

# Liebe Leserin, lieber Leser

**D**ie Kollegin kommt aus dem Urlaub zurück und wirkt alles andere als erholt. Gefragt, wie es ihr gehe und ob sie krank sei, murmelt sie zunächst etwas von einem „grippalen Infekt“. Doch als nach Tagen deutlich wird, dass dieser Grund nur vorgeschoben ist, bricht sie weinend zusammen. Ihre Ehe sei gescheitert. Sie habe versagt, sie könne eben keine Beziehung führen, sie schäme sich so!

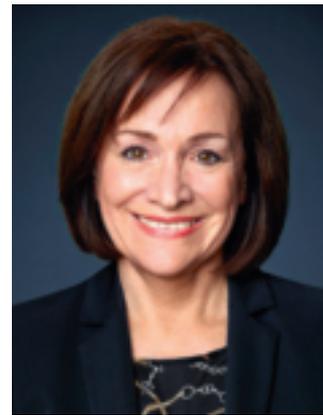
Scham empfindet auch ein Mann, der bei seiner alten Firma vorstellig wird und nach einem Job fragt. Vor zwei Jahren hatte er voller Hoffnung und Freude seine Festanstellung aufgegeben, um ein vielversprechendes Projekt zu realisieren. „Endlich bin ich mein eigener Chef“, verkündete er selbstbewusst bei seiner Verabschiedung. Nun ist der Plan fehlgeschlagen. Ehrlich gesteht er ein: „Ich habe mich überschätzt.“

Geschichten wie diese schreibt das Leben täglich. Doch nur selten hören wir sie so offen erzählt wie in den beiden geschilderten Fällen. Über Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“, „Ich habe versagt“ und die damit verbundenen Minderwertigkeitsgefühle sprechen Menschen in der Regel nicht. Auch enge Freunde bekommen oft nur eine Light-Version zu hören. Eigene Schwäche zuzugeben, sich in seiner Verletzlichkeit zu zeigen – das passt nicht in unsere Zeit, in der selbst das Scheitern grandios sein muss. „Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen“ – dieser Postkartenspruch ist nur scheinbar witzig. „Wir haben eine Romantik des Scheiterns geschaffen“, kritisiert die Sozialwissenschaftlerin Brené Brown. „Aber Scheitern zu erklären, ohne die potenziell damit verbundene Verletzung und Angst zu erwähnen oder den beschwerlichen Weg, den man beschreiten muss, um unerschrocken wieder aufzustehen, das ist, als würde man Kies mit Blattgold überziehen.“

Angeblieh leben wir in einer Kultur, in der man über alles reden kann. Sind wir nicht längst so durchpsychologisiert, dass es leichtfallen müsste, auch unsere Verletzlichkeit offen zu zeigen? Dem ist nicht so. Der Philosoph Wilhelm Schmid macht das „endlose Gerede vom Gelingen und Glück“ dafür verantwortlich, dass die meisten es nicht wagen, über die Wun-

den zu sprechen, die das Leben ihnen zufügt. Die Scham, nicht zu den Gewinnern oder wenigstens zu den positiv Scheiternden zu gehören, ist zu groß. Aus Selbstschutz kommt es zur „Themenvermeidung“, wie die Kommunikationsforscher John Caughlin, Walid Afifi und Tamara Afifi feststellen. Man fürchtet die Reaktion des anderen, den emotionalen Aufruhr, auch die Peinlichkeit, die mit einem Ansprechen des wunden Punktes verbunden sein könnte. Ein weiterer Vermeidungsgrund ist der nachvollziehbare Wunsch, die Qualität der Beziehung nicht zu gefährden – es ist die simple Angst vor Unverständnis und Ablehnung.

Dabei ist es gerade die eigene Verletzlichkeit, die das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken kann. „Zu seiner Unvollkommenheit zu stehen ist der Weg zueinander“, so Brené Brown. Nur wer für andere sichtbar wird, auch und gerade in seiner Schwäche, kann die tröstende Erfahrung machen, dass Scham- und Minderwertigkeitsgefühle universell sind. Denn, so Wilhelm Schmid: „Es gibt kein menschliches Leben, in dem alles gelingt, nicht ein einziges.“



u.nuber@beltz.de

*Annula Nuber*