

Dir ergeht es schlecht – ist mir ganz recht! Tu vas mal ? Je m'en frotte les mains !

Barbara Zesiger

Sich über das Pech anderer zu freuen, ist nicht nett – aber vollkommen natürlich. Warum wir uns nicht schämen müssen, wenn wir Schadenfreude empfinden.

Erinnern Sie sich an ihn? An diesen arroganten Schnösel! Ihm fällt immer alles in den Schoss. Keinen Finger macht er krumm und er hat trotzdem Erfolg. Das war schon immer so. Und bei allem. Wirklich: ALLEM! In der Schule war er viel beliebter als Sie. Heute hat er einen besseren Job. Die schönste Frau und die intelligenten Kinder. Das schnellere Auto. Das grössere Haus. Und gut sieht er auch noch aus. Er hat alles, was Sie gerne hätten – und noch viel mehr.



Se réjouir du malheur des autres n'est pas gentil, mais c'est parfaitement naturel. Voilà pourquoi nous ne devons pas avoir honte lorsque nous éprouvons un sentiment de « Schadenfreude ».

Vous vous souvenez de lui ? De ce jeune freluquet arrogant ! Les alouettes lui tombaient toutes rôties dans le bec. Il ne remuait pas le petit doigt et réussissait quand même. Cela avait toujours été comme cela. Et pour tout. Vraiment pour TOUT ! À l'école, il était beaucoup plus apprécié que vous. Aujourd'hui, il a un meilleur job. Il a la femme la plus belle et les enfants les plus intelligents, la voiture la plus rapide, la maison la plus grande... et il est encore fringant pour son âge. Il a tout ce que vous souhaiteriez avoir, et bien plus encore.

Et voilà qu'il se trouve de l'autre côté de la route. Vous ne l'avez pas vu depuis longtemps. Avouons que vous ne vous en êtes jamais plaint non plus. Peut-être que vous aurez de la chance et qu'il ne vous reconnaîtra pas... ? Zut alors ! Le voilà qui vient vers vous d'un air décidé... Mais lorsqu'il se tient debout devant vous, cela vous frappe tout de suite : le jeune Adonis de jadis est devenu un vieil homme aux cheveux gris. À certains endroits, on voit même briller son cuir chevelu. Ses tablettes de chocolat ont laissé la place à un petit ventre replet. Un délicieux sentiment de chaleur se répand dans votre poitrine. Pendant votre brève conversation, vous ne cessez

de passer la main dans vos cheveux toujours abondants de manière ostentatoire. Douce Schadenfreude ! Avec elle, on se sent si bien et en même temps si mal. Une version « light » de la vengeance. Vous n'avez pas besoin d'avoir honte de vos sentiments sardoniques. Nous les connaissons tous ! « La Schadenfreude est un sentiment parfaitement naturel », écrit le psychologue Richard Smith (Université du Kentucky) dans son livre intitulé « The Joy of Pain – Schadenfreude* and the Dark Side of Human Nature » (2013). À ses yeux, il ne s'agit pas d'une émotion fondamentalement pernicieuse. C'est plutôt un sentiment gris que noir. La Schadenfreude est une version « light » de la vengeance : en éprouvant nous-même ce sentiment, nous ne portons atteinte à personne, nous ne sommes aucunement responsables de ce qui arrive à la « victime ».

Mais quel est l'intérêt de la Schadenfreude ? Lorsque nous nous divertissons des malheurs des autres, quels avantages en retirons-nous ? La principale motivation qui est à la base de la Schadenfreude, selon Smith, réside dans la comparaison sociale : si nous nous comparons avec ceux qui se trouvent « en-dessous de nous », nous constatons que d'autres personnes s'en tirent moins bien que nous-mêmes. Nous nous sentons donc « meilleurs ». Cela renforce la confiance en soi. En revanche, lorsque nous sommes

Und jetzt steht er dort drüben auf der anderen Strassenseite. Sie haben ihn lange nicht gesehen. Traurig waren Sie deswegen nie. Vielleicht haben Sie Glück und er erkennt Sie nicht ...? Mist! Zielstrebig kommt er auf Sie zu ... Als er vor Ihnen steht, fällt es Ihnen sofort auf: Aus dem jungen Adonis ist ein alter Mann mit grauen Haaren geworden. An einigen Stellen blitzt sogar die Kopfhaut durch. Der Waschbrettbauch von früher hat einem Wohlstandsbüchlein Platz gemacht. Ein wohlig warmes Gefühl breitet sich in Ihrer Brust aus. Demonstrativ streichen Sie während des kurzen Gesprächs mit Ihrer Hand immer wieder durch Ihr volles Haar. Süsser Schadenfreude! Sie fühlt sich so richtig und gleichzeitig so falsch an.

Universelles Phänomen

Schadenfreude gibt es in allen bisher darauf untersuchten Kulturen. Dass bereits Kinder unter zwei Jahren sie empfinden können, lässt vermuten, dass es sich um ein angeborenes Verhalten handelt. Im Alter von vier bis fünf Jahren beginnen Kinder, sich und ihre Leistungen mit anderen zu vergleichen. In dieser Phase sind Schadenfreude und Neid besonders ausgeprägt, denn die Hirnareale, die die Selbstkontrolle steuern, reifen erst später aus. Bei 7- bis 12-Jährigen nimmt der Hang zur Schadenfreude kontinuierlich ab. Verloren geht er nie.

Light-Version der Rache

Sie brauchen sich für Ihre hässlichen Gefühle nicht zu schämen. Wir alle kennen sie! «Schadenfreude ist ein vollkommen natürliches Gefühl», schreibt Psychologe Richard Smith (University of Kentucky) in seinem Buch «The Joy of Pain – Schadenfreude* and the Dark Side of Human Nature» (2013). Sie ist für ihn keine grundsätzlich böse Emotion. Vielmehr grau als schwarz. Schadenfreude – eine Light-Variante von Rache: Wir selbst schaden damit niemandem, sind in keiner Weise dafür verantwortlich, was dem «Opfer» zustösst.

Selbst schuld

Doch welchen Sinn hat Schadenfreude? Was bringt es uns, wenn wir uns am Pech unserer Mitmenschen ergötzen? Grundmotiv der Schadenfreude ist, gemäss Smith, der sozialen Vergleich: Orientieren wir uns «nach unten», sehen wir, dass andere schlechter dran sind, als wir selbst. Wir fühlen uns «besser». Das stärkt unser Selbstbewusstsein. Werden wir hingegen mit jemandem konfrontiert, der uns in irgendeiner Form überlegen ist, können schnell Frust und Neid aufkommen. Die Pein solcher Menschen freut uns besonders. Denn sie haben es verdient. Durch Schadenfreude wird unser Gerechtigkeitsgefühl befriedigt.

* Das Wort Schadenfreude gibt es in der englischen Sprache nicht. Es wird als deutsches Lehnwort verwendet.

confrontés à quelqu'un qui nous est supérieur sous une forme ou sous une autre, la frustration et la jalousie peuvent vite surgir. La douleur que subissent de telles personnes nous réjouit particulièrement. Car elles l'ont méritée. La Schadenfreude nous permet ainsi de satisfaire notre sentiment de justice.

Prebons-nous-en à nous-mêmes

Nous laissons s'épanouir sans remords notre Schadenfreude lorsque nous regardons des émissions TV de divertissement comme « Je suis une célébrité, sortez-moi de là ! » ou « Bachelor, le gentleman célibataire ». Dans ce genre d'émissions, des gens se proposent même volontairement comme « victimes ». Et devant des millions de téléspectateurs ! La Schadenfreude devient socialement acceptable. Et notre propre petite vie insignifiante a l'air d'emblée tellement meilleure...

Phénomène universel

On a observé la présence du sentiment de Schadenfreude dans toutes les cultures étudiées à ce jour. Le fait que des enfants de moins de deux ans puissent déjà éprouver ce sentiment laisse présumer qu'il s'agit d'un comportement inné. Entre quatre et cinq ans, les enfants commencent à se comparer entre eux et à comparer également leurs performances. Pendant cette phase, la Schadenfreude et la jalousie sont particulièrement marquées, car les zones du cerveau qui commandent le contrôle de soi n'arrivent à maturité que plus tard. Chez les enfants de 7 à 12 ans, la propension à cette joie maligne diminue continuellement. Mais elle ne disparaît jamais.

La réponse à la question de savoir si nous ressentons ou non de la Schadenfreude en tant qu'adultes, et à quel point, dépend de la manière dont nous nous percevons nous-mêmes et dont nous percevons les « victimes » : plus nous nous trouvons au bas de l'échelle sociale et économique, plus nous nous réjouissons des attaques dirigées contre le statut d'autrui. Aux personnes antipathiques, nous souhaitons de tout cœur des déboires. Elles les ont mérités. La Schadenfreude frappe de manière particulièrement dure les hypocrites qui sont démasqués. Lorsque nous déversons notre venin sur ces derniers, nous n'éprouvons pas même un brin de culpabilité.

* Le mot allemand Schadenfreude n'a d'équivalent ni en anglais ni en français, raison pour laquelle il est utilisé comme un mot d'emprunt dans ces deux langues.