



Heidemarie Brosche & Christine Paxmann

**Schäm dich (nicht)! ☆☆☆(☆)**

**Ein Guide durch die guten  
und weniger guten Seiten der Scham**

arsedition 2021 · 112 S. · 10.00 · ab 10 · 978-3-8458-4299-8

Wer kennt es nicht – das Gefühl, wenn einem etwas richtig peinlich ist? Und spätestens, wenn man nachts beim Einschlafen immer wieder im Kopfkino sieht, wie man mal etwas Dummes gesagt oder getan hat, wird es Zeit, sich mit dem Gefühl dahinter zu beschäftigen. Scham ist nämlich ein so wichtiges Gefühl im Leben eines jeden Menschen, dass es sogar eine eigene Forschungsrichtung dazu gibt. In diesem Buch wird der Leser auf eine Reise durch die Theorien und Ergebnisse der Forschung mitgenommen und kann dabei lernen, was Scham für die Gesellschaft und ihn selbst bedeutet, und natürlich auch, wie man damit umgeht, wenn man sich wieder ordentlich schämen muss.

Die Forschungsansätze, die hier vorgestellt werden, sind die Stärke des Buches, auch wenn sie nur grob angeschnitten werden. Hier macht es wirklich Spaß, sich eine Seite herauszugreifen und einfach draufloszulesen, weil man immer etwas Neues erfährt. Dabei kommt aber für mich das auf dem Umschlag Versprochene zu kurz, nämlich „der Guide“. Der Umschlag verspricht einen Erste-Hilfe-Koffer, der sich als eine Doppelseite mit mehr oder weniger hilfreichen Tipps entpuppt, die in der Ecke von „Überlege dir schon jetzt coole Sprüche, die du in der Situation bringen kannst!“ angesiedelt sind. Vorgeschlagene Langzeithilfe sind z.B. ein Schamtagebuch und kreative Verarbeitung der Gefühle, sowie eine Liste von Nummern und Anlaufstellen, wo man sich mehr Hilfe suchen kann.

Passend zum Thema Scham scheut das Buch nicht davor zurück, die Leser zum Fremdschämen zu bringen, weil es sehr cool wirken will. Das fällt Kindern auf und Erwachsenen sowieso. Versuche, so ansprechend oder „relatable“ wie möglich zu sein, führen zu Bildern, wo illustrierte Männchen sowas sagen wie „Ich ritz mich mal (!), damit ich überhaupt etwas spüre“, was gelinde gesagt platt ist. Eine andere Stelle, die mich zum Fremdschämen gebracht hat, ist der Satz „Viele Modelabels schmeißen unverkäufliche Ware weg [...] – das ist bäh und pfui.“ Auch ums Moralisieren kommen wir nicht herum. In der Liste „Weitere Gründe, warum sich Menschen heute schämen“ findet sich eine Menge Neologismen wie Heizpilzscham, Fleischscham und Internetscham, was wohl ironischerweise eine Verhaltensänderung durch Anerziehung von noch mehr Scham erreichen soll, wovon ich kein Freund bin. Texte wie „Wer das und das tut, obwohl er weiß, dass es schlecht ist, schämt sich womöglich“, sind nicht objektiv oder bieten Argumente, sondern fragen auf emotionaler Ebene – Warum schämst du dich denn nicht für deinen Fleischkonsum, Leser? Wäre das nicht ein Fall für dein Schamtagebuch?



Letztendlich will das Buch einen Überblick über alle Gesichter des Gefühls bieten und nimmt sich damit zu viel vor, denn die Scham, die Schüler empfinden, weil sie Akne haben, und kollektive Scham nach dem Zweiten Weltkrieg sind unterschiedliche Dinge. Relativierung von gesellschaftlichem und individuellem Trauma, indem man von „Ich ritze mich mal [wegen der schlimmen Kriegsbilder in den Medien]“ zu einem Fragebogen blättert, wo man ankreuzen soll, ob man sich sehr schämt, wenn jemand den Hosenstall offen hat, ist nicht schön und pauschalisiert irgendwo beides. Es ist gut gemeint, aber die Message wäre prägnanter, wenn

das Buch entweder gezielt Jugendlichen dabei helfen würde, Schamgefühle in alltäglichen Situationen zu bewältigen, oder globale Probleme thematisieren würde. Beides gleichzeitig funktioniert nicht so recht, und der Wechsel von Problemen in Schule und Freundeskreis direkt zu Klimakrise, Unterdrückung von Minderheiten und Ehrenmord verpasst dem Leser ein mentales Schleudertrauma. Und witzigerweise ... schämt man sich angesichts der ernstesten Probleme in der Welt sogar wieder, weil einen die Blamage beim letzten Referat so sehr belastet. Für den neuesten Stand der Schamforschung ist das Buch ein interessanter Einstieg, aber wie man damit dann umgeht, findet man auf diesen Seiten nicht.