihre Söhne wieder ins Haus kommen, weil sie die ganze Nacht über draußen waren. Jetzt helfe ich den Eltern, dass ihre Söhne an die frische Luft gehen.«

Viele Eltern berichten, dass ihre Söhne unmotiviert, dem Leben entrückt und gelangweilt sind; dass sie sich schwer tun, mit Widrigkeiten zurecht zu kommen; dass sie schon beim ersten Hindernis, das sich ihnen in den Weg stellt, dazu tendieren, aufzugeben und vom Leben erwarten, auf Rosen gebettet zu werden und nichts als Spaß und nochmals Spaß zu haben. Arbeit, Anstrengung – und, ja, auch Leiden – sehen Jungs von heute nicht mehr als feste Bestandteile des Lebens, nicht mehr als essenzielle Faktoren eines jeden Lernprozesses. Im Gegenteil, diese Aspekte betrachten sie als unnatürlich, unfair und voller Fehlschläge und Enttäuschungen.

Eine Reflexionsfrage Haben es Jungs von heute, verglichen mit Ihrer eigenen Kindheit, schwerer oder leichter im Leben?

Natürlich sind heute nicht alle Jungs motivationslos, von der Realität abgekoppelt oder stumpfsinnig. Früher oder später finden die meisten von ihnen Interesse an bestimmten Dingen, entwickeln tiefer gehende Beziehungen und setzen sich erstrebenswerte Ziele, zu denen sie sich bekennen können – und das auch tun. Doch hinter den vielen Jungs und jungen Männern, die ihren Weg ins Leben gefunden haben, hält sich eine große und ständig wachsende Menge

junger Menschen versteckt, deren Lebenssituation weitaus gefährdeter ist.

Diese Jungen - unabhängig davon, ob sie im Grundschulalter, auf Mittelstufenniveau sind oder ins Gymnasium gehen - und jungen Männer - unabhängig davon, ob sie studieren (wenn sie an einer Hochschule eingeschrieben sind) und vielleicht Anfang zwanzig oder in den Dreißigern sind - zeigen wenig Interesse an ihrem Umfeld und sind skeptisch, dass sich die Situation zu ihren Gunsten entwickeln könnte. Wenn diese Jungs und jungen Erwachsenen von Fachleuten für psychische Gesundheit beurteilt werden, bekommen sie oft die Diagnose einer Depression und/oder einer Angststörung, auch wenn ihr Zustand den klassischen Kriterien dieser Störungen nicht entspricht. Im Grunde genommen sind sie eher der realen Welt entrückt als betrübt und eher unwillig als ängstlich - sie zeigen also zwei Verhaltensmuster, hinter denen sich eine Emotion verbirgt, die meistens unterschätzt wird: Scham.

Scham: Die wichtigste Emotion im Leben eines Jungen

Seit ein paar Jahren konzentriert sich die psychologische Forschung auf die Untersuchung von Emotionen. Waren in den Jahrzehnten davor die Scheinwerfer zumeist auf das Denken und seine zahlreichen kognitiven Verzerrungen als die wesentliche Bestimmungsgröße für Alltagspraxis und dysfunktionale Handlungsmuster gerichtet, werden heute unsere Emotionen als der maßgebliche Faktor gesehen, der unsere Verhaltensweisen und Zielsetzungen motiviert.

Das Wesen und die Intensität unserer Emotionen bestimmen darüber, wohin wir steuern: ob wir uns anderen Menschen nähern oder ihnen fernbleiben, ob wir angreifen oder weglaufen, ob wir Neugier zeigen, Spaß haben usw. Wenn eine Emotion reguliert ist, das heißt, wenn sie in der

richtigen Intensität präsent ist, werden wir in die Richtung einer gesunden Anpassung und zum Gelingen angetrieben. Ist eine Emotion unreguliert, wenn ihre Intensität also entweder zu stark oder zu schwach ist, entwickeln wir Symptome: Dann tendieren wir zum überzogenen Angreifen (unregulierte Wut), oder wir flüchten und ziehen uns zu stark zurück (unregulierte Angst).

In der psychologischen Forschung versucht man seit Jahren, die elementarsten Emotionen des Menschen zu definieren: also die Basalemotionen, aus denen sich die restlichen Gefühle ableiten lassen. Darüber hat man in der Forschung noch keinen Konsens erreicht, aber es besteht mehr oder weniger Übereinstimmung darin, dass Wut, Traurigkeit, Angst und Ekel die zentralen »negativen« Emotionen sind, während Freude und Vergnügen die zentralsten »positiven« Emotionen sind. Alle Emotionen, sowohl negative als auch positive, sind wichtig und notwendig, damit wir uns so verhalten können, dass es dem Überleben – wenn auch nicht unbedingt dem Sozialleben und dessen charakteristischen Anforderungen – zuträglich ist.

Die Wissenschaft hat eine Familie von Emotionen identifiziert, die einen entscheidenden Einfluss auf das Sozialverhalten eines Menschen haben, beispielsweise Verlegenheit, Schuldgefühle, Stolz und – entscheidend – Scham (Tracy, Robins u. Tangney, 2007). Ein typisches Merkmal dieser Familie ist es, dass sie die Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit zur Beurteilung des eigenen Verhaltens voraussetzt. Im Rahmen dieser Selbstbeurteilung erleben wir Stolz, wenn wir uns eine gute Bewertung geben, und wir erfahren Schuld oder Scham, wenn die Bewertung schlecht ausfällt (Scheff, 1990).

In der Evolutionspsychologie, die menschliches Verhalten durch die Bestimmung der Funktion von Emotionen in

früheren Zeiten zu entschlüsseln versucht, wird behauptet, dass sich die Emotion der Scham herausgebildet hat, um dem einzelnen Menschen eine Vorstellung von seinem Platz in der Gruppe zu vermitteln (Gilbert u. McGuire, 1998). Da das Leben in der Gemeinschaft verlangt, dass wir einerseits über Kenntnisse von unserem Platz in der Gruppenhierarchie verfügen und andererseits Hemmungen haben, die uns vor Handlungen gegen Gruppenentscheidungen bewahren, hat sich die Emotion der Scham entwickelt, damit wir zur Einhaltung sozialer Normen angeleitet und davon abgehalten werden, von diesen abzuweichen. In früheren Zeiten hatten Schamgefühle eine lebensrettende Funktion: Verhaltensweisen, die Gruppenstandards verletzten, führten zum Ausschluss, der in den meisten Fällen den sicheren Tod bedeutete (Fessler, 2004).

Scham ist die wichtigste Emotion in Beziehungen, die wir nicht nur zu anderen Menschen unterhalten, sondern auch zu uns selbst (Kaufmann, 2004). Genau diese Emotion empfindet man, wenn man das Gefühl von Minderwertigkeit oder Unterlegenheit erlebt: sei es, weil man die eigene Position als geringer einschätzt als die des anderen, oder sei es, weil man sich für die Nichterfüllung der eigenen Erwartungen schlecht macht.

Scham ist eine schwer fassbare Emotion. Obwohl wir alle tagtäglichen Schamgefühle verspüren, können wir sie nicht immer auf den Punkt bringen, wie wir das im Fall von anderen Emotionen wie Wut, Traurigkeit oder Angst tun. Das überrascht nicht, denn das Schamgefühl ist geschickt darin, sich zu verstecken oder sich in eine andere Emotion zu verwandeln, die sich leichter ausdrücken lässt (Lewis, 1995). In dem Wort Scham oder Schamgefühl wird nicht die Gesamtheit der aus dieser Emotion resultierenden Erfahrungen zum Ausdruck gebracht. Stattdessen benutzen wir andere Wörter, zum Beispiel Schmerz, Respektlosigkeit, geringes Selbstwertgefühl, Demütigung, Schmach usw.

Doch alle diese Begriffe sind Teil des Schamerlebens (siehe [Abb. 1](#)).

Das Schamgefühl wird häufig verwechselt mit der Verlegenheit, die zur selben Emotionsfamilie gehört, aber essenziell anders ist. Verlegenheit entsteht in Situationen, in denen man sich der Lächerlichkeit ausgesetzt und verwundbar fühlt; sie schwindet jedoch dahin, wenn man in ein vertrautes und sicheres Umfeld zurückkehrt. Das Schamgefühl dagegen ist eine mächtigere und anhaltendere Erfahrung und führt dazu, dass man sich als fehlerbehaftet und wertlos empfindet. Das Gefühl der Scham bleibt noch lange bestehen, auch nachdem der Eindruck des Ausgesetztseins abgeklungen ist, und schlägt sich meistens in einer endlosen Selbstkritik nieder, die sich wiederum in grüblerischen Endlosschleifen äußert und große Qualen und Leiden hervorruft.

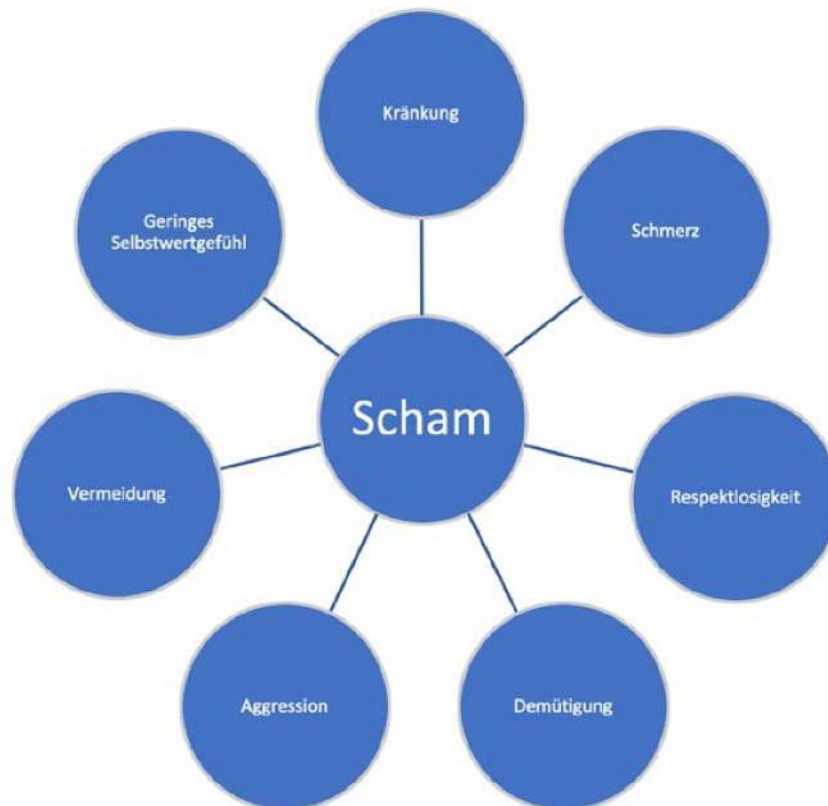


Abbildung 1: Das Schamgefühl und damit verbundene Erfahrungen; eigene Darstellung

Menschen durchleben weitaus mehr Schamgefühle, als ihnen bewusst ist, und das gilt insbesondere für Jungs. Weil Scham nämlich im Gewand der Schwäche, Verwirrung und Hilflosigkeit auftreten kann, überrascht es nicht, dass Jungen es so schwer haben, diese Emotion zu identifizieren und aufzulösen. Unter dem Erwartungsdruck – unabhängig davon, ob er selbstauferlegt ist oder von anderen ausgeht –, mit dem Jungs und junge Männer konfrontiert sind, das heißt, dass sie auf keinen Fall Schwäche oder Verwundbarkeit zeigen dürfen, erhöht sich das Schamniveau in ihrem Leben, was dazu führt, dass sie Erfahrungen der Scham in sich selbst nicht mehr identifizieren können.

Die Erwartungen – ob selbstauferlegt oder ausgehend von anderen – an Jungs und junge Männer, auf keinen Fall Schwäche oder Verwundbarkeit zu zeigen, erhöht das Schamniveau und verhindert, dass sie die Schamerfahrung in ihnen selbst identifizieren.

ELTERN: »Er hat sehr viele Probleme, aber er spricht nicht darüber.«

THERAPEUT: »Was ihn daran hindert, über diese Probleme zu sprechen, ist Scham. Sprechen würde ihm ermöglichen, Schamgefühle abzubauen, aber um das tun zu können, muss er es zulassen, dass andere Menschen ihn annehmen, und genau das würde die Scham erst einmal erhöhen.«

ELTERN: »Gut, und wie können wir ihn dazu bringen, dass er mit uns redet?«

Das Ausmaß des Schamgefühls bestimmt darüber, wie bereitwillig wir uns anderen Menschen gegenüber öffnen, mit ihnen beratschlagen, von ihnen Hilfe annehmen, mit ihnen sprechen und uns mit ihnen austauschen, uns um andere kümmern und von ihnen versorgt werden, kurz gesagt: mit anderen Menschen in Verbindung treten. Wenn unser Schamniveau reguliert ist, erleben wir es nicht mehr als Demütigung, wenn wir Hilfe annehmen, sondern als Unterstützung; wenn das Schamniveau steigt, nimmt unsere