Warum schämen wir uns fremd?

UNSPLASH / KRAKENIMAGES (UNSPLASH.COM/PHOTOS/8RXMC8PLX_I)

Haben Sie auch eine Frage an unsere Experten? Dann schreiben Sie mit dem Betreff »Gute Frage« an: gehirn-und-geist@spektrum.de

UNSERE EXPERTEN KENNEN DIE ANTWORT:

Frieder Paulus ist Psychologe und Juniorprofessor für Methoden sozialer Neurowissenschaften an der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Universität zu Lübeck. Er forscht unter anderem zu den neuronalen Grundlagen der Peinlichkeit. *Annalina Mayer* ist Psychologin und promoviert in der Arbeitsgruppe von Paulus über soziale Kognition.

Nach einem Jahr voller Videokonferenzen haben wir viele Einblicke in die Privatsphäre mehr oder weniger fremder Menschen gewonnen. Nicht immer läuft dabei alles glatt, wie Ionuț-Marian Stroe erleben musste. Der rumänische Sportminister gab ein Fernsehinterview von zu Hause, als auf einmal die Kamera verrutschte und ihn in Unterhose zeigte. Das Missgeschick war vermutlich nicht nur dem Minister selbst peinlich, sondern auch einer Menge Zuschauer, die das Interview live verfolgten. Warum berührt uns die Peinlichkeit anderer, obwohl deren Verhalten für uns letztlich keine Konsequenzen hat?

Unsere Psyche und unser Gehirn sind an ein Leben in Gemeinschaft mit anderen Menschen angepasst. Sie ermöglichen es uns, uns in sie hineinzuversetzen und deren Gefühle und Gedanken zu verstehen, obwohl uns diese nicht direkt zugänglich sind. Zum einen können wir Emotionen anderer Personen empathisch nachempfinden. An diesem Prozess sind Hirnregionen beteiligt, die sowohl unsere eigenen inneren Zustände als auch die Zustände unserer Nächsten repräsentieren. Dazu zählen vor allem vordere Bereiche des zingulären Kortex und der Inselrinde. Diese Areale sind etwa dann besonders aktiv, wenn wir Schmerz erleben, aber ebenso, wenn wir nur beobachten, wie jemand Fremdes sich verletzt. So simulieren wir automatisch die Empfindungen anderer Personen am eigenen Leib und können sie dadurch verstehen. Auch komplexe Gefühle wie Peinlichkeit – wenn wir zum Beispiel sehen, dass jemand in Hektik gerät, zu stottern anfängt oder einen roten Kopf bekommt – können wir auf diese Weise »verkörpern«.

Darüber hinaus versetzen wir uns auch gedanklich in unsere Nächsten hinein und erschließen deren Absichten, Gedanken und Wünsche. Diese so genannte »Theory of Mind« entwickelt sich ab dem Vorschulalter und ist unentbehrlich, um überhaupt so etwas wie Peinlichkeit zu empfinden. Einerseits müssen wir dafür wissen, dass ein bestimmtes Verhalten gegen gesellschaftliche Erwartungen verstößt – sagen wir, dass man sich in einer Nachrichtensendung nicht in Unterwäsche präsentieren sollte. Andererseits muss einem klar sein, dass Dritte wie etwa ein unbeteiligtes Publikum dann negativ über denjenigen urteilen. Während wir uns fremdschämen, werden deshalb auch Bereiche im medialen präfrontalen Kortex aktiviert, die genau diesen Perspektivenwechsel vermitteln.

Fremdscham hat somit viel mit dem verinnerlichten Urteil anderer Menschen zu tun. Wann und wie stark sie uns ergreift, sagt daher eine Menge über uns selbst aus. Wer häufig peinlich berührt ist, stärker mit anderen mitfühlt oder sich schnell in deren Lage hineinversetzt, schämt sich eher fremd. Häufig passiert uns das auch dann, wenn dem Gegenüber gar nicht auffällt, dass es einen Fauxpas begeht – oder wenn es ihm ganz egal ist.

Das zeigt: Unsere Reaktionen auf das Verhalten anderer Menschen sind egozentrisch verzerrt. Bei dem Versuch, die fremde Perspektive einzunehmen, nutzen wir unser eigenes Wissen und unser Urteil über den Fehltritt. Letztlich entscheiden wir beim Beobachten einer solchen Situation also mit darüber, ob etwas peinlich ist oder nicht. Wir haben dabei womöglich nicht nur einen Wissensvorsprung, sondern auch ein ganz anderes Verständnis der Verhaltensregeln als die Person, die im Mittelpunkt des Geschehens steht. So gibt die Fremdscham Auskunft darüber, wie unangenehm es uns selbst wäre, uns auf die jeweilige Art zu präsentieren.

Fremdscham ist ein Nebenprodukt psychischer und neuronaler Prozesse, die uns dabei helfen, die Situation und die Gefühle unserer Mitmenschen zu verstehen. Ob einem der Anblick eines Ministers in Unterhose ein Schmunzeln oder vielmehr die Schamesröte ins Gesicht treibt, liegt dabei ganz im Auge des Betrachters. ★

QUELLEN

Krach, S. et al.: Your flaws are my pain: Linking empathy to vicarious embarrassment. *PLOS ONE 6, 2011*

Mayer, A. V. et al.: Spinach in the teeth: How ego- and allocentric perspectives modulate neural correlates of embarrassment in the face of others' public mishaps. *Cortex 130, 2020*

Paulus, F. M. et al.: Mentalizing and the role of the posterior superior temporal sulcus in sharing others' embarrassment. *Cerebral Cortex 25, 2015*

Paulus, F. M. et al.: Laugh or cringe? Common and distinct processes of reward-based Schadenfreude and empathy-based Fremdscham. *Neuropsychologia 116, 2018*