

---

**Die Interpretation, die Scham hervorruft, heißt „Ich bin falsch“.**

Die Interpretation, die Scham hervorruft, heißt „Ich bin falsch“. Scham ist das erste Gefühl, das nicht das Außen, sondern das Ich thematisiert. Hier wird nicht mehr dieses oder jenes als falsch, schade oder furchtbar bezeichnet, sondern der Blick richtet sich auf das, was wie der Äther alles durchdringt: das eigene Selbst. Die Fähigkeit, sich zu schämen, ist also eng an die Fähigkeit gebunden, das eigene Selbst zu reflektieren. Somit steht die Entwicklung des Schamgefühls in unserer Psyche für einen entscheidenden Entwicklungsschritt unseres Bewusstseins, für die Entstehung des Ich-Gefühls.

Durch Scham lernen wir uns selbst kennen, reflektieren uns und entwickeln uns. Durch sie hinterfragen wir uns selbst. Durch die Interpretation „Ich bin falsch“ oder auch die Frage „Bin ich falsch?“ richten wir unseren Blick nach innen. Dieser Moment kann große Überwindung kosten oder sogar eine Befreiung sein. Zuweilen ist es, als müsste ich mich mit aller Macht zwingen, mich selbst anzusehen; zu anderen Zeiten ist es eine Erleichterung, mir endlich diese Frage zu gestatten oder einfach einen Fehler einzugestehen.

Wir brauchen Scham, um ...

- 
- unsere Grenzen, Fehler und Schwächen zu erkennen.
  - zu erkennen, dass wir keine Übermenschen sind.
  - Demut zu entwickeln.
  - uns selbst als unvollkommen anzunehmen.
  - Selbstliebe zu entwickeln.
  - auf authentische Art um Verzeihung zu bitten.
  - unsere Stärken in den Dienst der Allgemeinheit zu stellen

---

Quelle: Dittmar, Vivian; Gefühle & Emotionen, S.61 ff., Kindle-Version.

---

Walnussbaum mit Epoxydharz in Gold, gewachst