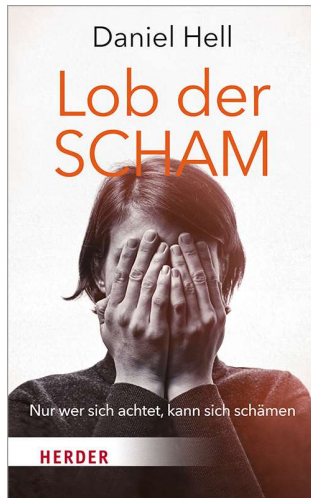


Buchbesprechung:



Lob der SCHAM –

Nur wer sich achtet, kann sich schämen

Freiburg i. Br.: Herder; 2019

Katja Schönherr

In: NZZ „Bücher am Sonntag“, 1. Dezember 2019, Nr. 10, S. 25

Wenn wir uns schämen, schützen wir uns

Der Schweizer Psychiater Daniel Hell huldigt einem besonders quälenden Gefühl: der Scham.

Sie lässt uns erröten, zusammensinken, wegschauen. Sie ist unangenehm und quälend. Kein Wunder, hat sie einen schlechten Ruf - die Scham. Doch ihr Potenzial wird verkannt, meint der Psychiater und Autor Daniel Hell. In seinem neuen Buch „Lob der Scham“ verweist er auf ihre „lebenswichtige Funktion“: Die Scham sei ein „Sensor der Selbstachtung“, die das Innere des Menschen schütze und anzeige, wenn er Gefahr laufe, seine „Identität einzubüßen, mindestens aber an Respekt zu verlieren“.

Daniel Hell, 1944 in Uzwil geboren, ist emeritierter Professor für Klinische Psychiatrie. Als Autor hat er sich bereits mehrfach verdient gemacht, etwa mit Werken zum Thema Depression. Nun widmet er sich also der Scham. Warum? Weil er ein Besinnen auf dieses Gefühl derzeit für besonders geboten hält. Politiker diffamierten ihre Gegner und manipulierten die öffentliche Meinung, gewinnsüchtige (Pharma-)Konzerne spielten mit der Gesundheit der Menschen, im Internet, im „Dunkel der Gesichtslosigkeit“, seien Beschämungen gang und gäbe. Schamlosigkeiten überall.

Wenn Hell nun dazu aufruft, sich öfter zu schämen, dann nicht, weil er sich mehr Prüderie wünscht, sondern einen respektvolleren Umgang miteinander. „Scham ist ein Taktgefühl. Wenn sie verloren geht, mangelt es auch an Rücksicht für andere Menschen.“ Ein eher banales Alltagsbeispiel für Schamverlust, das Hell nennt: Menschen, die mit ihren Taschen in einem überfüllten Zug mehrere Sitze in Anspruch nehmen.

„Lob der Scham“ ist vor gut einem Jahr bereits als Fachbuch im Psychosozial-Verlag erschienen. Mit der nun bei Herder publizierten, überarbeiteten Neuausgabe spricht Hell ein breiteres Publikum an. Er nimmt die Leserinnen an die Hand, schreibt verständlich, und die einzelnen Kapitel sind so konzipiert, dass sie auch separat gelesen werden können. Inhaltlich spannt er einen Bogen von der Kulturgeschichte der Scham über die Schamentwicklung beim einzelnen Menschen, die im Babyalter mit dem Fremdsein einsetzt, und die Scham in psychischen Krankheiten bis hin zu ihrem oben bereits angesprochenen gesellschaftlichen Bedeutungsverlust. Flankiert werden die Kapitel von Fallbeispielen aus Hells Tätigkeit als Psychiater.

Vereinzelt wirkt ein Aspekt etwas gewollt auf die Scham bezogen. Auch vermag die historische Herleitung nicht ganz zu überzeugen, wonach die Deutschen sich nach dem Zweiten Weltkrieg dank dem Marshallplan und dem raschen Erstarren der Wirtschaft ihrer Verbrechen überhaupt erst hätten schämen können, anstatt, wie nach dem Ersten Weltkrieg, „nur“ gekränkt zu sein. Dennoch bleibt „Lob der Scham“ eine lesenswerte Einladung, sich einmal Gedanken über dieses Gefühl zu machen: eigene Schamerinnerungen wachzurufen, zu hinterfragen, warum man sich blossgestellt gefühlt und ob das Erlebte dazu geführt hat, es beim nächsten Mal besser zu machen.

Daniel Hell unterscheidet im Übrigen zwischen personaler Scham, die man empfindet, wenn man situativ den eigenen Idealen nicht genügt, und sozialer Scham, die auf Basis gesellschaftlicher Normen entsteht. Fettleibigkeit, Homosexualität, Armut, Arbeitslosigkeit, Hautfarbe – diese Eigenschaften zählt Hell beispielhaft auf, weil sie stigmatisiert sind und dazu führen können, dass sich jemand abgewertet fühlt. Hier sieht Hell das Problem aber nicht in der Scham selbst, sondern in verletzenden gesellschaftlichen Vorgaben, die es zu überdenken gilt. Sobald derartige Werte „als diskriminierend durchschaut werden, weil geprüft wird, worauf die Scham hinweist, können sie zugunsten besser geeigneter Werte wieder abgelegt werden“.