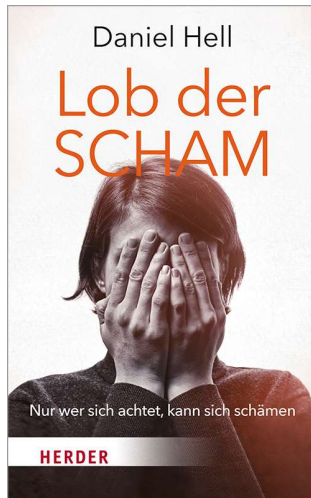


## Buchbesprechung:



### **Lob der SCHAM –**

Nur wer sich achtet, kann sich schämen

Freiburg i. Br.: Herder; 2019

Blog „Empfehlenswertes“

<https://empfehlenswertes.wordpress.com/2019/10/30/tuerhueterin-des-selbst/>

veröffentlicht: 30. Oktober 2019

### **Türhüterin des Selbst**

Der Mensch in seinem Urzustand hatte etwas Besonderes. Im Schöpfungsbericht der Bibel wird erwähnt, dass „beide, der Mensch und seine Frau, nackt waren, aber sich nicht voreinander schämten“ (Gen 2, 25). Erst nach dem Sündenfall, „gingen ihnen die Augen auf“ – sie schämten sich voreinander und begannen sich zu bekleiden... was war passiert?

Mit wenigen Worten beschreibt dieser Text die ursprüngliche innere Situation des Menschen, die ihn keine Scham beim Anblick des nackten Daseins des anderen Menschen gegenüber empfinden ließ. Der Hl. Johannes Paul II. hatte in der von ihm begründeten *Theologie des Leibes* den anthropologischen Sinn dieser ursprünglichen Erfahrung der Schamlosigkeit und der Scham theologisch reflektiert. Auch der Züricher Psychiater *Daniel Hell* geht dem Phänomen der Scham von seinen vielfältigen medizinischen und sozialen Aspekten her auf den Grund.

Scham ist ein zutiefst menschliches Phänomen. Es ist ein beziehungsorientiertes Selbstgefühl, das nach einer Stellungnahme verlangt. Genau hier setzt die umfangreiche Analyse des emeritierten Klinikdirektors und Autors Hell an. Jeder Mensch – nicht nur der auf psy-

chiatrische Hilfe Angewiesene – tut gut daran, die Gefühle von Scham zu reflektieren und zu verarbeiten. Alle kennen wir Situationen wie „voll peinlich“, etwa bei beruflichen Unsicherheiten oder Inkompetenzen, Fettnäpfen, die betreten wurden... aber auch unterschwellige Wahrnehmungen von Missachtung, Ausgrenzung oder Bloßstellungen, die vielleicht zunächst verdrängt wurden, sich aber immer wieder „melden“.

Hell erklärt anhand vieler konkreter Beispiele seiner umfangreichen klinischen Praxis, wie negative Erfahrungen in der sozialen Entwicklung des Menschen sich auf den Umgang mit Scham auswirken können. Stets wird in diesen Momenten des Schamempfindens die eigene Begrenztheit oder Verletzlichkeit gespürt, möglicherweise auch eine fehlende Kohärenz des eigenen Verhaltens wahrgenommen und schließlich die eigene Identität hinterfragt. Der vor allem im 8. Kapitel sehr gut dargestellte konstruktive Umgang mit den Gefühlen von Scham und Kränkung – Hell weist ausdrücklich auf den Unterschied hin – führt zu einem reifen Umgang mit eigenen Schamgefühlen und fördert die Fähigkeit, Identitätskrisen zu meistern.

Das Buch besitzt eine klare Gliederung und kann kapitelweise studiert werden. Der Autor hat die ursprüngliche Hardcover-Ausgabe umfangreich überarbeitet und damit einen wertvollen Ratgeber nicht nur für Psychologen und Psychiater verfasst.

Hier eine kleine Leseprobe von S. 168:

„Im Alltag stellt sich deshalb immer wieder die Frage, worauf meine Scham, die ich erlebe, hinweist. Schäme ich mich zum Beispiel meiner Herkunft, meiner Religion, meiner Schulbildung, meiner Altershaut, meiner Homosexualität usw. – also weil ich sozialen Wertvorstellungen nicht entspreche? Oder schäme ich mich, weil ich gelogen, jemanden beschämt oder nicht zu meinen Überzeugungen usw. gestanden habe – also weil ich nicht ethisch oder mutig gehandelt habe? In beiden Fällen zeigt mir Scham eine Problematik auf. Aber die Lösung der beiden Problembereiche ist grundverschieden. Während ich im ersten Fall – der sozialen Scham – darum bemüht sein muss, mich nicht durch Überanpassung selbst zu verleugnen, gilt es im zweiten Fall – der persönlichen Scham – mich der inneren Wahrheit vermehrt zu stellen und, wenn ich Schaden angerichtet habe, ihn möglichst wiedergutzumachen.“