

reformiert.info, 27.04.2017

## «Scham ist die Türhüterin unseres Selbst»

Psychiater und Buchautor Daniel Hell nennt die Scham ein urmenschliches Gefühl und einen Sensor zum eigenen Schutz. Und er erklärt, warum sich Schamlosigkeit so schwer therapieren lässt.

Interview: Felix Reich, Stefan Schneiter

*Wofür schämen Sie sich?*

Daniel Hell: Als Schüler schämte ich mich, weil ich durch die Veloprüfung flog. Ich behielt es für mich. In der medizinischen Ausbildung schämte ich mich dann etwas, wenn ich nach meinem Berufswunsch gefragt wurde. Ich wusste, dass Herzchirurg als Antwort viel besser angekommen wäre als mein Ziel: Psychiater. Heute schäme ich mich, wenn ich zu wenig mutig war, gegen meine eigenen Werte verstossen habe oder weil ich jemanden in seiner Würde verletzt habe.

*Sie schämen sich vor allem vor sich selbst?*

Das hat sich verändert, ja. Früher schämte ich mich, wenn ich glaubte, die Anforderungen der anderen nicht zu erfüllen. Heute schäme ich mich, wenn ich an den eigenen Ansprüchen scheitere.

*Was passiert, wenn wir uns schämen?*

Scham ist ein brennendes Gefühl. Ich spüre einen Achtungsverlust vor mir selbst oder vor anderen Menschen. Peinlichkeit ist eine milde Form der Scham. Um Scham zu empfinden, brauchen wir ein menschliches Gegenüber, das auch Selbstbewusstsein hat. Vor dem Computer schämen wir uns nicht, obwohl der viel besser rechnen kann als wir. Auch nicht vor Tieren oder Säuglingen. Das unterscheidet die Scham von der Angst: Ich kann mich vor einer Schlange oder vor einem heranrasenden Auto fürchten, aber nicht schämen.

*Können sich nur Menschen schämen?*

Charles Darwin nannte den Menschen das Tier, das sich schämen kann. Bei Schimpansen wurden Verhaltensformen beobachtet, die auf eine Urform der Scham hindeuten. Aber man weiss ja nie, was Tiere wirklich fühlen. Jedenfalls ist die Scham ein urmenschliches Gefühl.

*Ist sie angeboren?*

Das Schamgefühl entwickelt sich im dritten, vierten Lebensjahr. Ein Säugling spürt Hunger, Kälte, Geborgenheit, aber er hat kein bewusstes Selbstverhältnis, er erkennt sich nicht im Spiegel. Um sich zu schämen, muss das Kind erkennen, dass sich andere Personen ein Urteil über sein Verhalten bilden können. Und es braucht Schamzeugen. Erst später schämt es sich vor sich selbst, in der Regel erst im Primarschulalter.

*Wer entscheidet, wofür wir uns schämen?*

Erzieherische und kulturelle Komponenten spielen eine Rolle. Aber selbst Kinder, die in einer Freikörperkultur aufwachsen, entwickeln eine Körperscham. Insofern ist Scham universell. Nirgendwo wird beispielsweise der Stuhlgang öffentlich verrichtet. Auch Sex spielt sich überall hinter geschlossenen Türen ab.

*Aber gerade in der Sexualität sind die Schamgrenzen stark gesunken.*

Die Schamlässe sind heute andere. Aber auch heute schämen wir uns, wenn wir körperlich blossgestellt werden. Gerade wegen der gesteigerten Freizügigkeit schämen sich viele Menschen ihres Körpers. Ich sah kürzlich eine Werbung, die eine übergewichtige Frau auf zwei Stühlen zeigte. Sie sollte zum Abnehmen animieren. So werden Menschen stigmatisiert und beschämt.

*Kann man sich die Scham abgewöhnen?*

Ich kann das eigene Wertesystem entwickeln und festigen, dann muss ich mich weniger schämen, wenn ich aufgezwungenen Normen nicht entspreche. Das kostet Kraft. Der einfachere Weg ist, gekränkt zu reagieren als Abwehrreaktion gegen die Scham. Der Gekränkte fühlt sich als Opfer, reagiert aggressiv, hegt Rachegefühle oder er verbittert. Kränkung führt oft zu narzisstischer Verletztheit, die durchaus im Trend liegt.

*Wie meinen Sie das?*

Es gibt viele Gelegenheiten, sich gekränkt und ungerecht behandelt zu fühlen - umso mehr, als Menschen vermehrt zur Egozentrität neigen. Ich glaube, wir leben in einer Beschämungskultur. Der Individualismus war in der Aufklärung eine Befreiungsbewegung. Doch zur sozialen Norm geworden, macht er viele Menschen verletzlicher für Beschämungen. Eigenverantwortung und Selbstoptimierung, Effizienz und Erfolg sind Gebote der Stunde. Wir können nicht mehr unsere Biografie oder Klassenzugehörigkeit verantwortlich machen, wenn es einmal nicht gut läuft. Jeder Einzelne fühlt sich selbst verantwortlich. Das kann den Selbstwert gefährden. Zudem wuchs mit dem Internet das Beschämungsrisiko, Stichwort Cybermobbing.

*Kann Scham krank machen?*

Traditionell hat man in der Psychotherapie Schuldgefühle als pathogen hervorgehoben, insbesondere in der Psychoanalyse. Nach meiner Erfahrung sind Beschämungen wichtiger geworden. Sie tragen nachweislich besonders häufig zu Depressionen bei. Wer zum Beispiel auf eine beschämende Trennung depressiv reagiert, vermag nicht mehr so zu handeln wie vorher. In der Depression schwindet der Antrieb, die Entscheidungskraft, und die Patienten können sich schlecht wehren, was wiederum als Schande empfunden werden kann.

*Und wie führen Sie die Patienten aus diesem Zustand heraus?*

Scham gilt es, bis zu einem gewissen Grad zuzulassen. Denn wer sich schämt, setzt sich mit sich selbst auseinander. In der Therapie versuche ich herauszufinden, welche Belastung dem Patienten zu schaffen macht. Das ist manchmal ein schwieriger Weg. Aber viel schwieriger ist es, Menschen zu behandeln, denen das Schamgefühl abhanden gekommen ist.

*Schamlosigkeit ist eine Krankheit?*

Bei manischen Patienten bläst sich das Ich derart auf, dass sie keine Grenzen mehr einhalten. In der Manie geht jede Scham verloren. Klingt die Manie ab, kehrt die Scham zurück. Die Betroffenen sehen, was sie angerichtet haben, und schämen sich in Grund und Boden.

*Was macht die Behandlung so schwierig?*

Manien wirken sich sozial destruktiv aus. Weil manische Patienten ungehemmt sind, also die Hemmung durch die Scham verlieren, kann man nur schwer einen Zugang zu ihnen finden. Eine medikamentöse Behandlung ist möglich, doch der psychotherapeutische Zugang ist extrem schwierig. Ähnlich ist es bei der schizophrenen Psychose, wenn sich ein Patient von aussen gesteuert fühlt und sich die Schamgrenzen ebenfalls auflösen. An diesen Krankheitsbildern zeigt sich, dass die Ich-Grenze eng an die Scham geknüpft ist.

*Ohne Scham fehlt uns das Gefühl für die eigene Identität?*

Ich nenne die Scham die Türhüterin des Selbst. Ähnlich wie die Angst ist sie ein Sensor, der uns vor Gefahren warnt. Die Scham warnt uns vor psychischen Verletzungen. Sie regelt das Gefühl von Nähe und Distanz, schützt uns und grenzt uns von anderen ab. Das Taktgefühl ist eng mit der Scham verknüpft.

*Sie plädieren dafür, die Scham statt Schuldgefühle ins Zentrum zu stellen. Gilt das über die Psychotherapie hinaus?*

Durchaus. Ich lese das Evangelium als eine grosse Geschichte der Entschämung. Die Bergpredigt ist eine einzige Seligpreisung der Beschämten jener Zeit. Jesus stellte sich kon-

sequent an die Seite jener, die beschämt wurden, ob sie nun Zöllner oder Ehebrecherinnen waren. Mit seinem Handeln durchbrach Jesus den damals üblichen Diskurs von Ehre und Schande. Er zeigte, dass Menschen zu Unrecht beschämt und damit verurteilt werden können. Und am Ende nahm er die grösste denkbare Schande auf sich.

*Sie meinen den Tod am Kreuz?*

Die Passionsgeschichte, wie sie die Evangelien erzählen, verstehe ich nicht in erster Linie als Schuldgeschichte. Ich lese sie als eine Beschämungsgeschichte par excellence. Jesus wird verraten und verleugnet, verspottet und geschlagen, er wird auf dem Kreuzweg zur Schau gestellt und erleidet den schändlichsten Tod am Kreuz. Und wenn Christus in der christlichen Kunst am Kreuz und als Auferstandener dargestellt wird, so trägt er die Stigmata der Beschämung am eigenen Körper.

*Hat diese Erzählung aus dem Evangelium für Sie auch als Psychiater eine Aktualität?*

Es ist ja nicht so, dass das System von Ehre und Schande heute völlig überwunden ist. Im Mittelmeerraum oder im Islam ist ein solches kollektives Wertesystem noch dominanter als in unserer individualisierten Gesellschaft. Ich glaube, Jesus zeigt exemplarisch auf, dass die systematische Beschämung durchbrochen werden muss. Jene, die er zu sich rief, hatten kein hohes Prestige. Aber er gab ihnen Würde. Das war vielleicht wichtiger als Schuldenerlass. In der Behandlung depressiver Menschen beobachte ich, wie sie um ihren Selbstwert kämpfen. Da hätte die christliche Lehre durchaus Antworten.

*Welche?*

In der Passionsgeschichte verleugnet Petrus Jesus dreimal, und er schämt sich dafür. Gerade als Mensch, der sich schämt, erfährt er Gnade, Rechtfertigung. Beschämung ist immer ein Urteil und Abwertung. Scham hingegen bedeutet Auseinandersetzung mit sich selbst und oft ein Stück Selbsterkenntnis.