

JESSICA LIBBERTZ

# NO SHAME

Wie wir den **Teufelskreis**  
der **destruktiven Scham** verlassen

GRÄFE  
UND  
UNZER

# INHALT

VON ANFANG AN - EINFACH BESCHÄMEND! 06

## TEIL 1

**NO SHAME: 14**

**WARUM UNS DIE DESTRUKTIVE SCHAM  
DAS LEBEN SCHWER MACHT**

Scham - der Sumpf der Seele	16
Die Wiege der Unzulänglichkeit: Wie destruktive Scham entsteht	21
Achtung, toxische Gefahr! Warum Scham krank macht	23
Nie genug - unsere Kultur des Mangels	25
Zwei Klingen, eine Geißel: Wie uns die Scham im Griff hat	29
No Shame - das bitterböse Erwachen	32
Kein Ausweg - der Teufelskreis der Scham	37
Doppeltes Leid - die Scham über die Scham	42
Verwechslungsgefahr! Scham oder Schuld?	45
Wir sind nicht schuld an unserer Scham!	47
Scham - das unerforschte Gefühl	50
Scham im Spitzensport - Leistung als Last	54
Der unerkannte Produktivitätskiller	57
Die Lösung aller Büroprobleme	59
Die Ökonomie der Scham	67
Wege aus der Scham - die Reisehelfer	73

## TEIL 2

**NO PAIN: 76**

**SELBSTBESTRAFUNG ERKENNEN  
UND ÜBERWINDEN**

Gift bleibt Gift	78
Die Scheinbelohner	81
Fortschrittskiller Scham	83
Scham und Sex - Netflix und Chillen	85
Schamfalle Social Media	90
Schambooster Denkfalle	95
Der Schamkörper	98
Leichte Beute: Wann wir besonders schamanfällig sind	103

<b>TEIL 3</b>	
<b>NO STRINGS:</b>	<b>106</b>
<b>WIE WIR UNS VON DEN FESSELN</b>	
<b>DER SCHAM BEFREIEN</b>	
Bauch über Kopf	<b>108</b>
Das Reinheitsgebot der Seele	<b>110</b>
Das erste Aufhorchen	<b>114</b>
Doch nur eine Matrix? Was ist überhaupt Realität?	<b>119</b>
Schamkiller Dankbarkeit	<b>123</b>
Wider den Optimierungswahn!	<b>127</b>
Die Liebe liebt Verletzlichkeit	<b>132</b>
Fehler existieren nicht!	<b>135</b>
Die Liste	<b>140</b>
Nehmen Sie nichts persönlich!	<b>144</b>
Warum Nichtstun manchmal die beste Lösung ist	<b>146</b>
<b>TEIL 4</b>	
<b>NO REGRETS:</b>	<b>150</b>
<b>NIMM DEINE MEDS!</b>	
Was sind die MEDS?	<b>152</b>
MEDITATION – die Seele reinwaschen	<b>156</b>
ERNÄHRUNG – No Shame, No Diet!	<b>163</b>
DYNAMIK – Wachstum als Lebenselixier	<b>170</b>
SCHLAF – endlich eine Lobby für den besten Freund	<b>180</b>
Spiritualität: Jai Hanuman!	<b>182</b>
<b>EPILOG</b>	<b>185</b>
<b>DANKSAGUNG</b>	<b>188</b>
<b>QUELLENVERZEICHNIS</b>	<b>188</b>

## VON ANFANG AN

---

### EINFACH BESCHÄMEND!

---

Ich schäme mich. Ganz egal wie groß oder klein das vermeintliche Vergehen war, ob ich mich nun zu spät auf eine SMS gemeldet oder eine Frage nicht richtig beantwortet habe. Ich schäme mich. Um dagegen anzukommen, kaufe ich, esse ich und hunge-re ich, aber es hilft alles nichts. Ich schäme mich.

So wie wir alle. Wir wollen es nur nicht wahrhaben – und da beginnt das eigentliche Dilemma ...

Wer kennt das nicht: Der Atem wird plötzlich flach, das Gesicht puterrot, uns wird heiß und kalt zugleich. Auf einen kurzen Moment des Schocks folgt die qualvolle Gewissheit, versagt zu haben. Nichts kann uns Erleichterung verschaffen. Die Zeit verrinnt in Superzeitlupe, alles steht so gut wie still. Von innen pocht das Blut gegen das Trommelfell. Dann bricht sie wie eine Flutwelle über uns zusammen: die Scham.

Sie überfällt uns hinterrücks und lässt uns nicht mehr los. Sie findet zig Mittel und Wege, um uns das Leben so schwer wie möglich zu machen. Überall lauern Schamfallen, ständig werden wir konfrontiert mit unseren eigenen Unzulänglichkeiten. Aber was ist eigentlich Scham? Woher kommt sie, wie und warum geißelt sie uns, und wieso zählt sie zu den größten Tabus unserer Gesellschaft? Warum darf man sich eigentlich nicht schämen – und dennoch tut es jeder, manche nur einen Augenblick, andere ein ganzes Leben lang? Was sind die Unterschiede zwischen dem akuten ungunen Gefühl, das wir bei einer kleinen Peinlichkeit empfinden, und der langfristigen, destruktiven Scham, die weite Teile des Lebens bestimmt, ohne dass wir es überhaupt merken? Die Antworten finden Sie in diesem Buch.

Seit meiner Recherche zu »No Shame« frage ich die Menschen, denen ich begegne, wann sie sich das letzte Mal geschämt haben. Die Antworten sind wirklich verblüffend! Niemand ist frei von diesem Gefühl, wirklich niemand. Wer ist noch nicht in die Farbe einer sonnengereiften Tomate geschlüpft, wenn ihn eine

Peinlichkeit unvermittelt überrumpelt hat? Wir erröten, wenn wir uns vor anderen unmittelbar schämen, doch die Scham sabotiert uns auch ganz mühelos ohne Publikum.

Denn sie macht beim Erröten, beim klassischen »Sich-ertappt-Fühlen«, noch lang nicht halt. Im Gegenteil! Wissenschaftler haben mittlerweile herausgefunden, dass Scham nachweislich einen äußerst negativen Einfluss auf unser Immunsystem hat und sogar krank machen kann!

Scham hat sich zu einer unerkannten Seuche entwickelt, die die Gesellschaft unterwandert, den Einzelnen ins Unglück stürzt und unser Sozialleben immens beeinflusst.

Und das ganz sicher nicht zum Positiven. Scham ist eine schmerzhafteste, selbstbewusste Emotion, in der man das gesamte Selbst als fehlerhaft empfindet. Mit dieser äußerst destruktiven Scham beschäftigen wir uns in diesem Buch.

**»Scham ist eine schmerzhafteste, selbstbewusste Emotion, in der man das gesamte Selbst als fehlerhaft empfindet.«**

Top-Manager schämen sich, weil sie im Grunde ihres Herzens spüren, dass sie die Vaterrolle der Karriere zuliebe verdrängen und die Verantwortung für die Kinder komplett der Mutter überlassen. Die weniger Gebildeten schämen sich, weil sie schlecht Englisch sprechen. Und beinahe jede Frau schämt sich, weil sie nicht dem bizarren, ausgehungerten Schönheitsideal entspricht. Es gibt Millionen Frauen auf der Welt, die gern ihren Körper eintauschen würden gegen den eines hyperdürren Supermodels. Aber von dieser komischen Laune der Natur gibt es doch nur ein paar Handvoll! Auf dem gesamten Erdball! Und die waren wiederum als Kinder die Dummen, über die die Mitschüler die Nase rümpften und mit denen man NICHT tauschen wollte. Eben weil sie so lang und dürr waren.

Wir schämen uns, weil wir älter werden, weil wir schwindeln, etwas vergessen haben, zu spät kommen, nicht perfekt sind, der Hund zu wenig draußen war, das Bad dreckig, das Auto unordentlich, die Beförderung an uns vorbeigegangen ist. Wir schämen uns für Außenstehende genauso wie für unsere Familien, wir schämen uns, weil wir zu spät aufgestanden sind, nicht nett

zu den Nachbarn waren. Wenn Ihnen all das überhaupt nichts ausmacht, dann zählen Sie zu den bereits Befreiten und dürfen das Buch gern weglegen. Alle anderen: bitte weiterlesen!

Wer von Ihnen erinnert sich denn nicht an den Nachhauseweg mit der Last einer schlechten Note oder im späteren Leben an die Scham über nächtliche Fressanfälle, gepaart mit krümeligen Spuren der Schuld am Morgen? Oder war es einfach nur Faulheit oder ein Fehler, der uns in die Schambredouille brachte? Der wohl berühmteste Satz in der Philosophie überhaupt stammt von Descartes: »Ich denke, also bin ich.« Abgewandelt könnte das heißen: »Ich denke, also leide ich.« Und so macht die Scham vor wirklich niemandem halt.

Ein Großteil des Gehirns bildet sich bis zum Alter von vier Jahren aus, danach tut sich bis zur Pubertät auch noch jede Menge. Anschließend aber ist das Feld so gut wie bestellt. Natürlich können wir viel lernen in unserer hoffentlich langen Lebenszeit, aber die Grundstrukturen und die Verknüpfungen unseres neuronalen Gitterbetts sind weitgehend festgelegt. Ebenso erlernen wir sehr früh das Leistungs- und Belohnungsprinzip.

Genau in diesem Stadium entwickelt sich auch die Scham, denn wir sind zu 100 Prozent verletzlich. Da ist einerseits die ewige Angst, nicht gut genug zu sein, Mama und Papa nicht zu gefallen, damit möglicherweise ausgeschlossen zu werden – und am Ende die Angst zu sterben.

Da wir allein nicht überleben können, und das für eine sehr lange Zeit, sind wir auf das »Alles-richtig-machen«-Prinzip angewiesen. Unseren Eltern ist kein Vorwurf zu machen, sie entstammen einer Nachkriegsgeneration, in der es nur ums knallharte Überleben ging. Die Prinzipien von bedingungsloser Liebe und Verbundenheit hier einzufordern, übersteigt das Vorstellbare.

Und so hat sich die Scham in unserer Gesellschaft unmerklich eingemischt und verbreitet, heimlich befeuert zusätzlich vom Schuld-und-Sühne-Faktor der christlichen Religion. Jesus liebt jene, die folgsam sind – und so glauben wir, dass wir geliebt werden, wenn wir funktionieren.

*Sei brav, halt die Klappe, und du wirst geliebt.  
Benimmt dich anständig, und du wirst geliebt.  
Hau deine Schwester nicht, und du wirst geliebt.*

Liebe aber erfordert keine Leistung. Eines der berühmtesten Zitate von Paulo Coelho lautet: »One is loved because one is loved. No reason is needed for loving.«<sup>1</sup> Übersetzt will er uns in etwa damit sagen: Du wirst geliebt, weil du geliebt wirst. Für die Liebe gibt es keinen Grund. Exakt! Liebe braucht keine Begründung. Sie existiert.

Wir Erwachsenen müssen jedoch über eine große Klippe springen, um unsere Scham zu überwinden. Denn es gilt, den Teufelskreis der destruktiven Scham zu verlassen und einen riesigen Schritt ins Ungewisse zu wagen. Sie haben aber einen Teil des Schlüssels bereits in der Hand, denn Sie lesen dieses Buch.

Ich gebe es ganz ehrlich zu: Für mich gestaltet es sich selbst heute noch schwierig, mich bedingungslos anzunehmen. Es gelingt mir auch nicht immer, und vielleicht wird mir die Scham bis zum Ende meiner Tage ab und an zu schaffen machen. Sie übermannt mich, wenn ich zu viel gegessen habe, wenn ich mein Tagespensum nicht erreiche, wenn ich einfach das Gefühl habe, versagt zu haben. Warum vermeintliche Kleinigkeiten uns aber im Gefühl zurücklassen, regelrecht versagt zu haben, und dies wiederum auch sehr quälend sein kann, dem wollen wir in diesem Buch nachgehen.

Ein persönliches Beispiel: Familienfeste hatten für mich immer einen ähnlichen Prüfungscharakter wie das Abitur – da bin ich auch nicht so wahnsinnig gern hingegangen. Schon im Vorfeld geriet ich in heillose Panik. Sie waren in meinem Gehirn der ultimative Gipfel des gesamten »Ich-bin-nicht-gut-genug-Universums«. Und das hatte überhaupt nichts mit der Verwandtschaft zu tun! Als ich etwa die Familie meines Mannes kennenlernen sollte, die ich bis dato noch nie gesehen hatte, überfiel mich die Scham hinterrücks und völlig unvermittelt. Zunächst tarnte sie sich allerdings als der altbekannte Klassiker: »Ich habe nichts



# NO

# SHAME



Warum uns die **destruktive**  
**Scham** das Leben schwer macht

*Dass Schwaches das Starke besiegt und  
Weiches das Harte besiegt,  
weiß jedermann auf Erden,  
aber niemand vermag danach zu handeln.*

LAOTSE

## **SCHAM – DER SUMPF DER SEELE**

Versagen ist nicht nur eine Option. Versagen ist ein MUSS! In einer Welt der zyklischen Gesetze ist Versagen die einzige Möglichkeit zum lang anhaltenden Erfolg. Nehmen Sie die deutsche Fußball-Nationalmannschaft. Seit 2002 eine scheinbar unaufhörliche Erfolgsgeschichte. Der Erfolg aber ist im Misserfolg begründet und umgekehrt, so erinnere ich mich an eine der Weisheiten des Dalai-Lama. Deshalb war das Scheitern bei der letzten Weltmeisterschaft eingepreist. Ohne Scheitern kein Fortschritt. Scheitern ist notwendig, um im Zyklus von Erfolg und Misserfolg wieder in den Erneuerungsprozess zu gehen.

Wer nicht scheitert, hat keinen Erfolg. Und wer keinen Erfolg hat, scheitert nicht.

Ich habe oftmals versagt. In meiner eigenen Wahrnehmung täglich. Ich habe die schlimmen Kritiken aus meiner Anfangszeit beim Fernsehen auch noch gegoogelt, und wenn ich bei einer Sendung einen Fehler gemacht hatte, lag ich nächtelang wach und geißelte mich. Der Feind in meinem Kopf hämmerte ohne Unterlass auf mich ein: »Du bist eben nicht gut genug. Du bist nicht gut genug. Du bist einfach nicht gut genug. Das wird sicher in den Untergang führen. Ganz sicher. Schäm dich!« Mein Blut fühlte sich zehn Grad kälter an, während meine Selbstzweifel auf den Siedepunkt stiegen.

Es gab keinen Ausweg aus dem Grübelkarussell für mich, ich bestrafte mich damit, tagsüber nichts zu essen, um nachts sämtliche Kühlschränke unsicher zu machen. Und tatsächlich fällt es

mir selbst heute nicht leicht, dies hier zu schreiben. Ich schäme mich immer noch dafür. Aber es ist wichtig, um die Scham zu verstehen. Denn sie ist wie der Sumpf der Seele.<sup>2</sup>

Wir können den Sumpf trockenlegen, und das werden wir auch, aber wir müssen uns zunächst einmal dort umsehen. Irrendwo zwischen den Schlingpflanzen und dem Morast stoßen wir auf die wahren Abgründe, die wir womöglich seit Jahrzehnten zu verbergen suchen. Und wann immer sich die Gelegenheit ergibt, bahnt sich die Scham ihren Weg, denn sie möchte nicht, dass wir sie näher betrachten. Das mag sie überhaupt nicht! Sie will nicht ins Rampenlicht, denn das Verrückte ist: Wir könnten aufatmen und uns voller Erleichterung umarmen, wenn wir die Scham in uns allen erkennen und ihr mit Empathie begegnen würden. Die Väter, die sich nicht kümmern, von denen buchstäblich bis zum Verrecken keine Anerkennung kommt. Die Mütter, die so erschöpft und enttäuscht vom eigenen Leben sind, dass sie keine Liebe mehr zeigen können. Die Mitschüler, die die Schule zur Hölle machen. Die Chefs, die niemanden wachsen sehen wollen. Sie alle sind omnipräsent. Sie schämen sich! Wir alle schämen uns! Aber anstatt uns zu vereinen, trennt uns die Scham immer weiter voneinander.

Ein guter Freund von mir hat eine außergewöhnliche Karriere bei einem Social-Media-Start-up hingelegt und ein irrsinniges Millionenvermögen angehäuft. Er liebte seinen Vater aufrichtig und lechzte nach dessen Anerkennung wie ein Welp, der vor seinem Napf mit weit aufgerissenen Augen auf Futter wartet. Doch Carl wartete vergeblich. Als er mit Ende 40 sein Unternehmen verkaufte, sagte sein Vater zu ihm: »Sohn, deine Mutter und ich machen uns etwas Sorgen. Kannst du dir das denn überhaupt leisten, so früh ›in Rente‹ zu gehen?« Carl hielt den Atem an. Der Moment war gekommen. Er hatte es geschafft. Nie hätte er es gewagt, seinem intellektuellen Vater zu sagen, wie viel Geld er sich erarbeitet hatte, weil er insgeheim wusste, dass der Papa diese Art von Karriere einfach nicht würdigen wollte. Selten hatte der sich nach seinem Unternehmen erkundigt, immer auf die Erfol-

Kein Wunder, denn wir genügen nie. Ich vermute, wenn wir in den Himmel kommen sollten, dass es bei Petrus zwei Eingänge mit je einem Schild drüber gibt: »Menschen, die mit sich rundum zufrieden waren« und »Menschen, die nie gut genug waren«. Ich wette, die Schlange unter letzterem Schild reicht bis kurz auf die Erde zurück.

Doch wie läuft der Prozess der innerlichen Selbsterstörung tausendfach ab?

Meistens folgt auf ein »Ich bin nicht gut genug« die Scham darüber, wieder einmal in seiner Unzulänglichkeit bloßgestellt worden zu sein.

Darauf folgt: Ich muss mich bestrafen.

Und darauf schließlich: Ich habe wieder versagt, ergo bin ich nicht gut genug.

Und so geht der Teufelskreis immer weiter, der innere Diktator wird unerbittlich, er bekommt ja kontinuierlich wieder neues Futter für sein perfides Spiel.



Besonders plakativ wird der Teufelskreis beim berühmten Jojo-Effekt. Ich habe zugenommen und schäme mich dafür, ich muss mich mit Nulldiät bestrafen, ich versage dabei wieder und habe am Ende zehn Kilo mehr als vorher. Irgendwann geben wir auf

und schämen uns dafür, dass wir aufgegeben haben. Merken Sie was?

Wir sind schon wieder mittendrin im perfiden Kreislauf der Scham.

Gerade was das gezeißelte Körpergefühl betrifft, lassen sich mit Ratgebern schon ganze Bibliotheken füllen, da will ich Sie gar nicht weiter belästigen. Hierzu möchte ich einfach nur die indischen Weisen zitieren, die sagen: »Lebendig zu sein in einem MENSCHLICHEN Körper ist das größte Geschenk, das eine Seele jemals erhalten kann.« Sie hätten halt auch als Ameise reinkarniert werden können! Schon mal darüber nachgedacht? All unser westliches Streben nach Perfektion, nach den fünf Kilo weniger hier, dickeren Haaren und weniger brüchigen Fingernägeln da, nach noch mehr Geld und Ansehen, ergibt aus dieser Perspektive überhaupt keinen Sinn. Sie leben und atmen, und damit haben Sie schon alles erreicht. Mehr geht nicht. Wer atmet, ist bereits ein Gewinner.

Ich verstehe natürlich, dass man sich nicht wohlfühlt, wenn man zugenommen hat, die Hose zwickt und die Urlaubsfotos nach gestrandetem Wal aussehen. Ich kenne das! Aber ich lasse mir von meinem Hirn nicht mehr alles gefallen! Das Korsett, die Zwangsjacke der Perfektion, in die wir uns zwängen, macht überhaupt keinen nachvollziehbaren Sinn, denn Sie haben das größte Geschenk ja bereits erhalten. Sie dürfen leben in einem menschlichen Körper, der Krone der Schöpfung.

Warum verehren Sie ihn dann nicht, sondern kämpfen andauernd gegen ihn? Ich wiederhole: Sie haben das größte Geschenk erhalten! Wertschätzen Sie es! In dem wundervollen australischen Dokumentarfilm »Embrace« sitzt die Heldin, die bereits drei Kinder gestillt hat, im Selbstversuch beim Chirurgen, der ihr erzählt, dass ihre Brüste nicht mehr okay seien. Anschließend sagt sie: »Wieso sind die nicht okay? Die haben drei Kinder gefüttert, man sollte ihnen lieber einen Award verleihen, anstatt über sie zu lästern. Go boobs!«

*»Lebendig zu sein in einem MENSCHLICHEN Körper ist das größte Geschenk, das eine Seele jemals erhalten kann.«*

# SCHÄM DICH NICHT!

**WER KENNT DAS NICHT?** Das bohrend schlechte Gewissen, die Schamesröte im Gesicht und die qualvolle innere Überzeugung des eigenen Versagens. **Wir alle schämen uns.** Manchmal nur flüchtig, wenn wir uns erappt fühlen – bisweilen ergreift uns aber auch eine nachhaltigere Scham, die unser Wohlbefinden massiv beeinflusst und krank machen kann. Der tief sitzende Grundgedanke »Ich bin nicht gut genug« führt dazu, dass viele unter ihren Möglichkeiten leben. Doch die gute Nachricht lautet: **Es gibt einen Ausweg aus der Schamfalle!**

**JESSICA LIBBERTZ** demonstriert uns, wie es geht. Jahrelang fühlte sie sich ungenügend und stolperte durch verschiedene Krisen. Erst als sie den Schlüssel zum Kern ihrer Probleme fand, gelang ihr die Wende. Die Autorin erzählt von ihrem Kampf und ihrem **Sieg über die Scham** – und zeigt uns sowohl persönliche als auch wissenschaftlich fundierte **Wege aus dem Teufelskreis der destruktiven Scham.** Ein motivierendes Beispiel und eine wunderbare Anleitung zum Glück.

WG 481 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-6824-5



9 783833 868245