

## Gefühle des Unwohlseins

### Gefühlskarten

Hier findest du Spielkarten zu verschiedenen Gefühlen des Unwohlseins und Wortkarten mit den verschiedenen Gefühlen darunter.



Trauer	Schuld	Melancholie
Scham	Einsamkeit	

- A**
- Schneide die Spielkarten und die Begriffe aus.
  - Ordne die jeweiligen Spielkarten dem passenden Gefühl zu.
  - Erstelle eine Tabelle, in der du die verschiedenen Gefühle und je zwei Situationen, in denen man das entsprechende Gefühl empfindet, auflistest.
  - Entwirf selbst auf der leeren Karte eine Spielkarte mit dem Gefühl, das du am schön findest bzw. dem, welches du nicht magst.
  - Welche Gefühle hast du in dieser Woche schon erlebt? Suche die entsprechenden Spielkarten heraus und erzähle von den Situationen, in denen das der Fall war.



## Schuld und Scham

### Hinführung

Schuld- und Schamgefühle sind eng aufeinander bezogen, teils miteinander verzahnt. Bereits der Mythos von Adam und Eva und ihrem Sündenfall macht es deutlich: Indem sie gegen das Gebot handeln und von der Frucht des Baumes der Erkenntnis naschen, machen sie sich schuldig. Dass sie dabei Schuldgefühle entwickeln, wird daran ersichtlich, dass sie sich gegenseitig bzw. der Schlange die Schuld zu geben versuchen. Zugleich erkennen sie ihre Nacktheit und schämen sich ihrer. Man könnte in Abwandlung des Beginns der Schöpfungsgeschichte (Am Anfang war das Wort ...) für den Menschen als einer sich seiner selbst bewusstwerdenden Gattung formulieren: Am Anfang war die Scham.

Die antiken Tragiker haben den Gedanken, dass der Mensch schuldlos-schuldig werden kann, in zahlreichen Varianten durchbuchstabiert: König Ödipus ist das klassische Beispiel für einen Menschen, der – unwissentlich und ohne Absicht – Schuld auf sich lädt und dafür zur Rechenschaft gezogen wird.

„Wer handelt, muss leiden“, das ist die Grundannahme antiken griechischen Denkens, denn jedes menschliche Handeln zieht Folgen nach sich, die im Voraus nicht planbar sind oder gar bedacht werden können.

Schuld- und Schamgefühle begleiten den Menschen in seiner Existenz von Anbeginn, und die Anekdote, in der das kleine Mädchen seine Mutter fragt, ob der liebe Gott alles sehe, und auf die bejahende Antwort entgegnet: „Ich finde das unanständig“, betont die Bedeutung des Verborgenen, das die Blöße, das Intime, den Blicken der Öffentlichkeit entzieht. Es gibt Situationen, da würden wir am liebsten vor Scham im Boden versinken oder unsichtbar werden.

Scham bezieht sich immer auf den Kern des eignen Selbst, Schuld dagegen auf einen Teil von uns, auf eine unserer Handlungen. Schuld: Ich habe einen Fehler gemacht! Scham: Ich selbst bin der Fehler. Für den Psychoanalytiker Léon Wurmser (\*1931) besteht die Aufgabe des Schuldgefühls darin, die Integrität des anderen zu schützen, während die Scham über die Grenze der Privatheit und Intimität wacht. So möchte ich die Anteile von mir, für die ich mich schämen würde, lieber im Verborgenen lassen, verstecken; sie sind mein Geheimnis, und nur ich möchte entscheiden, wen ich in dieses einweihe und wen nicht. Doch das gelingt im Zeitalter der digitalisierten Öffentlichkeit immer weniger, das „Netz“ ist der neue, weltweite Pranger, und während die einen behaupten, wir lebten in einem Zeitalter der Schamlosigkeit angesichts eines ungezügelter Online-Exhibitionismus, leiden die anderen unter der latenten Drohung von Beschämungen im Internet, die nicht dem Vergessen anheimfallen.

Die evolutionäre Funktion von Scham- und Schuldgefühlen bestand darin, das Zusammenleben der Menschen angesichts einer feindlichen Natur zu ermöglichen. Nicht ohne Grund beauftragt in Platons „Protagoras“ Zeus den Götterboten Hermes, den Menschen, und zwar allen, Rechtsempfinden und *aidos*, sittliche Scheu zu überbringen, um sie davor zu bewahren, sich gegenseitig umzubringen, und stattdessen in Gemeinschaft(en) zum gegenseitigen Nutzen leben zu können. Gesetzestreue und ein Gewissen, das zwischen Recht und Unrecht zu unterscheiden vermag, sind demnach die Basisvoraussetzungen für ein gelingendes Zusammenleben der Menschen. Dass sich Schuld- und Schamgefühle kulturell unterschiedlich verteilen, haben verschiedene Forschungen gezeigt; demnach sind in den mehr kollektivistisch geprägten asiatischen Kulturen Schamgefühle weitaus häufiger verbreitet als im individualistisch ausgerichteten Westen.