

Auswege aus dem Scham-Angst-Zyklus

Friedemann Alsdorf, 2.6.2017

Inhalt

1	Einleitung	2
2	Was ist Scham?	2
3	Wodurch werden Schamgefühle ausgelöst?	5
3.1	Andere Personen überschreiten unsere Grenzen	
3.2	Wir überschreiten die Grenzen anderer	
3.3	Wir verstoßen gegen eigene oder kulturelle Werte oder verhalten uns situationsunangemessen (Blamage)	
3.4	Wir werden Zeuge einer Grenzverletzung oder eines unangemessenen Verhaltens eines nahestehenden Dritten	
4	Gesunde oder krankmachende Scham?	7
4.1	Gesunde Scham	
4.2	Krankmachende Scham: Wiederholte Beschämung	
4.3	Krankmachende Scham: „Alles, nur das nicht!“	
5	Die falsche Lösung: Scham-Angst-Zyklus	10
5.1	Abschottung ...	
5.2	... oder schöne Fassade	
5.3	Zwei gegeneinander streitende Wünsche	
6	Ausstieg	12
6.1	Rebellion <i>und</i> Dominanz als falsche Wege erkennen.	
6.2	Jesus einladen – in das Schamgefühl hinein	
6.3	Sich von falschen Überlebensstrategien lösen	
6.4	Würde wiederherstellen	
6.5	Im Licht wandeln	
6.6	Gebet	
7	Manchmal kannst du nicht alles heilen	18
8	Literatur	19

Anschrift des Autors

Friedemann Alsdorf, Psychol. Psychotherapeut

IGNIS Akademie

Kanzler-Stürtzel-Str. 2

D 97318 Kitzingen

Tel.: +49 (0)9321 1330-0

E-Mail: alsdorf@ignis.de

1 Einleitung

Schamgefühle sind äußerst unangenehme, aber normale Alarmsignale für Grenzüberschreitungen (Herabsetzung, Bloßstellung, ...). Es gilt dann, nicht die Scham zurückzuweisen, sondern die Beschämung! Gelingt das auf Dauer nicht, richtet sich die Verachtung oft gegen das eigene Selbst, wird zur Scham-Angst. Als „Ausweg“ bemühen wir uns um eine schöne Fassade, was wiederum Angst und Rebellion in uns aufbaut. Wie kommen wir in eine größere Freiheit hinein und können auch unseren Ratsuchenden helfen?

Viele Inhalte dieses Workshops beruhen auf dem Buch von John Bradshaw: „Wenn Scham krank macht.“ Dessen Impulse sind über Jahre hinweg weiterentwickelt worden von Bodo und Hanne Baar sowie von Daniel und Monika Hess. Von den Letztgenannten habe ich ferner eine Reihe von Folien und Bildern der Präsentation übernehmen können.

2 Was ist Scham?

- Ein Mann erzählt einem größeren Personenkreis von seinem Leben und die Tränen kommen. Er schämt sich dafür.
- Jemand schimpft über Lehrer – und einer der Zuhörer outet sich als Lehrer. Das ist dem bisherigen Sprecher recht peinlich.
- Der eigene Partner benimmt sich nicht gut in der Öffentlichkeit.

Schamgefühl lässt sich auf eine Diskrepanz zwischen idealem und realem Selbst zurückführen. Das Schamgefühl ist besonders dann stark ausgeprägt, wenn eine Art Öffentlichkeit gegeben ist, wenn „Peinlichkeit“ entsteht ... Schamgefühl hat folgenden Ausdruck: Abwenden des Gesichts, ... Blickkontakt wird vermieden, man spricht leiser, versucht, sich klein zu machen. (Städtler, 2003: 949f.)

Als **Schamgefühl** kann jene Empfindung beschrieben werden, mit der ein Mensch auf die Bedrohung seines Selbstwertes reagiert. Diese Bedrohung kann entstehen durch unreflektierte Triebimpulse aus der Vitalsphäre, durch den Einbruch einer als personfremd empfundenen Umwelt, durch die erfahrene Diskrepanz zwischen dem eigenen Verhalten und kulturellen oder ethischen Normen (oder eigenen Werten, Erg. FA). Schamgefühl hat also eine ausgesprochene Sicherungsfunktion für den Wert der Person und erstreckt sich in je abgestufter Weise auf alles, was mit dieser Person in Zusammenhang steht. Das Schamgefühl bildet gleichsam einen Schutzwall um die Intimsphäre des Menschen, zu der auch sein Leib zu rechnen ist. Schamgefühl ist nicht nur das Ergebnis sozialer Dressur; es entwickelt sich aus einer naturhaften Anlage. Dieser Vorgang wird freilich nachhaltig von äußeren Einflüssen geprägt. Deshalb ist sowohl individuell wie kulturell eine nicht geringe Bandbreite des Schamgefühls zu beobachten. (Gauly, 1975: 935f.)

Scham **fühlt** sich für uns sehr negativ an. Der Blick ist gesenkt, man errötet, ist wie angewurzelt und blockiert, Leere, Schwindel, Verkrampfung, der Magen zieht sich zusammen. Erhöhte Kortisolspiegel im Blut zeigen Stress an. Sich verstecken, sich wie Adam und Eva Feigenblätter nehmen. Ich möchte nicht sichtbar werden, weil ich befürchte, als wertlos geachtet und aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden.

Dennoch hat Scham viele **positive Funktionen**. Scham ...

- blickt zurück (in Reue und Erschrecken über eigenes Fehlverhalten)
- verbirgt (hält die eigenen Geheimnisse verborgen oder verhindert, dass ich intime Dinge über andere weitererzähle)
- blickt voraus (warnt mich vor möglicherweise peinlichen Situationen)

Scham ist ein Warnsignal vor etwas, was man in letzter Konsequenz als „**sozialen Tod**“ bezeichnet, das heißt: Verachtet, gemieden sein, keine Freunde, keine Wertschätzung mehr zu haben. Kaum jemand möchte noch mit mir zusammen gesehen werden.

Fast so schlimm wie der soziale Tod ist die Angst davor: Sie kann mich so beherrschen, dass ich alles dafür tue, um bloß nicht anzuecken, nichts möglicherweise Beschämendes zu erleben.

Eines der bekanntesten Beispiele für sozialen Tod ist die **Kreuzigung Jesu**. Wer von all den Freunden und Anhängern war in diesen Stunden noch bei ihm? Jesus hat diesen Tod auf sich genommen – und ihm damit seiner versklavenden Macht beraubt.

Hebr.2:14f. Weil nun aber alle diese Kinder Geschöpfe aus Fleisch und Blut sind, ist auch er ein Mensch von Fleisch und Blut geworden. So konnte er durch den Tod den **entmachten**, der mit Hilfe des Todes seine Macht ausübt, nämlich den Teufel, und konnte die, deren ganzes Leben von der **Angst vor dem Tod** beherrscht war, aus ihrer Sklaverei befreien.

3 Wodurch werden Schamgefühle ausgelöst?

3.1 Andere Personen überschreiten unsere Grenzen

Sie dringen unerlaubt in meine Privat- oder Intimsphäre ein:

- Jemand starrt mich an im Zug oder Aufzug
- Andere lachen mich aus / kritisieren mich in herabsetzender Weise
- Jemand erzählt etwas weiter, was ich ihm im Vertrauen gesagt habe

Der Bewohner eines intakten Hauses kann selbst entscheiden: wen lasse ich in meinen Garten, wen ins Haus, wen in einzelne Räumlichkeiten.

Leider erleben manche Menschen, dass ihre **Grenzen nicht geachtet** werden und sie das nicht steuern können. Wessen Grenzen ohne Erlaubnis wiederholt übertreten und übergangen werden – durch Übergriffe oder in Worten – erlebt oft große Scham, nicht hingegen diejenigen, die die Grenzen überschreiten. Das kann so weit führen, dass das Gespür für gesunde Grenzen ganz verschüttet werden kann und die Scham ihr Wächteramt nicht mehr ausfüllen kann.

3.2 Wir überschreiten die Grenzen anderer

- Jemand verursacht unter Alkoholeinfluss einen Verkehrsunfall mit Todesfolge (und hat sowohl Schuld- als auch Schamgefühle deshalb)
- Ein Christ hat sich jahrelang als Ältester in einer Freikirche engagiert, die sich dann schleichend in Richtung Sekte und geistlichem Missbrauch entwickelt hat. Erst nach seinem Ausstieg wird ihm klar, wie stark er an Missbrauch und Schädigung seiner Gemeindegewister beteiligt war. Er schämt sich für seine „Blindheit“ in dieser Sache.

3.3 Wir verstoßen gegen eigene oder kulturelle Werte oder verhalten uns situationsunangemessen (Blamage)

- Jemand wird einer Lüge oder eines Ehebruchs überführt.
- Zwei Freunde betretend lachend und schwatzend einen Raum, in dem sich schon andere Personen aufhalten. Alle anderen sind still. Nach

einer Weile merken das die beiden, fragen nach und erfahren, dass das bisherige Gespräch der anderen um einen plötzlichen Todesfall in ihrer näheren Umgebung ging.

3.4 Wir werden Zeuge einer Grenzverletzung oder eines unangemessenen Verhaltens eines nahestehenden Dritten

- Auf einer größeren Familienfeier muss jemand rasch auf die Toilette. Er ist aber noch schneller wieder auf dem Gang, denn auf der Toilette sitzt schon ein älterer Verwandter, der vergessen hat abzuschließen.
- Bei einem Restaurantbesuch fängt der eigene Ehemann einen lauten Streit mit dem Kellner an. Man schämt sich für sein Verhalten.

Das „Fremdschämen“ ist besonders intensiv, wenn es um ein Mitglied oder gar einen Repräsentanten der **eigenen** Gruppe geht. Für peinliche Sprüche eines US-Präsidenten werden sich am ehesten US-Bürger schämen, kaum aber Deutsche oder Russen.

Welche Erinnerungen an Situationen eigener Schamgefühle oder an beschämende Erlebnisse kommen mir in den Sinn?

4 Gesunde oder krankmachende Scham?

4.1 Gesunde Scham

Scham – so unangenehm sie sich anfühlt – ist **schützend** und bewahrend. Gut, dass es Scham gibt, die uns anzeigt: Hier ist etwas nicht in Ordnung! Scham tritt auf beim Überschreiten einer Grenze. Sie soll etwas schützen, vor allem den intimen Raum, unseren Körperraum, ihn schützen vor allzu neugierigen und zudringlichen Blicken. Scham ist die Wächterin unserer Grenzen und unserer **Integrität**.

4.2 Krankmachende Scham: Wiederholte Beschämung

Zwei Faktoren können dazu führen, dass aus Scham eine krankmachende Scham wird. Der eine davon ist **wiederholte Beschämung** von außen: „Schäm dich! Du bist nicht richtig, wie du bist!“ Bei Beschämung wird nicht das Verhalten, sondern die ganze Person abgewertet.

- Wenn einer Person wiederholt die Schuld für das Versagen oder für anderes Negativbefinden einer zweiten Person zugeschoben wird: „Wärest du nicht so ..., dann wäre mir das jetzt nicht passiert!“. Die Botschaft ist: „Gäbe es dich nicht, dann ginge es mir besser!“ oder „Du bist nur eine Last für mich!“
- Wenn man z.B. für einen Sprachfehler oder einen Haltungsfehler ständig ausgelacht wird. Vor allem, wenn es von älteren, stärkeren oder sozial überlegenen Personen kommt. Die Botschaft dahinter ist: „Du genügst nicht!“
- Wenn gesunde und angemessene Verhaltensweisen wiederholt diskreditiert werden, z.B. bei Empfindsamkeit oder Trauer: „Reiß dich gefälligst zusammen, heul nicht so!“ Die Botschaft ist: „Spüre dich nicht!“ oder „Deine Gefühle / Wahrnehmungen sind nicht okay!“

Solche Beschämung wertet nicht das Verhalten, sondern die **ganze Person** ab. Wenn es nicht gelingt, solche Beschämung zurückzuweisen, möchte man sich als ganze Person verstecken und schämt sich für sein Dasein. Scham wird **internalisiert**. Diese krankmachende (Bradshaw: „toxische“) Scham richtet sich nicht mehr gegen eine Grenzüberschreitung oder ein

unangemessenes Verhalten, sondern gegen die eigene Person. Aus einem vorübergehenden Gefühl wird eine dauerhafte Grundhaltung von **Minderwertigkeit** und Sich-verstecken-müssen.

Besonders problematisch ist: Wer mit Scham gegen sich selbst lebt und bereits als Kind gelernt hat, wie man andere beschämt, für den kann es in sozialen Konflikten (aus dem eigenen Unterlegenheitsgefühl heraus) durchaus eine Option sein, **andere zu beschämen**: „Sollen er und andere doch nur merken, wie schlimm er ist, so dass er sich tüchtig dafür schämt!“ So werden wir aus Opfern zu Tätern und geben Beschämung weiter.

Die wichtigste Lösung ist, dass Beschämung als solche **identifiziert** wird. Ich schaue meine Scham an und frage mich: Ist sie eine angemessene Warnung vor falschem Verhalten und gehört somit zu dem (meist kleinen) Bereich, wo ich mich auf natürliche Weise schäme?

Oder ist sie eine Reaktion auf beschämende Aussagen, die ich dem „Absender“ gegenüber zurückweisen oder „in die Mülltonne stecken“ kann? Ich trete in den **Lernprozess** ein, fremde Beschämung von eigener Scham zu unterscheiden.

Und ich entscheide mich, eigenen Tendenzen, andere zu beschämen, energisch entgegenzutreten.

„Nicht die Scham kann ‚abgelegt‘ oder ‚zurückgewiesen‘ werden, was viele Menschen wünschen, sondern die Beschämung.“ (Baer & Frick-Baer, 2008:30)

4.3 Krankmachende Scham: „Alles, nur das nicht!“

Der zweite Faktor, durch den aus Scham eine krankmachende Scham wird, hängt mit unserer eigenen Reaktion zusammen. Verhaltensweisen und Situationen, die zu Scham führen, ein klares Nein entgegenzusetzen und entsprechend zu handeln, ist eine gesunde Reaktion.

Wenn aber aus dem gesunden „Nein“ (z.B. aus Panik oder Minderwertigkeitsgefühl) ein übertriebenes „Nein, um keinen Preis!“ wird, gerät man in den Sog des Vermeiden-müssens, in den Götzendienst eines „**Alles, nur das nicht!**“ Ein Fallbeispiel:

- Eine Frau kommt in die Beratung, weil sie in einer größeren Gruppe nicht reden kann, obwohl sie kompetent ist und durchaus etwas zu sagen hätte. Nach einigen Sitzungen erinnert sie sich an ein Ereignis ihrer Schulzeit: Sie meldete sich im Unterricht und gab eine falsche Antwort. Etliche Mitschüler lachten. In diesem Moment schwor sie sich, sich nie wieder zu melden oder von sich aus etwas zu sagen, um so etwas nicht noch einmal erleben zu müssen. Als sie sich von diesem Schwur im Namen Jesu löst und akzeptiert, für mehr Offenheit Risiken in Kauf zu nehmen, kann sie ihre schweigende Rolle erstmalig durchbrechen.

Wenn alles, was ein möglicher Auslöser für Schamgefühle werden könnte, **um jeden Preis** vermieden werden muss, können (ähnlich einer Phobie) Ängste und **Vermeidungsverhalten** immer mächtiger werden:

- > Ich kann / darf einen bestimmten Aspekt meines Wesens nicht zeigen!
Ich kann / darf mehrere Aspekte meines Wesens nicht zeigen!
- > Ich kann / darf einen bestimmten Aspekt meines Wesens nicht haben!
Ich kann / darf mehrere Aspekte meines Wesens nicht haben!
- > Ich kann / darf mich nicht zeigen wie ich bin!
- > Ich kann / darf nicht sein, wie ich bin!
- > Ich kann / darf nicht sein! (nach Bodo Baar, 1995:52)

Wenn im Folgenden das Wort **Scham-Angst** gebraucht wird, ist damit eine Kombination aus internalisierter Scham (die sich gegen die eigene Person richtet) und der Angst vor erneuter Beschämung (nach dem Motto: „Alles, nur das nicht!“) gemeint.

5 Die falsche Lösung: Scham-Angst-Zyklus

5.1 Abschottung ...

Wiederholte Beschämung kann dazu führen, dass ich mich von anderen abschotte und meine Geschütze auffahre. Ich will Grenzen **uneinnehmbar** und undurchdringlich machen, doch hinter dem abschreckenden Gebaren stehen oft große Einsamkeit und Wertlosigkeit.

5.2 ... oder schöne Fassade

Ich kann mich aber auch hinter einer schönen und einladenden **Fassade** verstecken. Äußerlich sieht alles prima und freundlich aus, aber wie ich in meinem Inneren bin, sollte keiner sehen. Im Gegensatz zu einem gesunden Selbstschutz / zu gesunder Scham handelt es sich hier um ein übermäßiges Verheimlichen, wo niemand wissen darf, was mit mir los ist, weil ich sonst Angst habe, verachtet und beschämt zu werden. Die Gefahr ist, dass ich dies Versteckspiel auch vor Gott betreibe und auch ihm nur meine fromme Fassade zeigen will – wie Adam und Eva nach dem Sündenfall oder wie im Neuen Testament die Pharisäer. **Demut** würde heißen: Ich bin bereit, mich so zu zeigen, wie ich wirklich bin.

5.3 Zwei gegeneinander streitende Wünsche

Wenn ich von **Scham-Angst** beeinflusst bin, versuche ich unter großer **Anstrengung**, meine Mängel (für die ich mich schäme) auszugleichen oder zu verbergen. Ich bringe über lange Zeit beeindruckende Leistungen oder versuche, es allen recht zu machen.

Dabei habe ich das Gefühl, selbst **zu kurz zu kommen** – das Eigentliche zu versäumen. Der Wunsch, mich endlich wohler zu fühlen, wird gerade nicht dadurch erfüllt, dass ich so viel Energie in den Aufbau meiner Fassade investiere. Irgendwann streike ich und gönne mir lang verbotene Dinge, folge meiner Gier, mache etwas, das mir hinterher eventuell Leid tut. Bis ich einen Schreck bekomme: Wo bin ich gelandet? Und dann es wieder gut machen will und mich neu anstrengt.

Scham – Angst – Zyklus

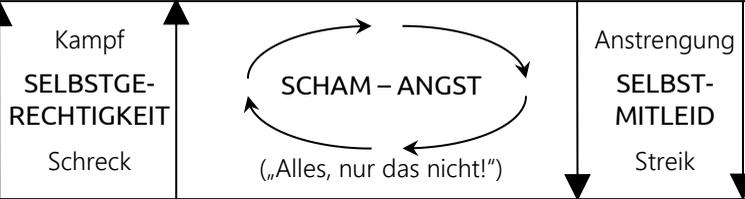
Pseudo – Gewissen

Motiviert vom Wunsch, in Ansehen zu stehen, mich nicht schämen zu müssen, bemühe ich mich, ein „liebenswürdiger“ Mensch zu sein, andere nicht zu enttäuschen, gute Leistungen zu erbringen, mich zu beherrschen.

DOMINANZ / SELBSTDISZIPLIN

Ich bin in Gefahr, andere, die nicht so viel leisten, zu verurteilen, anspruchsvoll und perfektionistisch zu sein. Mir ist wichtig, alles im Griff zu haben. Tief in mir spüre ich eine gewisse Angst, was passieren könnte, wenn ich das nicht durchhalte und „versagen“ sollte.

Pseudo – Gerechtigkeit



Pseudo – Gnade

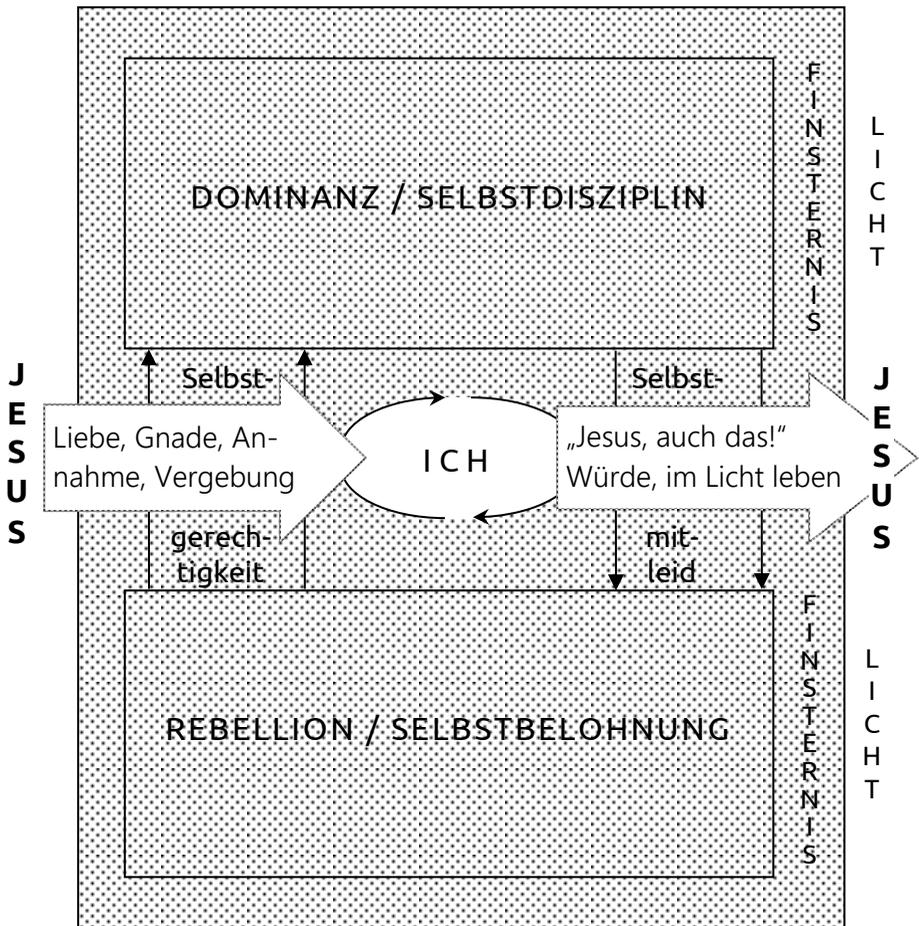
Zum Ausgleich für meine große Anspannung gönne ich mir etwas, belohne ich mich, folge meinen Wünschen und lasse mich gehen. In solchen Momenten zählt nur noch das, was ich will oder meine zu brauchen.

REBELLION / SELBSTBELOHNUNG

Ich bin in Gefahr, „angenehme“ Dinge zu tun, die ich hinterher bereue, mich in Süchten oder Parallelwelten zu verlieren, gegen meine eigenen Werte zu verstoßen. Irgendwann schäme ich mich für mein eigenes Verhalten – und wehe, es hat jemand gemerkt!

Pseudo – Willensfreiheit

Den Scham – Angst – Zyklus entkräften



6 Ausstieg

6.1 Rebellion *und* Dominanz als falsche Wege erkennen.

Wenn ich erkenne,

wie ich in meinem verzweifelten Ringen um Selbstwert und um Befriedigung meiner Bedürfnisse auf den Wegen von Dominanz und Rebellion beides verfehlt habe und wieviel Schaden ich damit angerichtet habe,

und wenn ich erkenne,

wieviel Angst es mir immer noch macht, beide Strategien loszulassen, dann kann ich vor Gott kapitulieren und zugeben: „Das ist eine Sache, die ich selbst nicht leisten kann, wo ich in meiner ganzen Existenz auf Dich angewiesen bin.“

1.Joh.1:8f. Wenn wir behaupten, ohne Sünde zu sein, betrügen wir uns selbst und verschließen uns der Wahrheit. Doch wenn wir unsere Sünden bekennen, erweist Gott sich als treu und gerecht: Er vergibt uns unsere Sünden und reinigt uns von allem Unrecht, ´das wir begangen haben`.

6.2 Jesus einladen – in das Schamgefühl hinein

Ich bitte Jesus, mir genau in den Punkten zu begegnen, für die ich mich schäme. Statt mich damit auch vor Gott zu verstecken, setze ich mich Seiner Gegenwart aus – Er wird mich nicht neu beschämen!

Ps.34:19 Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben.

Mt.12:20 Das geknickte Rohr wird er nicht zerbrechen, und den glimmenden Docht wird er nicht auslöschen.

Spr.28:13 Wer seine Sünde leugnet, dem wird's nicht gelingen; wer sie aber bekennt und lässt, der wird Barmherzigkeit erlangen.

Wenn mir schwere oder wiederholte Beschämungen aus meiner Lebensgeschichte in den Sinn kommt, schaue ich auf den Gekreuzigten und sehe, wie nah er mir ist. An seiner Hand kann ich in einen Vergebungsprozess eintreten (dem bei schweren Verletzungen ggf. viel Zeit gegeben werden sollte).

6.3 Sich von falschen Überlebensstrategien lösen

Wo ich in meinem Schmerz oder meiner Verzweiflung gesagt habe: „**Alles, nur das nicht!**“ habe ich mich in die **Sklaverei** meiner eigenen Vermeidungsstrategien begeben. Ich erkenne den Unterschied zwischen einem gesunden Nein und einem versklavenden, absoluten „Nein, um keinen Preis!“.

Röm.14:8 Leben wir, so leben wir dem Herrn; sterben wir, so sterben wir dem Herrn. Darum: wir leben oder sterben, so sind wir des Herrn

Im Vertrauen auf Jesus lasse ich die alte Überlebensstrategie, d.h. mein absolutes Nein los: „**Jesus, auch das – wenn es Deinem Weg mit mir dient.**“ Der Zusatz ist wichtig, denn es geht nicht darum, Beschämung willkommen zu heißen oder nicht abzuwehren! Im Gegenteil, wir treten an der Hand Jesu in den Lernprozess ein, gesunde und ungesunde Schamgefühle zu unterscheiden, Beschämung zurückzuweisen und unsere Würde zu wahren.

6.4 Würde wiederherstellen

Unsere Würde gründet sich darin, dass wir Geschöpfe nach dem **Ebenbild Gottes** sind; sie beruht also auf einem unverlierbaren Zuspruch von Gott.

Die Würde jedes Menschen ist in der Gottesbeziehung begründet, nicht in der Beziehung des Menschen zu Gott, sondern in Gottes Beziehung zu ihm, unabhängig von intellektueller Ausstattung, Verdienst, Leistung, moralischer Befindlichkeit und religiöser Befindlichkeit, allein in der Tatsache des Menschseins. (Roderus, 2017)

Sowohl in der Philosophie als auch in der Rechtsprechung hat sich dieses christliche Verständnis der Würde durchgesetzt. Würde wird als unveränderliches Grundrecht des Menschen angesehen, sie **wird nicht gewährt und kann nicht entzogen werden**, ist unvergänglich, unveräußerlich und unbedingt. Man kann sie (im Unterschied zur Ehre) nicht verdienen. Man kann sie niemandem aberkennen oder zuerkennen, nehmen oder verleihen. **Man kann Würde nur achten oder missachten.**

„Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und sie zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“ Deutsches Grundgesetz, Artikel 1

Als Helfer ist es eine unserer wichtigsten Aufgaben, unsere Klienten zu ermutigen, sich ihrer immer vorhandenen Würde wieder **bewusst** zu werden und sie – angesichts möglicher Missachtung oder Beschämung – energisch zu verteidigen, auch und gerade vor sich selbst. Beispiel:

Luk.15:22-24 Doch der Vater befahl seinen Dienern: ›Schnell, holt das beste Gewand und zieht es ihm an, steckt ihm einen Ring an den Finger und bringt ihm ein Paar Sandalen! Holt das Mastkalb und schlachtet es; wir wollen ein Fest feiern und fröhlich sein. Denn mein Sohn war tot, und nun lebt er wieder; er war verloren, und nun ist er wiedergefunden.‹ Und sie begannen zu feiern.

Das Festgewand, der Ring, die Sandalen und das Fest machen deutlich: Schande und Scheitern müssen ganz in den Hintergrund treten; der Zurückgekommene genießt die volle Würde der Sohnschaft.

6.5 Im Licht wandeln

1.Joh.1:7 Wenn wir jedoch im Licht leben, so wie Gott im Licht ist, sind wir miteinander verbunden, und das Blut Jesu, seines Sohnes, reinigt uns von aller Sünde.

Ans Licht kommen, das ist das Neue gegenüber dem alten, scham-ängstlichen Nicht-bekannt-werden-dürfen. Wenn ich das tue, erfahre ich, dass Gott mir vergibt und mir nah ist. Dann sitze ich nicht mehr allein hinter meiner Fassade, verloren in mir selbst, sondern kann mit anderen Menschen und mit Gott Gemeinschaft haben.

Damit ist nicht gemeint, dass ich vor jedem in jeder Hinsicht völlig transparent bin. Ich darf Dinge zurückhalten, um mein Selbst zu schützen. Meine Lebensenergie stecke ich aber nicht mehr in meine Fassade, sondern in echte Beziehungen – zu mir selbst, zu Gott und zu meinen Mitmenschen.

6.6 Gebet

Ich lade Euch ein zu einem Gebet um Vergebung und Neuausrichtung und zu einer bewusst christlichen Meditation über unseren Leib als Tempel des Heiligen Geistes.

Herr Jesus Christus, wir bitten Dich um **Vergebung** für alle **Rebellion** und Selbstbelohnung an Dir vorbei, wo wir gierig die Befriedigung unserer Wünsche gesucht haben und Dinge getan haben, die nicht in Ordnung waren. Wir bitten Dich, dass Du uns **reinigst** und auch alle, die wir damit beschmutzt haben. Ich nenne Dir jetzt im Stillen die Dinge, an die ich hier denke:

Jesus, wir bitten Dich ebenso um Vergebung für alle **Dominanz**, wo wir viel zu viel Kraft in den Bau einer schönen Fassade gesteckt haben, statt als die Menschen bekannt zu sein, die wir sind. Vergib uns insbesondere, wo wir uns damit über **andere** erhoben und sie **beschämt** haben. **Heile** sie und lass sie ihre Würde vor Dir neu erkennen. Ich nenne Dir jetzt im Stillen die Dinge, an die ich hier denke:

Jesus, wir danken Dir für Dein Wort, in dem gesagt ist: Wenn wir unsere Sünden bekennen, so bist Du treu und gerecht, dass Du uns die Sünden **vergibst** und uns **reinigst** von aller Ungerechtigkeit (s. 1.Joh.1:9). Danke, dass wir jetzt aus Deiner Hand diese Vergebung und Reinigung annehmen dürfen. ...

Jesus, wir bitten Dich, dass Du uns **neu begegnest** mit all Deiner Liebe, Gnade, Annahme und Vergebung. Du weißt darum, wo andere uns wiederholt oder schwer **beschämt** haben und wie schlimm das für unseren Selbstwert war. Ich sage Dir jetzt im Stillen, woran ich denke:

Jesus, Du lässt uns in diesem Schmerz nicht allein. Du hast bei Kaiaphas, bei Pilatus und am **Kreuz** schlimmste Beschämung auf Dich genommen, um uns zu erlösen. Jesus, wir bitten Dich, nimm uns jetzt an Dein Herz. Nimm uns mit hinein in Deinen **Tod** und in Dein **Auferstehungsleben**. Berühre alle krankmachenden Schamgefühle und alle Selbstverdammnis mit dem Licht Deiner Nähe. ...

Jesus, Du weißt auch, wo wir in unserer Verzweiflung gesagt haben: „**Alles, nur das nicht.**“ Du weißt auch, wie wir uns dann in die **Sklaverei** unserer eigenen Vermeidungsstrategien begeben haben. Ich sage Dir jetzt im Stillen, woran ich denke:

Jesus, durch Deinen Tod hast Du die, deren ganzes Leben durch die **Angst vor dem Tod** beherrscht war, aus ihrer Sklaverei befreit (s. Hebr.2:15). So bringen wir Dir jetzt alle Angst, die aufkommt, wenn wir alte, als falsch erkannte Überlebensstrategien loslassen. Statt „Alles, nur das nicht“ wollen wir sagen: „**Jesus, auch das – wenn es Deinem Weg mit uns dient.**“ Wir bitten Dich, dass Du uns schützt und uns lehrst, Beschämung auf gute Art zurückzuweisen. ...

Jesus, sende uns nun Deinen Geist, damit er alles, was bisher von der Scham-Angst besetzt war, neu in Besitz nimmt. Danke für den Leib, den Du uns gegeben hast – er soll der **Tempel des Heiligen Geistes** sein.

Heiliger Geist, Du schenkst uns den **Atem des Lebens**. Nimm ganz Besitz von Deinem Tempel, fülle ihn bis in den letzten Winkel mit Deinem Licht, Deiner Würde und Deiner Kraft. (Als Hilfe kann ich mir vorstellen, dass ich mit jedem Atemzug Dein frisches Leben und Dein Licht in mich aufnehme und mit jedem Ausatmen alles, was mich beschwert und blockieren will, an Dich abgebe. ...)

Ich bitte Dich, Heiliger Geist, in **jeden Winkel Deines Tempels** zu kommen und dort Wohnung zu nehmen. (Ich lasse mir ca. 20 min Zeit, alle Gliedmaßen durchzugehen und den Heiligen Geist einzuladen, dort hinzuströmen, von den Füßen bis zum Kopf.) ...

Weil ich durch Dich geschaffen bin, Heiliger Geist, bin ich ein **Königskind** mit unverlierbarer **Würde**. (Das kann durch die vorausgegangene Meditation in der Tiefe erfahrbar werden – mehr als ein Kopfwissen.) Dazu sage ich Ja, und dafür danke ich Dir von ganzem Herzen. Lass diese Wahrheit mich begleiten, heute und alle Tage meines Lebens. ...

Und weil ich als Königskind berufen bin, den Segen zu erben und ein Segen zu sein, gebe ich diesen Segen und diese Begegnung in Würde an die Menschen weiter, die Du mir heute schickst.

7 Manchmal kannst du nicht alles heilen

Das nachstehende Gedicht von Phil Bosmans (1978:29) zeigt uns auf, dass in dieser Zeit des „schon jetzt“ und „noch nicht“ (wir sind schon jetzt erlöst, aber noch nicht verherrlicht) trotz ernsthaften Gebetes und trotz Bereitschaft von unserer Seite nicht jede Heilung vollständig sein wird – und ermutigt uns, das anzunehmen.

Fang den Tag von heute
nicht mit den Scherben von gestern an!

Der Tag von gestern
alle Tage und alle Jahre von früher
sind vorbei,
begraben in der Zeit.
An ihnen kannst du nichts mehr ändern!

Hat es Scherben gegeben?
Schlepp sie nicht mit dir herum!
Denn sie verletzen dich Tag für Tag,
und zum Schluss kannst du nicht mehr leben.

Es gibt Scherben,
die wirst du los,
wenn du sie Gott in die Hände legst.
Es gibt Scherben,
die kannst du heilen,
wenn du ehrlich vergibst.
Und es gibt Scherben,
die du mit aller Liebe nicht heilen kannst.
Die musst du liegenlassen! (Phil Bosmans, 1978:29)

8 Literatur

- Baar, Bodo (1995): *Wege aus dem Schamangst-Zyklus. Vom Umgang mit unseren Schamgefühlen*. Befreiende Wahrheit Nr. 6, Dez. 1995. Kitzingen: IGNIS Akademie (Ss.50-60)
- Baar, Hanne (1990): *Leistungsorientiertheit und Glaube – das religiöse Syndrom*. IGNIS Journal April 1990, Heft 1, 3. Jahrgang. Kitzingen (Ss.42-44)
- Baer, Udo & Frick-Baer, Gabriele (2008): *Vom Schämen und Beschämtwerden*. Weinheim: Beltz
- Bittner, Jobst (2014): *Die Decke des Schweigens*. Tübingen: TOS
- Bosmans, Phil (1978): *Blumen des Glücks musst du selbst pflanzen*. Freiburg, Basel, Wien: Herder Verlag
- Bradshaw, John (2006): *Wenn Scham krank macht: Verstehen und überwinden von Schamgefühlen*. München: Knaur (Original 1988)
- Gauly, Heribert (1975): *Schamgefühl*. In: H. Gastager et. al. (Hg.): *Praktisches Wörterbuch der Pastoral-Anthropologie. Sorge um den Menschen*. Wien, Freiburg, Basel: Herder Verlag, Ss. 935 f.
- Hafenecker, Benno (2013): *Beschimpfen, bloßstellen, erniedrigen. Beschämung in der Pädagogik*. Frankfurt a.M.: Brandes & Apsel
- Heß, Daniel & Heß, Monika (2017): *Der Scham-Angst-Zyklus*. Unveröffentlichte Ausbildungsunterlagen und mündliche Mitteilungen.
- Hilgers, Micha (2013): *Scham. Gesichter eines Affekts*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Roderus, Ursula (2017): *Das Geschenk der Würde*. Vortrag auf der IGNIS-Jahrestagung, Rothenburg o.d.T.
- Röhr, Heinz-Peter (2014): *Die Kunst, sich wertzuschätzen. Angst und Depression überwinden, Selbstsicherheit gewinnen*. Ostfildern: Patmos
- Senst, Rolf (1991): *Wege aus der Leistungsorientierung*. IGNIS Journal Okt. 1991 Heft 2, 4. Jahrgang. Kitzingen (Ss. 52-54)
- Städtler, Thomas (2003): *Lexikon der Psychologie*. Stuttgart: Alfred Kröner