

Auswege aus der Scham

Gottesdienst: 6. März 2016
Bibeltexte: 1. Mose 16; Römer 3,23; Jesaja 43,1
Reihe: glow (Scham oder Würde IV)

Bei welchen Menschen in deinem Umfeld fühlst du dich total zugehörig? Wo hast du die tiefe Gewissheit, dass weder schlechtes Verhalten, noch Versagen und Fehler...die Zugehörigkeit zerstören könnte? Viele erleben das wahrscheinlich in der Familie oder bei engen Freunden. Warum stelle ich diese Frage? Weil ich Scham noch einmal folgendermassen definieren möchte: **Das Gefühl der Scham ist im Kern die Angst vom nicht dazugehören.** Zugehörigkeit, Ehre und Würde zu haben, ist eines der tiefsten Grundbedürfnisse des Menschen. Darum ist Scham so zerstörerisch, weil sie dieses tiefe Bedürfnis bedroht. Sobald uns etwas Schamvolles geschieht, setzt diese Angst ein und wir setzen alles daran, dass niemand davon erfährt, mit dem Ziel, dass wir unsere Zugehörigkeit nicht verlieren. Wir ziehen Masken an, erzählen niemandem davon, tun Dinge weiter im Geheimen... **Um das Problem der Scham zu lösen, müssen wir bei dieser Angst vor Ablehnung, bei diesem Gefühl des „nicht dazugehören“ ansetzen.** Es scheint ja fast so, dass wenn wir uns der Zugehörigkeit gewiss fühlen würden, trotz heimlichen Sünden, trotz Versagen..., dann wäre Scham ja gar nicht so ein grosses Problem!

Eine Schamgeschichte...

Ich möchte euch die Geschichte von zwei Frauen erzählen, die unter ihrer Scham sehr gelitten haben. Vor ca 4000 Jahren war es üblich, dass eine Frau nur Zugehörigkeit in einer Familie erlangte, wenn sie ein Kind geboren hat. Sarah, die Frau von Abraham, ist schon seit vielen Jahre kinderlos, beschämt, nicht dazugehörig. Zur damaligen Zeit konnte eine Frau zu einem Kind kommen, in dem eine andere Frau auf ihrem Schoss ein Kind gebiert. Darum ging Sarah zu ihrem Mann und sagte: *„Der Herr hat mir keine Kinder geschenkt. Schlaf du mit meiner Sklavin. Vielleicht kann ich durch sie Kinder haben.“* 1. Mose 16,2. Wörtlich heisst es dort: Vielleicht kann ich durch sie, die Magd, aufgebaut werden. Ich habe gelesen, dass beim Wort Aufbauen an einen Bau mit Steinen gedenkt werden kann. **Sarah erhofft sich also dadurch einen Lebensraum, indem sie befreit ist von Scham, indem sie dazugehört und angenommen ist.** Was für ein Schrei ihrer Seele kommt da zum Ausdruck.

Die Magd war Hagar. Man geht davon aus, dass Hagar Sarahs Leibmagd war, die ihr zu einem früheren Zeitpunkt vom ägyptischen König geschenkt wurde (1. Mose 12,10-20). Hagar wurde einer Frau geschenkt, arbeitete als Leibmagd, und nun musste sie Abraham heiraten um Sarah ein Kind zu gebären. Eine beschämte Frau, über die verfügt wird. Gesagt, getan und Hagar wurde schwanger! Was geschah nun? **Beschämte Menschen beschämen wieder anderer Menschen,** und genau das machte sie. *„Als Hagar bemerkte, dass sie schwanger war, verachtete sie ihre Herrin Sarai.“* 1. Mose 16,4. Um den eigenen Schmerz der Scham zu überdecken, zog Hagar eine Maske der Grandiosität oder des Stolzes an. Ich bin schwanger, du nicht! Ich gehöre dazu, du nicht. Und was geschah weiter? Die wiederum beschämte Sarah doppelt nach. Sie geht zu ihrem Mann, klagte ihr Elend und Abraham sagte darauf: *„Sie ist deine Sklavin. Mach mit ihr, was du für angebracht hältst.“* Doch als Sarai hart mit ihr umsprang, lief Hagar fort.“ 1 Mose 16,5+6. Die Beschämungen, die Torturen wurden zu viel für Hagar und sie floh in die Wüste.

Beide Frauen sind zutiefst beschämt und sehnen sich nach einem Raum der Zugehörigkeit, der Ehre und Würde.

Ohne Annahme, ohne Zugehörigkeit, können wir nicht leben. Fühlst du dich angenommen und zugehörig? Welches Erlebnis hat dazu geführt, dass du dich nicht mehr zugehörig fühlst? Hat ein Karrieresprung nicht geklappt und du gehörst nun nicht zu den top Leuten in der Firma? Ältere Menschen fühlen sich nicht mehr zugehörig und beschämt, weil die Kraft nachlässt und nicht mehr alles möglich ist. Andere fühlen sich beschämt und nicht zugehörig, weil sie keinen Partner und keine Kinder haben. Wieder andere, weil sie in einem Bereich nicht so begabt sind oder, weil sie in Sünden oder Süchten verstrickt sind, die doch so schambeladen sind... Egal in welcher Situation wir uns befinden, wir alle kennen doch das Gefühl von: Ich gehöre da nicht dazu!

Wir alle sehnen uns zutiefst nach Zugehörigkeit, Ehre und Würde. Was ist Ehre und Würde? Diese beiden Wörter gehören zusammen. **Das ursprüngliche Wort bedeutet Schwere/Gewicht. Wir sehnen uns also danach, dass uns von anderen Gewicht gegeben wird, dass wir geachtet und beachtet werden.** Dies bringt automatisch Zugehörigkeit mit sich. Diese Sehnsucht erscheint mir wie ein unstillbares Vakuum in uns Menschen. Was läuft da schief? Im Römer 3,23 lesen wir: *„Denn alle Menschen haben gesündigt und das Leben in der Herrlichkeit Gottes verloren.“* Der Sündenfall, das lief schief. Herrlichkeit ist dasselbe Wort wie Ehre. **Seit dem Sündenfall ist das Gefühl der Zugehörigkeit und Ehre zerstört wurden und wir alle leiden unter diesem Verlust.** Und der Schlamassel ist, dass wir unsere Scham nicht selber zudecken können, wir können uns nicht selber Ehre und Zugehörigkeit geben. Es muss eine andere Lösung geben...!

Du bist nicht alleine

Wie ging es mit unseren Frauen weiter? Hagar floh in die Wüste. Im 1. Mose 16,7 lesen wir, dass der Engel des Herrn Hagar an einer Wasserquelle gefunden hat. Finden bedeutet ja, dass jemand gesucht hat. **Gott hat die beschämte, gedemütigte und in Schuld verstrickte Hagar in der Wüste gesucht!** Dann spricht Gott Hagar ganz persönlich an: *„Hagar, Sklavin von Sarai, woher kommst du und wohin gehst du?“* 1. Mose 16,8. Er nennt Hagar beim Namen und fragt nach ihrer Vergangenheit und nach ihrer Zukunft. Gott interessiert sich für deine Vergangenheit, für alles, was dir geschehen ist und was du getan hast und er interessiert sich für deine Zukunft, weil er ein Ziel hat. *„Denn ich weiß genau, welche Pläne ich für euch gefasst habe, spricht der Herr. Mein Plan ist, euch Heil zu geben und kein Leid. Ich gebe euch Zukunft und Hoffnung.“* Jeremia 29,11. Was für ein wunderbarer seelsorgerlicher Akt Gottes an Hagar und an uns. Und dann sagt Hagar: *„Und sie nannte den Namen des HERRN, der mit ihr redete: Du bist ein Gott, der mich sieht.“* 1. Mose 16,13. **Gott ist ein Gott der sieht.** Gott sucht dich in deiner Beschämung und fragt auch dich nach deiner Vergangenheit und Zukunft. **Hast du Gott schon einmal deine Vergangenheit, deine Scham schonungslos geklagt und gesagt, wie es wirklich um dich steht?** *„Du kennst meine Schmach, meine Schande und Scham; meine Widersacher sind dir alle vor Augen. Die Schmach bricht mir mein Herz und macht mich krank. [...].“* Psalm 69,20+21. Einfach vor Gott sein mit aller Not! *„Die Elenden sehen es und freuen sich, und die Gott suchen, denen wird das Herz aufleben. [...] Psalm 69,33+34.* Gott sucht dich, er sieht dich und möchte dir Zukunft und Hoffnung geben.

Gott gibt dir Zugehörigkeit

Gott sieht uns nicht nur, sondern er gibt uns die zutiefst ersehnte Zugehörigkeit. *„Hab keine Angst, ich habe dich erlöst. Ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du gehörst mir.“* Jesaja 43,1. Gott sagt dir und mir: „Du gehörst zu mir! Ich kenne sogar deinen Namen.“ In dem Jesus für uns am Kreuz gestorben und auferstanden ist, wurde die Zugehörigkeit, die Ehre und Würde wieder hergestellt. **Gottes Kind zu sein ist die grösste Zugehörigkeit, die es überhaupt gibt.** Glauben wir das?

Obwohl wir jetzt vielleicht brav nicken geht es und vielleicht oft so, wie mit dem älteren Bruder im Gleichnis vom verlorenen Sohn. Der ältere Sohn lebte beim Vater zu Hause. Wie wir bei Gott! Auf dem berühmten Bild von Rembrandt über dieses Gleichnis, lässt sich ein grosser Abstand zwischen dem älteren Sohn und dem Vater erkennen. **Äusserlich war er wohl beim Vater zu Hause, innerlich aber war er weit weg!** Als er hörte, dass im Haus ein Fest im Gange war, ging er nicht einmal selber rein um nachzuschauen, sondern fragte einen Diener, was denn hier geschehe. Er fühlte sich nicht zugehörig, sondern ausgeschlossen. Anstatt dass er sich über die Rückkehr seines Bruders freute, war er bitter, frustriert und eifersüchtig. Er sollte sich schämen. Und auch hier: **Der Vater, als Bild für Gott, kommt raus und sucht seinen Sohn auf.** Trotz dem beschämenden Verhalten auf die Heimkehr des jüngeren Bruders, reagierte der Vater in barmherziger Liebe und sagte: *„Mein Sohn, du bist allezeit bei mir und alles, was mein ist, das ist dein.“ Lukas 15,31.* Du bist reich beschenkt, du hast Ehre und Würde. Der Vater spricht ihm Zugehörigkeit zu und bedeckt so seine Scham.

Genau das tut Gott auch bei uns: Sowie er Adam und Eva im Paradies, Hagar in der Wüste und im Gleichnis den Sohn vor der Tür gesucht hat, so sucht er auch dich auf und gibt dir Zugehörigkeit. **Unsere Beschämungen und die damit verbundene Angst des Ausgeschlosseneins, deckt er zu mit seiner grenzenlosen Annahme zu.** Im Neuen Testament kommt sehr oft die Formel „in Christus“ vor. **Dieses kleine Wörtchen „in“ ist das grösste Heilmittel gegen die Scham.** Jesus Christus lebt in mir und ich in ihm. In ihm bin ich angenommen, in ihm ist mir vergeben, in ihm ist meine Scham zugedeckt, in ihm erhalte ich Würde und Ehre, in ihm bin ich reich beschenkt... **Ich gehöre zu ihm!**

Wie oft versuchen wir unser innerstes Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Ehre durch unterschiedliche Sachen zu stillen. Kein guter Job, keine ausserordentliche Gaben, keine äusserlichen Merkmale, kann Partner..., nichts kann uns diese innere Sehnsucht gänzlich ausfüllen. Nur Gott kann dieses Vakuum stillen, nur in Christus wird diese Zugehörigkeit gestillt. **Auf diesem festen Fundament dieser Zugehörigkeit können wir dann auch leben, wenn wir auf dieser Welt wirklich nicht immer so dazugehören, wie wir uns das wünschen, oder vielleicht sogar abgelehnt werden.** Auf diesem Fundament kann auch eine Beschämung ertragen werden, weil die Zugehörigkeit zu Jesus sie wieder zudeckt, ohne dass es zu Masken, Heimlichkeiten...kommen muss. Denn in Jesus dürfen wir die grösste Zugehörigkeit erleben, die es gibt. Sie geht tiefer als alles andere.

Meine Frage an dich: **Gehörst du zu Gottes Familie?** Wenn nicht, ist für dich der erste Ausweg aus der Scham, dass du zugehörig wirst zu Gottes Familie. Wie wird man das? In dem wir akzeptieren, dass wir uns selber nicht retten können und dass wir durch Schuld und Scham verloren sind. Und indem wir im Glauben annehmen, dass Jesus durch sein Sterben und seine Auferstehung die einzige Lösung aus diesem Schlamassel ist. Ihr seid herzlich eingeladen, vielleicht heute das erste Mal zu Gott nach Hause zu kommen.

Dieses Fundament der Zugehörigkeit, macht frei für weitere hilfreiche Schritte aus der Scham:

Hinschauen

Auf diesem Fundament der Annahme, müssen wir nicht mehr Masken tragen und uns verstecken, sondern wir dürfen hinschauen, den Schmerz, die Scham...zulassen.

Denn durch Gottes Annahme haben wir einen sinnvollen Umgang mit unserer Scham und unseren Lasten. Wir dürfen sie ans Kreuz bringen. „Herr, ich schäme mich so für mein Handeln. Ich fühle mich wertlos, ausgeschlossen, einsam... Bedecke du meine Scham, decke du das schambeladene Erlebnis mit deiner Annahme zu. Schenke du mir wieder neu Ehre, Würde, Zugehörigkeit.“

Beichte

Sehr empfehlenswert ist es, dass wir unsere Schamerlebnisse einer Person des Vertrauens sagen. **Das ist so befreiend und holt den Beschämten aus dem Versteck der Isolation und Einsamkeit heraus.** Kennt ihr folgende grosse Lüge von Satan: „Du bist die einzige Person in der seetal chile, die mit diesem Problem zu kämpfen hat. Du bist so ein Versager, schäm dich.“ Diese Lüge hält uns in der Scham gefangen, alles wir so gross. Wie wohltuend und heilsam ist es, dunkle Dinge ans Licht zu bringen, Vergebung, Ehre und Würde zugesprochen zu bekommen. Wie wohltuend ist es, wenn uns jemand sagt, wie wertvoll und geliebt wir in Jesus sind.

Wir alle können weiter auf unsere Schamerlebnisse schauen, uns von ihnen weiter gefangen nehmen und einschränken lassen. Wir können, aber wir müssen nicht. **Wir können auch zu dem aufschauen, der uns sucht, uns sieht und uns Heilung, Zugehörigkeit und ein Zuhause schenken will.** Wir haben einen Gott, der sich aufmacht, in unsere Finsternis kommt, und uns zum Strahlen bringen möchte.

Tabea Inäbnit

Leitfragen zur Umsetzung in der Kleingruppe

Diese Fragen dienen nur als Anleitung für die Kleingruppe und können beliebig ergänzt werden.

Bibeltexte: 1. Mose 16; Römer 3,23; Jesaja 43,1

1. Lest gemeinsam noch einmal die Geschichte von Hagar und Sarah und fühlt euch in deren Situation hinein. Wie haben sie sich gefühlt? Was war genau beschämend?
2. In welchem Bereich von eurem Leben fühlt ihr euch total zugehörig? Was macht es auch, dass man sich zugehörig und angenommen fühlt?
3. Wo gibt es Bereich in deinem Leben, wo du dich schämst und nicht zugehörig fühlst? (Lebenssituationen, Ereignisse aus der Vergangenheit, heimliche Sünden...)
4. Was heisst es, dass die absolute Zugehörigkeit nur bei Gott zu finden ist? Was macht die absolute Zugehörigkeit mit meiner Scham?
5. Ermutigt euch gegenseitig, Schamerlebnisse ans Licht zu bringen. Sei dies in der KG oder in einem persönlichen Gespräch.