

Scham, Schuld, Angst

Bibeltext Revidierte **Elberfelder Bibel** (Rev. 26) © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten | Bibeltext der **Neuen Genfer Übersetzung** – Neues Testament und Psalmen
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft | **Gute Nachricht** Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Liebe Geschwister,

in unserem offenen Hauskreis „Pasta und Bibel“ haben wir uns letzten Sonntag mit dem Roten Faden der Bibel beschäftigt und sind dabei natürlich auch beim Sündenfall vorbei gekommen.

Am Anfang der Bibel lesen wir von der Schöpfung. Davon, dass alles *sehr gut* war. Der Mensch lebt mit Gott. Harmonie, Genuss, Gemeinschaft... von allem, was man sich wünscht mehr als genug. Und dann kommt der Sündenfall.

Der Teufel in Gestalt einer Schlange stellt Gottes Güte und Gottes Heiligkeit in Frage. Während Gott die Menschen warnt, vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen zu essen, weil er den Tod bringt, heißt es aus dem Mund der Schlange:

1Mose 3,4.5: Da sagte die Schlange zur Frau: Keineswegs werdet ihr sterben! 5 Sondern Gott weiß, dass an dem Tag, da ihr davon esst, eure Augen aufgetan werden und ihr sein werdet wie Gott, erkennend Gutes und Böses.

Zwei Dinge sind der Schlange wichtig: 1. Es gibt keinen Tod, also keine negativen Konsequenzen für Sünde. 2. Gott ist nicht gut. Er enthält euch das Beste vor. *Ihr werdet sein wie Gott.*

Und wir wissen, wie die Geschichte ausgeht.

1Mose 3,6: Und die Frau sah, dass der Baum gut zur Nahrung und dass er eine Lust für die Augen und dass der Baum begehrenswert war, Einsicht zu geben; und sie nahm von seiner Frucht und aß, und sie gab auch ihrem Mann bei ihr, und er aß.

Schade. Wie schade. Denn in diesem Moment verlieren sie alles. Gott hatte sie gewarnt:

1Mose 2,16.17: Und der HERR, Gott, gebot dem Menschen und sprach: Von jedem Baum des Gartens darfst du essen; 17 aber vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen, davon darfst du nicht essen; denn an dem Tag, da du davon isst, musst du sterben!

Und jetzt zieht der Tod in ihr Leben ein. Und zwar in allen Facetten, aber es sind vor allem drei Dinge, die von nun an die Menschheit belasten: Scham, Schuld und Angst. Bis heute.

Wir wissen, was es heißt, sich zu schämen, wir kennen Schuldgefühle und wir haben Angst. Und sind wir ehrlich. Oder drücken wir es ein wenig anders aus:

Wir wollen nicht, dass andere Menschen uns sehen, wie wir wirklich sind. Wir wissen, dass wir nicht die Guten sind und wir haben Angst vor dem Tod. Scham,

Schuld und Angst. Das sind die hässlichen Begleiter der Menschheit nach dem Sündenfall. Sie sind so allgegenwärtig, dass man Kulturen in Scham-, Schuld- und Angstkulturen unterteilen kann; je nachdem, welcher Aspekt im Umgang der Menschen miteinander vorherrschend ist.

Scham, Schuld und Angst. Das ist das Gepäck, mit dem wir Gott begegnen. Und ich finde es einfach großartig, dass Gott auf alle drei Probleme eine Antwort hat.

Scham

Als Adam und Eva sich ihrer Scham bewusst wurden, da war das bei ihnen zu allererst ein Erschrecken über ihre Nacktheit.

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.

Und vielleicht lachen wir darüber und stellen uns mittelalterliche Malereien vor, auf denen man die beiden mit Grünzeug behangen abgebildet sieht, aber natürlich ist das alles andere als ein Spaß. Scham ist eine die Seele zutiefst prägende Erfahrung. Ich will nicht gesehen werde, weil ich in meinem Innersten davon überzeugt bin, dass ich nicht genüge; dass es viel besser ist, wenn der andere nicht weiß, wie ich wirklich bin. Mit der Sünde kommt der Wunsch, sich vor der prüfenden Augen der anderen zu verstecken. Ich bin mir der grundsätzlichen Würde meiner Person nicht mehr sicher.

Bitte tut mir einen Gefallen und unterschätzt mir nicht die Macht der Scham. Sich schämen, für das, was man selbst getan hat, oder für das, was einem angetan wurde, ist eine Macht in unserem Leben, die nicht nur als erste nach dem Sündenfall auftaucht, sondern die Macht hat, unseren Umgang mit anderen zu prägen. Macht, weil ich mich meiner Scham nicht stellen will. Deshalb die Feigenblätter und deshalb der Vorwurf von Adam gegen Eva:

1Mose 3,12: Da sagte der Mensch: Die Frau, die du mir zur Seite gegeben hast, sie gab mir von dem Baum, und ich aß.

Neudeutsch blameshifting. Der andere ist schuld. Wenn du Menschen begegnest, die mit sich oder anderen besonders grob umgehen, sei es, dass sie übermäßig perfektionistisch sind, Lob nicht annehmen können oder sich schnell in eine Opferrolle begeben bzw. verbal völlig überreagieren... *ich* denke dann sofort an Scham. Ich frage mich: Was ist da passiert, dass derjenige, der sich so verhält Menschen auf Abstand hält. Und die Antwort lautet Scham. Ich halte Menschen auf Abstand, weil ich nicht will, dass jemand unter meine Feigenblätter schaut und mich sieht, wie ich wirklich bin. Gesund ist das natürlich nicht.

Und deshalb hat Gott etwas gegen Scham. Nämlich Bekenntnis und Trost. Vor Gott darf ich ehrlich sein. Und warum?

Ein junge ägyptische Sklavin bringt das so auf den Punkt: *Du bist ein Gott, der mich*

sieht! (1Mose 16,13)

Bei Gott finde ich einen Vater, der mich nicht nur bedingungslos liebt, sondern der mich in meiner ganzen Verletztheit sieht und dabei nicht ablehnt. Das ist ja gerade, was wir nur schwer glauben können, dass es da jemanden gibt, der uns auch dann noch liebt, wenn er unsere dunkelsten Geheimnisse kennt. Aber genau das ist Gott. Ein liebender Vater, der sich hinter uns stellt, uns den Rücken stärkt, mit uns in die Zukunft blicken will. Und vor allem: Ein Vater, der uns zuhört. Ein Gott, dem wir unsere dunkelsten Geheimnisse und brutalsten Warum-Fragen anvertrauen können. Ein Gott, dem wir erzählen und bekennen dürfen, was uns verstört, bei dem wir uns ausweinen dürfen und bei dem wir Trost finden. Übernatürlichen Trost, der die Scham zudeckt und das auf eine Weise, wie wir es allein mit den Mitteln der Verdrängung und Schuldzuweisung an andere niemals schaffen können. Übernatürlicher Trost, der mich ein Ja finden lässt zu meinem Leben, weil ich weiß, dass Gott mich sieht, und weil ich weiß, dass ich mich selbst annehmen darf, wenn er mich annimmt.

Schuld

Kommen wir zur Schuld. Das schlechte Gewissen. Während die Scham fragt: Wie stehe ich vor anderen Menschen da, fragt die Schuld: Wie stehe ich vor mir als meinem eigenen Richter da. Und wenn ich religiös bin, dann sehe ich natürlich hinter meinem schlechten Gewissen einen Hinweis auf ein göttliches Prinzip. Ich richte mich, weil ich im Ebenbild eines guten und heiligen Gottes geschaffen bin, der mich auch einmal richten wird. Ich habe mein Gewissen, nicht bekommen, um mich fertig zu machen, sondern ich habe es bekommen, damit ich weiß, dass ich ein Problem mit Gott habe. Schuld ist eine Realität. Eine Realität im Miteinander. Nach dem Sündenfall erkennen wir *Gutes und Böses* (1Mose 3,22). Und mit *erkennen* ist ein tiefes Wissen gemeint. Wir wissen nicht nur, dass das Böse uns schaden und verletzen könnte, wenn wir es tun, wir haben das Böse *erkannt*, wir haben es so gut verstanden, wie man es nur als Mensch verstehen kann: Wir sind böse geworden und wir haben als Menschheit einen tiefen Schluck aus dem Becher des Zornes genommen, den Gott denen vorbehält, die Böses tun.

Mit dem Sündenfall hat der Mensch *Gutes und Böses erkannt*, er hat ein Wissen erworben, das vorher nur Gott zugänglich war, aber er wurde getäuscht (1Mose 3,13). Getäuscht, weil Gott recht behielt. Wie hieß der Fluch? *an dem Tag, da du davon isst, musst du sterben!* Es ist einfach nicht gesund, wenn Menschen sein wollen wie Gott.

Und so ist das schlechte Gewissen – insofern wir nicht abgestumpft sind – unser ständiger Begleiter. Und Mahner.

Aber so wie Gott als Vater mich sieht und mir seinen Trost über die verstörendsten Momente meines Lebens schenken will so will derselbe Gott als mein Opfer auch eine Lösung sein für meine Schuld. Gott wird Mensch, damit ich ihm selbst die Schuld für meine Sünde auflegen kann. Er will sie nehmen und für mich

sterben. Und so werde ich meine Sünden und mit ihnen meine Schuld los. Gott selbst reinigt mein Gewissen (Hebräer 9,14; 10,20 vgl. Tit 1,15).

Bei ihm ist Vergebung. Und mit der Vergebung auch die Heiligung. Er kümmert sich nicht nur um die Auswirkungen der Sünde, er packt das Übel bei der Wurzel und verwandelt mich. Ich darf immer mehr auf Abstand zur Sünde gehen, darf sie erkennen, ihre Strategien durchschauen, ein Meister im Abwehren von Versuchungen werden. Ich werde unter der Anleitung des Heiligen Geistes einfach mal immer mehr wie Jesus. Ist das nicht cool!

Erst wird aus Scham ein ganzes Ja zu mir selbst und meinem Leben und dann wird aus Schuld Heiligkeit und Christusebenbildlichkeit. Merkt ihr, wie Gott Antworten auf die tiefsten Anfragen des Menschen an sein Leben hat? Und wie seine Antworten so viel anders und besser sind als das, was wir uns hätten ausdenken können?

Letzter Punkt

Angst

1Mose 3,8-10a: Und sie hörten die Stimme des HERRN, Gottes, der im Garten wandelte bei der Kühle des Tages. Da versteckten sich der Mensch und seine Frau vor dem Angesicht des HERRN, Gottes, mitten zwischen den Bäumen des Gartens. 9 Und der HERR, Gott, rief den Menschen und sprach zu ihm: Wo bist du? 10 Da sagte er: Ich hörte deine Stimme im Garten, und ich fürchtete mich,...

Scham, Schuld und *Angst*.

Angst vor Gott, aber das ist nur der Anfang, denn wenn ich mir meiner Beziehung zu Gott nicht mehr sicher bin, dann zerbrechen auch alle andere Beziehungen. Für Adam und Eva hieß das ganz praktisch: Aus einer liebevollen Ehe wird ein Gegeneinander. Und aus einem Garten Eden wird eine Welt, wo der Kampf ums Überleben von Dornen, Disteln, Mühsal und Schweiß geprägt sein wird und wo uns jede Geburt im wahrsten Sinne des Wortes *schmerzhaft* daran erinnert, was wir verloren haben: nämlich jede Form von Sicherheit. Wir sind ein Spielball des Todes in all seinen Facetten geworden.

In der Welt habt ihr Angst. – Johannes 16,33 – das ist O-Ton Jesus und wahr. *In der Welt habt ihr Angst.* Und nun die Frage. Hat Gott etwas gegen Angst?

Und ja, das hat er! Der Gott, der mich sieht, der Gott, der für mich gelitten hat, dieser Gott hat natürlich auch etwas gegen Angst. Und das Gegenmittel gegen Angst ist Gott selbst. Seine Nähe und seine Majestät. Wenn ich mir nur vornehme, keine Angst zu haben, dann reicht es nicht, dass ich mir einfach nur sage: „Sei stark und mutig!“ Warum sollte ich das sein? Ich meine, die Probleme, vor denen ich Angst habe, sind doch real! Meistens jedenfalls! Also was kann ich gegen Angst tun? Ich darf mich darauf besinnen, dass ich nicht allein bin und ich darf darüber nachdenken, wem ich diene. Dazu zwei Verse:

Jesaja 43,10: fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir! Habe keine Angst, denn ich bin

dein Gott! Ich stärke dich, ja, ich helfe dir, ja, ich halte dich mit der Rechten meiner Gerechtigkeit.

Und

Jesaja 8,12.13: Ihr sollt nicht alles Verschwörung nennen, was dieses Volk Verschwörung nennt. Das, was sie fürchten, sollt ihr nicht fürchten und nicht (davor) erschrecken. 13 Den HERRN der Heerscharen, den sollt ihr heiligen! Er sei eure Furcht, und er sei euer Schrecken!

Gott will in der Angst mein Helfer sein. Und er will unsere Angst auf sich lenken. Wenn wir uns schon vor etwas fürchten wollen, dann doch bitte vor ihm! Die Probleme, denen wir im Leben begegnen sind es nicht wert, dass wir uns vor ihnen fürchten! Und warum nicht? Weil sie nie das letzte Wort haben werden! Wenn Gott mich stärkt, mir hilft und meine Hand nimmt, glaube ich wirklich, dass dann irgendein Problem größer als er sein könnte? Und wenn ich mich entscheide, Gott mehr zu fürchten als die Probleme meines Lebens, wenn es mir also mehr darum geht, ihn nicht zu enttäuschen und in allen Schwierigkeiten seinen Willen zu tun und ihm treu zu bleiben... kann es sein, dass ich dann gelassen durchs Leben gehen kann, weil ich weiß, dass mein Leben in der Hand des Ewigen ist? Dass er selbst dafür sorgen wird, dass alles für mich gut ausgeht und alles einen Sinn bekommt, weil er über dieses Leben hinausblickt?

Genau das ist der Trick!

Gott antwortet auf Scham mit Bekenntnis und Trost, auf Schuld mit dem Angebot des Glaubens und seiner Vergebung und auf Angst, indem er mein Immanuel, mein Begleiter, und mein König sein will. Er will bei mir sein und der Fokus meines Lebens.

Neben Gott kann meine Angst nicht bestehen, aber auch nicht meine Scham und mein Schuld.

Wenn ich Kind Gottes bin, dann hat der Sündenfall seine Macht über mich verloren. Gottes Trost, Gottes Vergebung und seine Gegenwart geben mir alles, was ich brauche, um in diesem Leben genau die Person zu sein, die Gott für seine Zwecke gebrauchen kann.

Gottes Trost bringt einen übernatürlichen Frieden in mein Leben. Weil ich der Sünde gestorben bin, kann ich heilig leben. Und seine Gegenwart schenkt mir eine Leichtigkeit und Gelassenheit, weil ich ganz genau weiß, dass nichts und niemand mich aus seiner Hand reißen kann.

Solange wir noch hier sind, werden Scham, Schuld und Angst unsere Begleiter sein. Sie werden jeden Tag aufs Neue versuchen, uns das Leben zu vermiesen. Und wenn wir ehrlich sind, dann gelingt ihnen das immer mal wieder. Dann fangen wir plötzlich an, uns zu verstellen, tun, was uns nicht gut tut, oder fürchten plötzlich das, was alle fürchten. Solange wir hier sind, gilt es jeden Tag, das neue, ewige Leben der Kinder Gottes zu ergreifen. Es ist ein Kampf, leider. Aber lasst mich

diese Predigt abschließen, indem wir nicht vergessen: Es kommt für uns eine Zeit, in der dieser Kampf ein Ende gefunden hat. Es ist die Auferstehung, die uns makellos neu machen wird, die Sünde endgültig aus unserem Leben beseitigt und wo der Tod und damit jede Form von Angst ein für alle Mal ihre Existenzberechtigung verloren haben.

Drei Fragen für die Austauschgruppe:

1. (Gern dürfen sich alle beteiligen) Woran sieht man heute, dass Menschen sich von Scham, Schuld oder Angst leiten lassen?
2. Wie haben Scham, Schuld und Angst deine letzte Woche geprägt und wie hat dir Gott geholfen? Inwiefern sind Trost, Vergebung und Gottes Nähe für dich prägenden Faktoren in deinem Leben?
3. Wenn du dir eine weitere Predigt/Vortrag zu dem Thema wünschen dürftest: Was würde dich interessieren? Welche Fragen bleiben offen?

AMEN