



Gespräch zwischen Rudolf Walter und Daniel Hell

Kritik der Unverschämten - Lob der Scham

„Scham“, „Entschuldigung“, „Beschämung“ und „Schuld“ – oft gehörte Kategorien auch im innerkirchlichen Umgang mit dem Missbrauchsthema. Eine vertiefende Klärung dieser Kategorien und ihre Einordnung in einen anthropologischen und gesellschaftlichen Kontext ist sinnvoll.

Im Gespräch, das der Publizist und Theologe Rudolf Walter (Freiburg) mit dem bekannten Psychiater und Therapeuten **Daniel Hell** geführt hat, werden Unterscheidungen herausgearbeitet. Daniel Hell, Autor eines Buches über Scham (Lob der Scham. Nur wer sich achtet, kann sich schämen, 2019) und zahlreicher Fachpublikationen, insbesondere zu Depression, ist emeritierter Professor für Klinische Psychiatrie an der Universität Zürich und war langjähriger Ärztlicher bzw. Klinischer Direktor an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

Was ist heute nötiger: ein Lob der Scham oder die Kritik der Unverschämtheit? Worunter leiden die Menschen mehr?

Sie leiden sicher mehr unter Unverschämtheit. Was Scham heißt, merken viele bewusst meist erst, wenn jemand unverschämt oder schamlos wird. Und gerade ihr Fehlen weist darauf hin, dass sie auch einen Wert in sich haben kann. Ich würde sogar sagen: Scham nimmt im menschlichen Leben eine Schlüsselrolle ein, und wer das berücksichtigt, versteht sich selbst und andere besser.

Die aktuelle Missbrauchsdebatte hat aber gezeigt, dass Opfer sich nicht befreien konnten und gerade in der Scham verharrten, nicht reden konnten. Geschämt haben sich in der Regel nicht die Täter. Wie kommt das?

Man hat die Schamfähigkeit der Menschen benutzt, um sie kleinzumachen und sie zu schwächen. In den Hochreligionen war aber immer klar: Nicht die Scham ist schlecht, sondern die Beschämung, die den anderen kränkt, klein macht, dämpft, erniedrigt, entmächtigt. Jesus hat sich zu den Beschämten gestellt, auf die Seite derer, die gedemütigt wurden. Denken Sie an die Geschichte mit der Ehebrecherin. Er hat sich den Leuten zugesellt, die keine Ehre hatten und die Gleichsetzung von Scham, Schande und Unrecht aufgehoben. Seine Seligpreisungen sind ein Lob der Leidenden und Trauernden, die sich für etwas geschämt haben. Er hat aber nicht die Scham als solche in Frage gestellt. Im Gegenteil: Er hat den Beschämten neue Würde verschafft. Das völlige Gegenteil passiert dort, wo Menschen auf grausame Weise niedergehalten und beschämt werden. Diese Methode, wenn ihr Menschen völlig ausgesetzt sind, hat auch immer noch Erfolg.

Sie plädieren für Scham. Aber Scham ist doch quälend, peinlich unangenehm. Man hat Vorbehalte gegenüber diesem Gefühl, schämt sich normalerweise der Scham.

Nicht umsonst wird sie so oft abgewehrt. Aber die Scham hat in der Regel eine Botschaft, nicht unbedingt eine bequeme: Sie weist auf Werte hin, auf Selbstachtung, auf Grenzen, die einzuhalten sind. Sie hat Warnfunktion, sie alarmiert. Natürlich kann es sein, dass die Werte falsch sind, auf die sie verweist. Deswegen ist Scham an sich noch nicht diskreditiert. Man muss also genauer hinsehen.

Ist sie nicht in erster Linie Sozialkontrolle? Sich davon zu befreien war ja auch ein Impuls der 68er. Wie viele Kinder kriegten von ihren Eltern früher nicht die Botschaft mit: Mach uns

keine Schande, ruiniere den Ruf der Familie nicht! Eine solche Schamkultur machte eher Angst.

Was immer damit gemeint war: dass ich besonders brav sein muss, nicht auffallen sollte, um Gotteswillen nicht schwanger werden darf etc. - das ist natürlich überhaupt nicht befreiend. Man spricht ja auch von falscher Scham. Soziologen sehen Scham tatsächlich als Sanktionsmittel – um sich kulturellen, gesellschaftlichen oder familiären Werten anzupassen. Aber Scham zeigt mir noch mehr an. Wenn ich mich schäme, und sei es wegen meiner Herkunft oder wegen einer Krankheit, dann ist das auch ein Hinweis darauf, dass ich in mir ein Problem habe, mit dem ich nicht zurechtkomme. Das kann gerade durch das Erlebnis der Scham aufgedeckt, und so ein möglicher Wandel angestoßen werden. In den 68er-Jahren gab es die Befreiung auch von falschem sozialem Druck, von Moralin. Mitunter hat man freilich das Kind auch mit dem Bad ausgeschüttet. Was verloren ging: Scham zeigt ja immer auch, dass ich begrenzt und sozial eingebunden bin. Sie schützt auch vor Überheblichkeit.

Sozialer Druck ist ja oft auch ein Antrieb ...

Verhaltenstherapeutisch gesehen: Scham kann ein Motor für das Lernen sein. Weil man sich künftig nicht mehr schämen will, verbessert man sich, macht Fortschritte in sozialer Kompetenz, reift vielleicht sogar. Scham ist ja nicht nur Sanktionsinstrument. Sie ist auch Alarmzeichen und Warnsignal. Sie lässt auch fragen: Weshalb schäme ich mich eigentlich? Was ist der Grund? Sind die Werte, um die es geht, richtig? Kann ich sie auch unterlaufen und so aus der Beschämungsfalle herausfinden: Klassisches Beispiel sind die emanzipatorischen Bestrebungen. Etwa die Frauen, die als Blaustrümpfe oder Emanzen lächerlich gemacht wurden. Oder die Homosexuellenbewegung: Da wurde das Beschämungswort „schwul“ oder „gay“ umgedreht zur selbstbewussten Identifikation.

Ein Beispiel aus dem Alltag: Ein Mensch, der früher sehr vital, gesund war und jetzt plötzlich schwer erkrankt ist und auf einen Rollator angewiesen ist, wagt sich nicht mehr unter Menschen. Er schämt sich seiner Schwäche.

Auch diese Reaktion ist Zeichen seiner Würde. Wichtig ist: Anteil nehmen, nicht bewerten. Der Betroffene spürt, dass er das nicht mehr aufrechterhalten kann, was für ihn zentral war: stark und selbstständig zu sein. Das kränkt sein Selbstbild. Seine Scham lässt uns aber auch selbst fragen: Wie gehen wir selber mit Schwäche um? Wie lassen wir uns indoktrinieren von Wertvorstellungen über Schönheit, Vitalität, Jugend? Es schämen sich ja Leute heute oft schon, wenn die Haare ausfallen, wenn Runzeln oder Altersflecken auf der Haut zeigen, dass man nicht mehr der Jüngste ist oder wenn die Figur nicht mehr in den Bikini passt. Man schämt sich heute nicht mehr der Nacktheit, sondern der unästhetischen „Hässlichkeit“ des Alters. Eine ganze Industrie lebt davon, uns von dieser Scham zu „heilen“, indem sie uns ihre Produkte verkauft, um uns zu „optimieren“.

Zur sozialen Scham gehört auch das Nichtmithaltenkönnen. „Arbeiten ist keine Schande“ hieß es früher. Heute gibt es sogar die geheime Scham des Arbeitslosen, oft auch des Pensionierten, der plötzlich merkt, dass er nicht mehr Teil dieser funktionierenden Arbeitsmaschine, des großen Prozesses ist.

Das zeigt, wie wichtig die Arbeit ist. Man definiert sich über sie, sie ist auch ein sozialer Wert. Wenn man sie verliert, geht ein Teil der Identität verloren. Das trifft. Scham bedeutet: Ich kann etwas nicht mehr aufrechterhalten. Entscheidend ist, welche Wertvorstellungen mit der Scham verbunden sind. Natürlich kann man sich auch für etwas schämen, was dessen gar nicht wert ist oder was sogar hinderlich ist. Aber wenn sie auf etwas Wertvolles - sozial, ökologisch, kulturelles Wertvolles - verweist, sollte man sie ernst nehmen, sich an sie halten. Ich habe mich über einen neuen Begriff gefreut, der 2019 Kandidat zum „Wort des Jahres“ war: „Flugscham“. Da bekommt Scham plötzlich eine positive soziale Konnotation. Wenn sich jemand schämt zu fliegen, das ist Ausdruck ökologischen Wertbewusstseins.

Soziale Scham ist das eine. Es gibt aber auch eine Scham, die nicht von außen induziert ist, nicht eine Folge der Entwürdigung ist – und die Person zutiefst betrifft. Man fühlt sich

ertappt: bei einer Lüge, bei einer offenkundigen Gier, wird bei einer Schlamperei beobachtet, bei einem Fehler, ein Geheimnis, das wir für uns behalten wollten, wird gelüftet – die Schamröte schießt einem ins Gesicht. Das ist etwas anderes, als wenn uns jemand kränkt. Es verweist auf eigene Werte, zeigt vielleicht sogar auf das Gewissen.

Soziale Scham hat mit kulturellen Werten und Vorstellungen zu tun, die wir übernehmen und beobachten. Die persönliche Scham ist ein Hinweis darauf, dass Ideal und Wirklichkeit in uns auseinanderklaffen, dass wir selber versagt haben. Auch sie ist aber ein Motor, uns zu verändern. Vielleicht auch, etwas wiedergutzumachen. Es gibt die Schultdscham: durch sie werde ich angestoßen, einen Fehler wieder zu korrigieren.

Wie unterscheiden Sie Schamgefühl und Schuldgefühl?

Die Empfindung der Scham zeigt mir an, dass ich mit und in mir selber ein Problem habe. Schuld ist sachbezogen und verhaltensbezogen. Der Begriff des Schuldgefühls ist allerdings problematisch geworden durch die Psychoanalyse, Freud hat darunter eher etwas Neurotisches verstanden. Ich würde eher von Schuldbewusstsein sprechen. Und das wird durch das Gefühl der Scham angezeigt oder ausgelöst. Wir schämen uns, dass wir so gehandelt haben.

Problematisch halte ich die Unterscheidung von Schuld als höhere "Emotion" und Scham als "niederes Gefühl". Dabei setzt sich das Schuldgefühl aus Scham, Angst und anderen Gefühlen zusammen und setzt insofern Scham voraus. Scham ist auch keinesfalls leichter zu ertragen als Schuld. Oft dient sogar ein – allerdings "neurotisches Schuldgefühl" - als Abwehr von Scham.

Scham gehört also zu einer reifen Persönlichkeit, die den eigenen Schatten wahrnimmt und Fehler auch bei sich selbst zu erkennen vermag?

Natürlich. Was wir lernen müssen, ist mit Scham besser umzugehen. Wenn wir als Kinder gelernt haben, uns zu schämen und die Eltern uns getröstet haben, hilft das auch später, nicht vor diesem Gefühl zu erschrecken oder es abzuweisen. Schwierig ist sie vor allem deshalb, weil sie uns auf uns selbst hinweist. Das hören wir nicht gerne. Es geht um Selbstachtung. Wir wollen diese Achtung vor uns selbst nicht verlieren. Die persönliche Scham sagt: Halt, du bist in Gefahr, dich zu verlieren.

Was bedeutet Verlust von Schamgefühl?

Man kann Scham wohl nicht ganz auslöschen. Sie ist biologisch angelegt und kulturell geprägt und verankert. Es gibt, soweit wir wissen, kein Volk, das Scham nicht kennt. Man kann sie natürlich abwehren oder übergehen. Und heute neigen wir dazu, sie zu wenig zu beachten. Schamlos zu sein ist krankhaft. Ein Psychose-Kranker oder ein schwer dementer Mensch kennt keine Scham. Er verliert dieses reflexive, aber auch wertende Selbstbewusstsein und damit auch die Selbstachtung. Dann ist es aber an den Mitmenschen, diese Schamgrenzen zu sichern und zu gewährleisten.

Das Urbild von Scham in der Schöpfungsgeschichte: „Da gingen beiden die Augen auf und sie erkannten, dass sie nackt waren“ (Gen 3, 7). Man fühlt sich nackt und bloß, wenn man beschämt wird. Da wird offenkundig, was man selbst nicht preisgegeben hätte.

Erst nachdem sie vom Baum der Erkenntnis gegessen haben, also nachdem sie sich bewusst waren, haben Adam und Eva die Nacktheit als Grenze empfunden. Erst da konnten sie sich schämen. Scham zielt auf Bewusstsein: Ich werde mir selber, meiner Grenzen, meiner Intimität, meiner Privatheit bewusst. Adam und Eva schämen sich und suchen sich zuzudecken. Aber interessant: Gott schützt die Scham. Er straft die Sünde. Die Scham wird nicht schlechtgemacht.

Es ist offensichtlich, dass in unserer Gesellschaft immer öfter Grenzen überschritten werden, Intimität immer weniger geachtet und geschützt wird. Der Wegfall von Hemmungen im Netz,

„Shitstorms“, unkontrollierte aggressive Wutattacken, öffentliche Beschämungen – was geht da vor sich?

Wut kann etwas verdecken und verhindern. Konkret: dass man Scham empfindet. Wir leben in einer Zeit, in der das egozentrische und narzisstische Selbstwertgefühl mehr und mehr im Zentrum steht. Wir erleben eine schamlose und gleichzeitig eine narzisstisch gekränkte Gesellschaft. Man kann Scham auch aus narzisstischer Kränkung ablehnen und sich in der Opferrolle besser einrichten. Scham ist ja ein höchst differenziertes Gefühl, das nicht nur Grenzen setzt, sondern auch zur Selbstkritik und zur Selbsteinsicht führen kann. Wer sich schämt, beschämt nicht. Der narzisstisch Gekränkte tut genau das. Wenn wir narzisstisch gekränkt sind, sind wir verletzt in unserem Selbstwertgefühl und darin, wie wir uns selber sehen. Die Kränkung führt dazu, dass wir uns betreffende Kritik ablehnen und die Schuld bei den anderen sehen, unsere Wut und Aggression auf sie richten. Wir beschämen also, um uns nicht selber der Scham auszusetzen, uns nicht selber in Frage stellen zu müssen. Diese Form narzisstischer Kränkung greift heute um sich und ist Grund für viele Formen der Schamlosigkeit und „Unverschämtheiten“. Schamabwehr, verbunden mit Rachegefühlen und Beschämungen anderer, immunisiert uns selber gegen Kritik und Selbstzweifel. Wir sehen es in Politik und Arbeitswelt: Beschämung wird zum Ausdruck von Stärke.

Neuerdings wird Beschämung funktionalisiert. Man denke nur an die Überwachungsmethoden in China.

Das ist geradezu eine Perversion dessen, was Scham eigentlich ist. Da geht es nicht mehr um Selbstachtung und Würde. In der einseitigen Förderung sozialer Scham in einer »Beschämungskultur« scheint mir tatsächlich die große Gefahr des digitalen Zeitalters zu liegen. Das schafft nur Misstrauen. Zuwendung und Anteilnahme schützen die Menschlichkeit, nicht Beschämung.

Wie können wir den Wert der Intimität schützen?

Die Ansammlung früher tabuisierter Phänomene, wie das Internet sie zum Thema Pornographie und Gewalt anbietet, trägt sicher dazu bei, wirkliche Intimität zu zerstören. Scham setzt die Grenzen, wo wir nicht verletzt werden wollen. Wir kennen so aber auch die Grenzen des anderen und werden – im Gegensatz zum narzisstisch Gekränkten – nicht übergriffig. Wer die Scham ablehnt oder nicht ernst nimmt, löst nichts. Er vergrößert die Probleme. Scham macht auf etwas aufmerksam, was mit uns nicht in Ordnung ist. Wir können das übergehen, uns ablenken, Medikamente schlucken, um das nicht zu fühlen, zu überhören oder zu übergehen. Dann verlieren wir aber an menschlicher Reife. Ernstnehmen der Scham und Wachheit gegenüber jeder Unverschämtheit gehören also eng zusammen.