

# Kirche im hr

---

16.06.2019 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von  
Dr. Fabian Vogt,  
Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

## No shame

*Moderator/in: Nachher hat Bärbel Schäfer einen spannenden Gast: die TV-Moderatorin Jessica Libbertz. Die hat gerade ein sehr persönliches Buch geschrieben: „No shame – wie wir den Teufelskreis der destruktiven Scham verlassen“. Sie erzählt, wie es ihr gelungen ist, ihre massiven Selbstzweifel zu überwinden.*

*Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Du hast ja in der Seelsorge auch immer wieder mit Menschen zu tun, die sich schämen. Wie sagst du denn zum Buch von Jessica Libbertz?*

Das ist wirklich hilfreich. Gerade, wenn man sich klar macht, dass Jessica Libbertz ja eine schöne, schlanke und ziemlich erfolgreiche Frau ist. Und wenn so jemand schreibt: „Ich habe mich jahrelang geschämt und war total unsicher“, dann macht das Mut, sich auch mal den eigenen Minderwertigkeitsgefühlen zu stellen.

Denn Probleme mit dem Selbstwert kennt vermutlich jeder: Die Angst, nicht gut genug zu sein. Und eben die Scham, von der Jessica Libbertz spricht.

*Und wie kommt man da nun raus?*

Jessica Libbertz erzählt ja ihre ganz persönliche Geschichte, aber man kann sie

so auf den Punkt bringen: Es geht darum, zu erkennen, wie kostbar jede und jeder von uns ist. Quasi einen positiven Blick auf das eigene Leben zu bekommen. Und sich über all das zu freuen, was man kann.

Jessica Libbertz jedenfalls hat in einem Interview gesagt, als sie gefragt wurde, was jetzt anders ist: „Ich empfinde mich insgesamt als sehr dankbarer und sehr gesegneter Mensch.“

*Das klingt ja fast schon christlich.*

Kein Wunder. Ein Grundbotschaft des christlichen Glaubens heißt ja auch: „Denke nie, du wärst nicht gut genug, denn Gott hat dich geschaffen. Du bist ein Meisterwerk.“