

# Unterwegs zum Wasser

Gottesdienst: 28. Februar 2016  
Bibeltext: 2Mose 2,14; 3.11; 4,1+13; 4Mose 20,10f  
Reihe: glow (Scham oder Würde III)

Letzten Sonntag legten wir den Fokus darauf, wie Gott uns in unserer Scham begegnet. Gott hat keine Berührungängste mit unserer Beschämung. **Wir erfahren seine Liebe und Annahme als Vorschuss und er gibt uns Würde, ohne dass wir diese verdient hätten.** Heute werden wir entdecken, wie wir auf Beschämung reagieren und wie wir durch Scham geprägt werden.

## Der Weg ins Wasser

Eckhart von Hirschhausen spricht in einem Videoclip über die Pinguine mit ihren mickrigen Flügeln und ihren kurzen Beinen. Dazu kommt, dass der Schöpfer die Knie vergessen hat. Eine Fehlkonstruktion. Der Weg zum Wasser ist echt mühsam. Doch wenn sie erst einmal im Wasser sind, kommen ihre ganzen Vorzüge zum Ausdruck. Sie sind unheimlich schnell und wendig im Wasser. Mit der Energie eines Liter Benzins können sie 2000 km weit schwimmen. Das ist viel weiter, als jede menschliche Konstruktion es schaffen kann. **Der Weg zum Wasser, zu dem Ort, wo der Pinguin ganz lebendig wird und ganz sich selber ist, ist herausfordernd.** Vielleicht schämt er sich auch ein wenig, weil er so wacklig geht.

**Die Scham ist für unsere persönliche Entwicklung sehr wichtig. Durch sie können wir zu einem guten sozialen Verhalten heranwachsen, zu einem gesunden Selbstbewusstsein und zu einer guten Selbstannahme.** Durch schamvolle Erlebnisse wachsen wir dorthin, dass wir eines Tages fröhlich sagen können: *«Ich bin so, wie ich bin, und habe ein volles Ja zu meinen Stärken und Grenzen.»*

**Der Weg zu dieser positiven Selbstannahme ist aber oft mit Schamerfahrungen gepflastert.** Wir machen peinliche Erfahrungen oder kämpfen mit irgendwelchen Mängeln: Wir sind zu klein, haben O-Beine, rote Haare, zu viele Pickel, zu flache Figur, tragen eine Brille oder zu wenig Barthaare. **Wann immer wir ausserhalb der Norm sind, kann es geschehen, dass wir ausgelacht und gehänselt werden.** Trotzdem – oder gerade deshalb – können wir uns gesund entwickeln.

Ein Junge besuchte vor der Schule einen Ziegenstall. Deshalb kam er verspätet bei Schulhaus an. Der Lehrer erwartete ihn bereits und schickte ihn sogleich wieder nach Hause. Der Knabe stank wie ein Ziegenbock. Das ist eine sehr peinliche Situation. Der Knabe aber hat etwas ganz Wichtiges gelernt: Du sollst nicht übel riechen! Das kann man fast nicht lernen, ohne dass es peinlich ist. Vor vielen Jahren hat mich ein junger Mann nach einem Jugendgottesdienst darauf angesprochen, dass ich auf meinen Mundgeruch achten soll. Es ist wichtig und liebevoll, dass dir das jemand sagt, aber auch sehr peinlich, wenn es geschieht. Seit damals habe ich am Sonntag immer zwei gutriechende Kaugummis dabei... Das macht das Gespräch mit mir etwas einfacher.

**Durch peinliche Situationen, die uns korrigieren, wachsen wir zu gesunden und taktvollen Menschen heran.** Christian Lohr ist Nationalrat und Contergan geschädigt. Er hat keine Arme und verkrüppelte Beine. Dennoch hat er den Mut, hohen Gästen aus dem Ausland seinen rechten Fuss zum Gruss zu reichen. Warum hat er sich nicht in einem Büro verkrochen? Er könnte ja ein blitzgescheiter Professor sein, aber doch nicht in der Öffentlichkeit. Christian Lohr hat gelernt, mit sehr schmerzhaften und beschämenden äusseren Umständen umzugehen.

Alle Pinguine werden auf dem Land geboren und müssen den Weg zum Wasser finden. Durch ihre Begrenzungen behindert, suchen sie ihr Lebenselement. **Jeder von uns ist ebenfalls unterwegs**

zum Wasser, zu einer gesunden Selbstannahme. Dazu müssen wir unsere Stärken und Möglichkeiten entdecken und auch das, was Gott für uns vorgesehen hat. Wir neigen dazu, uns mit anderen zu vergleichen. Dabei ist es doch so, dass es schon genug andere gibt. ☺ Wer bist du? Vielleicht bist du ein Spatz. Dann kannst du getrost aufhören, dich zu einer Amsel aufzuplustern. Schwimme du in deinem Wasser. Beschämende Erlebnisse helfen uns auf dem Weg zu einem gesunden Selbstbewusstsein in Jesus und dabei, zu taktvollen und sozial kompetenten Menschen zu werden.

Es ist eine der ganz grossen Aufgaben für Eltern, ihren Kindern auf dem Weg zum Wasser zu helfen. Das können wir tun, indem wir ihnen helfen, sich von Gott geliebt zu wissen, ihre Stärken und Grenzen zu erkennen und ihren Platz zu finden, an dem sie ganz sich selbst sein können.

## Hindernisse auf dem Weg zum Wasser

Doch es gibt sie auch, die zerstörerische Scham. Erfahrungen im Leben, die uns kaputt machen und unerträglichen Schmerz auslösen. Es sind die Momente, in denen wir uns nicht zugehörig fühlen, nicht zur Norm passend, abgelehnt, als Fehler. Sie hindern uns daran, das Wasser zu erreichen, zu gesunden Menschen heranzuwachsen.

Vielleicht hat dies bereits in der Kindheit begonnen mit **verinnerlichten Lügen**: Ich genüge nicht! Aus mir wird nie etwas! Vielleicht sind es auch **persönliche Mängel**, die wir nicht annehmen können. Mädchen haben den Eindruck, sie seien zu dick. Bei gewissen Knaben will der Stimmbruch einfach nicht kommen. Gewisse Mängel wachsen sich heraus, andere nicht. Es gibt **Selbstanklagen**. Vielleicht war eine Situation zu schamvoll, dass du sie einfach nicht vergessen kannst. Viele von uns sind zutiefst verletzt worden: **Machtmissbrauch, sexueller Missbrauch, ständige Entwürdigungen** haben einen unerträglichen Schmerz ausgelöst.

Wir alle entwickeln Strategien (Masken), wie wir die unerträgliche Scham zudecken können, wie wir Erleichterung bekommen für den Schmerz, der einfach zu viel ist.

- **Minderwertigkeit**: Ich hoffe, ich werde dann angenommen, wenn andere Mitleid haben müssen mit mir. Man schlüpft in eine Opferrolle und übernimmt wenig Selbstverantwortung. Das ist eine typische Maske, die unseren Schmerz zudeckt.
- **Grandiosität**: Man kann den Schmerz auch zudecken, in dem ich in einem Bereich alle andern überflügeln. Diese Maske kenne ich sehr gut. Ganz früh in meiner Kindheit habe ich mir gesagt: *«Euch werde ich es zeigen!»* Sie zeigt sich auch in der Perfektion: *«Mir passieren keine Fehler!»* Fühlen wir uns nur wertvoll, wenn wir leisten können?
- **Sucht**: Die Sucht hat viele verschiedene Gesichter. Auch die Ehrsucht versucht Scham zu bedecken. Der Mann mit der Alkoholsucht sagt: *«Heute ist einfach alles daneben gelaufen, jetzt habe ich das Recht, mir etwas zu lieb zu tun!»*
- **Rache**: *«Ich bin verletzt worden, ich verletze auch.»* Die Geschichte von Kain und Abel ist dafür typisch. Kain wurde beschämt, indem sein Opfer nicht angenommen wurde. Er hätte ganz viel daraus lernen können, stattdessen rächt er sich und ermordet Abel (1Mose 4,1ff).
- **Sturheit**: Sture Leute sind oft sehr unsicher. Wenn ich nie zu einem gesunden Selbstbewusstsein gefunden habe, muss ich stur sein und mich ständig durchsetzen.
- **Scham in Schuld verwandeln**: Dies geschieht häufig bei Opfern von Macht- und sexuellem Missbrauch. Solche Menschen halten den Schmerz kaum aus und verdrehen die Sache so, dass sie zum Täter werden. Der Grund dafür ist, dass man mit Schuld besser umgehen kann als mit Scham. Schuld kann man abbüssen, gegen Scham ist man hilflos.
- **Schmerz ausblenden**: Wenn der körperliche Schmerz zu gross wird, fallen wir in Ohnmacht oder einen Schockzustand. Die Seele kann ebenfalls grossen Schmerz einfach ausblenden. Doch es wirkt sich in unseren Emotionen aus, sie werden gedämpft und zugeschüttet.

Es gibt noch viele andere Spielarten. **Alle Masken haben die gemeinsame Eigenschaft, dass sie uns in einer Karikatur von uns selber halten und unsere Beziehungen unnötig schwierig machen.**

Wenn man einen Abszess herausschneidet, darf die Wunde anschliessend nicht zugenäht werden. Zu gross ist die Infektionsgefahr. Die Wunde muss von innen nach aussen zuwachsen. Viele haben – bildlich gesprochen – ihre Schamerlebnisse einfach eingenäht. **Es ist so wichtig, dass man die Naht entfernt (den Schmerz nochmals zulässt, indem man die Schamerlebnisse beim Namen nennt), Heilung erfährt (das Zudecken der Scham durch Jesu) und die gereinigte Wunde von innen nach aussen zuwachsen lässt.** So findest du den Weg zu deinem Wasser und wirst du zur besten Version von dir selbst!

## Masken von grossen Männern

Auch ganz grosse Männer und Frauen der Bibel kämpften mit Masken der Scham und haben teilweise sehr unglücklich reagiert. Was jetzt kommt, ist ein wenig spekulativ.

- **Elisa** trug (vielleicht) die **Maske von Minderwert und Zorn**. *«Danach ging Elisa weiter hinauf nach Bethel. Auf dem Weg begegneten ihm ein paar kleine Jungen aus der Stadt. Sie verhöhnten ihn und riefen: 'Komm her, du Glatzkopf! Komm her, du Glatzkopf!' Elisa wandte sich um. Als er sie sah, verfluchte er sie im Namen des Herrn. Da kamen zwei Bärinnen aus dem Wald heraus und zerrissen 42 von ihnen»* (2Könige 2,23f). Könnte es sein, dass Elisa ein Problem mit Minderwert und Jähzorn hatte? Hat er es nie richtig geschafft, in die grossen Fussspuren Elias zu treten? Schämte er sich seiner Glatze wegen?
- **Mose** scheint die **Maske von Minderwert und Grandiosität** getragen zu haben. Mose war der bestausgebildete Hebräer der damaligen Zeit. Er genoss beim Pharao die beste Bildung und besuchte höchstwahrscheinlich auch Rhetorikseminare. Eines Tages bringt er einen Ägypter um. Er flieht und redet sich ein, dass man ihn nicht brauchen kann. Er, der alle Chancen gehabt hätte, hat alles vergeigt. Nachdem er 40 Jahre lang diese Maske getragen hatte, bekommt er einen Auftrag von Gott. Seine Antwort: *«Wer bin ich, dass ich zum Pharao gehen und die Israeliten aus Ägypten führen sollte?»* (2Mose 3,11) *«O Herr, ich bin kein guter Redner; ich bin es nie gewesen [...] Herr, bitte schick doch einen anderen!»* (4,10+13). Einige Zeit darauf kippte es und die Grandiosität kommt zum Ausdruck. *«'Hört zu, ihr eigensinnigen Menschen!', rief Mose. 'Was meint ihr? Werden wir euch Wasser aus diesem Felsen quellen lassen?' Und Mose holte aus und schlug zweimal mit dem Stab auf den Felsen. Da strömte Wasser heraus»* (4Mose 20,10f). Spüren wir etwas von Minderwert? Nein, vielmehr die Haltung: Was meint ihr eigentlich, wer ihr seid, verglichen mit dem, was ich bin? Diese Maske kostet ihn den Einzug ins Verheissene Land.
- Selbst **Paulus** musste mit beschämenden Erlebnissen leben. Als er nach seiner Bekehrung nach Jerusalem kam und Anschluss an die Gemeinde suchte, wurde er abgelehnt (Apg 9,26). Später entdecken wir, dass Paulus immer am Kämpfen ist. Er scheint die **Maske der Überlegenheit und Radikalität** ('nur so ist es richtig') zu tragen. Das hat Auswirkungen. Markus ist für ihn ein 'Warmduscher', der nicht taugt. Das Reich Gottes wird doch durch Paulustypen gebaut! In seinem letzten Brief, dem 2. Brief an Timotheus, hat man den Eindruck, dass er ein Stück verbittert ist. *«Alexander, der Schmied, hat mir viel Böses angetan [...] Als ich das erste Mal dem Richter vorgeführt wurde, war niemand bei mir. Alle haben mich im Stich gelassen»* (2Timotheus 4,14-16). Ist dies das Resultat, dass in seinem Umfeld niemand seinem Standard genügen konnte?

Gibt es in deinem Leben auch solche Masken. Vielleicht fragst du dich, weshalb deine Beziehung gescheitert ist? Weshalb deine Kinder gute, aber auch ungute Verhaltensweise an den Tag legen, die dir so bekannt vorkommen? Weshalb du im andern immer Konkurrenten siehst? Weshalb du dir keine Fehler verzeihen kannst? Weshalb du oft das Gefühl hast, nicht dazugehören, nicht zu genügen? Hast du schon verstanden, wie gefangen Masken machen?

**Ich möchte uns Mut machen, die eigenen Masken kennenzulernen!** Das Gegenteil von dieser Scham ist Annahme, Anerkennung, ein Ansehen bekommen, einen Platz haben, Sicherheit, Ehre und Würde. Hast du schon verstanden, wie ganzheitlich das Heil und die Erlösung ist, die Jesus dir anbietet? **Jesus ist nicht nur für unsere Schuld gestorben, sondern auch für unsere Scham und den Schmerz, der damit verbunden ist. Wir dürfen durch Jesus diese Masken ablegen und zu gerechten, ehrwürdigen, bekleideten, zugedeckten Söhne und Töchter heranwachsen.** Das ist der Weg, um zur besten Version von dir selber zu werden. Sie wird dadurch befreit, dass wir die Erlösung durch Jesus besser verstehen.

Matthias Altwegg

## Umsetzung in den Kleingruppen

1. Hast du verstanden, was Scham ist? Was ist das Gegenteil davon?
2. Bist du schon in dem Wasser angekommen, wo du dich ganz vital und lebendig fühlst, als beste Version von dir selber?
3. Was sind deine Stärken und was deine Grenzen? Wie gehst du mit deinen Begrenzungen um?
4. Was für Masken kennst du in deinem Leben? In welchen Situationen bist du nicht dich selbst? Worin könnte die Ursache dafür liegen?
5. Entdeckst du bei deinen Kindern Verhaltensweisen, die du aus deinem eigenen Leben kennst, sie aber lieber nicht sehen würdest?
6. Wie funktioniert es konkret, die Masken abzulegen und Heilung zu erfahren?