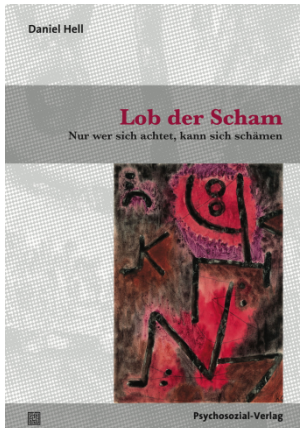


## Buchbesprechung:



### **Lob der Scham**

Nur wer sich achtet, kann sich schämen

Giessen: Psychozial-Verlag, 2018

*Michael Meier*

in: Tages-Anzeiger, 07.07.2018

<https://www.tagesanzeiger.ch/leben/gesellschaft/sich-zu-schaemen-tut-gut/story/12423075>

### **Sich zu schämen, tut gut**

*Der Zürcher Psychiater Daniel Hell lobt die Scham: Sie sei ein Sensor für Gefahr, Menschen könnten an ihr reifen*

Demut, Mitleid und Scham sind heute nicht hoch im Kurs. Sie scheinen die individuelle Souveränität zu untergraben und das auf Selbstbehauptung und Optimierung getrimmte Ich zu schwächen. Der bekannte Zürcher Psychiater Daniel Hell konzentriert sich in seinem neuen Buch auf die Scham – und auf deren Rehabilitierung. Er will ihr den schlechten Ruf nehmen und sie nicht wie andere als «Hemmfaktor einer gesunden und emanzipatorischen Entwicklung» sehen.

Dass Scham kein angenehmes Gefühl ist, bestreitet Daniel Hell nicht. Sie wirft einen auf sich selbst zurück, macht ein Ungenügen offensichtlich und spiegelt die Differenz zwischen Ich-Ideal und Wirklichkeit, zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Am biblischen Mythos von Adam und Eva erläutert Hell die enge Verbindung von Scham und Selbstbewusstsein. Erst unter dem Blick des anderen (oder von Gott) schämt man sich, weil man sich nicht nur als Subjekt, sondern auch als Objekt erfährt. Im Erleben der Scham kommt die eigene Gebrochenheit als Subjekt und Objekt zum Vorschein. Der Blick der anderen oder des Über-Ich konfrontiert einen mit sich selber: Man schämt sich vor sich. Doch wer sich schämt, setzt sich mit sich selbst auseinander, schreibt Daniel Hell.

## **Burn-out als Beschämungsphänomen**

Darum ist für den Psychiater die Scham ein Selbst-, Sozial- und Wertgefühl, an dem Menschen reifen können. Scham hat mit Würde zu tun, ja sie ist Hell zufolge die «Türhüterin des Selbst». Ähnlich wie die Angst ist sie ein Sensor, der uns vor einer Gefährdung des Selbst oder vor psychischen Verletzungen warnt. Mit ihrer Alarm- und Schutzfunktion macht sie auf zwischenmenschliche oder innere Gefahren aufmerksam. Sie ist ein soziales Regulativ, moderiert Gefühle von Nähe und Distanz, grenzt von anderen ab. Scham kann die Autonomie des Menschen fördern, genauso auch die Gemeinschaftsbildung.

Der einstige Chefarzt an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich schöpft aus seiner langjährigen Erfahrung und geht intensiv auf das Verhältnis von (sozialer) Scham und psychischer Erkrankung ein. Er macht klar, dass Scham meist als Sensor auf eine Erkrankung hinweist, selten aber deren Ursache ist. Manchmal scheint Hell vor allem die Fachwelt im Blick zu haben. Er geht das Thema aus immer neuen Perspektiven an, was zu vielen Redundanzen führt.

Das Schlusskapitel dürfte die Leser am meisten interessieren. Hier wagt Hell eine nicht neue, aber eindruckliche Zeitdiagnose. Er stellt fest, dass die moderne Abwertung von Scham gleichzeitig auch mit einer Kritik an der Schamlosigkeit einhergeht. Er geht der Frage nach, ob der Schamverlust zu einer neuen Beschämungskultur führt. Im Leben heutiger Menschen hätten die Brüche zugenommen (Stichwort Patchwork-Familien) und damit die Selbstüberforderung mit Schamfolgen. Statt die Scham zu akzeptieren, werde sie vielfach negiert und verdrängt. Verdienstvollerweise kommt Hell auf die Political Correctness zu sprechen, die seit Ende des letzten Jahrhunderts zunächst in den USA mit unzähligen Sprech- und Denkverboten ein Programm gesellschaftlicher Entschämung propagiert.

Scham aber bleibt bestehen – trotz oder gerade wegen freizügiger Bekleidung auch die Körperscham. Sie verlagert sich vom schönen nackten Leib zum fetten und alten Körper, der dem gängigen Schönheitsideal nicht entspricht. Der Trend zur Selbstdarstellung verbunden mit Hemmungs- und Schamverlust ortet Hell auch in wirtschaftlicher Bereicherung und politischer Propaganda, generell im Optimierungsdruck auf jeden Einzelnen. «Selbstverwirklichung ist nicht mehr Privatsache, die auch Widerstand bedeuten kann, sondern gesellschaftliche Norm.» Das angestrebte Optimum definiere heute weniger das Individuum als der gesellschaftliche und wirtschaftliche Mainstream. In der Leistungsgesellschaft ringt jeder mit dem Ideal-Selbst, wird mit Ratings und Evaluationen von aussen bewertet. Die Verdinglichung des Menschen und die Ich-Jagd führen zum Abbau der Schamschranken, aber auch zur Selbstüberforderung. Im Burn-out sieht der Psychiater ein modernes Beschämungsphänomen: Ausgebrannte Menschen sind von sich selbst enttäuscht und schämen sich.

## **Hitler verdrängte Scham mit Narzissmus**

Daniel Hell ist nicht der Erste, der davor warnt, dass das Internet schamloses Verhalten und die Beschämungskultur fördert. In der Anonymität und Gesichtslosigkeit blühen Cybermobbing und Public Shaming. Der Onlinepranger zelebriert den Schamverlust. Was die Beschämungstendenzen fördert, ist Hell zufolge der fehlende Blick. Mit dem nicht existenten Augenkontakt fehlt dem Public Shaming, was die persönliche Beziehung ausmacht. «Erst das Gesicht löst Scham aus. Wo es fehlt, geht das mitmenschliche Du verloren.» Der Autor bezieht sich auf den Philosophen Emanuel Lévinas, der die Bedeutung des Antlitzes thematisierte und mit ihm die Scham. Es macht die Qualität dieses Buches aus, dass der Autor Phänomene an der Schnittstelle von Psychiatrie und Philosophie oder Theologie präzise zu formulieren vermag. Einleuchtend zeigt er, dass Adams und Evas «Sündenfall» eigentlich ein «Schamfall» war. Dem Religionsstifter Jesus zum Trotz habe die Theologie mit ihrer Fokussierung auf die Schuldthematik den Scham- und Beschämungsdiskurs weitgehend verdrängt. Dank seiner jüdisch-christlichen Wurzeln habe das Abendland eine Schuld- statt einer Schamkultur entwickelt.

In Abgrenzung zu vielen anderen Autoren unterscheidet Hell dezidiert zwischen Scham, narzisstischer Kränkung und Beschämung. Zwischen Scham und Beschämung ist der Unterschied so gross wie zwischen Demut und Demütigung. Das veranschaulicht er an der Kriegsbewältigung der Deutschen. Nach dem verlorenen Ersten Weltkrieg empfanden sie den Zusammenbruch und die Versailler Verträge als massive Kränkung. So entwickelten sie statt Selbstkritik und Scham Hass auf jene, die sie für die Kränkung verantwortlich machten, insbesondere die Juden. Hitler verdrängte die Scham mit militärischem Protz und narzisstischer Selbstüberhöhung. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg wurde im «Volk der Dichter und Denker» Scham möglich – Hell zufolge auch dank dem Marshallplan der Alliierten und dem raschen Wirtschaftswachstum. Scham kann auch auf der kollektiv-gesellschaftlichen Ebene heilsam sein.