

E-Book inside

Liv Larsson

# Wut, Schuld und Scham

Drei Seiten der gleichen Medaille

REIHE KOMMUNIKATION • Gewaltfreie Kommunikation

 Junfermann

Liv Larsson

**Wut, Schuld und Scham**

Drei Seiten der gleichen Medaille



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[planetpsy.de](http://planetpsy.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](https://www.facebook.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/junfermann](https://www.youtube.com/user/junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](https://www.instagram.com/junfermannverlag)

LIV LARSSON

# WUT, SCHULD UND SCHAM

DREI SEITEN DER GLEICHEN MEDAILLE

Aus dem Schwedischen von Judith Momo Henke

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Copyright                     | © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag,<br>Paderborn 2012<br>3. Auflage 2025<br><br>© der Originalausgabe: Liv Larson, 2010.<br><br>Die schwedische Originalausgabe ist unter dem Titel<br>„Ilska, skuld & skam. Tre sidor av samma mynt“ im<br>Verlag Friare Liv konsult erschienen. info@friareliv.se,<br>www.friareliv.se. |
| Übersetzung                   | Judith Momo Henke                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Coverbild                     | © Adobestock, freeject.net                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Covergestaltung/Reihenentwurf | Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,<br>Paderborn                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Satz                          | Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,<br>Paderborn                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wir behalten uns eine Benutzung des Werkes für Text und Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vor.

Junfermann Verlag GmbH, Driburger Straße 24d,  
D-33100 Paderborn, Tel.: +49 5251 1344-0,  
E-Mail: infoteam@junfermann.de

Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0712-2

*Dieses Buch erscheint parallel als E-Book.*

ISBN 978-3-87387-877-8 (EPUB), 978-3-95571-283-9 (PDF).



# Inhalt

|                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort der Autorin.....                                                                | 9         |
| <b>1. Scham, Schuld und Wut .....</b>                                                   | <b>11</b> |
| 1.1 Scham, Schuld und Wut .....                                                         | 11        |
| 1.2 Wie unsere Denkmuster Probleme hervorrufen .....                                    | 12        |
| 1.3 Probleme oder Möglichkeiten .....                                                   | 15        |
| 1.4 Wut, Schuld und Scham in unseren Körpern .....                                      | 16        |
| 1.5 Eine veränderungsförderliche Haltung.....                                           | 17        |
| <b>2. Dominanzmythen im Alltag.....</b>                                                 | <b>19</b> |
| 2.1 Ausbildung zum Frieden.....                                                         | 19        |
| 2.2 Unsere Mythen erschaffen unsere Welt .....                                          | 20        |
| 2.3 Schäm dich! .....                                                                   | 25        |
| 2.4 Auf der Bühne der Dominanzkultur.....                                               | 27        |
| 2.5 Gewalt zwischen den Zeilen .....                                                    | 29        |
| 2.6 Der Unterschied zwischen Dominanz- und Partnerschaftskulturen.....                  | 35        |
| <b>3. Wut, Schuld, Scham und unsere Art zu kommunizieren .....</b>                      | <b>37</b> |
| 3.1 Gewaltfreie Kommunikation (GFK) .....                                               | 37        |
| 3.2 Freuen Sie sich darauf, das nächste Mal Scham,<br>Schuld oder Wut zu empfinden..... | 38        |
| 3.3 Eine Einstellung, die zu Verbindung führt.....                                      | 38        |
| 3.4 Schulterzeugende Kommunikation .....                                                | 53        |
| 3.5 Tun Sie nie etwas, um Scham oder Schuld auszuweichen.....                           | 55        |
| 3.6 Humor oder Empathie.....                                                            | 56        |
| 3.7 Empathie.....                                                                       | 56        |
| 3.8 Mit Sympathie und Mitgefühl behandelt werden .....                                  | 58        |
| 3.9 Mit Empathie behandelt werden .....                                                 | 61        |
| 3.10 Empathie statt „Verzeihung“ .....                                                  | 65        |
| 3.11 Selbstempathie .....                                                               | 66        |
| 3.12 Das schamerzeugende Wörtchen „Nein“ .....                                          | 68        |
| 3.13 Drei wertvolle Feststellungen .....                                                | 69        |
| 3.14 Bedürfnissprache führt zu Kontakt.....                                             | 70        |
| 3.15 Wenn Wut und Scham sich verwandelt haben .....                                     | 71        |

|                                                                   |                |
|-------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>4. Scham.....</b>                                              | <b>73</b>      |
| 4.1 Die rote und die weiße Scham.....                             | 73             |
| 4.2 Wenn uns die Scham packt.....                                 | 73             |
| 4.3 Was die Scham weckt.....                                      | 76             |
| 4.4 Schambingo.....                                               | 86             |
| 4.5 Was ist Scham?.....                                           | 88             |
| 4.6 Wenn die Scham „ranzig“ wird.....                             | 91             |
| 4.7 Mit Scham kann man umgehen.....                               | 92             |
| 4.8 Nutzen aus der Scham ziehen.....                              | 93             |
| 4.9 Scham und Verletzlichkeit.....                                | 95             |
| 4.10 Sich für die Scham schämen.....                              | 97             |
| 4.11 Die angeborene Scham.....                                    | 98             |
| 4.12 Die kulturelle Scham.....                                    | 99             |
| 4.13 Ekel, Abscheu und Abneigung.....                             | 102            |
| 4.14 Die Zeit vergeht, die Scham besteht.....                     | 103            |
| 4.15 Die unaufgeräumte Scham.....                                 | 103            |
| 4.16 Scham ist eine Lernbarriere.....                             | 104            |
| 4.17 Scham in der Kindheit.....                                   | 106            |
| 4.18 Teenagerscham.....                                           | 107            |
| 4.19 Scham in der Kindererziehung.....                            | 109            |
| 4.20 Warum sollte es falsch sein zu stehlen?.....                 | 110            |
| 4.21 Die Scham und die Ehre.....                                  | 111            |
| 4.22 Die Scham auf sich nehmen.....                               | 113            |
| 4.23 Sex und Scham.....                                           | 114            |
| 4.24 Üben Sie, mit der Scham umzugehen.....                       | 116            |
| <br><b>5. Der Bedürfniskompass.....</b>                           | <br><b>123</b> |
| 5.1 Die Scham wieder erkennen lernen.....                         | 123            |
| 5.2 Der Bedürfniskompass.....                                     | 123            |
| 5.3 Vier Richtungen, um mit Scham umzugehen.....                  | 127            |
| 5.4 In welche Richtung zeigt Ihr Kompass?.....                    | 128            |
| 5.5 Zusammenfassung: vier Richtungen im Umgang mit der Scham..... | 140            |
| 5.6 Andere im Umgang mit der Scham unterstützen.....              | 142            |
| 5.7 Von Scham zu Verletzlichkeit.....                             | 145            |
| 5.8 Tagebuch führen, um die Scham kennenzulernen.....             | 146            |

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>6. Stolz</b> .....                                                             | 149 |
| 6.1 Hochmut kommt vor dem Fall? .....                                             | 149 |
| 6.2 Stolz und Wertschätzung .....                                                 | 150 |
| 6.3 Sich für Wertschätzung schämen .....                                          | 151 |
| 6.4 Drei Arten von Stolz .....                                                    | 152 |
| 6.5 Töten Sie Jante nicht – werden Sie sein Freund .....                          | 155 |
| 6.6 Sich für jemanden schämen.....                                                | 156 |
| <br><b>7. Wofür Wut überraschenderweise gut sein kann</b> .....                   | 159 |
| 7.1 Die blitzschnelle Verwandlung .....                                           | 159 |
| 7.2 Der Kern der Gewalt.....                                                      | 160 |
| 7.3 Gewalt in der Unterhaltung.....                                               | 162 |
| 7.4 Der vergessene Anwendungsbereich der Wut.....                                 | 163 |
| 7.5 Wut – eine Warnlampe.....                                                     | 164 |
| 7.6 Bis zehn zählen .....                                                         | 165 |
| 7.7 Von Scham zu Wut zu Gewalt.....                                               | 166 |
| 7.8 Wenn wir Scham als etwas Falsches ansehen.....                                | 167 |
| 7.9 Geben Sie – aber nur, wenn Sie es freiwillig tun.....                         | 168 |
| 7.10 Hinter der Wut lauert die Scham .....                                        | 170 |
| 7.11 Wütende Frauen .....                                                         | 170 |
| 7.12 Wut bei Kindern .....                                                        | 172 |
| 7.13 Eingreifen um zu schützen statt zu strafen .....                             | 172 |
| 7.14 Zusammenfassung: Annahmen, die uns helfen können,<br>mit Wut umzugehen ..... | 174 |
| 7.15 Üben Sie sich darin, mit Wut umzugehen.....                                  | 175 |

|                                                                                                       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>8. Die nagende Schuld .....</b>                                                                    | <b>179</b> |
| 8.1 Die nagende Schuld.....                                                                           | 179        |
| 8.2 Der Unterschied zwischen Scham und Schuld .....                                                   | 180        |
| 8.3 Schuld und Schamvorwürfe .....                                                                    | 182        |
| 8.4 Die Schuld sanieren – Schuld in Bedürfnisse verwandeln<br>und den inneren Konflikt ermitteln..... | 183        |
| 8.5 Was in unserer Macht steht, oder: Hören Sie auf, Gott zu spielen!.....                            | 185        |
| 8.6 Die Jagd nach dem Sündenbock.....                                                                 | 187        |
| 8.7 Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.....                                                         | 189        |
| 8.8 Freiheit von Schuld macht uns zugänglich.....                                                     | 190        |
| 8.9 Geld und Schuld .....                                                                             | 191        |
| 8.10 Eine Bestandsaufnahme dessen, was Ihnen Schuld einflößt .....                                    | 193        |
| 8.11 Der Schuldtag.....                                                                               | 194        |
| <br>Nachwort.....                                                                                     | <br>195    |
| Literatur.....                                                                                        | 197        |
| Über die Autorin.....                                                                                 | 199        |

# Vorwort der Autorin

Mein Lebensgefährte und ich ziehen uns manchmal gegenseitig mit Situationen auf, in denen einer von uns gehörig in Rage geraten ist. Erstaunlicherweise können wir uns jedoch einige Zeit später selten daran erinnern, worüber wir gestritten haben, was also der eigentliche Grund unseres Ärgers war. Wir wissen noch genau, welche Schimpfworte wir einander an den Kopf geworfen haben und zu welchen – im Nachhinein wenig schmeichelhaften – Handlungen wir uns haben hinreißen lassen. Nur der ursprüngliche Auslöser der Wut ist nach kurzer Zeit vergessen, obwohl er uns in dem Moment, als der Streit in vollem Gange war, als die wichtigste Sache der Welt erschien. Jeder von uns war so bemüht, den eigenen Standpunkt anzuführen und „recht“ zu bekommen, dass wir sogar bereit waren, durch Worte oder Taten gewalttätig zu werden. Wenn wir hinterher der Ursache unseres Streits auf den Grund gegangen sind, mussten wir oft feststellen, dass es im Kern eigentlich um etwas ganz anderes gegangen war: um Autonomie, Mitbestimmung, Fürsorge und gegenseitigen Respekt.

Langsam, Schritt für Schritt, ist mir etwas bewusst geworden: Wenn ich andere für meine Gefühle verantwortlich mache, entgeht mir eine Möglichkeit, mich weiterzuentwickeln und zu lernen. Statt meine Kraft dadurch zu verschwenden, dass ich andere kritisiere, kann ich sie nutzen, um etwas zu verändern.

Sobald wir uns also mit den Vorgängen in unserem Inneren auseinandersetzen und unsere Wut zulassen, statt sie anderen vorzuwerfen, finden wir konstruktivere Wege uns auszudrücken. Indem wir hinter unseren Gefühlen unsere innersten Bedürfnisse erkennen, können wir Türen zu neuen Formen des Dialogs aufstoßen. So machen wir es uns leichter, unsere Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer wirklich zu befriedigen. Wenn in einem Konflikt beide Parteien ihr Anliegen äußern können und niemand zurückstecken muss, wird sich das positiv auf all unsere Beziehungen auswirken.

Während der Arbeit an diesem Buch ist mir klar geworden, dass sich hinter dem Empfinden von Wut und Schuld oft ein Gefühl der Scham verbirgt und eine Sehnsucht danach, respektvoll behandelt zu werden. Um unsere wahren Bedürfnisse zu erkennen, sollten wir also unsere Wut und unsere Schuldgefühle hinterfragen und uns mit der darunterliegenden Scham vertraut machen. Nachdem mir diese Zusammenhänge bewusst geworden sind, habe ich mich besonders intensiv mit der Scham auseinandergesetzt, da der Umgang mit unserer Scham auch unseren Umgang mit Wut und Schuldgefühlen stark beeinflusst.

Erst mehrere Jahre nach meinem ersten Kurs in Gewaltfreier Kommunikation (GFK) verstand ich in vollem Umfang, was Marshall Rosenberg (der Begründer der GFK) meint, wenn er sagt: „Versuche niemals, Scham und Schuld auszuweichen.“ Nachdem ich eine Zeit lang über diese Zeilen nachgedacht hatte, wurde mir klar, welche große Rolle Scham, Schuld und Wut in der zwischenmenschlichen Kommunikation spielen und wie wichtig sie als Schlüssel zu unserem Inneren sind.

Als ich mich intensiver mit der Scham beschäftigte und begann, den Bedürfniskompass anzuwenden, den ich in Kapitel 5 beschreibe, bekam ich ein weiteres Werkzeug an die Hand, um mich mit meiner Scham, meiner Schuld und meinem Ärger anzufreunden. Ich hatte sogar die Chance, an den Erlebnissen anderer (zum Beispiel meiner Kursteilnehmer) bei der Anwendung des Bedürfniskompasses teilzuhaben und war fasziniert von ihren Einsichten: Sie erkannten, wie typische Verhaltensweisen (Machtbestreben, ein Schwarzweißdenken in den Kategorien „schuldig“ und „nicht schuldig“ sowie Unterwerfung bzw. Widerstand) unser Leben und unsere Kommunikationsfähigkeit beeinflussen.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, einige Schritte in eine neue Richtung zu tun und das Leben zu leben, das Sie sich wünschen. Sie werden hoffentlich feststellen, dass jeder Augenblick die Möglichkeit birgt, einen tieferen Kontakt zu Ihrem Inneren herzustellen. Die Gefühle von Scham, Schuld und Wut können Ihnen treue Freunde in Ihrem Vorhaben sein, sich besser kennenzulernen.

Außerdem hoffe ich verdeutlichen zu können, wie eng Scham, Schuld und Wut zusammenhängen. Diese Gefühle beruhen auf Denkweisen, die wir Menschen in den vergangenen 8000 Jahren entwickelt haben. Auch wenn dieses Buch größtenteils davon handelt, wie Sie als Individuum mit Ihrer Wut, Ihrer Schuld und Ihrer Scham effektiver umgehen können, sehe ich diese Gefühle in erster Linie als Resultat des Dominanzsystems an, in dem wir sozialisiert wurden. Erst wenn wir dieses System an der Basis neu definieren, können wir auch unsere Art zu leben wirklich verändern. Ich bin zuversichtlich, dass wir so unser Menschenbild und die gesamte Gesellschaftsstruktur nach und nach weiterentwickeln können, hin zu einem lebenswerteren Miteinander.

Jemand, der heute geboren wird und dieses Buch in 30 Jahren liest, wird sich vielleicht wundern: Womit wir uns heute beschäftigen und was wir anhand verschiedener Methoden und Werkzeuge erst noch erlernen, wird ihm oder ihr – so hoffe ich – ganz einfach und natürlich erscheinen.

Piteå im Mai 2010

*Liv Larsson*

# 1. | Scham, Schuld und Wut

## 1.1 Scham, Schuld und Wut

*„Man kann ein Problem nicht mit den gleichen Denkstrukturen lösen,  
die zu seiner Entstehung beigetragen haben.“*

Albert Einstein

Mein Interesse an Wut, Schuld und Scham wurde geweckt, als ich Folgendes bemerkte: Dass es oft herausfordernd ist, mit diesen Gefühlen umzugehen, liegt an einer bestimmten Art zu denken. Diese Denkweise findet sich in den meisten heutigen Kulturen und kann daher als eine übergreifende „Kultur innerhalb der Kulturen“ angesehen werden. Hinter diesem Denken verstecken sich Gefühle und Bedürfnisse, die wir manchmal vergessen, da wir eher damit beschäftigt sind, die Dinge in „richtig“ und „falsch“ einzuteilen, als darauf zu achten, was wir tatsächlich brauchen. Das Ermutigende daran ist: Wenn wir uns diese Zusammenhänge bewusst machen, können wir neue Denk- und Verhaltensweisen entwickeln.

Die Annahmen, auf denen dieses Buch begründet ist, sind folgende:

Scham, Schuld und Wut sind im Grunde lebensdienliche Signale.

Wir haben diese Signale bislang missverstanden.

Wir müssen sie neu interpretieren, um sie konstruktiv nutzen zu können.

Solange wir nach jemandem suchen, dem wir die Verantwortung für unsere eigenen Gefühle aufbürden können, wird uns die wichtige Botschaft dieser Gefühle entgehen. Daher sollten wir uns klarmachen, dass wir Scham, Schuld und Wut bislang falsch interpretiert haben und nun nach neuen Deutungen suchen. Wenn wir die Bedürfnisse hinter diesen Gefühlszuständen wahrnehmen, wird es leichter werden, mit unserer Wut, unserer Schuld und unserer Scham umzugehen. Denn haben wir einmal den Kontakt zu unseren Bedürfnissen hergestellt, werden belastende Gefühle plötzlich zu Wegweisern, die uns dabei unterstützen, Kontakt mit uns selbst und anderen aufzunehmen.

Was das Erforschen von Wut, Schuld und Scham so interessant macht, ist die enge Verknüpfung dieser Gefühle mit unseren gelernten Urteilen darüber, was *richtig* und was *falsch*, was *passend* und was *unpassend*, was *unnormale* und was *normal* ist. Man kann diese Gefühlszustände als „Restprodukte“ einer Lebensweise bezeichnen, die

nicht an unsere tatsächlichen Lebensumstände angepasst ist. Im Kern dieser Restprodukte finden sich natürliche Gefühle und Bedürfnisse.

Wut, Scham und Schuld sind nützliche Signale dafür, dass wir uns Denkmuster zu eigen gemacht haben, die nicht lebensdienlich sind und daher unvermeidlich diese Restprodukte hervorbringen. Wir profitieren also davon, diese Gefühle ganz bewusst wahrzunehmen, denn sie machen uns darauf aufmerksam, auf welchem System sie basieren, und zeigen uns, wie wir von den Glaubenssätzen dieses Systems beeinflusst werden.

Vielleicht sind wir der Ansicht, dass jeder Einzelne lernen muss, mit seiner Wut, Schuld und Scham umzugehen. Oder aber wir machen das System für diese Gefühle verantwortlich. Viel interessanter ist jedoch, dass diese Gefühle uns verraten können, wie wir Veränderungen bewirken und unsere Lebensweise umstellen können, damit uns diese „Restprodukte“ weniger zu schaffen machen. Wie können wir in unserem eigenen Inneren, aber auch in Familien, Schulen und anderen Gesellschaftsstrukturen, ein lebensdienlicheres Klima gestalten? Ein erster Schritt wäre es, eine Sprache zu entwickeln, die uns eher auf die inneren Prozesse von Menschen aufmerksam macht, statt auf „richtig“ und „falsch“ zu pochen. So könnten wir beginnen, auf eine Weise zu leben, die die Bedürfnisse aller im Blick behält.

## 1.2 Wie unsere Denkmuster Probleme hervorrufen

*Im Kern jeden Ärgers findet sich ein Bedürfnis, das nicht erfüllt ist. So kann Ärger sehr wertvoll sein, wenn wir ihn als Wecker nehmen, der uns aufweckt – um zu realisieren, dass wir ein unerfülltes Bedürfnis haben und dass unsere Art zu denken dessen Erfüllung unwahrscheinlich macht.*

Marshall Rosenberg<sup>1</sup>

Immer wieder begegnen uns Ärger, Scham und Schuld als Probleme, als etwas Unangenehmes, dem wir lieber ausweichen möchten. Stellen Sie sich jemanden vor, der es sich zur Gewohnheit gemacht hat, im Bett zu rauchen. Jedes Mal wenn das Bett brennt und der Rauchmelder losgeht, zieht diese Person völlig entnervt in ein neues Haus. Genau das tun wir, wenn wir Ärger, Scham und Schuld um jeden Preis vermeiden wollen. Statt unsere Energie darauf zu verwenden, diese Gefühle loszuwerden, können wir sie als einen inneren Feuermelder betrachten, der uns mitteilt, dass es irgendwo „brennt“. Sie signalisieren, dass wir besonders aufmerksam sein sollten – und zwar nicht gegenüber den Gefühlen selbst oder dem Wunsch, sie loszuwerden, sondern gegenüber dem, was sie uns mitteilen wollen.

---

1 Rosenberg, Marshall B. (2011), Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, Junfermann.

Ärger, Scham und Schuld signalisieren, dass unerfüllte Bedürfnisse in uns schlummern. Die Denkmuster, die diese Gefühle hervorrufen, helfen uns jedoch selten dabei, auch die dahintersteckenden Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erfüllen. Im Gegenteil, sie lenken uns sogar davon ab, denn meist suchen wir fieberhaft nach einem Schuldigen, statt zu ergründen, was wir in diesem Moment tatsächlich brauchen.

Scham und Schuld leben von Denkmustern, die uns sagen, dass wir „schlecht“ sind, dass wir etwas „falsch“ gemacht haben und uns eigentlich anders verhalten sollten. Und wenn wir es leid sind, uns selbst die Schuld zu geben, wechseln wir einfach die Perspektive und suchen nun den Fehler bei anderen. Dann werden wir wütend, Adrenalin strömt durch unseren Körper, wir fühlen uns vital und lebendig. Dieses pulsierende Gefühl kann uns zu dem Irrglauben verleiten, wir seien ganz nah am Leben selbst, dabei sind wir nicht einmal in Kontakt mit unseren innersten, lebensbejahenden Bedürfnissen. Da wir unsere tatsächlichen Bedürfnisse nicht wahrnehmen, laufen wir Gefahr, auf eine Weise zu handeln, die weder uns noch anderen auf Dauer zugutekommt.

Waren wir eine Weile ärgerlich, pendeln wir häufig wieder zurück zu Schuld- oder Schamgefühlen – besonders wenn wir verinnerlicht haben, dass es falsch ist, Wut zu empfinden. Haben wir gedroht, beschuldigt, Forderungen gestellt oder unserem Gegenüber auf andere Art gezeigt, was wir an seinem oder ihrem Verhalten falsch finden, schämen wir uns häufig, suchen die Fehler wieder bei uns selbst – und finden sie auch. Wir glauben dann, uns unpassend, unreif und unvorsichtig verhalten zu haben oder nehmen an, wir seien dumm und egoistisch.



Haben wir uns wiederum lange genug selbst traktiert und sind nicht länger in der Lage, uns für schlecht zu halten, schlägt das Pendel [Abbildung S. 13] erneut in die andere Richtung aus. Wieder richten wir unsere Wut durch Urteile und Forderungen nach außen. Dieses Hin und Her wird schließlich zu einem Teufelskreis, aus dem wir nur schwer wieder herausfinden.

Eine Studie zur Scham von *United Minds* zeigt, dass wir uns am stärksten schämen, wenn wir zuvor wütend waren<sup>2</sup> – besonders wenn der Ärger gegen unsere Kinder gerichtet war. Der Wissenschaftler Alfie Kohn bringt diese Pendelbewegung auf den Punkt, wenn er ein Elternteil folgendermaßen zitiert: „Ich erlaube meinen Kindern alles, bis ich sie nicht mehr ausstehen kann; dann werde ich so autoritär, dass ich mich selbst nicht ausstehen kann.“<sup>3</sup>

Wenn sie untersuchen würden, in welchem Ausmaß Gewalt zwischen Menschen mit Ärger beginnt, wären die meisten Menschen über das Ergebnis erstaunt. Sie würden nämlich entdecken, dass Wut trotz der ihr innewohnenden Explosivität und entgegen allen Vermutungen gar nicht der Gefühlszustand ist, der am häufigsten zu Gewalt führt. Ich behaupte, dass hinter den Gewalttaten der Menschen immer ein demütigendes Erlebnis steckt und dass einige der allen Menschen gemeinsamen Bedürfnisse (meist Respekt oder Akzeptanz) nicht erfüllt worden sind. Niemand dreht durch und wird gewalttätig, ohne sich zuvor auf irgendeine Art und Weise gekränkt gefühlt zu haben. Wir wissen nicht, wie wir die Scham und die Demütigung aushalten sollen, sodass sogar Gewalt zur Option wird. Ein Krieg ist kein Ausdruck explosiver Wut, sondern wurde meist zuvor strategisch durchdacht. Offiziere, die in Kriegssituationen aus einer starken Wut heraus agieren, werden hinterher häufig degradiert oder auf andere Weise bestraft. Männer, die ihre Lebenspartnerinnen schlagen, planen häufig genau, wann und wie sie das tun werden. Selten resultiert diese Gewalt aus einem plötzlichen Wutausbruch.<sup>4</sup>

---

2 Eine Untersuchung von *United Minds* zu Schuld- und Schamgefühlen aus dem Jahre 2007, die im Auftrag des *Centrum för samtidsanalys* und des Magazins *Existera* durchgeführt wurde, bestellbar unter <http://www.samtidsanalys.nu>.

3 Kohn, Alfie (2010), *Liebe und Eigenständigkeit: Die Kunst bedingungsloser Elternschaft, jenseits von Belohnung und Bestrafung*, Arbor Verlag.

4 Isdal, Per (2001), *Meningen med våld*, Gothia förlag.

### 1.3 Probleme oder Möglichkeiten

*Du sollst deinen Göttern danken  
für den harten Zwang,  
da du ohne Fußspur  
irrst auf deinem Gang.*

*Du sollst deinen Göttern danken  
für den schweren Schlag<sup>5</sup>,  
da du keine Zuflucht  
hast bei Nacht und Tag.*

*Du sollst deinen Göttern danken  
für die zersprengende Qual.  
Wirklichkeit und Kern  
bleibt dir nur zur Wahl.*

Karin Boye<sup>6</sup>

Kleine Kinder sind sehr sensibel; ich sehe diese angeborene Verletzlichkeit als eine Art feinkalibrierte Scham an. Wie ein „Bedürfnis-Thermostat“, der auf unsere Umwelt reagiert, uns auf innere und äußere Zustände aufmerksam macht und uns an lebenswichtige Bedürfnisse wie gegenseitigen Respekt, Integrität und Gemeinschaft erinnert. So hilft uns die Verletzlichkeit zu lernen, wie wir in Einklang mit anderen Menschen leben können.

Erst wenn unsere natürliche Verletzlichkeit auf kulturell geprägte Denkmuster trifft, führt sie zu einem unangenehmen Schamgefühl. Vielleicht ist es an der Zeit, den Kern wechselseitig voneinander abhängiger Bedürfnisse, der sich in Gefühlen von Scham, Schuld und Wut zeigt, zurückzuerobern, statt ihn als Stolperstein auf dem Weg zum Kontakt mit anderen und mit uns selbst einfach liegen zu lassen!

---

5 Anmerkung der Übersetzerin: Die Formulierung im schwedischen Original lautet wörtlich übersetzt: *Du sollst deinen Göttern danken, wenn sie alle Scham zu deiner machen.*

6 Aus dem Gedichtband „Brennendes Silber“, übersetzt von Hildegard Dietrich, erschienen im Maximilian Dietrich Verlag, hier zitiert nach <http://www.karinboye.se>. Das Gedicht besteht eigentlich aus fünf Strophen.

## 1.4 Wut, Schuld und Scham in unseren Körpern

Wenn wir Scham fühlen, verliert die Muskulatur im Nacken und in den Schultern an Spannung. Das führt dazu, dass Kopf und Blick sich nach unten richten, Nacken und Schultern hängen. Scham kann auch Hitze und Röte im Gesicht hervorrufen. Bei starken Schamgefühlen fühlen wir häufig einen „heißen Stich“, der uns durch die Eingeweide fährt, und der Magen zieht sich zusammen. Darauf können wir ganz unterschiedlich reagieren, manchmal beginnen wir nervös zu lachen oder tragen ein eingefrorenes Lächeln im Gesicht, und manchmal verlieren wir gänzlich den Faden in einem Gespräch.

Scham kann auch in Wut umschlagen. Dann verändern sich die körperlichen Reaktionen: Kiefer und Gesichtsmuskulatur verhärten sich, das Gesicht wird rot, die Stimme lauter und wir pressen die Lippen zu einem schmalen Strich zusammen. Diese körperlichen Reaktionen sind einerseits davon abhängig, wie stark die Wut zurückgehalten wird, andererseits sind sie Ausdruck des Ärgers selbst.

Im Gegensatz zu Wut und Scham gibt es bei den Schuldgefühlen keine typischen physischen Reaktionen, die bei allen Menschen gleich sind. Der Psychologe Silvan Tomkins erforschte menschliche Gefühlsausdrücke und fand keine spezifischen körperlichen Anzeichen für das Empfinden von Schuld.<sup>7</sup> Das, was wir als Schuldgefühl bezeichnen, setzt sich aus etlichen verschiedenen Gefühlen zusammen, die für sich allein messbar sind. Dennoch gibt es einige Denkmuster, die uns allen gemeinsam sind, wenn wir Schuldgefühle empfinden: Wir denken, wir *sollten* uns anders verhalten, als wir es tun, und dass wir es *verdienen* uns zu schämen, wenn wir unser Verhalten nicht ändern. Da das Wort *sollte* häufig zu Schuld führt, kann es uns die Augen öffnen und anzeigen, dass wir in einem bestimmten Moment Schuld fühlen.

Die Scham erdrückt uns, sodass wir nichts sagen, wenn es uns gut täte.  
 Die Schuld ängstigt uns, und so tun wir nicht das, was zu tun hilfreich wäre.  
 Die Wut macht uns blind, sodass wir Dinge tun, die wir später bereuen.

---

<sup>7</sup> Tomkins pflegte Schuld als moralische Scham zu bezeichnen und zog den Schluss, dass Schuld ihren Ursprung in Scham hat. Nathanson, Donald L. (1992), *Shame and Pride: Affect, Sex and the Birth of the Self*, W. W. Norton & Company.

## 1.5 Eine veränderungsförderliche Haltung

In diesem Buch gehe ich hauptsächlich von der als Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bezeichneten Haltung aus, um mich Scham, Schuld und Wut zu nähern. So nehme ich unter anderem an, dass jegliches menschliche Verhalten von dem Wunsch angetrieben wird, ein Bedürfnis zu befriedigen. Sogar wenn jemand beschuldigt, droht oder Gewalt anwendet, können wir das als einen – wenn auch tragischen – Versuch sehen, ein Bedürfnis zu erfüllen.<sup>8</sup>

Wir können die GFK anwenden, um Scham, Schuld und Wut in Gefühle umzuwandeln, die es uns leichter machen, Kontakt mit unseren Bedürfnissen aufzunehmen. Statt zu versuchen, diesen Gefühlen auszuweichen, können wir innehalten und sie mit unseren Bedürfnissen in Verbindung bringen, um so herauszufinden, was tief in unserem Inneren vorgeht. So eröffnen wir uns andere Wege, um mit Scham, Wut und Schuld umzugehen, als uns aus Beziehungen zurückzuziehen oder andere und uns selbst zu beschuldigen. Außerdem ist es dann nicht länger nötig, gegen diese Gefühle zu rebellieren und ihnen somit auszuweichen.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich seiner Scham, Schuld und Wut zu nähern. Die GFK ist die Methode, die mir bislang am meisten Hoffnung gegeben hat. Besonders ermutigend empfinde ich die Stärke der GFK, nach der natürlichen Antriebskraft hinter Wut, Schuld und Scham zu suchen, ohne von „gut“ und „schlecht“, „richtig“ oder „falsch“ zu sprechen. Wenn wir diesem Weg folgen möchten, sollten wir bereit sein, unserer Sicht auf die menschliche Natur auf den Grund zu gehen. Das gesamte dritte Kapitel widme ich daher der Beschreibung, wie die verschiedenen Bestandteile der GFK auf dieser spannenden Forschungsreise angewandt werden können.

---

8 Isdal, Per (2001), *Meningen med våld*, Gothia förlag. Gewalt wird hier ebenso definiert wie bei Isdal: „Gewalt ist jede Handlung, die sich gegen eine andere Person richtet und dieser schadet, ihr weh tut, sie verängstigt oder kränkt, diese Person dazu bringt, etwas gegen ihren Willen zu tun oder auf etwas zu verzichten, das sie gern tun würde.“



## 2. | Dominanzmythen im Alltag

### 2.1 Ausbildung zum Frieden

*„Friedlich hängen wir hier in der Sonne. Wir schreiben nicht über Frieden.  
Auch halten wir keine Reden, erlassen keine Gesetze oder erwirtschaften Geld.  
Der Mutterbaum hat das Wasser so verteilt, dass es für alle reicht.*

*Manchmal tun die Menschen das ihre dazu. Schneiden Äste, lassen Luft und Sonne hinein.  
Wässern uns und behandeln uns gut. Und wir behandeln sie gut.*

*Vielleicht könnten die Menschen von uns lernen, in Einklang mit der Natur zu leben?  
Damit sie weniger streiten. Und weniger kämpfen. Wir bevölkern die Erde länger als der Mensch.  
Wir kennen sie besser, als sie uns kennen. Wenn sie sich weiterhin so aufführen wie jetzt,  
werden wir sie überleben. Wenn sie nicht dazulernen.*

Aus „En Flyapelsin berättar“ von Johan und Andreas Galtung<sup>9</sup>

Viele Jahre lang argumentierte ich gegen Aussagen wie: „*Man kann die menschliche Natur nicht verändern, wir sind von Natur aus gewalttätig*“ und tat alles, um zu beweisen, dass ich „recht“ hatte. Ich konzentrierte mich mit aller Macht darauf, die anderen davon zu überzeugen, dass wir Menschen nicht als gewalttätige Wesen geboren werden. Die Art, wie ich das tat, hatte allerdings nicht den gewünschten Effekt, im Gegenteil: Während meine Worte etwas ganz anderes aussagten, bestätigte meine energische Argumentation eine potenzielle menschliche Gewalttätigkeit und ein Wettbewerbsdenken, sodass ich mich hinterher häufig für mich selbst schämte.

Dass wir das Potenzial zur Gewalt in uns tragen, wird deutlich, sobald wir die Nachrichten anschauen oder eine Tageszeitung lesen. Aber genauso offensichtlich besitzen wir die Fähigkeit zu Fürsorge, Wärme und Liebe. Um zu wahrhaftigem Frieden beizutragen, wäre es wichtig, unserem Vermögen zu Zusammenarbeit und gegenseitiger Fürsorge Nahrung zu geben.

Auf einer Konferenz zu diesem Thema wurde eine Referentin gefragt, ob man Menschen „zum Frieden ausbilden“ könne. Die Vortragende, die lange Zeit zum Thema Ausbildungsfragen in Israel gearbeitet hatte, gab eine Antwort, über die ich später häufig nachgedacht habe. Vereinfacht gesagt lautete sie: Wir riskieren einen Zuwachs an Gewalt, wenn wir unseren Kindern und Jugendlichen eine Sehnsucht nach Frie-

---

<sup>9</sup> Galtung, Johann & Andreas (2004), En Flyapelsin berättar, Vita Älgen. (Anm.d.Ü.: „Eine Flugapfelsine erzählt“, also eine eingeflogene Apfelsine. Es geht um eine Apfelsine, die um die Welt reist und aus den verschiedenen Ländern berichtet, wie sich die Menschen dort verhalten. Im zitierten Textauschnitt scheint die Apfelsine noch an ihrem Baum zu hängen.)