

# Scham oder Würde

Gottesdienst: 14. Februar 2016

Bibeltext: 1Mose 3,7+21

Reihe: glow (Scham oder Würde I)

«Alle, die zu ihm aufschauen, werden strahlen vor Freude! Nie werden sie beschämmt sein», sagt David in Psalm 34,6. Scham beeinflusst unser Leben viel mehr, als wir denken. **Unser Jahresvers sagt aus, dass das beste Mittel gegen Beschämung ist, von Gott ein Ansehen zu bekommen.** Und das bekommen wir, wenn wir zu ihm aufschauen. Das Problem des Schamgefühls ist ja gerade, dass man sich so wertlos und daneben fühlt. Zu Beginn der Reihe ist es wichtig aufzuzeigen, dass Scham auch eine gute Sache ist. Folgendes Gedicht belegt dies:

*ROT ist die Farbe der Scham und der Liebe.  
Früher geschah es, dass das junge Mädchen  
mit geröteten Wangen  
scheu seine Augen senkte  
vor dem Blick seines Geliebten.  
Und nie ist man offener  
für das Leben  
als wenn man errötet.  
DIE ROTE SCHAM ist kraftvoll und pocht vor Leben.  
Sie hilft uns,  
unser Privatestes und Intimstes zu verteidigen.*

*WEISS ist die Farbe der Unschuld und des Todes. Aber weiss ist auch das unbewegte Gesicht  
des vor Scham paralysierten Menschen.  
Er ist totenbleich,  
weil er von einer Scham geplagt wird  
von solch zerstörerischen Stärke,  
dass sie alles Leben vertreibt.  
DIE WEISSE SCHAM verwüstet und lähmt.  
Sie ist eine Verbündete des Todes.  
Sie drängt sich in unser Privatestes und Intimstes.*

Else-Britt Kjellqvist

## Lebensfördernde Scham

DIE ROTE SCHAM ist kraftvoll und pocht vor Leben. Sie hilft uns, unser Privatestes und Intimstes zu verteidigen. Die Fähigkeit, Scham zu empfinden ist exklusiv menschlich. Im Unterschied zu anderen Emotionen wie Angst oder Ärger muss das Schamgefühl erst reifen. Ab zirka zwei Jahren, wenn das Kleinkind sich seiner Individualität bewusst wird, ist es fähig, sich zu schämen. Die ersten beschämten Menschen waren Adam und Eva, nachdem sie sich vor Gott schuldig gemacht hatten: «*In diesem Augenblick wurden den beiden die Augen geöffnet und sie bemerkten auf einmal, dass sie nackt waren. Deshalb flochten sie Feigenblätter zusammen und machten sich Lendenschurze*» (1Mose 3,7). **Scham muss irgendwie bedeckt werden!**

Zurzeit scheint die Schamschwelle allerdings dramatisch zu sinken: Im Fernsehen lassen sich junge Leute vor Millionenpublikum demütigen; in Talkshows pöbeln sich Eheleute an; in Internet-

Blogs werden freimütig intimste Geheimnisse verraten. **Die öffentlich praktizierte Schamlosigkeit führt dazu, dass die natürliche Scham allmählich an Wert verliert. Diese aber ist wichtig, denn sie schützt die Grenzen unserer Intimität.** Sie mahnt uns so zu handeln, dass wir die Achtung vor uns selbst wahren und unserem Gewissen treu bleiben. Das Schamgefühl treibt dazu an, die geltenden Normen einzuhalten. Daher bezeichnet man Scham auch als 'sozialen Klebstoff'. Nach innen wirkt Scham wie eine Alarmglocke, nach aussen beschwichtigt sie: Seht her, ich habe eine Regel verletzt, und mir geht es nicht gut damit. Mehr Bestrafung ist nicht nötig.

Diesen Effekt wollen amerikanische Justizbehörden nutzen, indem sie Straftätern anstatt einer Haft- oder Geldstrafe eine Beschämung auferlegen. Wie in Florida, wo Freier, die bei einer Prostituierten ertappt werden, im Fernsehen vorgeführt werden. Die Stadt New York plant unterdessen, Fotos samt Namen von notorischen Rasern öffentlich auszuhängen.

Diese Art von Scham ist eine wirklich gute Sache, die keinesfalls bekämpft werden soll. **Eine Studie belegt, dass Menschen, die leicht in Verlegenheit geraten, als vertrauenswürdiger, sympathischer und grosszügiger wahrgenommen werden, verglichen mit eher 'ungerührten' Menschen.**

## Zerstörerische Scham

DIE WEISSE SCHAM verwüstet und lähmt. Sie ist eine Verbündete des Todes. Sie drängt sich in unser Privatestes und Intimstes.

- Kürzlich las ich in einer Zeitschrift einen Artikel über Ehrenmorde. Vor kurzem wurde wieder eine muslimische Frau, die sich zu sehr der westlichen Kultur angepasst hat, von ihrem jüngeren Bruder ermordet. Zu gross war die Beschämung, eine Schwester zu haben, die aus der Norm fiel.
- In der letzten Predigt erzählte ich von der sterbenden Frau, die als junge, ledige Frau ein Kind geboren und es in ihrer unbeschreiblichen Not hatte verschwinden lassen. Die Folge war, dass sie arg gepeinigt wurde und beim Sterben keinen Funken Licht ertrug.
- Judas, ein Jünger von Jesus, machte sich schuldig, indem er Jesus für 30 Silberlinge verriet. Er schämte sich so sehr, dass er weg lief und sich erhängte (Matthäus 27,5). Petrus, der Jesus ebenfalls verriet, lief auch. Doch er lief zu Jesus, der ihm neue Würde gab.
- Adam und Eva schämten sich dermassen, dass sie aus Feigenblättern einen notdürftigen Lendenschurz bastelten und sich unter den Bäumen vor Gott versteckten (1Mose 3,8).
- Eine Professorin stellt in einer Untersuchung fest, dass übergewichtige Frauen oft sehr lange zögern, bei einer Erkrankung medizinische Hilfe zu holen, da sie sich ihrer Körperfülle schämen. Und – es gibt viele Männer, die die Krebsvorsorge beim Urologen aus Scham meiden.
- Letzten Donnerstag kam jemand etwas zu spät zur Bibelstunde. Daraufhin meinte eine andere Person: «*Ich wäre nicht mehr gekommen!*»
- Ledige Frauen und Männer schämen sich oft und fühlen sich minderwertig, weil sie denken, dass bei ihnen doch etwas nicht normal sei.
- Eine Person, die nicht fest in einem Team mitarbeitet, kam letztes Jahr ans Dankesfest. Dann gab es den Moment, als alle Teams unter tosendem Applaus die Bühne betreten durften. Dies führte für diese Person zu einer sehr, sehr peinlichen Situation, so dass sie sich dieses Jahr um ein Haar nicht mehr angemeldet hätte.
- Ehepaare schämen sich, weil sie keine Kinder haben oder nur eines. Das ist mit einem Makel verbunden und in einer Gemeinde, in der es viele Familien mit drei und mehr Kindern gibt, fühlen sie sich einfach nicht zugehörig.
- Der Mann, der mit homosexuellen Empfindungen zu tun hat, würde sich in seiner Gemeinde niemals jemandem anvertrauen. Zu gross ist seine Scham.

- Stark von der Scham betroffen sind oft geschiedene Menschen. Stellvertretend lasse ich Geri Keller, den Gründer der Stiftung Schleife in Winterthur, zu Worte kommen: «*Ich habe als junger Mann lange gekämpft, weil ich mich wegen meiner Scheidung so schämte. Ich hängte den Pfarrerberuf an den Nagel und ging als Hilfspfleger in die Psychiatrie. Ich wollte mich selbst bestrafen und erlebte stattdessen, dass Gott mich mit diesem Makel und mit diesen Wunden wieder als Pfarrer in der Gemeinde haben wollte. Obwohl ich fand, dessen nicht wert oder würdig zu sein, lernte ich, mit diesem Makel zu leben und mit der Tatsache, dass Jesus auch diesen Makel brauchen wollte.*»
- Ich schämte mich als Kind meiner Herkunft, meines Glaubens und meines Aussehens. Aus dieser Zeit stammt der Lebenssatz, der mich über Jahrzehnte begleiten sollte: «*Nur nicht auffallen!*» **Von da an war es mir wichtiger, wie etwas auf die andern wirkt, als dass ich mich selber bin.** Mein ganzes Verhalten war von nun an sehr kontrolliert. Ich wollte niemandem Angriffsfläche für weitere Blossenstellungen in der Öffentlichkeit geben. Ich verlor mein Original!

Schamgefühle gehören zu den stärksten, unangenehmsten und intimsten menschlichen Regungen. Wer sich schämt ist im Kern getroffen. Er möchte sich umgehend auflösen, im Erd-  
boden versinken, unter die Teppichfranze kriechen, den hochroten Kopf in den Sand stecken. Doch der Körper zeigt das genaue Gegenteil. Indem wir rot werden, kehrt sich unser Innerstes nach aussen. Die Scham wird sichtbar. Für alle. Wie peinlich!

Ein richtiges Schuldgefühl sagt: Du hast einen Fehler gemacht – Scham sagt: Du bist ein Fehler! Dieser Satz ist so existentiell und tief verletzend, dass er ganz schnell zugedeckt und eingemauert wird. Die Scham hat einen viel grösseren Einfluss auf unser Leben als wir denken würden. Wie Mehltau legt sich die Scham über das Leben, dämpft die Freude, bremst den Elan. Die Folge: sozialer Rückzug und Isolation. Scham ist zudem ein Auslöser von Perfektionismus, Sucht, Angststörungen, Schuldgefühlen, Aggressivität und der Beschämung anderer. Sie verändert Beziehung, Familien, Gesellschaften, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Scham ist nicht auszuhalten, das muss man irgendwie zudecken, verdrängen oder kompensieren.

## Wiederhergestellte Ehre

Für die Reformatoren war das Geschenk der Rechtfertigung eine gewaltige Entdeckung. Durch Jesus ist der Schuldschein, der von uns den Tod forderte, ans Kreuz genagelt und ausgelöscht. Wir sind gerecht vor Gott, nichts kann uns mehr anklagen und verdammen. Unser Schuldproblem hat Jesus ein für alle Mal gelöst. Diesen eher juristischen Aspekt der Vergebung haben die Meisten von uns gut verstanden.

Die Folge davon ist beispielsweise, dass ein 95-jähriger Mann zum wiederholten Mal Sündenvergebung in Anspruch nimmt für etwas, das sich vor 60 Jahren ereignet hat. Er kann die Vergebung einfach nicht annehmen. Die Erlösung, die Jesus für uns geschaffen hat, ist eben auch nicht nur juristischer Art. Nein, Jesus stellt auch unsere Ehre, Würde und Zugehörigkeit wieder her. Das Gegenteil von Schuld ist Gerechtigkeit, von Scham ist es Ehre und Zugehörigkeit.

Noch bevor Adam und Eva sich schuldig fühlten, schämte er sich und bastelte sich einen Lendenschurz aus Feigenblättern, um seine Scham zu bedecken. Was tat Gott, als die beiden nackt und beschämmt, notdürftig mit einem Lendenschurz bekleidet, dastanden? «*Und Gott, der Herr, machte Adam und seiner Frau Kleidung aus Tierfellen und zog sie ihnen an*» (1Mose 3,21). Das erste Tieropfer wird gegen die Scham gebracht und nicht gegen die Schuld. Vor dem Schuldproblem löste Gott das Schamproblem.

Das Kreuz war nicht nur ein Instrument der Strafe, sondern auch der Scham. «*Er war weder stattlich noch schön. Nein, wir fanden ihn unansehnlich, er gefiel uns nicht! Er wurde verachtet, von allen gemieden. Von Krankheit und Schmerzen war er gezeichnet. Man konnte seinen Anblick kaum ertragen. Wir wollten nichts von ihm wissen, ja, wir haben ihn sogar verachtet. [...] Wir haben nun Frieden mit Gott! Durch seine Wunden sind wir geheilt*» (Jesaja 53,2-5). Es gilt auch

hier – frei übertragen: «*Fürwahr, er trug unsere Beschämung – durch seine Beschämung sind wir geheilt*» (Jesaja 53,4f).

**Jesu Opfer ist nicht nur ein Lösegeld zur Sühnung, sondern auch zur Vermittlung der Scham.** Es gibt das eindrückliche Gleichnis vom verlorenen Sohn, der total beschämt nach Hause kommt und sich nicht mehr würdig fühlt, Sohn des Vaters zu sein. Der Vater, der Gott symbolisiert, löst als erstes das Schamproblem. Die erste Anweisung, die er seinen Knechten gibt, lautet: «*Schnell! Bringt die besten Kleider im Haus und zieht sie ihm an*» (Lukas 15,22). Wie bei Adam und Eva deckt das Kleid die Scham zu. Anschliessend organisiert der Vater ein Fest und zeigt damit, dass sein Sohn wieder ganz dazugehört. **Der Vater bedeckt die Scham, gibt Würde, Ehre und Zugehörigkeit zurück, bevor er nur ein Wort über die Schuld spricht!**

Das ist eine wegweisende Entdeckung. Wenn wir das in unser Leben integrieren können, wird unser Leben nochmals so richtig auf den Kopf gestellt – wir werden die schönste Freiheit erfahren, die es gibt. **Gott holt das Beste aus dir heraus – dein Original!** Genau darum geht es in unserer Kampagne 'Scham oder Würde'.

Eine Psychologie spricht davon, dass es in der Therapie von beschämten Menschen darum gehe, das Empfinden für den eigenen Selbstwert zu stärken. **Gott, dein Schöpfer, will dir Ehre, Würde und Zugehörigkeit geben.** Zu diesem Zweck spricht er nicht nur deinen Intellekt an, sondern verändert dein Herz. Alle, die zu ihm aufschauen, werden nie beschämt sein! In seinen Augen sehen wir, wer wir sind. **Du erfährst, dass du sein Kind und sein Erbe bist, dass du auserwählt, geliebt und heilig bist.** Diese Wahrheit setzt frei. **Wer vor Gott kniet, kann vor den Menschen geradestehen.**

Zum Schluss lese ich einen wunderschönen Satz aus der Bibel, der die ganze Bandbreite von Gottes Erlösung und seiner Rettung zum Ausdruck bringt: «*Ich freue mich über den Herrn und juble laut über meinen Gott! Denn er hat mir seine Rettung und Hilfe geschenkt. Er hat mich damit bekleidet wie mit einem schützenden Mantel. Nun stehe ich da wie ein Bräutigam mit festlichem Turban, wie eine Braut im Hochzeitsschmuck*» (Jesaja 61,10).

Matthias Altwegg