

Deutsch-Essay 2018

Schülerwettbewerb des Landes NRW

Texte der Preisträgerinnen und Preisträger:

„Fremdschämen“



Julia Barth

Abtei-Gymnasium, Brauweiler



Henry Aidan Steilberg

Gymnasium St. Mauritz, Münster



Laura Zoller

Ricarda-Huch-Gymnasium, Hagen



Essay zum Thema

„Fremdschämen“

Julia Barth

Jahrgangsstufe Q I

Abtei-Gymnasium Brauweiler

Betreuende Lehrerin: Frau Vogt

Zugegeben, ich habe mir eine Folge „Dschungelcamp“ angesehen. Und nicht etwa, um aus akademischem Interesse die abgründigen Methoden des Kommerz-TV zu studieren – nein, ich wollte taucherbebrillten Frauen und Männern mit und ohne gemachten Brüsten dabei zuzusehen, wie sie möglichst blamabel daran scheitern, eine Würde zu wahren, die sie vorab an RTL verhöckert hatten. Die Schicksale der Gladiatoren waren mir dabei egal. Tatsächlich wollte ich nur mit meinen Freunden darüber lästern, wie man etwa den Big Ben in Kanada verortet oder Kakerlaken mampfend über seine Opferrolle sinnieren kann.

Wir haben laut gelacht, bissig kommentiert und uns von Zeit zu Zeit gefragt, warum wir uns ein solches Potpourri der Peinlichkeiten eigentlich antun – insgeheim war uns ja klar, dass es kaum weniger merkwürdig ist, so was zu konsumieren als dabei mitzumachen.

Doch der Faszination des „Fremdschämens“ kann sich tatsächlich kaum jemand entziehen.

Dabei ist Scham alles andere als eine angenehme Emotion – jeder, der schonmal ein Glas Saft über seinem Tischnachbarn verschüttet, am Rednerpult eine Bluse auf links getragen oder mit randvollem Einkaufswagen an der Kasse sein Geld vergessen hatte, kennt das Entsetzen, den erhöhten Puls, das hektische Erröten, das den peinlichen Moment begleitet.

Niemand schämt sich gerne selbst, jeder versucht, Peinlichkeiten tunlichst zu vermeiden. Warum gefällt uns umso mehr, Fremde in möglichst beschämenden Momenten zu erleben?

Das Fremdschämen ist eine Erfindung der Neuzeit – aus Ursprüngen im England der 80er Jahre hat sich das Phänomen solange ausgebreitet, bis der Begriff 2009 endlich Eingang in den Duden gefunden hat: ich schäme fremd, du schämst fremd, er/sie/es schämt fremd ...

Und wir schämen uns fremd, was das Zeug hält. Nicht nur ganze TV-Formate leben davon, Menschen in Fremdschäm-Momenten vorzuführen. Auch viel von dem, was wir rund um die Uhr durch unsere sozialen Netzwerke spülen, dreht sich um Peinlichkeiten, Blamagen und darum, sich wohligh schauernd zu ereifern und aus freien Stücken fremd zu schämen für Menschen in Situationen, in denen wir selbst vor Scham im Boden versinken würden.

Dass wir uns mit Lust für jemanden schämen, solange wir nicht selbst betroffen sind, weil wir uns gerne überlegen fühlen und daran weiden, wenn anderen zustößt, was uns selbst erspart bleiben möge, gehört zum kleinen küchenpsychologischen Einmaleins, ist zutiefst menschlich und galt auch schon lange ehe das Fremdschämen erfunden war: Stummfilme von „Dick und Doof“ aus den 20er Jahren etwa bersten von Momenten, die heute als Clips per Twitter um den Erdball

kreisen würden, nicht selten garniert mit #fremdschäm ...

Zu Laurels und Hardys Zeiten nannte man das Phänomen allerdings noch Schadenfreude, eine Charakterschwäche, derer wir bekanntermaßen ungern verdächtigt werden. Kaum anzunehmen deshalb, dass TV-Schaffende uns Konsumenten unter dem moralisch unverdächtigen Deckmantel des Fremdschämens einen Spiegel vorhalten und uns per „Dschungelcamp“ zu mehr Mitmenschlichkeit erziehen wollen – ein solcher Appell würde zweifellos wie ein Stein im tiefsten Gully des Quotentials versinken. Aber gibt es wirklich einen Unterschied zwischen „böser“ Schadenfreude und „gutem“ Fremdschämen?

Im direkten Vergleich der beiden Emotionen liegen die Unterschiede auf der Hand: Freude, gleich welchen Ursprungs, wird immer als angenehm erlebt. In ihrer fragwürdigen Form als Schadenfreude verrät sie zwar gelegentlich einen Mangel an Mitgefühl, was aber dem, der sich freut, in der Regel herzlich egal ist, solange keine Scham seine Freude stört.

Scham hingegen ist nicht nur unangenehm, sondern auch noch komplex, denn sie hängt vom individuellen Empfinden des Einzelnen ab, von Charakter, Erziehung und Lage der Dinge: was dem einen unendlich peinlich sein mag, ist einem anderen nur ein irritiertes Grinsen wert, was manchen mit Mitleid überflutet, quittiert ein anderer womöglich mit Zorn oder Widerwillen. Das gilt nicht minder für Fremdscham – mit dem Unterschied, dass ihr misslicher Kern dadurch zum wohligen Grusel gemildert wird, sich nicht für sich selbst schämen zu müssen, sondern über die erheben zu können, für die man sich schämt.

Ich selbst zähle eher zu denen, die beim medialen Fremdschämen wahre Qualen leiden. Während sich mancher gute Freund vor boshafem Lachen auf dem Boden kringelt und offensichtlich weit mehr Schadenfreude als Mitleid empfindet, wenn zur besten Sendezeit irgendein Möchtegernsänger mit Pomade im Haar inbrünstig Schlager schmettert, keinen Ton trifft und sich zum Gespött macht, kann ich vor mitleidigem Entsetzen kaum hinsehen.

Die Grenzen zwischen Schadenfreude und Fremdscham sind offensichtlich fließend.

Gerne glaube ich Marburger Wissenschaftlern, die 2011 herausgefunden haben, dass beim Fremdschämen dieselben Hirnregionen arbeiten, die auch unser Mitleid im Angesicht körperlicher Schmerzen steuern, und dass wir Fremdscham umso intensiver und desto weniger schadenfroh empfinden, je mitfühlender, je empathischer ein Mensch ist.

Ich fürchte allerdings, dass ich mir wenig darauf einbilden kann, vor lauter Mitgefühl mit denen, die sich freiwillig oder unfreiwillig zum Affen machen, das Beste zu verpassen, während meine hartgesottenen Freunde sich zwar der schnöden Schadenfreude schuldig machen, aber dafür aus erster Hand wissen, was ich anschließend mühsam nachlesen muss.

Vielleicht ist ja gar nicht wichtig, was Fremdscham befeuert – ob Max und Moritz dereinst eher aus Schadenfreude oder aus Mitleid mit ihren Opfern geschrotet wurden, ist den beiden ebenso wurscht wie die Frage, ob es peinlicher ist, wenn Donald Trump seinem französischen Amtskollegen vor laufender Kamera Schuppen von den Schultern bürstet, deutsche Autobauer die Welt mit gefälschten Abgaswerten betrügen oder eines von Heidi Klums „Meedchen“ uns redselig einen Blick in die Untiefen ihrer Seele gewährt.

Statt uns für Blamagen anderer zu schämen, sollten wir uns fragen, ob wir nicht selbst auf dem Gipfel der Peinlichkeit sitzen, wenn wir inszenierte Fremdschäm-Orgien wie das „Dschungelcamp“ konsumieren und glauben, darin gute Gründe finden zu können, uns fremd zu schämen. Hatte Erich Kästner nicht Recht als er schrieb: „Nie sollt ihr so tief sinken, von dem Kakao, durch den man euch zieht, auch noch zu trinken“?

Ich sollte meine Studien zum Thema mal bei einer Folge von „Bauer sucht Frau“ vertiefen ...



Essay zum Thema

„Fremdschämen“

Henry Aidan Steilberg

Jahrgangsstufe Q I

Gymnasium St. Mauritz Münster

Betreuende Lehrerin: Frau Mischnat

Ist Fremdschämen verwerflich? Ist es eine Verhöhnung anderer, für welche wir uns selbst geißeln, indem wir diese Verhöhnung mit erfahren müssen? Oder ist es gar ein tiefes Mitgefühl für die Scham anderer oder deren Blindheit vor den eigenen Fehlern? Schämen wir uns, weil wir meinen, es besser machen zu können? Diese Fragen mögen einigen geneigten Lesern als überflüssig erscheinen, denn was kann Fremdschämen denn anderes sein als über das vermeintliche Fehlverhalten anderer zu urteilen, ja möglicherweise sogar darüber zu spotten? Wenn wir uns für andere schämen, setzten wir sie doch aus reinem Reflex heraus herab, da sie nicht unserem „ach so gepflegten und perfekten Weltbild“ entsprechen. Oder nicht? Warum denn sollten wir uns sonst überhaupt schämen, wenn nicht aus dem Grund, dass ein anderer sich nach unserer eigenen Auffassung nach falsch verhält? Ein solch unreflektiertes Verhalten kann doch nur falsch sein!

Um dieses Phänomen, welches tief in der menschlichen Erfahrung verankert ist, besser verstehen zu können, habe ich mich auf eine Suche begeben. Eine Suche, nach dem, was diese Fremdscham mit uns Menschen macht – was sie für jeden Einzelnen von uns bedeutet. Welcher größere Sinn versteckt sich hinter der Fremdscham? Wenn es einen solchen Sinn überhaupt gibt ... Warum schämen wir uns für Dinge, welche uns in keiner Weise zur Last gelegt werden können? Was bestimmt, wofür wir uns fremd schämen, und können wir diese Fremdscham möglicherweise sogar beeinflussen – sie uns zu Nutze machen? Nach ausführlicher Überlegung und tiefgreifender Hinterfragung meines Selbstverständnisses, meiner Gefühle und Gedanken habe ich zwei essentielle Wahrheiten für mich zu dem Phänomen der Fremdscham herausfiltern können. Erstens: Um sich fremdzuschämen, bedarf es eines hohen Maßes an Empathie und Menschlichkeit. Zweitens: Es kann eine bereichernde und zuweilen, ich gebe es zu, auch recht belustigende Erfahrung sein, sich in dem Gefühl der Fremdscham zu verlieren.

Doch beschäftigen wir uns zunächst einmal mit der Frage, was Fremdschämen eigentlich ist. Wann empfinden wir Fremdscham und was löst dieses Phänomen überhaupt erst aus? Nun, die Frage nach der Definition lässt sich leicht beantworten. Wie der Name recht offensichtlich schon verrät, schämen wir uns stellvertretend oder in manchen Fällen auch mit einer Person, welche sich nach unserem Empfinden in einer peinlichen Lage befindet. Dieser Scham baut auf den sozialen Normen und Gepflogenheiten, welche wir in einem bestimmten kulturellen Raum erlernt und verinnerlicht haben, auf. Wirklich an Bedeutung und Funktion gewinnt dieses Gefühl allerdings auf einer anderen, viel persönlicheren Ebene. Die Reichweite unserer Komfortzone, die Art, wie wir anderen Menschen gegenüber treten und wieviel wir bereit sind, von unseren persönlichen Empfindungen und Verhaltensweisen an die Öffentlichkeit zu tragen, all dies sind Faktoren, welche maßgeblich bestimmen, wann und aus welchen Gründen wir uns fremdschämen. Auch unsere situationsbedingte Gemütslage spielt eine entscheidende Rolle, wann wir Scham für unser Gegenüber empfinden. So ist ein Händedruck nach den Bestimmungen sozialer

Normen in westlichen Gefilden ein vollkommen gebräuchliches Mittel zur Begrüßung. Es obliegt mir allerdings selbst zu entscheiden, wie lange oder wie kräftig mir eine Person die Hand schüttern darf, bevor ich meinen Blick, beschämt von dem Verhalten meines Gegenübers, zu Boden wende. Die Grenze zur Fremdscham bewegt sich hierbei in einem ständigen Vor und Zurück, je nachdem, wie gut ich die Person kenne, welche soziale Stellung sie hat oder einfach nur, wie müde ich in jenem Moment bin. Fremdscham, so erkennt man schnell, kann ein anspruchsvolles kleines Leiden sein. Nur die Weite eines Hosenbeins, die Wahl eines Wortes, die Bewegung eines einzelnen kleinen Gesichtsmuskels kann in uns den plötzlichen Zwang wecken, vor Fremdscham es am liebsten dem Vogel Strauß gleichzutun und den Kopf in den Boden zu stecken, ohne auch nur einen Gedanken daran zu verschwenden, ihn jemals wieder zum Vorschein zu bringen. Doch auch nach all diesen visuell gespickten Erklärungen bleibt doch noch immer eine Frage: Ja, warum schämen wir uns denn jetzt fremd? Die Frage nach dem „Was“ ist geklärt, die Frage nach dem „Wann“ ebenso – doch es bleibt das „Warum“. Warum erleben wir Fremdscham?

Empathie. Die Kunst sich in andere hineinversetzen zu können - mitfühlend zu sein. Jeder Schüler, welcher in den Genuss einiger Pädagogikstunden gekommen ist, kennt dieses Wort. Empathie ist das, was uns dazu veranlasst, Mitleid zu empfinden. Sie hilft uns, andere annähernd zu verstehen, weil sie uns die Illusion vermittelt zu wissen, was andere denken und wie sie fühlen - auch wenn uns dieser heimliche Blick in die Seele der anderen oft nur kurz gewährt ist.

Empathie ist aber auch dafür zuständig, dass wir uns fremdschämen. Wir übernehmen ein Gefühl, was wir bei dem scheinbar Beschämten vermuten und machen sein vermeintliches Leid zu unserem. Wir werden zum stellvertretenden Empfänger seiner oder ihrer Gefühle. Wir sehen die Welt durch ihre Augen und erlauben es uns, ihren Gedankengang zu vermuten. Oft fragen wir uns auch: Was würde ich tun? Würde ich mich jetzt schämen? Letztere Frage wird oft eher unterbewusst gestellt. Die Erkenntnis, zu der wir ultimativ gelangen, muss nicht unbedingt die Gedanken widerspiegeln, welche der andere in Wahrheit hegt. Und dennoch, wir haben eine Verbindung zu ihm hergestellt – sind in seinen Geist eingetaucht und haben versucht, wie dieser Mensch und somit auch für ihn zu denken.

Oft genug sehen wir uns selbst in dem Verhalten der Menschen wieder, für die wir uns schämen. Sie zeigen uns ein Verhalten auf, welches wir von uns selbst kennen, das wir jedoch nicht akzeptieren, als falsch empfinden, verdrängen. Wird uns dieses Verhalten in solch personifizierter Form präsentiert, so versinken wir in Scham, denn wir wissen, dass auch uns dieses Verhalten innewohnt oder, dass wir zumindest Angst haben, uns einem solchem Verhalten unüberlegt hinzugeben. Wir identifizieren uns mit der Scham, fühlen, dass sie auch zu uns gehört, selbst wenn sie nicht von uns erzeugt wird. Die Fremdscham demaskiert uns. Sie zeigt uns unsere eigenen Ängste und Grenzen auf und stellt unweigerlich eine ehrliche und tief persönliche Verbindung zwischen zwei Menschen her, auch wenn einer von beiden sich des Vorgangs möglicherweise nicht im Geringsten bewusst ist. Warum schlagen wir uns denn im Falle der Fremdscham die Hände schützend vor die Augen? Es ist der Versuch, die Blöße des Gegenübers für uns unsichtbar zu machen, denn es ist unsere Blöße. Wir ertragen das vermeintliche Leid des anderen nicht, denn es ist unser Leid. Wir wollen um des anderen Willen, dass er seine Torheit erkennt, dass er aus dem Sichtfeld der Welt verschwindet, um sich in erlösender Anonymität verstecken zu können, hoffend darauf, dass sein Fauxpas aus dem Gewissen der Massen durch die Wellen der Zeit getilgt wird.

Natürlich besteht die Gefahr, dass wir die Person, welcher die Peinlichkeit widerfährt, auf lediglich diese eine Tatsache reduzieren. Sie zu einem Sinnbild der törichten Scham degradieren, ohne jeglichen Hintergrund des vermeintlichen Ausrutschers in Betracht zu ziehen. Wer will es uns verübeln? Ein Mensch, der vorher lediglich ein Komparse, ja möglicherweise sogar nur ein Statist in unserem Leben war, gewinnt plötzlich die Rolle seines Lebens sowie unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Spotlight an. Kamera läuft. Alle Augen auf die Darsteller. Die Zuschauer fiebern angespannt mit.

Nur selten sind wir uns bewusst, und dies ist vor allem in jungen Jahren der Fall, dass um uns herum eine Vielzahl von Lebenswegen verläuft, von denen wir täglich Tausende kreuzen, kurz mit begehen und dann ebenso schnell wieder verlassen. Wir reduzieren Menschen auf das, was uns interessiert, auf das, was unsere Aufmerksamkeit weckt. Dieser Mechanismus ist Fluch und Segen zugleich. Er ermöglicht es, uns nicht in anderen zu verlieren und einen Blick für das Wesentliche zu behalten, allerdings ist ein gewisser Egoismus, welcher hiermit einhergeht, nicht zu verneinen. Dennoch, im Fremdschämen durchbrechen wir diese Barriere immerhin zum Teil. Wir konzentrieren unsere gesamte Gefühlswelt auf ein Individuum, auch wenn wir, zugegebenermaßen, nicht die Hintergründe der Situation kennen oder gar kennen wollen.

Somit ist zu erkennen, dass Fremdscham in keinem Fall reine Häme ist. Wir echauffieren uns nicht und wir belustigen uns auch nicht. Wir leiden – und zwar mit der betroffenen Person. Eine solche Demonstration reiner Menschlichkeit finden wir lediglich im Mitleid wieder. Und doch, einen Aspekt der Fremdscham habe ich Ihnen, sehr geehrter Leser, bisher vorenthalten. Nämlich die Art, wie wir Fremdscham ertragen können, uns darin verlieren können und im Endeffekt mit einem verschmitzten Grinsen und mehr Wissen über uns selbst dasitzen können.

Betrachten wir nun einmal die unzähligen Reality-TV-Serien, welche wie eine Epidemie über die Bildschirme der Republik flimmern. Oder, für die etwas jüngeren Leser, die unzähligen „Fail Compilations“, welche, lose in die deutsche Sprache übersetzt, so viel heißen wie „Versagenszusammenstellung“. Zu Tausenden tummeln sich diese Videoclips auf prominenten Internet-Plattformen wie YouTube oder Facebook und sie zeigen immer wieder das Gleiche: Ein peinlicher Versagemoment nach dem anderen und nicht selten sind diese auch noch von recht schmerzhafter Natur. Auch die Reaktionen sind häufig die gleichen, bei den „Fail Compilations“ sowie bei den Reality-TV-Sendungen: „Oh Gott! Oh Nein! Warum macht man denn sowas? Und warum gucke ich es mir auch noch an?!“.

In eben dieser letzten Frage liegt der entscheidende Punkt: Warum sehen wir uns das Versagen anderer an? Warum schwelgen wir in diesem Leid? Warum nehmen wir die unvermeidbare Fremdscham so herzlich in Kauf?

Die Antwort ist, dass wir unsere Grenzen austesten wollen. Wir wollen sehen, wieviel übertragenes Leid wir ertragen können, bevor wir uns in knallroter Schamesröte vom fluoreszierenden Pixelgewaber abwenden, um zwischen den Sofakissen zu versinken. Und dieses Phänomen der gewollten Fremdscham ist keinesfalls eine Randerscheinung im sozialen Gefüge; die schiere Masse an Material und Zuschauern, welche in Klicks und Einschaltquoten festgehalten wird, spricht eine eindeutig andere Sprache. Fremdscham ist somit relevanter für uns als manch einer glauben mag. Dieses außergewöhnliche Gefühl ermöglicht es uns, ohne übermäßige Konversation oder gar Interaktion uns in andere hinein zu versetzen. Das Leid, welches wir verspüren, ist kein tiefgreifendes wie bei Mitgefühl, es ist verträglicher – vergänglicher. Wenn wir also hinter vor-

gehaltener Hand lachen können über das Missgeschick anderer, auch wenn es schwierig für uns ist, das Geschehen mitanzusehen, so schaffen wir es gleichzeitig, über uns selbst zu lachen. Wir wissen, dass auch uns jederzeit ein solcher Fehltritt unterlaufen kann, und diese Gewissheit gibt uns die Kraft, zunehmend gelassener im Umgang mit diesen zu werden. Wir können uns gewiss sein, dass das, wovor wir solche Angst haben, die soziale Entblößung, auch anderen widerfahren kann. Und sollte es uns doch ereilen, können wir uns gewiss sein, dass auch jemand mit uns leiden wird und uns wohlwollend und mit einem kleinen Augenzwinkern darauf hinweisen wird, dass uns die Hose „offen gestanden nicht steht“.

Nehmen wir zur vereinfachten Erklärung dieser Theorie Flachwitze als Beispiel. Sollte man sich die Frage stellen, warum man über einen solchen Witz lacht, dann könnte man recht schnell zu der Erkenntnis gelangen, dass es mit großer Wahrscheinlichkeit nicht einem hohen komödiantischen Niveau zu schulden ist. Nein, es liegt viel eher an der Gewissheit, dass beide Parteien, Erzähler und Empfänger, sich im Klaren sind, dass der Witz nicht wirklich lustig ist. Das Aufstöhnen, das Augenrollen, das leicht sarkastisch angehauchte „Ha-Ha“, nach der viel zu enthusiastischen Präsentation der Pointe - all dies sind Regungen, mit denen wir unserer Fremdscham Ausdruck verleihen. Wir schämen uns für die Einfältigkeit des selbsternannten Komikers, welcher zu denken scheint, dass seine Kreation doch tatsächlich witzig sei. Aber natürlich ist sich der Erzähler dieses Gedankengangs bewusst, er provoziert geradezu die Fremdscham. Dieses kleine bisschen Scham, was mit dem Erzählen von Flachwitzen einhergeht, verschafft uns ein prickelndes Gefühl und wir erfreuen uns umso mehr an den ironisch gequälten Blicken der Zuhörer, wissend, dass wir nicht die einzigen sind, die das Ganze recht peinlich finden.

Was also lässt sich lernen aus Fremdscham? Zum einen: Sie ist gesund. Sie hilft uns, unsere Empathiefähigkeit zu steigern, und sie zeigt uns auf, wo unsere Grenzen liegen. Was wir nicht preisgeben würden, unser Verständnis vom richtigen Verhalten und möglicherweise unsere Kurzsichtigkeit in Bezug auf andere. Je häufiger wir uns für unsere Verhaltensfehler schämen, desto häufiger ruft das Fehlverhalten anderer Fremdscham in uns hervor. Wir verlassen uns so sehr auf soziale Normen und auf unsere eigenen persönlichen Vorstellungen von Richtig und Falsch, dass es uns erschüttert, werden diese von anderen durchbrochen. Wir können uns ohne große Anstrengung nicht vorstellen, dass die Menschen, welche sich um uns bewegen, ein anderes und möglicherweise offeneres Weltbild haben als wir selbst. Was dem einen Scham bringt, das vollbringt ein anderer schamlos.

Mit der allgemeinen Lockerung sozialer Normen geht unweigerlich auch ein sinkendes Potenzial für Scham und Fremdscham einher. Doch erst, wenn wir über unseren eigenen metaphorischen Kopf hinausschauen und die Fremdscham willkommen heißen, werden wir auch selbst ein wenig offener werden. Somit fordere ich Sie, sehr geehrte Leserinnen und Leser, auf: schauen sie das nächste Mal einfach etwas länger hin, wenn die Fremdscham sie ergreift und fragen sie sich: Wofür schäme ich mich eigentlich?



Essay zum Thema

„Fremdschämen“

Laura Zoller

Jahrgangsstufe Q I

Ricarda-Huch-Gymnasium Hagen

Betreuender Lehrer: Herr Maßberg

Haben Sie sie auch schon einmal gespürt? Manchmal „ploppt“ sie aus mir heraus und ein anderes mal zieht sie sich aus den feinsten Adern meines Körpers zu einer zähflüssigen Portion Abneigung zusammen. Die Fremdscham – mit all ihren Tücken.

Klassische Auslöser sind für mich respektloses und unverschämtes Handeln sowie fehlende Empathie. Als sich eine meiner besten Freundinnen beispielsweise nicht bei der DKMS registrieren ließ, obwohl die eigene Mutter auf Grund einer Krebserkrankung bereits um ihr Leben bangen musste und obwohl eine der toughest Lehrerinnen vor 200 Schülern in Tränen ausbrach, als sie von der Diagnose ihres kleinen Sohnes erzählte, stand für mich fest, dass sich keine Entschuldigung finden würde. Keine Angst vor Nadeln, sondern reine Charakterschwäche.

Ein klarer Fall zum Fremdschämen, oder doch nicht so klar?

Nach einem kurzen Moment, in welchem wir uns besser, erhaben und unantastbar fühlen, folgt die Wut. Die Wut darüber, dass jemand unsere Wertvorstellungen mit Füßen tritt und sich dabei womöglich nicht einmal schlecht fühlt.

An dieser Stelle können wir das Objekt unserer Fremdscham auf das fragwürdige Verhalten hinweisen und im besten Fall erweitert sich der Horizont beider Parteien.

Ebenfalls fragwürdig ist jedoch, inwiefern solch ein Szenario folgen würde, ganz im Gegenteil: „Hey, du hast gerade die Chance vertan, ein Leben zu retten. Könntest du mir deine Beweggründe nennen?“, jedem dürfte klar sein, dass sich besagte Person, trotz geschickterer Kommunikationsfähigkeiten, lediglich angegriffen fühlen würde und statt über ihr Handeln nachzudenken aufstur stellen würde.

In den meisten Fällen wird es so oder ähnlich ablaufen, hinzukommt, dass man dem Objekt der Fremdscham eventuell nicht nah genug steht, ob psychisch oder physisch.

Warum also schlechte Stimmung verbreiten, wenn wir so nicht an das Ziel kommen?

Um unser Moral-Bewusstsein trotzdem sinnvoll einzusetzen, schließlich haben wir alle das Bedürfnis, die Welt ein Stück besser zu machen, sollten wir mit gutem Beispiel vorangehen. Nicht umsonst heißt es: Lächeln steckt an!

In meinem Fall beutet das: den Schleimpfropfen schlucken, Vorfreude zeigen und hoffen.

Häufig zeigt sich allerdings eine Art der Fremdscham, die moralisch nicht so tief verankert ist. Sie zeigt sich plötzlich und häufig dann, wenn man gerade nicht mit sich selbst zufrieden ist. Vielleicht kennen Sie das: Sie schauen morgens in den Spiegel, entdecken den Abdruck ihres Kissens, zwei neue Pickel und zum Haarewaschen ist keine Zeit mehr. Der morgendliche Kaffee hat die Laune auch nicht mehr gerettet. Auf dem Weg zur Arbeit sehen Sie schließlich eine Frau mit Bäuchlein ein bauchfreies Shirt tragen...

Ein klarer Fall zum Fremdschämen, oder doch nicht so klar?

Hätten wir das Selbstbewusstsein dieser Dame, wären wir trotz Pickel und fettiger Haare glücklich! Dieser Gedanke löst erneut Sehnsucht nach einer scheinbar fernen Eigenschaft aus, daher ist Fremdschämen die vermeintlich bessere Alternative. Indem wir andere abwerten, werten wir uns selbst auf und erzielen eine schnelle Befriedigung.

Das Lästern im Selbstgespräch könnte auch als soziales Frustessen bezeichnet werden, denn obwohl wir uns in beiden Fällen gut fühlen, produzieren wir eine negative Grundstimmung – bei dem einen mental und bei dem anderen körperlich.

Zudem haben wir uns selbst versagt, ähnlich locker mit uns umzugehen, was tragisch ist, denn wie würde die Welt aussehen, wenn wir alle nur ein wenig von unserer strengen Normenfixierung abweichen würden? Ich denke, wir könnten die schönen Dinge viel mehr genießen, da wir nicht befürchten müssten zum Gespött zu werden, wenn wir mal nicht den Bauch einziehen, mit 20 Jahren Spaß beim Sandburgen bauen haben oder uns verhaspeln, wenn wir in Gedanken schon Kastanien sammeln.

Fremdscham – ein Gefühl zum (fremd)schämen?!

In der Tat könnten wir uns für die Arroganz und Engstirnigkeit „selbstschämen“.

Da wir das Fremdschämen aber nicht zurücknehmen können und jeder einmal ein Ventil braucht, sollten wir vielmehr akzeptieren, dass Menschen nicht perfekt sind, und anfangen Positives zu verbreiten, anstatt noch mehr Negatives am Negativen-Suchen zu suchen.

Und „ploppt“ doch wieder einmal etwas aus mir heraus, dann hoffentlich vor dem Spiegel ein: „Wow, dein Lächeln verdeckt heute Morgen sowohl den Kissenabdruck als auch die zwei neuen Pickel!“.