



Verletzbarkeit als Voraussetzung für Mitmenschlichkeit: Daniel Hell im Park der Klinik Hoheneegg.

Foto: Roland Tännler

«Fragilität bedeutet nicht Schwäche»

Psychologie Der Psychiater Daniel Hell sagt im Gespräch über sein neues Buch, weshalb Krisen zum Menschen gehören, welche Rolle negativ besetzte Gefühle spielen und warum es zu kurz greift, das Altern stoppen zu wollen.

Erleben Sie sich eher als stark oder als fragil?

Daniel Hell: Ich nehme mich schon als fragil wahr. Fragil heisst aber nicht labil oder schwach. Das wird oft verwechselt. Fragilität ist kein Defizit. Sie ist ein Kennzeichen menschlicher Psyche überhaupt. Die Psyche ist so komplex aufgebaut, dass sie Bruchlinien aufweist. Sie kann brechen, ja. Aber gerade deshalb sind auch Umbrüche sowie Aufbrüche möglich. Mir ist wichtig: Fragilität schliesst nicht nur Zusammenbrüche, sondern auch Entwicklungsmöglichkeiten ein.

Wenn Fragilität zum Menschsein gehört, warum tun wir dann alles, um Krisen zu vermeiden?

Weil Krisen Angst machen. Wir wissen nicht, was morgen mit uns geschieht, welche Belastungen oder Grenzerfahrungen auf uns zukommen. Fragilität heisst nicht, dass wir schon gebrochen sind, sondern dass wir brechen können. Sie fordert uns stets heraus. Wer das anerkennt, versteht: Krisen sind nicht einfach Betriebsunfälle des Lebens, sondern Teil unserer Existenz.

Sie sagen, Krisen können Entwicklungen ermöglichen. Aber wann kippt es, wann wird aus einer Erschütterung eine Krankheit?

Das lässt sich zu Beginn einer Krise meist nicht festlegen. Krisenhafte Erschütterungen können zu Entwicklungsschritten führen. Zugleich können sie in ernsthafte Einbrüche münden. Es kommt darauf an, wie sich Menschen einer Krise stellen und ob sie von Mitmenschen Verständnis und Halt erfahren. Nehmen Sie als Beispiel den grössten Umbruch im Leben: die Geburt. Ein Kind wird aus der schützenden Gebärmutter der Mutter in eine fremde Welt gestossen. Damit es bei diesem schmerzhaften Umbruch zu einer guten Entwicklung kommen und Vertrauen wachsen kann, braucht es liebevolle Zuwendung und Fürsorge der Eltern.

Prägt diese frühe Erfahrung bereits, wie wir mit Krisen umgehen? Sie legt gewissermassen den Grundstein. Ein Neugeborenes ist vollständig auf Beziehung angewiesen. Ob es in diesem ersten Umbruch Sicherheit und Halt erfährt, prägt das Ver-

trauen in sich selbst und in andere. Später kommt ein entscheidender Schritt hinzu.

Welcher?

Der Mensch beginnt, sich selbst zu erkennen. Ein kleines Kind erlebt sich zunächst sinnlich, ab etwa dem zweiten Lebensjahr erkennt es sich im Spiegel und sagt «ich». Damit entsteht ein reflexives Selbstbewusstsein: Ich kann mich erkennen, bewerten und entscheiden. Und daraus erwächst Freiheit, aber auch Verletzlichkeit. Denn wer sich selbst erkennt, kann sich auch infrage stellen und an sich leiden.

An sich leiden zeigt sich dann im fragilen Selbstwert?

Ein fragiler Selbstwert zeigt sich oft darin, dass Menschen stark auf eine positive Bewertung durch andere angewiesen sind. Die Gefahr der Selbstabwertung besteht einerseits in einer depressiven Entwicklung. Andererseits kann sich jemand auch kompensatorisch überschätzen und an Selbstkritik einbüßen. In beiden Fällen kann das innere Gleichgewicht ins Wanken geraten. Oft-

mals verbunden mit einem Gefühl der Scham, die den Selbstwert zusätzlich unter Druck setzt.

Sie räumen Gefühlen wie Scham oder Traurigkeit einen wichtigen Stellenwert ein.

Scham oder auch Traurigkeit werden heute oft vorschnell als rein negative Gefühle verstanden, die man vermeiden will. Dabei sind sie nicht einfach negativ: Traurigkeit kann ein Resilienzfaktor sein und hilft, Verlust zu verarbeiten. Scham wiederum ist ein zentrales Gefühl. Sie

«Wer sich selbst erkennt, kann sich auch infrage stellen und an sich leiden.»

zeigt an, dass ein Bruch zwischen dem Selbstverständnis und der Realität entstanden ist. In diesem Sinn ist sie ein Sensor.

Aber niemand schämt sich gern.

Scham ist schwierig zu ertragen, ja. Aber Schamlosigkeit kann keine Lösung sein. Nur wer sich achtet, kann sich schämen. Wer Scham empfindet, der merkt: Ich bin in Gefahr, Achtung zu verlieren, vor mir und vor anderen. Genau darin liegt auch eine Chance zur Selbstentwicklung. Scham dient ausserdem als soziales Bindeglied.

Figuren wie Donald Trump kennen keine Scham. Wird das zum gesellschaftlichen Vorbild?

Trump ist in der Tat ein Beispiel demonstrativer Schamlosigkeit. Da wird Stärke geradezu über Schamlosigkeit inszeniert: Ich darf alles, ich kann alles, ich muss mich nicht begrenzen. Das mag manchen imponieren. Aber gesellschaftlich ist das gefährlich. Wenn Scham verschwindet, fehlt ein wichtiges Korrektiv. Dann geht auch etwas an Bindung, an Rücksicht wie auch an Würde verloren.

Empathie und Barmherzigkeit scheinen in diesen Lebensentwürfen kaum noch Platz zu haben.

Das sehe ich auch so. Man muss offen sein. Aber offen sein heisst eben auch: verletzlich und fragil sein. Wenn ich einen anderen Menschen berühre, spüre ich den anderen und mich selbst. Die Haut grenzt nicht nur ab, sie verbindet. Das macht uns auch verletzlich. Doch ist gerade diese verletzbare Offenheit Voraussetzung für Mitmenschlichkeit.

Sie beschreiben die Adoleszenz als eine Art Neugeburt. Was macht diese Phase so fragil?

In der Adoleszenz verändert sich sehr viel gleichzeitig. Der Körper verändert sich, Sexualität tritt neu ins Leben, das Denken wird abstrakter, das Selbstbild muss neu geordnet werden. Jugendliche müssen das, was körperlich und psychisch mit ihnen geschieht, in ein neues Ganzes bringen. Das ist ein enormer Umbruch der Identität.

Depressionen bei Jugendlichen nehmen zu. Geben Sie auch sozialen Medien die Schuld?

Sie verschärfen manches. Jugendliche vergleichen sich auf TikTok oder Instagram mit Bildern von Schönheit, Erfolg, Attraktivität, die in den

Medien oft künstlich überhöht sind. Sie sehen Menschen, die scheinbar interessanter und souveräner sind als sie selbst. Das kann das ohnehin fragile Selbstbild zusätzlich destabilisieren. Studien zeigen ja auch: Je intensiver die Internetnutzung, desto häufiger finden sich auch depressive Züge.

Was gibt in dieser Phase Halt?

Zugehörigkeit. Das kann eine Familie sein, eine Freundesgruppe, ein Sportverein oder auch eine religiöse Gemeinschaft. Junge Menschen brauchen Orte, an denen sie nicht ausschliesslich Informationen konsumieren, sondern in Beziehungen eingebettet sind. Dazu können auch kulturelle und religiöse Initiationsriten wie die Konfirmation beitragen. Sie fangen Menschen in Umbruchphasen auf – und geben ihnen Orientierung und Einbindung. Psychologisch ist das wichtig.

Religiosität kann demnach eine Art Anker sein.

Es gibt natürlich belastende religiöse Kontexte. Aber eben auch die positiven: Glaube kann tragen, Sinn geben, Beziehungen stiften. Viele Menschen suchen in Krisen nach einem Halt, der über das eigene Ich hinausweist. Der Bezug auf etwas Grösseres kann so betrachtet sehr wichtig sein.

Religiöse Menschen erleben sich heute oft als Minderheit. Entsteht daraus eine besondere Fragilität?

Manche sprechen heute leichter über Sexualität als über ihren Glauben. Religiosität wird rasch als rückständig oder peinlich angesehen. Das kann dazu führen, dass Menschen ihren Glauben eher verstecken und nur innerhalb einer vertrauten Gruppe bezeugen. Diese Form von Zurückhaltung ist verständlich. Aber sie zeigt auch eine kulturell erzeugte Fragilität: Nicht der Glaube selbst ist das Problem, sondern der gesellschaftliche Umgang damit. Wer darüber nicht sprechen kann, bleibt mit seinen Spannungen oft allein.

Auch das Alter beschreiben Sie als Umbruch und kritisieren Begriffe wie Anti-Aging. Warum?

Weil Alter nicht einfach Abbau ist. Es gibt Verluste – an Vitalität, Beweglichkeit, geistiger Schnelligkeit. Aber Altern besteht nicht nur aus Einbussen. Fragilität im Alter hat zwei Seiten: Sie gefährdet und sie ermöglicht. Wer sich dessen bewusst ist, kann aufmerksamer leben. Anti-Aging ist für mich deplatziert. Es klingt, als dürfte man nicht altern. Entscheidend ist doch: Wie gehe ich mit diesem Umbruch um? Was verliere ich, und was gewinne ich? Wer Fragilität verdrängt und nur auf Selbstoptimierung setzt, ist ihr am Ende umso stärker ausgeliefert.

Ihr wichtigster Satz aus dem Buch? Vielleicht dieser: Nur wenn wir die Fragilität des Menschen wirklich ernst nehmen, können wir auch besser mit ihr umgehen.

Interview: Sandra Hohendahl-Tesch

Daniel Hell

Hell ist emeritierter Professor für Klinische Psychiatrie an der Universität Zürich und ehemaliger Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Er arbeitet in eigener Praxis an der Klinik Hoheneegg. Er schrieb zahlreiche Bücher über psychische Erkrankungen.

Daniel Hell: Fragile Psyche – Von Umbrüchen und Aufbrüchen, Psychosozial-Verlag 2026