

Interview in "reformiert" 4: 8, 25.03.2009

"Früher stand das Schuldgefühl im Zentrum, heute ist es die Scham"

Für den Zürcher Psychiater Daniel Hell ist klar: Der heutige Mensch scheitert häufig an seinen eigenen Idealen. Und schämt sich erbärmlich dafür.

Interview: Käthi König, Annegret Ruoff

Herr Hell, hat der Begriff "Sünde" ausgedient?

Nein, aber ein Mensch, der von sich sagt, er sei ein Sünder, kommt nicht zu mir. Er geht zum Pfarrer. Meine Patienten sprechen meist nur noch in banalisierender Weise von Sünden, etwa von Diät- oder Jugendsünden. Vor dreissig Jahren war das anders. Da gab es mehr depressive Menschen, die sich sündig fühlten oder sich sogar in einen Schuldwahn hineinsteigerten. Heute begegne ich immer seltener Menschen mit schweren Schuldgefühlen – dafür immer mehr enttäuschten und gekränkten Menschen.

Was belastet sie?

Sie werfen sich meist vor, sie hätten im Leben versagt oder seien daran gehindert worden, ihr Leben richtig zu gestalten.

Die Sünde der Gegenwart ist also, an sich vorbeizuleben?

In unserer individualisierten Zeit steht die Selbstverwirklichung im Vordergrund. Die Frage "wie kann ich mit mir ins Reine kommen?" ist zu einer persönlichen Herausforderung geworden. Das ist ein hoher Anspruch – insbesondere wenn ihn jeder Mensch für sich allein verwirklichen soll. Viele scheitern daran und werfen sich vor, weder sich selbst noch den anderen gerecht geworden zu sein und ihre Möglichkeiten nicht genügend genutzt zu haben. Sie sehen sich dann als Versager.

Das heisst: Man definiert heute selbst, wie und wo man schuldig geworden ist?

Ja, wobei schuldig nicht mehr das passende Wort ist. Früher übernahm man klare Ordnungen und Gebote – von den Eltern, dem Staat, von der Kirche. Man wusste: So handle ich recht. Und wer sich den vorgegebenen Regeln widersetzte, fühlte sich schuldig. Heute, im

Zeitalter des "Anything goes", fragen sich viele: "Was ist denn jetzt richtig?" Sie suchen nach einer Antwort und finden sie oft nicht. Stattdessen macht sich das Gefühl breit, nicht zu genügen und als Person zu versagen – und das löst Scham aus. Während früher das Schuldgefühl im Zentrum stand, wird die Scham heute immer wichtiger.

Und was genau ist der Unterschied zwischen Scham und Schuld?

Wer sich bezüglich einer Handlung infrage stellt, fühlt sich schuldig. Scham aber empfindet jemand, der sich als Ganzes infrage stellt, etwa weil er das Ideal der Selbstverwirklichung nicht erreicht und sich so vom eigenen Lebensziel, von den eigenen Möglichkeiten entfernt hat.

Das passt ganz gut zur Bibel, wo Sünde ja oft als Gottesferne bezeichnet wird.

Diese Definition gefällt mir. Sie ist in der Tat sehr nahe am Empfinden der heutigen Menschen. Im Alten Testament ging es den Menschen darum, ihre Beziehung zu Gott ständig zu verbessern. Sünde bedeutete ganz einfach, dass in dieser Beziehung etwas nicht stimmt.

Sünde ist also ein Beziehungsproblem?

Noch einmal: Sünde ist kein psychiatrischer Begriff. Ich rede lieber von Scham. Und sie ist in der Tat ein Seismograf, der ein Beziehungsproblem anzeigt.

Inwiefern?

Wenn ich mich vor einem anderen Menschen entblösst habe und in seinen Augen schlecht dastehe, löst das Scham aus. Etwas, das ich nicht will und das ich zu verbergen suche, wird für andere sichtbar. Das ist höchst schmerzhaft. Die Scham zeigt einem Menschen an, dass sein Selbstwert bedroht ist: Er möchte sich verstecken, verkriechen, verschwinden, er erträgt fremde Blicke nicht mehr.

Trotzdem behaupten Sie, die Scham sei eine wichtige Errungenschaft des Menschen?

Ja, sie ist sozusagen die Türhüterin des Selbst. Sie schützt den inneren, privaten Raum des Einzelnen. Und sie ist eng verbunden mit der Fähigkeit, sich selbst zu erkennen. Das zeigt ja auch die biblische Schöpfungsgeschichte.

Was zeigt die Schöpfungsgeschichte?

Im Bericht vom Sündenfall kommt das Wort "Sünde" gar nicht vor. Aber es ist von "Scham" die Rede: Nachdem Adam und Eva die verbotene Frucht gegessen haben, nehmen sie sich selbst in ihrer Getrenntheit und Andersheit wahr. Sie schämen sich vor Gott und voreinander.

Scham ist der Preis für den Gewinn des Selbstbewusstseins – und zugleich ein Schutz und Sensor bei Bedrohungen dieses Selbst.

Aber?

Wenn ein Mensch schamfähig ist, kann diese Fähigkeit von anderen ausgenutzt werden. Diese Gefahr ist besonders gross bei jemandem, der nicht zu seiner Scham stehen kann und alles tut, um ihr Auftreten zu verhindern. Er neigt dann dazu, sich anzupassen oder sich zurückzuziehen, um Demütigungen zuvorzukommen. Das ist zum Beispiel bei sozialen Phobien zu beobachten: Da geht jemand nicht mehr aus dem Haus, weil es Angst hat, man spreche ihn auf dieses oder jenes an. Selbst Suizide stellen manchmal Versuche der Schamabwehr dar.

Menschen bringen sich um, weil sie sich schämen?

Ja, gar nicht so selten. Kann jemand den Selbstansprüchen oder den Anforderungen von aussen nicht mehr entsprechen, ist sein Selbstwertgefühl verletzt. Es gibt Menschen, die in dieser Situation den Tod einem schmachvollen Weiterleben vorziehen.

Und in der Depression ist die Scham besonders gross.

Ja, auch weil unsere Gesellschaft Depression immer noch als Makel bewertet. Depression ist aber auch eine Art Gegenreaktion auf Überforderung – sie legt den Finger auf die wunden Stellen unserer Zeit. In einer Welt, die immer schneller immer höher hinaus will, bremst die Depression einen Menschen aus, macht ihn immobil, interesselos, weniger anpassungsfähig. Und das richtet sich gegen die ideale der Gesellschaft.

Wie helfen Sie als Therapeut aus diesem Dilemma?

Ich versuche, für die Situation eines Patienten Verständnis zu haben. Ich unterstütze ihn darin, sich selbst zu akzeptieren, auch indem ich andere Werte als Tempo und Effizienz anspreche. In längeren Therapien kann ein Mensch zudem lernen, sich gegen Beschämungen besser zur Wehr zu setzen.

Kommt es vor, dass Sie einen Patienten von seiner Schuld entlasten, indem Sie ihm Vergebung zuteilwerden lassen?

Nein, ich empfehle ihm in diesem Fall, einen Geistlichen aufzusuchen. Obwohl ich mich gerne spirituellen Fragen öffne und die Seele verteidige, wo ich kann, bin ich Psychiater und nicht Pfarrer.