

LIV LARSSON

Wut, Schuld und Scham



Drei Seiten der gleichen Medaille

REIHE KOMMUNIKATION • Gewaltfreie Kommunikation

REIHE

Verlag

Junfermann

Liv Larsson

Wut, Schuld und Scham

Drei Seiten der gleichen Medaille

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

LIV LARSSON

WUT, SCHULD UND SCHAM

DREI SEITEN DER GLEICHEN MEDAILLE

Aus dem Schwedischen von Judith Momo Henke

Junfermann Verlag
Paderborn
2012



Copyright	© der deutschen Ausgabe: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2012 © der Originalausgabe: Liv Larson, 2010. Die schwedische Originalausgabe ist unter dem Titel „Ilska, skuld & skam. Tre sidor av samma mynt“ im Verlag Friare Liv konsult erschienen. info@friareliv.se, www.friareliv.se.
Übersetzung	Judith Momo Henke
Coverbild	© Claudia Dewald – iStockPhoto.com
Covergestaltung/Reihenentwurf	Christian Tschepp

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.

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

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

ISBN 978-3-95571-283-9

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-779-5).

Inhalt

Vorwort der Autorin.....	9
1. Scham, Schuld und Wut	11
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
2. Dominanzmythen im Alltag.....	19
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
3. Wut, Schuld, Scham und unsere Art zu kommunizieren	37
3.1 Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	37
3.2 Freuen Sie sich darauf, das nächste Mal Scham, 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

4. Scham	73
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
5. Der Bedürfniskompass	123
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

6. Stolz	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
7. Wofür Wut überraschenderweise gut sein kann	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, mit Wut umzugehen	174
7.15 Üben Sie sich darin, mit Wut umzugehen.....	175

8. Die nagende Schuld	179
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 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
Nachwort.....	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 Rosenberg¹

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.



Hinter dem Empfinden von Wut und Schuld verbergen sich oft ein Gefühl der Scham und eine Sehnsucht, 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. Scham, Schuld und Wut spielen eine große Rolle in der zwischenmenschlichen Kommunikation und sind ein wichtiger Schlüssel zu unserem Inneren. Daher macht es Sinn, sich mit diesen als negativ empfundenen Gefühlen anzufreunden und zu ganz neuen Einsichten zu gelangen.

Es ist der Autorin außerdem ein Anliegen zu zeigen, wie eng Scham, Schuld und Wut zusammenhängen. Diese Gefühle beruhen auf Denkweisen, die wir Menschen in den vergangenen 8000 Jahren entwickelt haben. Sie sind demnach ein Resultat des Dominanzsystems, in dem wir sozialisiert wurden. Erst wenn wir dieses System von Grund auf neu definieren, können wir auch unsere Art zu leben wirklich verändern.



Liv Larsson ist zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC) und ist als Mediatorin in Schulen, Familien und Organisationen tätig. In den letzten Jahren hat sie sich zunehmend mit der Bedeutung von Wut, Scham und Schuld beschäftigt.

Kennen Sie schon

diese Titel?



ISBN 978-3-87387-779-5

www.junfermann.de

Coaching fürs Leben