

Gefühle (13) – Scham (Teil 1)

Gemeinde: Hoffnung.de

Datum: 10.1.2016

Achtung: Dies ist ein **Predigtskript**. Predigtskripte sind qualitativ sehr unterschiedlich und entsprechen nicht unbedingt der gepredigten Predigt. Manchmal weiche ich von meinem Skript ab! Und natürlich lese ich ein Skript nicht ab!

Die Predigtreihe über negative Gefühle nähert sich langsam dem Ende. Wir haben zwar noch ein paar Predigten, aber was die Gefühle angeht, so starten wir heute mit dem letzten Doppelpack. Den Abschluss der Reihe bilden dann ein paar Gedanken über Gottes Wesen.

Hinter uns liegen Predigten zu den Themen Zorn, Angst, Eifersucht, Verzweiflung und Verachtung. Ein Thema fehlt noch: Scham.

Hast du dich schon mal richtig geschämt? Oder gibt es etwas in deinem Leben, für das du dich jetzt gerade schämst, von dem du dir wünschst, dass es bloß niemand mitbekommt?

Wo kommt dieses Gefühl her?

Im Alten Testament gibt es folgenden Vers:

1Mose 2,25: *Und sie waren beide nackt, der Mensch und seine Frau, und sie schämten sich nicht.*

Vor dem Sündenfall konnten sich Mann und Frau ohne Scham begegnen, aber nach der ersten Sünde ist das Erste, was sich ändert dieses hier:

1Mose 3,7: *Da wurden ihrer beider Augen aufgetan, und sie erkannten, dass sie nackt waren; und sie hefteten Feigenblätter zusammen und machten sich Schurze.*

Die erste Folge des Sündenfalls ist ein veränderter Blick auf mich selbst. Ich sehe mich nicht mehr mit den Augen Gottes, sondern mit den Augen eines sündigen Menschen. Und was ich sehe, ist Nacktheit. Und was ich sofort begreife ist dies: Niemand darf meine Nacktheit sehen! Also muss ich sie verstecken.

Wie natürlich bis heute das Schamgefühl ist, das weiß jeder, der Kinder – vor allem Töchter – hat. Die wollen ab einem bestimmten Alter nämlich nicht mehr nackig gesehen werden und schließen die Tür zum Badezimmer ab, wenn sie sich fertigmachen. Dieses natürliche Gefühl sollte man unbedingt respektieren!

Das Schamgefühl, das wir im Blick auf unseren Körper natürlicher Weise entwickeln – auch wenn man es uns wieder durch FKK-Kultur, Pornografie und One-Night-Stands wieder abtrainieren kann -... dieses natürliche Schamgefühl erinnert uns an die große Katastrophe der Menschheit. Den Sündenfall.

Und wenn wir über das Gefühl *Scham* nachdenken, dann geht es genau darum, dass wir uns in den Augen anderer nackt, entblößt, schutzlos fühlen, dass sie unsere hässliche Seite sehen, dass wir uns nicht länger verstecken können.

Wir haben Angst davor, dass andere Menschen hinter unsere Fassade schauen. Dass sie erkennen, dass wir nicht die Coolen sind, nicht normal sind, dass es eine schräge, eine abartige, eine nie und nimmer lieb bare Seite an uns gibt. Das mit uns ganz grundsätzlich etwas nicht stimmt.

Das ist schon schlimm, aber ich behaupte: Wir haben nicht nur Angst davor, dass andere unsere Abgründe und Zerstörtheit sehen, wir haben mindestens genau so viel (wenn nicht mehr!) Angst davor, uns selbst den Ereignissen und Umständen in unserem Leben zu stellen, für die wir uns schämen. Es gibt Momente in unserem Leben, wo wir Dinge erlebt haben, an die wollen wir nie wieder erinnert werden. Das können Sachen sein, die lange zurück liegen, oder solche, die erst kürzlich geschehen sind. Die Erinnerung und die damit verbundene Scham ist so schmerzhaft, dass eine ganze Reihe von Fluchtmechanismen sofort greifen, um uns aus der Gefahrenzone zu bringen.

Es gibt ein ganzes Spektrum an modernen Gegenstücken zum Lendenschurz aus Feigenblättern, mit denen Adam und Eva ihre Nacktheit versteckt haben. Ein paar Beispiele. Bei weitem nicht alle!

Ich habe selbst in meiner Kindheit emotionalen Missbrauch erlebt und mein Fluchtmechanismus war die **Fantasie**. Ich habe mich in Träumereien und Scheinwelten geflüchtet, in denen mir niemand weh tun konnte. Bloß nicht drüber nachdenken. Und worauf ich kein Recht habe, das hat natürlich auch sonst niemand!

Wenn ich auf Menschen treffe, die **Menschen nicht an sich heranlassen**, dann stell ich mir die Frage: Was ist da passiert, was gibt es da in ihrem Leben, dass sie Angst haben sich zu öffnen und verletzlich zu werden. Und dass wir uns nicht falsch verstehen: Es gibt ganz unterschiedliche Möglichkeiten, um Menschen von sich fern zu halten! Du kannst sie manipulieren oder dominieren oder du kannst sie in einem Übermaß umsorgen.

Da kommt eine Frau nach einem Vortrag auf mich zu und will wissen, ob ich ihr helfen kann. Sie neigt zum Perfektionismus und das belastet die ganze Familienatmosphäre. Ich frage sie: „Sag mal, was gibt es da in deinem Leben, wofür du dich so sehr schämst, dass du alles kontrollieren musst?“ Ihre Antwort: „Das willst du nicht wissen!“ Und dann fängt sie an zu heulen.

Die Fassade der perfekten Mutter mit ihrer Überfürsorglichkeit ist guter Schutz, um Nacktheit zu verstecken. Wer würde sich schon trauen, der Frau die den Kindern die Pausenbrote schmiert, die Wäsche wäscht, den Garten in Schuss hält und auch sonst allen jeden Wunsch von den Augen abliest, die Frage zu stellen, warum es in ihrem Leben Tabuthemen gibt und sie manchmal so oberflächlich und leblos wirkt.

Was auch gut funktioniert, wenn man vor Scham davonlaufen will ist **Gewalt**. Oft in Form von Verachtung. Bevor jemand meine dunklen Seiten ins Rampenlicht zerzt, bringe ich ihn zum Schweigen. Da reichen manchmal schon ein zwei richtig fiese Bemerkungen.

Auch **Selbstverachtung** gehört in diese Kategorie! „Ich Depp! Was bin ich doch

für ein dämlicher Idiot!“ Wenn du das zu dir sagst, dann lass dir gesagt sein: So hört sich Scham an! Oder kennst du Leute, die sich nicht loben lassen? Da repariert jemand dein Auto und du gehst hin und lobst ihn und er sagt so etwas wie: „Nein, das war gar nichts...“ Warum kann er nicht sagen: „Stimmt, du hast Recht! Gott hat mich gebraucht, dich zu segnen. Komm, lass uns ihn gemeinsam anbeten!“ Antwort: Weil er ein gewisses Maß an Selbstverachtung braucht! Sie ist ein Schutz, sich tiefer mit sich selbst zu beschäftigen.

Genug der Feigenblätter. Einbildungskraft, Zurückhaltung, Abwehr, Erniedrigung oder was es sonst noch geben mag, dienen alle demselben Zweck: Ich will mich verstecken! So wie Adam und Eva im Paradies nach dem Sündenfall. „Es soll mich bloß keiner sehen, wie ich wirklich bin.“

Aber ist das schlimm? Ich behaupte ja!

Es besteht nämlich ein riesen Unterschied, was unsere Kultur und was die Bibel zum Thema *Scham* sagt. Unsere Kultur behauptet: Du bist ein Opfer... deine Eltern haben dich nicht richtig geliebt, in der Schule warst du der Außenseiter, auf Arbeit bist du gemobbt worden, im Schwimmbad haben dich alle ausgelacht... und weil du das erlebt hast, deshalb kannst du jetzt nicht zu dir stehen und schämst dich. Wären die anderen besser mit mir umgegangen, dann würde ich mich heute nicht schämen. Die anderen sind schuld! Ihr Fehlverhalten hat uns zu dem gemacht, was wir sind!

Die Bibel behauptet etwas ganz anderes! Die Geschichte von Adam und Eva und dem Sündenfall, Gott verbietet ihnen, vom Baum der Erkenntnis zu essen, sie tun es trotzdem und fangen an, sich ihrer Nacktheit zu schämen. Wenn wir diesem Gedanken folgen, dann liegt der Grund für Scham – für den Wunsch sich zu verstecken – nicht in dem, was andere getan haben, sondern, was ich selbst getan habe! Zuerst kommt mein falsches Vertrauen in mich – oder einen anderen falschen Gott – und in dem Moment, als sich herausstellt, dass dieser, mein „Gott“ mich nicht retten kann, dass er im Angesicht meiner aktuellen Probleme schweigt, stehe ich als Depp da und schäme mich dafür.

Das ist m.E. der biblische Ursprung für Scham.

Wenn das stimmt, dann ist Scham so etwas wie ein in uns eingebautes Warnsignal. „Piep – Piep – Piep... Achtung... Achtung... Sie beten nicht mehr den wahren Gott an! Achtung... Achtung... Sie beten einen Götzen an!“ (2x)

Ein Götze ist in Wirklichkeit nicht mehr als eine Idee oder ein Objekt oder ein Wunsch, die es seinem Erfinder erlaubt, sich selbst anzubeten. Wenn ich im Zentrum meines Lebens meinen Fußballverein, mein fettes Einkommen, moderne Kunst, meine Vorstellung von Toleranz und Freiheit, mein Häuschen, meine Familie, mein Aussehen oder meinen guten Ruf, den Wunsch nach Anerkennung oder Sicherheit – egal was! Wenn ich diese Dinge zum Zentrum meines Lebens mache, dann bete ich nicht mehr den wahren Gott an, sondern mich selbst, der ICH entschieden habe, wofür es sich zu leben lohnt.

Es ist dann wie bei Adam und Eva, die glauben zu wissen, was ihrer Seele wirklich gut tut. Sie irren sich, aber zuerst einmal benutzen sie ihre schöpferische Freiheit

und vergötzen ihren Wunsch nach Unabhängigkeit. Und was dann folgt ist nicht Buße, sondern Scham und ein lächerliches Versteckspiel und der Versuch die eigene Schuld anderen in die Schuhe zu schieben!

Scham ist die Folge davon, dass ich mich erst zu Gott mache und dann feststelle, dass ich ein Dummkopf bin!

Scham ist ein so starkes Gefühl, dass es mich einerseits aufwühlt, aber gleichzeitig auch dafür sorgt, dass mein Herz nicht trauert.

1Mose 1,7 *Da wurden ihrer beider Augen aufgetan, und sie erkannten, dass sie nackt waren; und sie hefteten Feigenblätter zusammen und machten sich Schurze. 8 Und sie hörten die Stimme Gottes, des HERRN, der im Garten wandelte bei der Kühle des Tages. Da versteckten sich der Mensch und seine Frau vor dem Angesicht Gottes, des HERRN, mitten zwischen den Bäumen des Gartens. 9 Und Gott, der HERR, rief den Menschen und sprach zu ihm: Wo bist du? 10 Da sagte er: Ich hörte deine Stimme im Garten, und ich fürchtete mich, weil ich nackt bin, und ich versteckte mich. 11 Und er sprach: Wer hat dir erzählt, dass du nackt bist? Hast du etwa von dem Baum gegessen, von dem ich dir geboten habe, du solltest nicht davon essen? 12 Da sagte der Mensch: Die Frau, die du mir zur Seite gegeben hast, sie gab mir von dem Baum, und ich aß. 13 Und Gott, der HERR, sprach zur Frau: Was hast du da getan! Und die Frau sagte: Die Schlange hat mich getäuscht, da aß ich.*

Merkt ihr was fehlt? Traurigkeit, Betroffenheit, Buße, der Wunsch nach Vergebung... das fehlt! Für Adam und Eva ist es viel sicherer, sich zu schämen und zu verstecken, vor Gott davon zu laufen, allem und jedem Vorwürfe zu machen – Gott und die Schlange eingeschlossen – als sich nackt und sündig der Realität ihres Ungehorsams zu stellen.

Scham kann das! Scham kann einen ausgeklügelten Schutz- und Fluchtmechanismus in Gang setzen, damit wir uns nicht mit dem eigentlichen Problem, nicht mit dem Götzendienst beschäftigen. Aber Scham kann auch anders. Scham kann machen, dass wir geschockt, verwirrt, sehnsüchtig nach Gott schreien.

Psalm 44,14 *Du machtest uns unseren Nachbarn zum Hohn, zu Spott und Schimpf denen, die uns umgeben. 15 Du machtest uns zum Sprichwort unter den Nationen, zum Kopfschütteln unter den Völkern. 16 Den ganzen Tag ist meine Schande vor mir, und **Scham** hat mir mein Gesicht bedeckt 17 wegen der Stimme des Schmähers und Lästerers, angesichts des Feindes und des Rachgierigen. 18 Dieses alles ist über uns gekommen, doch wir hatten dich nicht vergessen, noch verraten deinen Bund. ... 24 Erwache! Warum schläfst du, Herr? Wache auf! Verwirf uns nicht auf ewig! 25 Warum verbirgst du dein Angesicht, vergisst unser Elend und unsere Bedrückung? 26 Denn unsere Seele ist in den Staub gebeugt, unser Bauch klebt an der Erde. 27 Stehe auf, uns zur Hilfe, und erlöse uns um deiner Güte willen!*

Und darum soll es nächstes Mal gehen, wenn ich euch zeigen will, wie Gott unsere Scham nutzt, um uns sein Herz zu zeigen und uns zu geben, wonach unsere Seele so sehr verlangt: seinen übernatürlichen Trost. AMEN