

Die Klima-Scham – oft ignoriertes Gefühl

Wenn wir uns dem Zustand unserer Welt und der Klimakatastrophe zuwenden, kann neben Trauer, Angst und Wut noch ein anderes, sehr unangenehmes Gefühl auftauchen: Scham.

Da können so Gedanken sein wie: Wie konnte ich so lange so leben? Und warum lebe ich immer noch so weiter? Ich tue viel zu wenig. Ich fliege trotzdem in den Urlaub. Ich benutze mein Auto immer noch. Ich weiß so viel und ändere nicht genug. Andere Menschen sind viel stärker von den Krisen betroffen – darf ich überhaupt traurig sein? Ich profitiere von einer Lebensweise, die anderen Menschen und Lebewesen schadet.

Scham kann sich anfühlen wie ein Wunsch, im Boden zu versinken. Das ist oft auch körperlich spürbar: wir senken den Blick, werden klein, ziehen uns zurück oder verstummen. Vielleicht wird uns heiß. Oder wir erstarren oder beginnen, uns zu rechtfertigen. Scham ist eine Reaktion unseres Körpers, welche in einer Art Erstarrung mündet und hauptsächlich Rückzug kreiert. Wir wollen nicht gesehen werden, gehen aus dem Kontakt, immer mehr Richtung Trennung - die viel von dem Dilemma, in dem wir stecken hervorgebracht hat. Und Scham entsteht dabei nicht nur in uns selbst. Unsere moderne Kultur ist in weiten Teilen auf Scham und Beschämung aufgebaut.

Der Sozialwissenschaftler Stephan Marks beschreibt Scham als ein soziales Gefühl, das eng mit unserem Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Anerkennung verbunden ist. Er unterscheidet verschiedene Formen von Scham. Für uns im Kontext Tiefe Anpassung vor allem relevant: die Gewissensscham. Sie kann auftauchen, wenn wir etwas getan haben, das unseren eigenen Werten widerspricht, oder wenn wir erkennen, dass unser Handeln anderen geschadet hat.

Und wie können wir jetzt mit Scham umgehen? Wenn Du Scham bemerkst, kann es helfen, zunächst einen Moment bei ihr zu bleiben. Dir selber vll zu sagen: Ah. Vielleicht ist da gerade Scham. Was geschieht in Deinem Körper? Möchtest Du Dich verstecken, kleiner machen, den Blick abwenden? Scham gehört zum menschlichen Leben.

Und zu Tiefer Anpassung gehört, wieder mehr mit der Scham sein zu lernen. Denn wo Scham nicht gefühlt werden darf, versuchen wir häufig, ihr auszuweichen: indem wir uns rechtfertigen, Verantwortung abwehren, andere beschuldigen, uns voneinander zurückziehen oder gar nicht erst hinschauen. So kann gerade das Vermeiden von Scham dazu beitragen, Trennung und zerstörerische Verhältnisse aufrechtzuerhalten.

Was passiert, wenn ich für einen Moment nicht versuche, dieses Gefühl loszuwerden? Sondern es anzuerkennen, dass es da ist – so unangenehm das ist. Wenn wir lernen, Scham etwas weniger wegzudrücken und etwas weniger vor ihr zu erstarren, kann möglicherweise wieder ein wenig mehr Kontakt entstehen: mit uns selbst, miteinander und mit dem, was geschehen ist und geschieht. Und von der Anerkennung können wir dann vielleicht irgendwann zum „Willkommen heißen“ der Scham kommen. Vielleicht können wir uns freundlich neben sie setzen. Und mit ihr sein.

Und dann im nächsten Schritt: die Scham in Kontakt bringen. Sie einem anderen Menschen zeigen, also dich selber mit deiner Scham zeigen. Aussprechen, dass sie existiert ist. Vielleicht kann sie dann auch ein wenig mehr da sein. Und oft kann ausgesprochene und anerkannte Scham sogar wieder mehr Verbindung kreieren. Und das ist es, was wir brauchen, um mit dem zu, was schwer auszuhalten ist.