

# Verbundenheit – frei von Scham

Entwicklung von einer Schuld- zu einer Schamkultur.  
Welche Rolle spielt Scham in unserem Miteinander?

## Grundlegendes über Scham

---

Stephan Marks schreibt in seinem Buch: *Scham. Die tabuisierte Emotion*: «Scham ist so etwas wie das Aschenputtel unter den Gefühlen. (...) Scham wird häufig mit anderen Gefühlen oder mit Schuld verwechselt. Sie verbirgt sich oft hinter anderen Affekten wie Angst, Wut oder Zorn.»

### Es gibt gesunde und ungesunde Scham:

- Gesunde (akute) Scham ist eine «Wächterin der Würde» und schützt vor Grenzüberschreitungen.
- Ungesunde (toxische/chronische) Scham vergiftet alle Lebensbereiche. Sie krümmt uns, macht uns klein und lähmt uns. Sie redet uns ein, dass wir nicht genügen. Selbst**BE**wertung wird zur Selbst**AB**wertung. Ungesunde Scham wird als Gefühl des Schrumpfens und des Kleinseins erlebt.

## Scham in der Bibel

---

Scham ist auch in der Bibel ein weit verbreitetes Thema. Zum Teil wird direkt von Scham gesprochen aber noch viel öfter findet man Scham zwischen den Zeilen. Hier 3 Beispiele für Letzteres:

1. **Richter 11,1** – Jeftah: Scham über Herkunft
2. **Lukas 1,7** – Elisabeth: Scham über Kinderlosigkeit
3. **Matthäus 26,69-75** – Petrus: Scham für Zugehörigkeit zu Jesus

## Scham in den Apokryphen & dem Talmud

---

Im apokryphen Buch **Jesus Sirach 41,16-42,8** wird ausführlich zwischen rechter & falscher Scham unterschieden.

Scham im Talmud:

- «*Demütigung ist schlimmer als körperlicher Schmerz.*» (Talmud, Sota 8 b)
- «*Jemanden öffentlich beschämen ist wie Blut vergiessen.*» (Talmud, Baba Metzia 58 b)

## Scham im Garten Eden

---

1. Mose 2,25: «*Der Mann und die Frau waren nackt, sie schämten sich aber nicht.*»

Die Geschichte der ersten Menschen ist **nicht nur eine Geschichte über den Anfang von Schuld, sondern auch über den Anfang von Scham**. Denn nicht nur die Erkenntnis von Schuld war eine Folge des Ungehorsams, sondern auch das Empfinden von Scham.

## Zur Unterscheidung von Schuld und Scham:

- **Schuldgefühle** sagen uns: »Du hast etwas falsch gemacht«. Das Problem ist ein Fehlverhalten. Schuld bezieht sich auf eine Tat. **Es geht um mein TUN.**
- **Scham** greift eine Ebene tiefer. Sie sagt nicht »Du hast etwas falsch gemacht«, sondern vielmehr »Du bist falsch«. Das Problem sind wir selbst. **Hier geht es um mein Sein.** Mein ganzes Wesen ist das Problem.

Scham drängt uns dazu, dass wir uns wie Adam und Eva vor Gott und anderen Menschen verstecken. **«Wo bist du?»** (1. Mose 3,9), fragte Gott im Garten Eden und diese Frage hallt bis heute durch alle Generationen! Wieso verbergt ihr euch vor mir? Was hindert euch daran, in meine Gegenwart zu kommen?

Jesus will unsere inneren und äusseren Verkrümmungen heilen wie bei der «verkrümmten Frau» (Lukas 13,11-17).

## Pfingsten – eine neue Ära bricht an!

---

Pfingsten war ein Tag voller Wunder. Aber nicht im Sinne eines vergangenen Höhepunktes, an den man nie mehr herankommen kann, sondern im Sinne eines Versprechens, was in der Kraft des Heiligen Geistes möglich sein wird – auch in Zukunft – bis heute.

Wahre Freiheit ist dort zu finden, wo der Geist Gottes ungehindert wirken kann. Wo ans Licht kommt, was unheilvoll in uns gärt und wir frei werden von dem, was Gottes Wirken bremst und die Verbundenheit mit anderen Menschen blockiert.

**2. Korinther 3,17b:** *Wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit.*

**Apostelgeschichte 1,8:** *Aber wenn der Heilige Geist auf euch herabkommt, werdet ihr mit seiner Kraft ausgerüstet werden, und das wird euch dazu befähigen, meine Zeugen zu sein – in Jerusalem, in ganz Judäa und Samarien und überall sonst auf der Welt, selbst in den entferntesten Gegenden der Erde.*