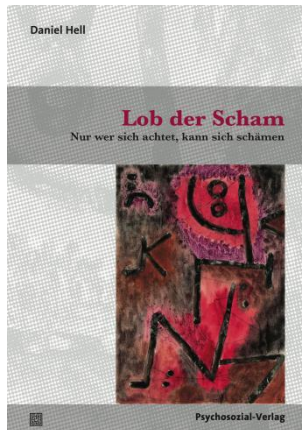


## Buchbesprechung:



### **Lob der Scham**

Nur wer sich achtet, kann sich schämen

Giessen: Psychosozial-Verlag, 2018

*Dr. med. Dr. phil. Gabriele Stotz-Ingenlath*

Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

in: P&S, Magazin für Psychotherapie und Seelsorge, 01.2019

### **Scham und Selbstachtung**

Ein Lob der Scham zu schreiben, ist ein anregendes und sehr komplexes Unterfangen, das Daniel Hell im vorliegenden Buch ausgesprochen gut gelungen ist. Die Scham, ein grundlegendes, aber schwer auszuhaltendes, „brennendes“ Gefühl, umkreist der emeritierte Ordinarius der Psychiatrischen Uni-Klinik Zürich mit vernetztem Denken, Lebenserfahrung und phänomenologischem Geschick. Kulturgeschichte, individuelle Entwicklungsgeschichte sowie die Pathogenität und die Pathologie, also das potenziell Krankmachende und die tatsächlich krankhaften Vorgänge im Zusammenhang mit Scham, finden Beachtung, und letztlich entstehen anhand der vielschichtigen Analyse der Scham, die derzeit „kein Modewort“ sei, dann doch profunde Überlegungen zum Zeitgeist, die hochaktuell sind und betroffen machen.

Hell definiert die Scham als „Türhüterin des Selbst“. Sie trägt zur Entwicklung bei und hat auch mit Selbstachtung zu tun. Sie ist ein Sensor, wenn das Identitätsgefühl gefährdet ist, und auch Voraussetzung für Empathie und das Verständnis der anderen. Als Taktgefühl regelt sie den zwischenmenschlichen Austausch. Scham macht den Menschen erst menschlich. Soziologisch gesehen wird sie mit Anpassung und Heteronomie gleichgesetzt, beides wird im Zeitalter der Autonomie nicht mehr gewünscht. So wertet und wehrt man heute das Gefühl der Scham ab, man will es nicht mehr zulassen. Hell spricht dagegen von einer „Beschämungskultur“, die sich gerade im digitalen Zeitalter breitmacht, man denke an die Verdinglichung, Empathie-Ausschaltung und Virtualisierung. Das heißt: Man schämt sich nicht

mehr, man beschämt. Mit dem Schamverlust korreliert andererseits eine Zunahme narziss-tischer Kränkbarkeit. Die Angst davor, beschämt zu werden, führt zur heute häufig geworde-nen sozialen Phobie.

Als erfahrener Kliniker und jetzt privatärztlich tätiger Therapeut gibt Hell auch Hinweise zum Umgang mit Scham. Sich zu schämen ist keine Schande. In der Therapie, im wertungsfreien Gegenübersein kann dem Betroffenen geholfen werden, zu seiner Scham zu stehen, sie und damit sich selbst zu akzeptieren und wieder Vertrauen aufzubauen. Denn wer sich der Scham stellt, stärkt das Eigene.

Man muss sich auf das Buch einlassen, sich einschwingen in den differenzierten, manchmal etwas gewundenen, auslotenden Stil, mit dem Hell aber dem facettenreichen Phänomen be-hutsam und sogar etwas bohrend philosophisch-anthropologisch und psychopathologisch gerecht wird. Spätestens dann, wenn man am Ende Scham für die herrschende Beschä-mungskultur zu spüren beginnt, wird einem klar, wie wichtig es sein könnte, Schamfähigkeit wieder einzuüben.

Ein durch und durch empfehlenswertes und beherzigenswertes Buch!