

# 8. Tabu ansprechen

## 8.2 Warum ist uns das peinlich?

„Der Mensch ist das einzige Tier, das errötet“

Mark Twain, (1835-1910), amerikanischer Schriftsteller

### Tabuthemen – Achtung, jetzt wird's peinlich

Im Unternehmen gibt es Themen, die man lieber nicht anspricht, genauso wie beim Gesellschaftsspiel „Tabu“.

Hier eine unverschämte Sammlung:

Hygiene:

- verdreckte und stinkende Klos
- Mundgeruch
- Achselschweiß
- Kleidung, die nach Zigarettenrauch stinkt

Krankheit:

- Burnout und Depression
- Alkoholismus
- Drogenprobleme
- Inkontinenz
- Krankeinheit allgemein

Finanzen und Staus:

- Gehaltsvereinbarungen
- Schulden und Insolvenz
- Karriereabstieg
- Kündigung

Sexualität und Beziehungen:

- Homosexualität
- Bordellbesuche
- Internetpornographie
- Sexuelle Kontakte am Arbeitsplatz
- Konflikte

Unternehmensgeheimnisse:

- Krisen
- Insolvenz
- alles, was dem Image schaden könnte

Situativ Peinliches:

- Offener Hosenstall bei einer Präsentation
- Zittern und Unsicherheit in Vorstellungsgesprächen
- Umschmeißen von Getränken bei einer wichtigen Besprechung
- Verschicken von E-Mails an falsche Adressaten
- Löschen von wichtigen Kundendaten
- Vergessen oder Verwechseln von Namen
- Versauen einer Pointe
- Blackout bei einer Präsentation
- Flatulenzen
- ...

Tabubrüche führen zu einer peinlichen Situation mit Schamgefühlen. Aber was steckt hinter dieser geheimnisvollen Emotion?

## Scham – ein verzwicktes Gefühl

### Entwicklung und Formen

Scham ist kein angeborenes Gefühl, Babys können sich noch nicht schämen. Mit 18 Monaten fangen Kinder an, sich im Spiegel selbst zu erkennen. Es entwickelt sich das Selbstbild („wie sehe ich mich“) und das Fremdbild („wie sehen mich andere“).

° *Siehe auch „Johari-Fenster“, Seite 162*

Erst dann ist eine Schamreaktion möglich. Laut Studien prägt sich das Schamempfinden bis zum fünften Lebensjahr aus und bis zum siebten Lebensjahr zeigen 80 % aller Kinder deutliche Schamgefühle.<sup>10</sup>



## Ohne Selbst- und Fremdbild keine Scham!

Es gibt zwei Formen von Scham: Die Körperscham und die Scham durch Bloßstellung. Das Vorschulkind, welches von einem Tag auf den ande-

ren nicht mehr nackt herumlaufen will, ist ein Beispiel für Körperscham. Wird ein Kind von seinen Klassenkameraden ausgelacht, so schämt es sich durch die Bloßstellung vor der Gruppe.

### Scham- und Schuld-Kulturen

Besonders deutlich wird die Schamreaktion anhand der erzieherischen Maßnahmen einzelner Eskimostämme: Hat ein Kind etwas Verbotenes gemacht, wie z. B. über dünnes Eis zu laufen, so wird es von den Eltern („den Anderen“) umringt und ausgelacht. Das „Ich“ tritt in diesem Moment verstärkt in den Vordergrund – das Kind schämt sich. Diese Strafe wird es in Zukunft davon abhalten, wieder etwas Verbotenes zu tun. Eine harte Erziehungsmaßnahme. Aber wenn man bedenkt, dass das Leben des Kindes auf dem Spiel steht, wenn es über dünnes Eis läuft, dann ergibt diese Form der Erziehung schon mehr Sinn.

Östliche Zivilisationen, wie z. B. China oder Japan, zählt man zu den Scham-Kulturen. Wohingegen westliche Länder wie z. B. England oder Deutschland zu den Schuld-Kulturen gehören. In welche Fettnäpfchen man treten kann, wenn zwei unterschiedliche Kulturen aufeinandertreffen, zeigt folgende Begebenheit:

Oliver Kahn wollte einfach nur nett sein. Passend zu seinem neuen freundlichen Image erwiderte der Torwart der deutschen Nationalelf die Begrüßung einer Japanerin bei der Ankunft in Miyazaki mit zwei herzhaften Schmatzern auf deren Wangen. Doch die junge Frau erstarrte vor Schreck – und vor Scham. Übertragen auf die Konventionen der japanischen Gesellschaft, in der zwischenmenschlicher Körperkontakt in der Öffentlichkeit praktisch nicht vorkommt

und sogar Händeschütteln Gänsehaut verursacht, hatte sie gerade auf offener Straße Sex mit einem Fremden gehabt.<sup>11</sup> Auch bei Wutausbrüchen droht der Gesichtsverlust in Japan.

### Schamreaktion

Schamgefühle sind etwas Verwickeltes. Bestimmt kennen Sie das Gefühl, in einer peinlichen Situation am liebsten im Boden verschwinden zu wollen. Aber genau das verhindert die Schamreaktion durch vegetative Erscheinungen wie Herzklopfen oder Erröten – man fällt noch mehr auf.

Das sollten Sie sich merken:

Zwickmühle Scham: Das „Ich“ will verschwinden, kann aber nicht, weil das „Ich“ auffällt. Und je mehr das „Ich“ auffällt, umso mehr möchte das „Ich“ verschwinden.

Interessant ist auch die Verbindung zwischen Scham- und Schuldgefühlen. Fühlt man sich für etwas schuldig, so veranlasst das oft auch dazu, sich dafür zu schämen: „Ich habe das verbockt – ich würde am liebsten im Boden versinken!“ Oder man fühlt sich schuldig, weil man sich schämt: „Ich bin bei der Präsentation rot geworden – das ist meine Schuld!“ Noch gemeiner ist es, wenn man sich für seine Scham

schämt, oder ständig Angst vor einer Schamreaktion hat (med. Bez. dafür: „Erythrophobie“).

Wenn Scham nicht als heftige Reaktion wirkt, sondern vielmehr als unterschwelliger Impuls, wird man veranlasst, etwas nicht zu tun, nicht zu sagen, oder man rechtfertigt sich für Banalitäten – die vielleicht gar niemandem aufgefallen wären. Das typische Beispiel: Man entschuldigt sich dafür, dass der eigene Pulli einen Fleck hat und das Gegenüber antwortet verwundert: „Ist mir gar nicht aufgefallen.“

Eine Übung zur Selbsterfahrung:

Achten Sie einen Tag lang darauf, wenn Ihnen etwas peinlich erscheint: Wie reagieren Sie? Was sagen Sie? Was sagen Sie nicht? Was tun Sie, was tun Sie nicht?

## Meine Scham oder deine Scham?

Hatten Sie schon einmal das Vergnügen, Fernsehsendungen wie „Deutschland sucht den Superstar“, „Bauer sucht Frau“ oder „Dschungelcamp“ zu sehen? Dann wissen Sie bestimmt, wie es sich anfühlt, fremd zu schämen! Man muss sich einfach die Augen zuhalten, es ist kaum auszuhalten, was man da zu sehen bekommt.

Hirnforscher gehen davon aus, dass unter anderem die Spiegelneuronen im Gehirn dafür verantwortlich sind. Die Gehirnzellen simulieren nach, was gerade beobachtet wird und es kommt einem so vor, als würde man es selbst

erleben. Man identifiziert sich mit seinem Gegenüber und schämt sich für denjenigen.

Das sollten Sie sich merken:

## Fremdschämen = Identifikation mit dem Anderen!

Wobei der Andere es gar nicht als peinlich erlebt haben muss – ein wichtiger Punkt, wenn es darum geht, Tabus anzusprechen. Häufig ist es für den Leidtragenden gar nicht so peinlich, wie für denjenigen, der es ansprechen könnte. Die vermutlich Beschämten sind oftmals sogar froh auf einen Hinweis.

„Fremdschämen“ wurde 2009 in den Duden aufgenommen und in Österreich zum Wort des Jahres 2010 gekürt.

# 8. Tabu ansprechen

## 8.3 „Den Untergrund verlassen“ – so sprechen Sie Peinliches an

Paris: Lichterstadt, Kunstmetropole und Hauptstadt der Mode. Aber es gibt auch noch ein anderes Paris: die Stadt unter der Stadt. In 35 Meter Tiefe erstreckt sich über 300 Kilometer ein Geflecht aus Kanalisation, Gängen und Katakomben. Der Untergrund! Alles Eklige und Verbotene gehört dort hin. Alles das, was niemals das Tageslicht der Öffentlichkeit erblicken darf.

Genau das passiert, wenn Schamgefühle die Kommunikation bestimmen. Dann werden Themen, die objektiv betrachtet halb so dramatisch sind, in den Untergrund geschoben: „Bloß nicht erwähnen – das ist pfui!“

Verlassen Sie den Untergrund und sprechen Sie Peinliches an!

Bei den folgenden Tipps geht es um Tabuthemen, die nicht vertraglich geregelt sind und einen geringen Peinlichkeitsfaktor haben.

### Es ist wichtig, machen Sie sich das bewusst

Machen Sie sich die Konsequenzen klar, wenn Sie nichts sagen: Ihr Wohlbefinden verschlechtert sich, weil Sie die schlechte Luft stillschweigend ertragen. Kunden wandern

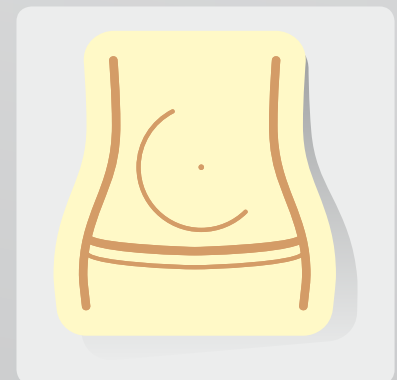
weiter ab, weil die Verkäuferin so ungepflegt ist. Ihr Kollege erfährt nicht, dass er Mundgeruch hat – dabei wäre er vielleicht dankbar für Ihren Hinweis gewesen!

Es ist wichtig, es darf nicht mehr im Untergrund schwelen!

### Seien Sie unkompliziert und direkt

Direkt ansprechen – unkompliziert und ohne Scheu – ist bei Tabuthemen oftmals der beste Weg: „Ich muss dir was sagen. In letzter Zeit ist mir aufgefallen, dass du ziemlich starken Mundgeruch hast. Manchmal kann ich mich kaum mit dir unterhalten ...“

Machen Sie keine große Sache daraus. Wenn Sie harmlose Themen in kilometerlangen Abwasserkanälen zu verstecken versuchen, bekommen diese einen Touch von: „Darüber muss man sich doch schämen!“



Ihnen geht es um die Lösung eines Problems und nicht darum, den Anderen anzugreifen. Mundgeruch und Achselweiß gibt es nun mal, sie gehören zu den normalsten Sachen der Welt. Und dass es unangenehm ist, mit jemandem im gleichen Büro zu sitzen, der stark nach Zigarettenrauch riecht, ist nun mal eine Tatsache. Sie brauchen sich also nicht zurückzuhalten.

Versuchen Sie auch nicht, irgendwelche zweideutigen Hinweise zu geben, indem Sie z. B. ein Deo auf den Schreibtisch stellen, Fishermans friend in die Jackentasche stecken, oder das Fenster öffnen und dabei sagen: „Uiiii, heute riecht es aber wieder mal nach Knoblauch hier ...“ Vielleicht sind Ihrem Kollegen solche Hinweise schlichtweg egal. Oder er versteht gar nicht, was Sie damit meinen. Und wenn Sie später das Thema ansprechen wollen, kann es sein, dass es noch peinlicher für den Betroffenen wird und er Ihnen vorwirft: „Warum hast du das nicht gleich gesagt, anstatt mir ein Deo hinzustellen!“

Sprechen Sie es direkt an. Heben Sie es ans Tageslicht und machen Sie es zur normalsten Sache der Welt!

## Schützen Sie den Anderen

Direkt und unkompliziert ansprechen ist der beste Weg, taktlos werden muss man dabei nicht. Damit Ihr Appell sachlich rüber kommt, können Sie auf Folgendes achten.

Sprechen Sie es in einem geschützten Rahmen an.

Es ist gut, wenn Sie mit Ihrem Gesprächspartner alleine sind und es unter vier Augen ansprechen können. Was aber nicht zwingend nötig ist. Es dürfen ruhig andere Personen in der Nähe sein, nur sollten diese Ihr Gespräch nicht mithören können.

Entwickeln Sie ein Gespür für den richtigen Moment. Warten Sie aber nicht zu lange, denn der „perfekte Moment“ tritt nie ein.

Sagen Sie nicht: „Was ich Dir schon lange mal sagen wollte...“ Ihr Gesprächspartner denkt dann vielleicht: „Hä, ist das so peinlich, dass Sie es nicht gleich ansprechen kann?“ Sagen Sie lieber: „In letzter Zeit ist mir aufgefallen...“ Dadurch bekommt Ihr Gesprächspartner das Gefühl, dass es noch nicht so lange her ist und Sie sich noch nicht seit Ewigkeiten damit rumschlagen. Natürlich können Sie auch sagen, dass Sie das Problem schon lange quält wenn dem so ist. Wenn Sie Ihren Appell etwas softer rüberbringen wollen, empfiehlt sich die zweite Variante.

Indem Sie die Formulierung „Mir ist aufgefallen ...“ verwenden, geben Sie Ihrem Gesprächspartner einen Impuls, Ihre Wahrnehmung zu überprüfen: „Ist das so? Kann das sein?“ Ihr Gesprächspartner fängt an, darüber nachzudenken und muss nicht mit Widerstand reagieren. Wenn Sie ihn anstatt dessen vor



vollendete Tatsachen stellen: „Du hast Mundgeruch!“, wird er sich eher wehren.

Geben Sie Ihrem Gesprächspartner genügend Raum, darauf antworten zu können.

Vielleicht war es ihm noch gar nicht bewusst, dass er so stark nach Achselschweiß riecht.



Ein Coachingklient hat mir einmal gesagt, dass er durch den Hinweis auf seinen Mundgeruch erst entdecken konnte, dass dahinter eine Magenproblematik steckte. Vielleicht weiß Ihr Gesprächspartner von seinem Problem, hat aber keine Lösung. Sprechen Sie mit ihm darüber, was er tun könnte.

Machen Sie dann aber auch einen Punkt. Dehnen Sie das Thema nicht allzu sehr aus. Sie haben es angesprochen, Ihr Gegenüber weiß jetzt davon und kann etwas dagegen tun – das muss vorerst reichen.

Die beschriebenen Feinheiten können Sie beachten, viel wichtiger ist es, mit einer unkomplizierten und freundlichen Haltung ins Gespräch zu gehen.

Ein Tipp noch zum Schluss: In manchen Situationen kann es besser sein, Sie sprechen Tabuthemen des gleichen Geschlechts an.

Wenn z. B. bei Herrn M. der Hosenstall während einer Präsentation offen ist, dann ist es angenehmer für Herrn M., wenn ihn ein Mann aufmerksam darauf macht. Oder, wenn bei Frau M. der Rock offen ist, dann besser von einer Frau. Aber ... sprechen Sie es an. Und lassen Sie es an der Oberfläche, in den Untergrund gehören andere Dinge!