

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



DU **BRAUCHST
DICH
NICHT
ZU
SCHÄMEN**

5.1|2018

Scham ist ein Gefühl der Verlegenheit oder der Bloßstellung, das durch Verletzung der Intimsphäre auftreten kann oder auf dem Bewusstsein beruhen kann, durch unehrenhafte, unanständige oder erfolglose Handlungen sozialen Erwartungen oder Normen nicht entsprochen zu haben. Stolz wird als entgegengesetzter Pol zur Scham gesehen.

Editorial

Lieber Leser,
aus den 1950er Jahren berichtete ein Missionar von folgender Erfahrung: Der Ort seines Dienstes war in einer „kleiderlosen Kultur“. Als er dort ankam, irritierte ihn das natürlich sehr. Er und seine Frau verlangten von ihrem einheimischen Dienstmädchen, zumindest einen Rock zu tragen. Das tat dieses Dienstmädchen, aber immer wenn sie zum öffentlichen Brunnen musste, um Wasser zu holen, zog sie vor Scham ihren Rock hoch übers Gesicht, um sich vor den anderen aus ihrem Stamm zu verstecken.

Sich dem Phänomen Scham theoretisch anzunähern, ist keine einfache Angelegenheit. Das innere Erleben von starker Scham betroffener Personen dagegen deckt sich weltweit: Ähnlich wie das Dienstmädchen möchte man am liebsten verschwinden, in den Boden abtauchen.

Wie ganz anders fühlt sich das Gegenteil an, sich mit erhobenem Haupt in Würde und Respekt bewegen zu können, und das überall:

„Ich darf sein. Auch mit meinen Fehlern.“

Ich denke, jeder hat sich schon einmal geschämt. Es ist Zeit, mehr darüber nachzudenken und gegen Beschämung und falsche Scham aufzustehen und den Kopf zu erheben.

Dazu lädt Sie diese **ge|halt|voll**-Ausgabe ein.

Werner May, Herausgeber



Hennry Wirth, Creative Director



gehalten + halten = gehaltvoll

Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen, mag ungewohnt sein:

Hilfreiche Tipps (vergrößern, ausdrucken...) finden

Sie hier 

So bestellen Sie eine Printausgabe 

Werden Sie ge|halt|voll Abonnent 

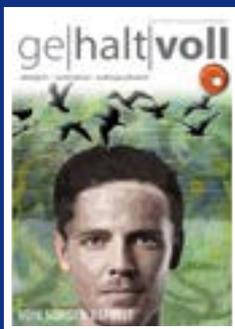
Bisherige Ausgaben mit ge|halt|vollen-Themen:

Mit einem **Klick auf die Titelbilder** sind Sie bei den bisherigen Themen

ge|halt|voll **Nr.1**
Urvertrauen, Kreativität,
Vorfreude



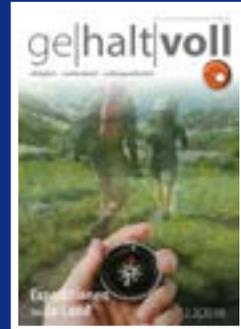
ge|halt|voll **Nr. 2.1**
gehalten: Vom
Sorgen befreit



ge|halt|voll **Nr. 2.2**
halten: Ein Habender
werden



ge|halt|voll **Nr.2.3**
gehaltvoll: Expeditionen
ins Ja-Land



ge|halt|voll **Nr. 3.1**
gehalten: Das Recht
auf Ruhe



ge|halt|voll **Nr. 3.2**
halten: Unsere Bilder
von anderen öffnen



ge|halt|voll **Nr. 3.3**
gehaltvoll: Schönheit als Ab-
glanz der Herrlichkeit Gottes



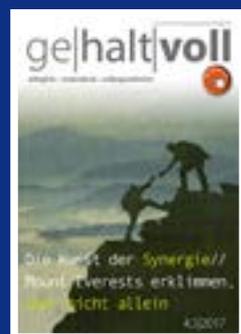
ge|halt|voll **Nr. 4.1**
gehalten: Auf
Veränderungsreise



ge|halt|voll **Nr. 4.2**
halten: Trösten ist
unverzichtbar



ge|halt|voll **Nr. 4.3**
gehaltvoll: Die Kunst
der Synergie



Inhalt **Nr. 5.1**

3 Editorial

4 Gebrauchsanweisung,

5 Bisherige Ausgaben von ge|halt|voll

6 Inhaltsverzeichnis

8 **gehalten: Du brauchst dich nicht zu schämen**

Die auf den HERRN sehen, werden strahlen vor Freude, und ihr Angesicht soll nicht schamrot werden. (Psalm 34,6)

10 Scham erkennen

11 Freunde nennen Beispiele

12 Schamgefühle = Schuldgefühle?

14 Ich bin ausgelacht worden!

16 Die Bedeutung von Scham

18 Scham thematisieren - Interview mit J. Badgett/USA

20 Was kann Scham bewirken?

22 Wie entsteht Scham?

- 
- The background of the page is a photograph of a wall covered in graffiti. The graffiti is mostly in shades of blue, black, and red. A person wearing a dark hoodie and a cap is visible in the lower right portion of the image, looking towards the camera. The overall scene is somewhat gritty and urban.
- 24 Gesunde Scham - Monika Heß
 - 26 Kampf dem Schämen!
 - 28 Schamdominierte Familien
 - 30 Beschämung in der Erziehung vermeiden
 - 32 Der Tatort: Orbitofrontaler Cortex
 - 34 Krankmachende Scham 1: Wiederholte Beschämung
 - 36 loser winner doppelsieger – ein Gedicht
 - 38 Krankmachende Scham 2: „Alles, nur das nicht!“
 - 39 Schäme dich nicht – hole dir Hilfe
 - 40 BuchTipp
 - 41 VideoTipp
 - 42 Der ge|halt|volle Begriff: Fehlerfreund
 - 43 ge|halt|volle Horizonterweiterung: Der Stau des Jordans
 - 44 Eine nette Geschichte: Die Bank
 - 46 Wolframs ge|halt|voller Witz 5.1
 - 48 Impressum
 - 49 Vorschau Nr. 5.2 halten: Das Agape-Projekt – Strebt nach der Liebe (1.Ko14,1)
 - 50 Gedicht: Lippenbekenntnis

gehalten: Du brauchst dich nicht zu schämen

5.1

gehalten: Du brauchst dich nicht zu schämen



Die auf den Herrn sehen, werden strahlen vor Freude, und ihr Angesicht soll nicht schamrot werden (Psalm 34,6)

SCHAM

Scham erkennen

Können Sie sich daran erinnern, wie Sie sich das letzte Mal geschämt haben? Was waren Ihre Gefühle dabei? Wären Sie auch am liebsten im Boden versunken?

Vor Jahren saß mir ein Jugendlicher gegenüber, der mit seinen 14 Jahren immer noch einkotete und einnässte. Wie schämte er sich, als das Gespräch darauf kam! Er schaute ständig zur Seite und saß ganz verkrampt da.

Was ist Scham?

Wenn wir das Scham-Erleben beschreiben wollen, können wir folgende Merkmale auflisten:

- Wunsch, sich zu verstecken oder zu verschwinden
- starker Schmerz, Unbehagen, Zorn
- Gefühl, nicht gut, unzulänglich, wertlos zu sein

- Unfähigkeit, das, was man gerade tut oder tun sollte, weiter auszuführen, weil man ganz auf sich selbst konzentriert ist

Beobachten können wir Scham an folgenden Merkmalen:

- Niederschlagen der Augen bzw. Abwenden des Blicks
- Senken des Kopfes und
- ein In-sich-Zusammenfallen des Oberkörpers

Auslöser des Sich-Schämens ist, dass ich einen Fehler mache oder wahrnehme, aber dabei mich als ganze Person abgewertet erlebe: Ich darf nicht sein.

Literatur:

Bradshaw, John (2006): Wenn Scham krank macht: Verstehen und überwinden von Schamgefühlen. Knaur: München (Original 1988)

Baar, Bodo: Wege aus dem Scham-Angst-Zyklus. In Befreiende Wahrheit Nr.6, S.50ff, IGNIS: Kitzingen, 1995

Fossum, M.A. & Mason, M.: Aber keiner darf's erfahren - Scham und Selbstwertgefühl in Familien. Kösel: München, 1992

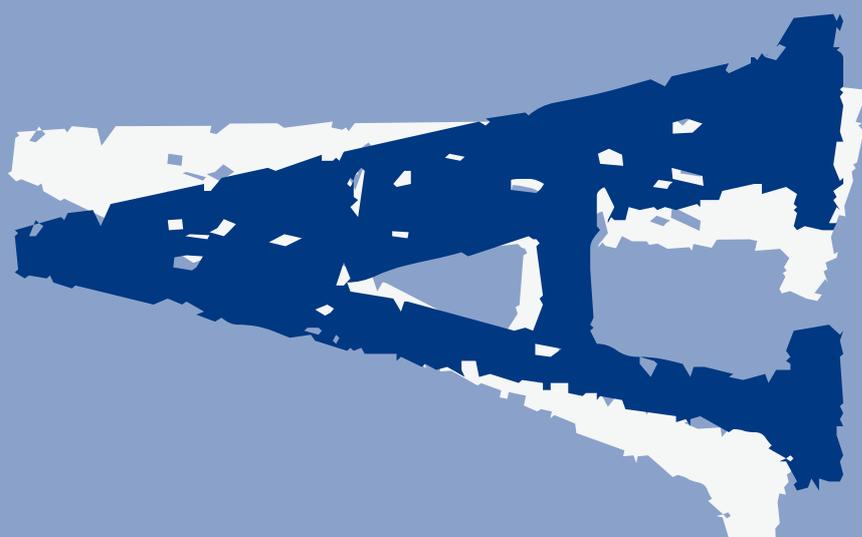
Krüger, H.: Scham. In: Ev. Lexikon für Theologie und Gemeinde. Brockhaus: Wuppertal/Zürich, 1994

Lewis, M.: Scham. Annäherung an ein Tabu.

Knaur: München, 1995



Foto © BillionPhotos.com - Fotolia.com



Freunde//////// nennen//////// Beispiele////

„Kleider machen Leute“ sagt man und so habe ich mir schon einen Kopf gemacht, was ich als Frau des Betriebsleiters bei einer großen betrieblichen Feier anziehe. Befragen konnte ich nur meinen Mann, dem Kleidung total egal ist. Ich kannte niemanden sonst. „Da musst du nichts Besonderes anziehen und kannst kommen wie immer“, sagte er. Also ging ich in einer schicken, hellen Caprihose und schönen Sandalen. Ich fühlte mich wohl – bis ich die anderen Damen der Führungsriege in Cocktail- und Etuikleidern begrüßen musste. Da fühlte ich mich klein, ganz und gar nicht zugehörig und wäre am liebsten unsichtbar gewesen. Ich war sehr verunsichert. Zwischen Nachmittags- und Abendprogramm nutzte ich die

Chance und fuhr nach Hause, um mich schicker anzuziehen. Jetzt war mir wohler. Kurz danach sagte eine andere Ehefrau, sie müsse auch eben nach Hause, um sich frisch zu machen. Ich musste schmunzeln, als sie dann leger gekleidet zurückkam. Sie war mir von da an richtig sympathisch!“ (Barbara)

„Zum ersten Mal in meinem Leben bin ich zu einem Kindergeburtstag eingeladen. Ich bin sechs Jahre alt und bin voller prickelnder Vorfreude. Ich bin gewollt. Was kann ich als Geschenk mitbringen? Alles dreht sich in meinem Leben um diese Geburtstagsfeier. Ernüchterung – meine Eltern lassen mich mit dieser Frage alleine. Endlich besorgt eine alte Tante eine Tafel Schokolade, sie packt sie auch sehr schön ein, aber am Ehrentag meiner Freundin sticht diese kleine Tafel doch auffallend aus den anderen Geschenken heraus. Auch wenn vor 54 Jahren alles noch ein bisschen anders war, es war einfach kein „richtiges“ Geschenk. Ein paar Wochen später sagt mir diese Freundin im Streit auch noch, dass meine Schokolade schimmelig gewesen ist.“ (Renate)

Mit 15 Jahren bin ich enorm in die Höhe geschossen. Eine meiner Tanten sagte fast jedes Mal, wenn sie mich sah: „Der wird ja immer lä!“ Und das in einem ruppigen Ton, den ich heute noch in den Ohren habe. Gleichzeitig beobachtete ich meine Kollegen, die z.T. durchtrainierte Körper hatten. Ich erlebte diese Zeit als sehr schambesetzt. Um meinen dünnen Oberkörper zu verbergen, zog ich zwei, drei T-Shirts übereinander an, was aber mit der Zeit etwas aufwendig wurde mit dem Waschen, was wiederum unangenehm war, weil meine Mutter, die mir die Wäsche besorgte, mit der Zeit dahinterkam, wieso ihr Sohn einen so hohen T-Shirt Verbrauch hatte. In meiner Erinnerung war das ein mühsamer Kreislauf, der irgendwann, ich weiß nicht mehr wie, ein Ende nahm. Das war in den siebziger Jahren. Heute beobachte ich den Trend, dass die Jungs ins Fitnesszentrum gehen und nicht T-Shirts anziehen, um ihre „Muckis“ aufzupolieren. Kürzlich las ich, dass schwächliche Männer eher zu Hause bleiben im Sommer, aus Scham. Oh weh... wo sind wir gelandet? Schwächliche Männer, zeigt euch! (Thomas)

gehalten: Du brauchst dich nicht zu schämen

SCHAMGE SCHULDIG



SCHAMGEFÜHLE



ERFÜHRUNG?

Schamgefühle dürfen nicht mit Schuldgefühlen verwechselt werden.

Bei Scham geht es um das Selbst. Bei Schuld und Schuldgefühlen dagegen geht es um eine Handlung, die mit einem anderen zu tun hat, mit Gott oder Menschen.

Wenn ich ein schlechtes Gewissen habe, weil ich z.B. bei einer Prüfung abgeschrieben habe, dann werde ich mich nicht dabei schämen. Wenn ich allerdings dabei erwischt werde, dann kann es sein, dass Scham mich überfällt, entweder, weil ich dabei bloßgestellt werde, oder, weil ich vor meinen Mitschülern als Versager, der sich erwischen lässt, dastehe.

Die seelsorgerliche Antwort auf Scham ist, Respekt und Achtung zu vermitteln, die auf Schuld dagegen Umkehr und Vergebung.

*Ich bin
ausgelacht worden:
„Schäm dich!“*



Ein Bericht:

„Ich habe als Kind sehr schmerzliche Erfahrungen mit dem Beschämtwerden gemacht.“

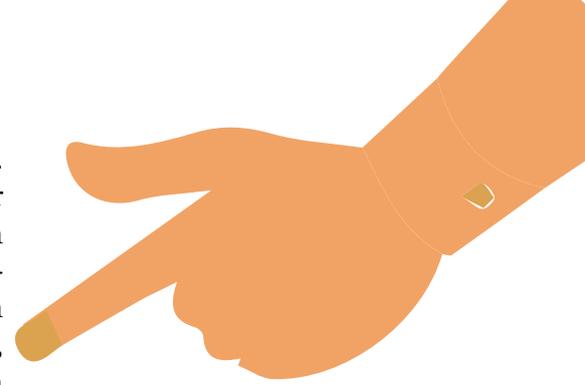
Im Kindergarten in den frühen 1960ern, den ich besuchte, war es üblich, dass die Kindergärtnerin die Kinder dazu anleitete, dass sie Kinder, denen ein Missgeschick passiert war, auslachten. Das Kind, dem etwas Dummes passiert war, musste sich in die Mitte des Stuhlkreises stellen, die anderen Kinder (und die Erzieherin) saßen auf den Stühlen und riefen im Chor: „Schäm dich, schäm dich“, wobei sie beide Zeigefinger aneinander rieben (so eine „Ätsch“-Geste). Ich weiß, dass ich einige Male in der Mitte des Stuhlkreises stehen musste und kollektiv ausgelacht wurde. Das schlimmste Erlebnis hatte ich, als ich es nicht geschafft hatte, mein Pausenbrot aufzuessen - da war Leberwurst drauf, die ich als Kind nicht mochte. Zuerst wurde ich in den Waschraum eingesperrt - samt Leberwurstbrot. Aber ich schaffte es nicht, dieses Brot aufzuessen, und weil ich dann auch noch so sehr weinte, ging das sowieso überhaupt nicht. Irgendwann wurde ich wieder aus dem Waschraum herausgeholt und musste mich mit meinem verheulten Gesicht und dem Brot in der Hand in den Kreis stellen, wo ich dann ausgelacht wurde und mir die Kinder: „Schäm dich!“ zuriefen. Es war ein schlimmes Erlebnis für mich, erst der verhasste Brotaufstrich, dann eingesperrt und dann ausgelacht zu werden. Wirklich entwürdigend war das!

Ein ähnliches Erlebnis, das mir sehr lange nachgegangen ist, war es, als mich die Kindergärtnerin (also, genau DIEJENIGE wieder) einmal verhaut hat (war ja noch üblich, auch in der Schule, da wurde die

Prügelstrafe ja erst spät abgeschafft). Diese Bestrafung kam damals für mich aus heiterem Himmel! Ich wurde beschuldigt (auch mit „Zeugenaussagen“ von einigen anderen Kindern), dass ich gesehen hätte, dass ein anderes Kind irgendein Spielzeug in eine falsche Schublade aufgeräumt hätte und dadurch ein Durcheinander entstanden sei. Ich konnte mich aber überhaupt nicht daran erinnern. Vielleicht war ich in Gedanken (ich war schon oft in Tagträumereien versunken) und hab eventuell wirklich in diese Richtung geschaut; keine Ahnung. Und selbst wenn, wäre diese demütigende Bestrafung (wieder in Gegenwart der anderen Kinder) absolut unangemessen gewesen. Der angebliche Grund für die harte Bestrafung war, dass mir unterstellt wurde, dass ich gelogen hätte, weil ich geleugnet habe, dass ich von der Aufräumaktion etwas mitbekommen habe.

Wenn ich mich mit einer Freundin unterhalte, die ich aus Kindertagen kenne, dann sagt diese, dass es ihr immer noch eiskalt den Rücken runterläuft, wenn sie sich an die Stimme dieser Frau erinnert. Als ich erwachsen war, habe ich ein bisschen über das Leben und den Hintergrund dieser Frau erfahren und denke, dass sie auch viele unverarbeitete Dinge in ihrem Leben hatte, die sie dann an den Kindern abreagierte. Durch ihre Härte war auch ich lange schwächeren Kindern gegenüber hart und habe ihnen gegenüber verächtlich reagiert. Das hat mich später sehr betroffen gemacht und ich habe mein Verhalten sehr bedauert und bereut.

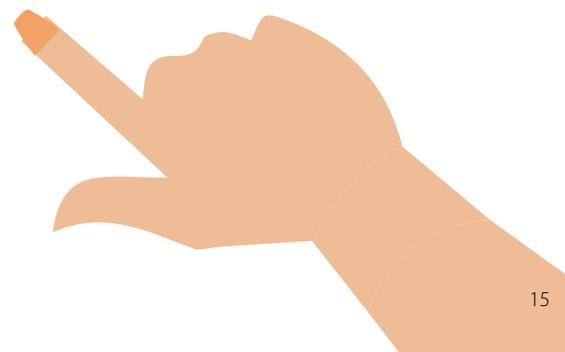
Damit habe ich jetzt auch schon ziemlich die Frage nach dem Einfluss, den es auf mich hatte, beantwortet: Mangelndes Selbstwertgefühl, Selbstzweifel, Härte gegen Schwächere, Leistungsstreben (da-



durch erwarb ich ja Anerkennung), emotionale Instabilität, Fehler machen galt für mich lange als „pfui“ und ich fiel oft in ein emotionales Loch, wenn mir ein Fehler passiert war.

Aufgearbeitet habe ich meine Erfahrungen mit Beschämung dadurch, dass ich mich damit beschäftigt habe. Auch die Akzeptanz, die ich durch andere in meinem Leben erfuhr (Ehemann, Freunde), hat mir geholfen, zu wissen und zu glauben, dass ich „richtig“ und gewollt bin. Das Angenommen- und Geliebtsein von Gott, immer wieder zugesprochen und erlebt, das hat mir natürlich viel geholfen und viel geheilt, auch Seelsorge, die ich regelmäßig in Anspruch genommen habe. Vieles kam erst in meinen vierziger und zu Beginn der fünfziger Lebensjahre wieder hoch und ich habe mich damit auseinandergesetzt. Was mir auch sehr zur Aufarbeitung geholfen hat, war die Teilnahme an einer Endlich-Leben-Gruppe und danach meine Ausbildung zur Kunsttherapeutin. Da machten wir viele Selbsterfahrungsübungen und haben das Erlebte dann kreativ umgesetzt. Das hat mir sehr gut getan und viel geholfen – und ich war immer auch im Gespräch darüber mit Jesus verbunden.“

(Katrin)



DIE BEDEUTUNG VON SCHAM

Vor einiger Zeit traf ich einen früheren Schulkameraden, jetzt fast fünfzig Jahre alt. "Das Schlimmste", erinnerte er sich, "was ich in der Schule erlebt habe, war, als der Lehrer einmal vor der ganzen Klasse meinen schlechten Aufsatz vorgelesen hat. Da wäre ich am liebsten im Boden versunken." Das überraschte mich, denn so hatten wir ihn nicht in Erinnerung. Er war doch immer der Coole gewesen, der Störenfried - und er hat sich wirklich geschämt!

Was wir damals als Schulkinder nicht wussten: Scham kann gerade einer von mehreren Bedingungsfaktoren für auffälliges Verhalten sein.

Das vorübergehende Schamgefühl gehört zu den üblichen seelischen Reaktionen und muss von der anhaltenden Schamangst abgegrenzt werden.

Schamgefühl oder Schamangst

Es muss deutlich unterschieden werden zwischen dem Schamgefühl als vorübergehendem Empfinden und der anhaltenden Schamangst.

Das **Schamgefühl** dient als warnendes Signal einer drohenden oder tatsächlichen Überschreitung sinnvoller Grenzen zum Schutz der

persönlichen Integrität.

Wenn auch beschämende Auslöser kulturbedingt sind, so kennen sie doch eine innere Gemeinsamkeit: Sie legen subjektiv erlebte Schwächen und Unzulänglichkeiten offen oder machen Fehlerhaftes publik und werden darum als Angriff auf die persönliche Würde empfunden. Darum ist die Scham als Reaktion auf derartige Angriffe als seelischer Schutzmechanismus zu verstehen, der die Persönlichkeit vor Verletzungen der Selbstachtung zu bewahren sucht, indem er individuellen Makel verhüllt, verbirgt und schützend abschirmt.

Solche Schutzmechanismen greifen bei Nacktheit und Sexualität, bei körperlichen Defekten, seelischen Mängeln und charakterlichen und sozialen Defiziten.

Im Paradies hieß es von Adam und Eva, dass sie sich nicht schämten. Diese paradiesische Unschuld kann nicht durch gesellschaftliche oder individuelle Aufhebung von Schamgrenzen wieder hergestellt werden. Schamlosigkeit ist nicht die Alternative zu Scham, sondern das feine Empfinden dafür, wo mir jemand zu nahe kommt, Grenzen überschreiten will, die ich aber respektiert haben möchte.

In der Praxis genügt Scham selten als Schutzmechanismus und schützt

nicht vor Bloßstellung oder Übergriff. (Siehe dazu die Geschichte in 2. Sam 13,1-15)

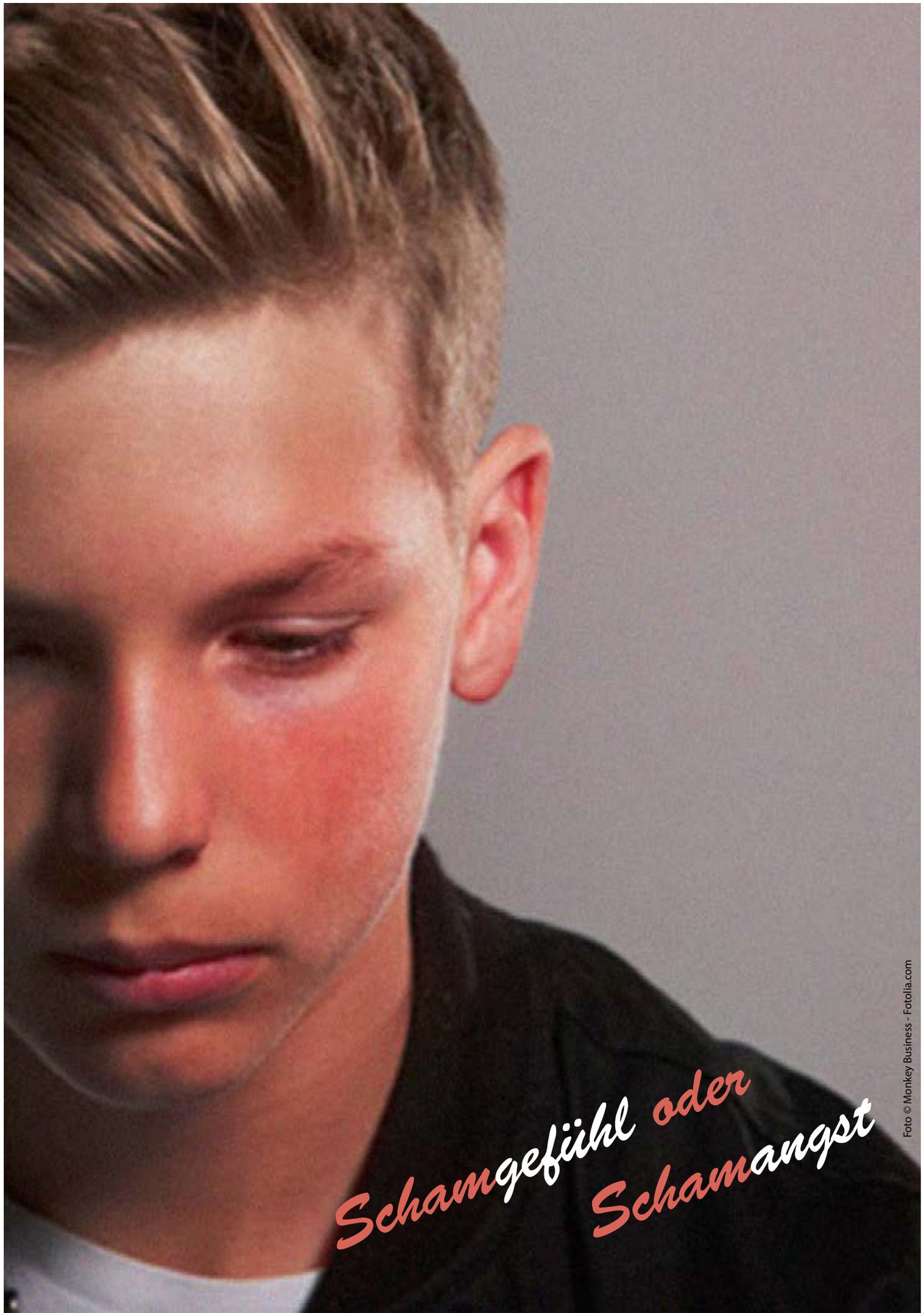
Dagegen ist es die persönlich erlebte Annahme Gottes, die sich in Jesus Christus zeigt, die mich zu einem auch öffentlichen Leben mit meinen Unzulänglichkeiten ermutigt. Dabei gilt es aber, im Miteinander noch nicht erlöste Schamgrenzen zu achten und zu respektieren.

1. Mose 3,21 können wir lesen, dass Gott für Adam und Eva Schurze anfertigte und damit auf ihr Schutzbedürfnis einging.

Schamangst ist das Unvermögen, persönliche Unvollkommenheiten und Mängel auszuhalten und zu akzeptieren, vor anderen dazu zu stehen, und sie ist mit dem Zwang verbunden, etwas Besonderes sein zu müssen, um nicht abgelehnt und ausgeschlossen zu werden. Solche Schamangst generalisiert, d.h. verallgemeinert sich, wird also auch in Situationen auftreten, die eigentlich keine beschämenden Auslöser sind.

Ein Beispiel:





*Schamgefühl oder
Schamangst*

Scham thematisieren

Interview mit Jonathan Badgett / USA



Im Rahmen der AACC World Conference 2017 - www.aacc.org - hielt Jonathan Badgett, Ph.D. Kandidat und als Pastor in einer Gemeinde auf Long Island / USA verantwortlich für Musik und Beratung, einen Workshop über „Eine christliche Herangehensweise an Scham“.

ge|halt|voll: *Du hast mir gesagt, dass Du mit diesem Workshop zwei Ziele verfolgst hast.*

Jonathan: Zuerst wollte ich die zwischenmenschlichen Wurzeln von Scham hervorheben. Das Meiste, was ich aus evangelikaler Perspektive zu Scham kenne, hat die Tendenz, sich auf Sünde / Übertretung als Wurzel von Scham zu konzent-

rieren. Ich denke, dass eine zu große Betonung der persönlichen Schuld die relationale Natur des Selbst vergessen lässt. Während Sünde immer zu Scham führt, ist nicht immer meine eigene Sünde die Ursache dafür.

ge|halt|voll: **Und das zweite Ziel?**

Jonathan: Ich wollte die Berater in meinem Beitrag herausfordern, über ihren eigenen Kampf mit Scham zu reflektieren. Es kann sehr schwierig sein, die Scham in sich selbst zu identifizieren. Für Gegenübertragungen sensibel zu sein, ist einer der besten Wege, ungelöste Scham in uns aufzudecken. Außerdem werden wir bessere Ratgeber, wenn wir diese Wahrheiten zuerst auf uns selbst anwenden. Das hat mir bei meiner Arbeit als Pastor und Seelsorger geholfen!

ge|halt|voll: **Wie kann man diesen Prozess bei sich als Berater anstoßen?**

Jonathan: Indem man sich selbst drei Anfragen stellt. Meine erste Anfrage: Denke an jene Klienten, die am meisten kämpfen müssen, sich selbst empathisch wahrzunehmen. Nimm dir ein bisschen Zeit, um zu überlegen, wie die Scham — die mangelnde Bereitschaft, das Selbst so zu sehen, wie es ist — eventuell am Werk ist. Meine zweite Anfrage: Schwierigkeiten, Empathie mit deinem Klienten zu entwickeln, können ein Hinweis sein, dass du diese Person negativ bewertest. In solchen Fällen frage dich: „Was ist es an dieser Person, was irgendeinen schamvollen Aspekt von mir selbst aktiviert oder sogar widerspiegelt — etwas, was ich in mir lieber nicht sehen möchte? Und eine dritte Anfrage: Denke über den Klienten nach, der dazu neigt, an vielem, was du sagst, irgendetwas auszusetzen zu haben. Wie könnte Scham hier ein

Faktor im Widerstand sein, der verhindern will, dass du voll in einen Dialog einsteigen kannst?

ge|halt|voll: **Und in deiner eigenen Familie? Deine Frau Alison und du, ihr habt vier Kinder im Alter von 13, 11, 8 und 6 Jahren. Hast du Erfahrungen, wie du die Entwicklung von Scham vermeiden kannst?**

Jonathan: Primäre oder „ursprüngliche“ Scham hat nur eine Heilung — unsere persönliche Verbindung mit Christus. Wie die meisten Eltern begannen meine Frau und ich, Zeichen der Schamanfähigkeit und Vermeidung bei unseren Kindern zu erkennen, sobald sie anfangen, sich mit anderen zu vergleichen. Es ist uns wichtig, gesunde Transparenz mit unseren Kindern zu schaffen, die Verantwortung für unsere Fehler zu übernehmen und unsere Überzeugung, dass der Herr gnädig und barmherzig ist, durch unser Beispiel zu lehren. Weil sekundäre oder entwicklungsbedingte Scham im Zusammenhang mit Beziehungen entsteht, bemühen wir uns, ein Umfeld der Offenheit und Zugänglichkeit auf altersgerechte Art zu schaffen. Scham intensiviert sich umso mehr, je länger sie verborgen bleibt. Deshalb wollen wir vor allem, dass unsere Kinder wissen, dass das Leben besser läuft, wenn wir „darüber reden“.

ge|halt|voll: **Jetzt eine Frage an dich als Pastor. Was meinst du, welche Rolle Scham während des Gottesdienstes spielt?**

Jonathan: Was für eine großartige Frage! Ich denke, die meisten Pastoren unterschätzen, wie sehr Scham den einzelnen Anbeter beeinträchtigen kann. Und so sehen sie nicht, wie viel Freiheit und Heilung zu denen kommt, die Gott „im Geist und in der Wahrheit“

anbeten (Johannes 4,24). Gemeinsame Anbetung kann zutiefst therapeutisch sein, wenn sie sich auf die Person und das Werk Christi konzentriert und klar und spezifisch für alle umgesetzt wird, die mit persönlichen Fehlern, Beziehungswunden und Gefühlen von Isolation und Verlassenheit zu kämpfen haben. Pastoren, die das richtige Gleichgewicht zwischen den objektiven und subjektiven Zielen der Anbetung suchen, werden sich bemühen, den Fokus auf Christus und die Zuverlässigkeit der Schrift zu richten und gleichzeitig Wege zu finden, die Gläubigen zu ermutigen, sich diese Wahrheiten für die persönliche und gemeinschaftliche Transformation anzueignen. Das Ergebnis kann mit einem Wort himmlisch sein!

ge|halt|voll: **Vielen Dank, Jonathan, für das Gespräch und auch für die Möglichkeit, deinen Beitrag von der AACC-Konferenz 2017 „Out of the Gutter by God's Grace. Psychological Approach to Shame jetzt hier übersetzt veröffentlichen zu können.**



WAS KANN SCHAM BEWIRKEN?

Scham

Ich möchte vier Beispiele aufzählen:

■ Wenn ich mir nicht eingestehe, dass ich mich schäme, dann werde ich diese uneingestandene Scham durch andere Gefühle ersetzen. Man spricht von sogenannten Ersatzemotionen, das können zum Beispiel Trauer oder Zorn sein.

Trauer, die nach innen gerichtete Ersatzemotion, kann zu depressiven Verstimmungen führen. Grund ist die empfundene Entwertung.

Zorn, nach außen gerichtet, zeigt sich in wütenden, mehr aggressiven Verhaltensweisen. Grund ist der empfundene Schmerz.

So kann man auch verstehen, dass sich bei aggressiven Kindern und Jugendlichen meistens auch Schamanteile finden lassen.

Beide möglichen Reaktionen, Trauer oder Zorn, führen zu weiteren Störungen, weil ihre eigentliche Ursache, nämlich Scham, nicht erkannt wurde.

■ Die Trennung von den leiblichen Eltern kann zu Schamgefühlen führen: Es kommt zu einer sogenannten globalen internen Attribuierung, die typisch für das Schamerleben ist. Ich (intern) bin die Ursache (Attribuierung = Ursachenzuschreibung), dass meine Eltern mich weggegeben haben, weil ich schlecht bin (global).

Schamgefühle dieser Art stehen nun wiederum in Zusammenhang mit depressiven Verstimmungen.

■ Wir fürchten uns davor, uns zu schämen, denn Scham bedeutet Schmerzen, in ihrer ganzen Heftigkeit, fast luftabschneidende Gefühle der Abwertung, den starken Wunsch, lieber tot zu sein als zu leben.

Ahnen wir die drohende Beschämung, wollen wir ihr ausweichen. Und dies kann zum Lebensstil werden:

Wir verweigern uns jeglicher Leistung, nehmen Leistungsziele zurück oder verzichten darauf, bekämpfen übliche Normen und Regeln, weil das Scheitern an ihnen zu dieser globalen, persönlichen Abwertung führt. Vielleicht verweigern wir uns auch, die internen Ursachen für Fehler, dass wir selbst (mit) verantwortlich sein könnten, anschauen zu wollen, um ja nicht in die Nähe des Schmerzes von Scham zu kommen. Aber wie sollen wir dann persönlich hinzulernen?

Lern- oder Leistungsstörungen oder Lernverweigerung können in Scham bzw. in deren Vermeidung verwurzelt sein.

■ Das neutestamentliche Zeugnis weist darauf hin, dass im Dienst am Reich Gottes Scham ein bedeutendes Hindernis darstellt: Wir sollen uns nicht des Evangeliums (Röm 1, 16) und uns nicht Jesu und seiner Worte schämen (Mk 8, 38). Wie oft hält uns Scham davon ab, uns zu Jesus zu bekennen? Scham hat also nicht nur individuelle Bedeutung und Konsequenzen: Jesus sagt es deutlich, dass er sich dann auch derer schämen wird, die sich seiner geschämt haben.

Scham

Wie entsteht Scham?



Scham als langanhaltendes Gefühl ist ein Basisgefühl für weitere Störungen.

Deshalb ist es wichtig, über die Entstehung von Scham Bescheid zu wissen und um Kinder nicht zu beschämen, sondern ihnen einen gesunden Umgang mit der eigenen Begrenztheit, mit Regeln und Erwartungen zu ermöglichen.

1. Schamforscher behaupten, dass man sich erst schämen kann, wenn man die Normen, Regeln und Ziele kennen kann, die zur internen Bewertung des Versagens führen. Und dies sei erst ab ca. dem zweiten Lebensjahr möglich. Erst dann kann das Kind zu dieser globalen internen Attribuierung kommen. Das ist auch der Zeitraum, wo die Reinlichkeitserziehung mit all ihren Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen einsetzt.

(Wie viel „Schampotential“ ein Kind erwirbt, hängt auch davon ab, wie viel Urvertrauen es in den ersten 24 Lebensmonaten entwickelt hat und ob es zu einer sicheren Bindung zu den Erziehungspersonen gefunden hat.

2. Liebesentzug und ablehnendes Verhalten der Eltern ist eine weitere Ursache für Scham: „Jetzt hat dich Mama aber nicht mehr lieb.“ Einzelne Fehler, die Kindern zahlreich unterlaufen, werden von den Erziehern benutzt, die ganze Person abzuwerten: Du Versager! Du bist böse! Du

3. Ablehnung, Verachtung, Missbilligung oder Enttäuschung drücken wir nicht nur durch Worte aus, sondern vor allem auch durch unsere Mimik. So beschreiben Schamforscher das sogenannte Ekelgesicht der Erzieher, welches eine Erniedrigung des Kindes nach sich zieht.

4. Scham kann auch am Modell, am Vorbild erlernt werden: Wenn die Mutter oder der Vater eine Person ist, die sich leicht und häufig schämt, wird das Kind dieses Verhalten übernehmen. Man spricht vom familiären Schammilieu und von Schamfamilien.





Gesunde SCHAM

Scham – so unangenehm sie sich anfühlt – ist schützend und bewahrend.

Gut, dass es Scham gibt, die uns anzeigt: Hier ist etwas nicht in Ordnung! Scham tritt auf beim Überschreiten einer Grenze. Sie soll etwas schützen, vor allem den intimen Raum, unseren Körperraum, ihn schützen vor allzu neugierigen und zudringlichen Blicken. Scham ist die Wächterin unserer Grenzen und unserer Integrität.

Andere Personen überschreiten unsere Grenzen hin und wieder.

Sie dringen unerlaubt in meine Privat- oder Intimsphäre ein:

- Jemand starrt mich an im Zug oder Aufzug
- Andere lachen mich aus / kritisieren mich in herabsetzender Weise
- Jemand erzählt etwas weiter, was ich ihm im Vertrauen gesagt habe

Ein Mensch mit gesundem Schamgefühl lässt sich vergleichen mit dem Bewohner eines intakten Hauses. Er kann selbst entscheiden: Wen lasse ich in meinen Gärten, wen ins Haus, wen in einzelne Räumlichkeiten?

Leider erleben manche Menschen, dass ihre Grenzen nicht geachtet werden und sie das nicht steuern können. Derjenige, dessen Grenzen ohne Erlaubnis wiederholt übertreten und übergangen werden – durch Übergriffe oder in Worten – erlebt oft große Scham. Obwohl diese eigentlich bei denjenigen auftreten müsste, die die Grenzen überschreiten. Das kann so weit führen, dass das Gespür für gesunde Grenzen ganz verschüttet werden kann und die Scham ihr Wächteramt nicht mehr ausfüllen kann. Dann ist das Haus nicht mehr intakt, sondern die Türen sind aufgebrochen und der Bewohner hat das Gefühl, nicht mehr selbst bestimmen zu können in seinem Haus.

Und es kann passieren, dass Scham in falscher Weise aktiviert wird: andere bestimmen dann darüber, wann und wofür ich mich zu schämen habe. Das nennt man Beschämung. Nicht mehr mein gesundes Schamgefühl gibt mir die entsprechenden Impulse, sondern ich beginne, mich für mein Anderssein

und zuletzt meine pure Anwesenheit zu schämen.

Scham ist also an sich nicht falsch. Wir brauchen sie, um die Gefährdung unserer Grenzen und der Grenzen anderer zu erkennen. Weil sie ein unangenehmes Gefühl ist, wollen wir sie jedoch gerne los sein. Doch Scham lässt sich nicht einfach abstellen oder zurückweisen. Was wir aber zurückweisen können, ist die Beschämung durch andere, die bei uns falsche ungesunde Scham auslöst.

Monika Hess, Kitzingen
www.ignis.de



gehalten: Du brauchst dich nicht zu schämen

Foto © www.ccvision.de

KAMPF DEM SCHÄMEN!

Häufig bin ich im Zug unterwegs, meistens über Frankfurt in die Schweiz.

So hat es sich mit der Zeit ergeben, dass ich den ersten Abschnitt am Morgen von Würzburg nach Frankfurt zum Gebet und zur Bibellese nutze. Ich ertappe mich dabei, dass ich möglichst einen Einzelplatz ansteuere, um ungestört zu sein.

So auch dieses Mal. Ich sitze alleine. Doch als ich gerade meine Bibel aufschlagen will, setzt sich jemand neben mich. Ich lasse die

Bibel erst einmal in meiner Tasche. Man kann ja auch so beten.

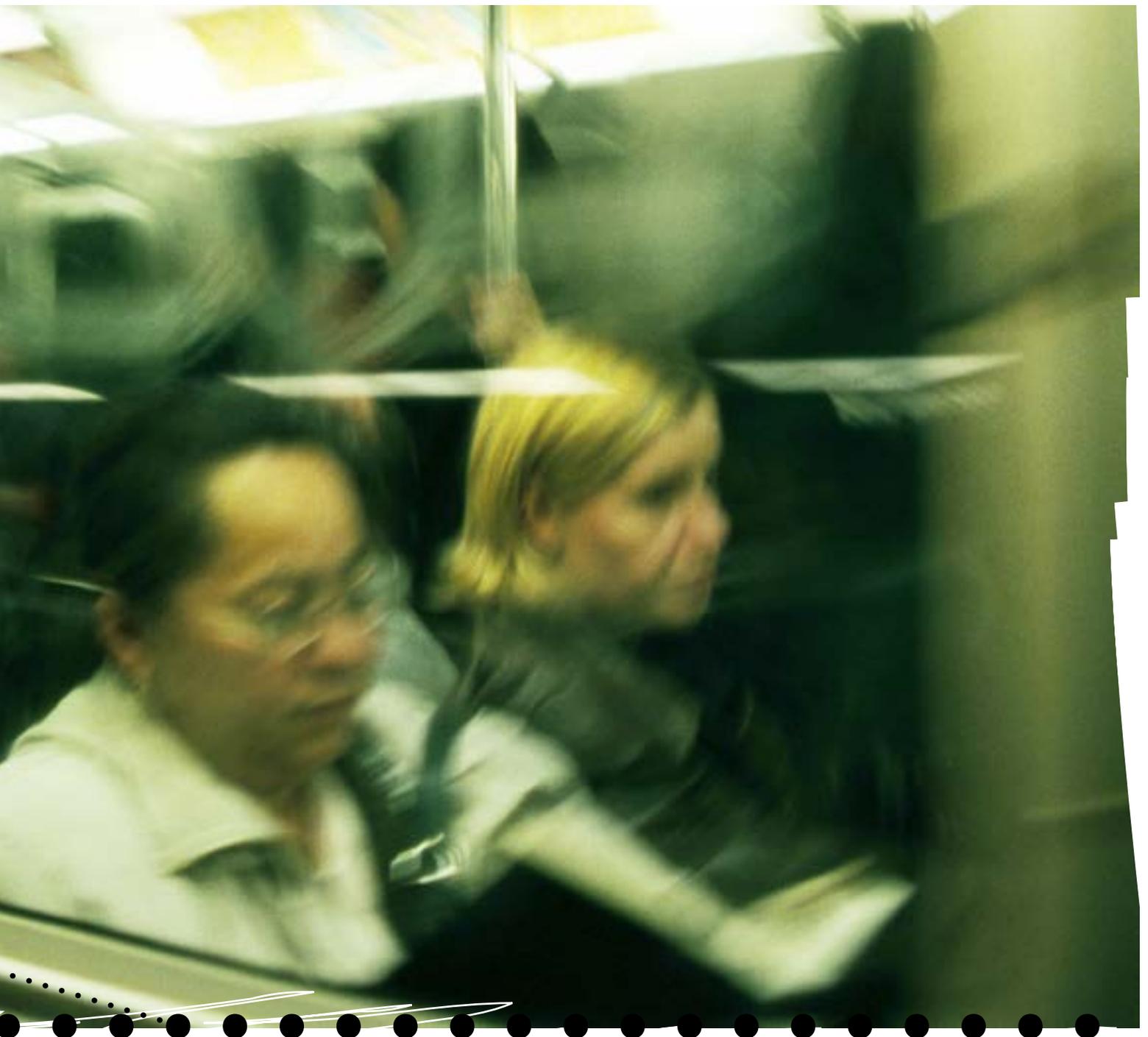
Aber ich kann es nicht vor mir verbergen, dass ich mich eigentlich schäme und alles in mir um den Gedanken kreist, was der andere wohl denken würde, wenn er mich in der Bibel lesen sähe.

Ja, ich schämte mich, ich versteckte mich, fühlte mich unbehaglich, hatte Angst, von meinem Nachbarn abgewertet zu werden, und war unfähig, irgendetwas dagegen zu tun. Da halfen auch keine Ausreden, etwa der Gedanke, dass man

die Perlen nicht vor die Schweine werfen sollte. Ich wusste, was Jesus dazu gesagt hätte, wobei ich für keinen Augenblick an seiner Liebe zu mir zweifelte.

Was ist richtig zu tun, wenn man sich schämt?

Irgendwann zog ich doch meine Bibel heraus. Soviel wusste ich schon, dass Schamgefühle mich belogen. Nach einiger Zeit wandte sich mein Nebenmann mir zu und fing an, über die Unpünktlichkeit der Bundesbahn zu schimpfen. Sofort war mir klar: Er hatte weder



realisiert, was ich eigentlich tat, mit welcher heiligen Handlung ich gerade beschäftigt war, noch brauchte mir sein Urteil, falls er das Bibellesen komisch fände, so wichtig zu sein, dass ich, um von ihm akzeptiert und angenommen zu werden, auf das lebendige Wort verzichten müsste.

Wenn wir erkennen, dass wir uns schämen, dann gilt es, den Fluchtenden der Scham - den inneren und äußeren - nicht nachzugeben. Es führt kein Weg aus der Scham als durch diese Gefühle hindurch,

die mit der Zeit ihre Bedrohlichkeit und Macht verlieren.

Von Hanne Baar habe ich folgenden Satz gehört: „Lieber in der Wahrheit leiden, als in der Lüge sich freuen.“ Die Wahrheit macht frei, auch wenn es weh tut.

In der Seelsorge eigene schmerzende Erziehungs- und Abwertungserfahrungen im Lichte der Liebe Gottes und der vergebenden Kraft des Evangeliums anzuschauen, ist sicher ein wichtiger Weg heraus aus der Scham.

Aber trotz der Gnade der Seelsor-

ge bleibt dieser schmerzliche Weg nicht erspart, sich inmitten aktueller Schamgefühle den Schamsituationen zu stellen und in ihnen zu verbleiben, auch wenn alle Gefühle signalisieren „nichts wie weg!“.

Bewältigung des eigenen Schampotenzials geschieht vor allem, indem man sich der Wahrheit über sich stellt - „Ich darf sein und dabei fehlerhaft sein!“ - und lernt, den Schmerz der Scham in der Gegenwart der Liebe Gottes auszuhalten.



Foto © Rido - Fotolia.com

Schamdominierte Familien

Der Kern des Schamerlebens ist: Nicht sein dürfen, d.h. auch, nicht der sein dürfen, der man ist.

Im Gefolge kann eine Sucht nach sozialer Anpassung entstehen: Ja nicht auffallen!

Um sozial unauffällig zu bleiben, kann so eine Familie sich und ihr Image schützen, indem sie das einzelne Familienmitglied "im Namen der Gesellschaft" entwertet, herabsetzt, verleugnet oder voreinander bloßstellt. "Sei still! So etwas sagt man nicht." Bei einer Familie erlebte ich, dass die Großeltern aus Scham das fünfte Enkelkind ihrer Tochter verschwiegen.

Bewältigung des eigenen elterlichen Schampotentials geschieht vor allem, indem man sich der Wahrheit über sich stellt "Ich darf sein und dabei fehlerhaft sein!" und lernt, den Schmerz der Scham

in der Gegenwart der Liebe Gottes auszuhalten.

Anstelle von Scham gilt es, Respekt als familiäres Ordnungsprinzip zu entwickeln.

Respekt: Die Liebe deckt zu und nimmt den anderen aus Gottes Perspektive wahr.

Respekt lässt das Recht, eigene Fehler machen zu dürfen.

Die Meinung, die Beiträge und Fragen des Kindes werden gewünscht. Man muss sich ihrer nicht schämen und sie deshalb unterdrücken oder vermeiden.

Respekt lässt dem anderen Entscheidungs- und Handlungsraum.

Einen Hauch Mutter

Einen Hauch Mutter
Möchte ich in mir behalten
Von dieser Unbekannten
Mit den vier Händen
Ohne Mund

Wer sich mehr
Des anderen schämte
Bleibt unklar

Werner May



gehalten: Du brauchst dich nicht zu schämen



Beschämung

in der Erziehung

vermeiden

Zunächst muss darauf hingewiesen werden, dass das völlige Fehlen von Scham zeigt, dass ich bestimmte persönliche Grenzen nicht besitze, die zu meiner Integrität nötig sind. Zu viel Scham jedoch ist pathologisch. Erziehungsaufgabe ist es, Werte und Grenzen zu vermitteln, aber einem zu viel an Scham, der "Schamangst" (siehe Kasten Schamgefühl oder Schamangst) vorzubeugen oder heilend entgegenzuwirken.

1. Vermeiden Sie globale Attribuierungen (Ursachenzuweisungen), wie "Du kannst überhaupt nichts", "Du bist immer an allem Schuld", "Was Du auch anpackst, misslingt!" "Wenn Du nicht wärst, dann ..."

Fördern Sie dagegen richtige Zuschreibungen für kindliche Fehler. "Dieser Turm ist umgefallen, weil Du die unteren Bausteine zu weit nach außen gesetzt hast!" statt "Du hast zwei linke Hände!"

"Diese Aufgabe war wirklich schwer. Da kann man schnell einen Fehler machen.", statt "Hast Du schon wieder was verkehrt gemacht?"

"Wenn Du hier noch etwas rot ausmalst, dann wird das Bild schöner.", statt mit einem ganz enttäuschten und ablehnenden Gesichtsausdruck „Wie hast Du dich wieder vollgeschmiert“.

2. Liebesentzug und Ekelgesicht als (regelmäßige) erzieherische Konsequenz bei Fehlern vermeiden. Grundsätzlich sollte gelten, dass wir unser Kind unabhängig von seiner Leistung lieben. Kinder, die sich angenommen und geliebt wissen, sind leistungsfähiger.

3. Vermeiden Sie, dass ihr Kind in der Öffentlichkeit oder vor anderen bloßgestellt wird oder dass man es auslacht wie in dieser Situation: Ein Kind traut sich nicht über einen schmalen Steg. „Komm doch, du Feigling!“ ruft laut der Vater. Alle Umstehenden lachen.

Stellen Sie sich schützend vor ihr Kind, halten Sie zu ihm und besprechen Sie Versagen oder eventuelles Fehlverhalten später unter vier Augen.

4. Helfen Sie Ihrem Kind, seine Fehler zugeben und bekennen zu können:

Suchen Sie das liebevolle Gespräch über konkretes Versagen und Fehler. Entwickeln Sie mit dem Kind die nächsten Schritte, damit es besser wird.

Unter Umständen trösten Sie es (Siehe: **gehalten|voll** 4.2/2017 „Trösten ist unverzichtbar“)



Lassen Sie Ihr Kind in seinem Versagen nicht alleine.

5. Lernen Sie, zu Ihren eigenen Fehlern und Begrenzungen zu stehen, indem Sie sich durch diese nicht abhalten lassen, sich Ihren Aufgaben, vielleicht auch möglichen peinlichen Situationen zu stellen. Seien sie bereit, Fehler zu machen, zeigen Sie Würde und Selbstachtung, auch wenn Sie scheitern und versagen.

Könnte das ein Motto für Sie sein: Obwohl ich Fehler vermeiden möchte, werde ich welche machen, weil ich, ebenso wie alle anderen, einfach begrenzt bin. Ich möchte aus meinen Fehlern lernen, um sie in Zukunft vermeiden zu können, und dort, wo sie anderen schaden, tun sie mir leid, aber ich mache mir nichts vor, wahrscheinlich werde ich neue Fehler machen. In dem allen kann mich nichts trennen von der Liebe Gottes, die in Jesus Christus ist. (Röm 8,37-39)

6. Fördern Sie die Selbstachtung Ihres Kindes.

„Tut nichts aus Eigennutz oder um eitler Ehre willen, sondern in Demut achte einer den anderen höher als sich selbst, und ein jeder sehe nicht auf das Seine, sondern auch auf das, was dem anderen dient.“ Phil 2,3-4

Wenn wir diese Erfahrung machen und weitergeben, dass wir voneinander höher geachtet sind, dann wird Scham ihre Bedeutung verlieren.

gehalten: Du brauchst dich nicht zu schämen





Der Tatort: Orbitofrontaler Cortex

„Wenn wir uns schämen, schüttet unser Immunsystem den Botenstoff TNF alpha aus. Das konnte die Psychologin Sally Dickerson von der New Yorker Pace University nachweisen, als sie von ihren peinlich berührten Probanden Speichelproben nahm. Wie bei einer Infektion fühlten sich die Betroffenen einen Moment lang schwach und wie gelähmt. Der Anstoß dazu muss offenbar aus dem Stirnlappen der Großhirnrinde kommen. Denn wenn der orbitofrontale Cortex geschädigt ist, verliert der Mensch sein Schamgefühl. Er stellt sich bloß, ohne es zu merken.“ (Aus: ZEIT Wissen Nr. 6/2016, 11. Oktober 2016)

Der gesamte Artikel:



Krankmachende Scham 1:

Wiederholte Beschämung

Zwei Faktoren können dazu führen, dass aus Scham eine krankmachende Scham wird. Der eine davon ist wiederholte Beschämung von außen: „Schäm dich! Du bist nicht richtig, wie du bist!“ Bei Beschämung wird nicht das Verhalten, sondern die ganze Person abgewertet, zum Beispiel dann,

■ wenn einer Person wiederholt die Schuld für das Versagen oder für anderes Negativbefinden einer zweiten Person zugeschoben wird: „Wärest du nicht so . . . , dann wäre mir das jetzt nicht passiert!“ Die Botschaft ist: „Gäbe es dich nicht, dann ginge es mir besser!“ oder „Du bist nur eine Last für mich!“

■ wenn man z.B. für einen Sprachfehler oder einen Haltungsfehler ständig ausgelacht wird. Vor allem, wenn es von älteren, stärkeren oder sozial überlegenen Personen kommt. Die Botschaft dahinter ist: „Du genügst nicht!“

■ wenn gesunde und angemessene Verhaltensweisen wiederholt diskreditiert werden, z.B. bei Empfindsamkeit oder Trauer:

„Reiß dich gefälligst zusammen, heul nicht so!“ Die Botschaft ist: „Spüre dich nicht!“ oder „Deine Gefühle / Wahrnehmungen sind nicht okay!“

Solche Beschämung wertet nicht das Verhalten, sondern die ganze Person ab. Wenn es nicht gelingt, solche Beschämung zurückzuweisen, möchte man sich als ganze Person verstecken und schämt sich für sein Dasein. Scham wird internalisiert. Diese krankmachende (Bradshaw: „toxische“) Scham richtet sich nicht mehr gegen eine Grenzüberschreitung oder ein unangemessenes Verhalten, sondern gegen die eigene Person. Aus einem vorübergehenden Gefühl wird eine dauerhafte Grundhaltung von Minderwertigkeit und Sich-verstecken-Müssen.

Besonders problematisch ist: Wer mit Scham gegen sich selbst lebt und bereits als Kind gelernt hat, wie man andere beschämt, für den kann es in sozialen Konflikten (aus dem eigenen Unterlegenheitsgefühl heraus) durchaus eine Option sein, andere zu beschä-

men: „Sollen er und andere doch nur merken, wie schlimm er ist, so dass er sich tüchtig dafür schämt!“ So werden wir aus Opfern zu Tätern und geben Beschämung weiter.

Die wichtigste Lösung ist, dass Beschämung als solche identifiziert wird. Ich schaue meine Scham an und frage mich: Ist sie eine angemessene Warnung vor falschem Verhalten und gehört somit zu dem (meist kleinen) Bereich, wo ich mich auf natürliche Weise schäme?

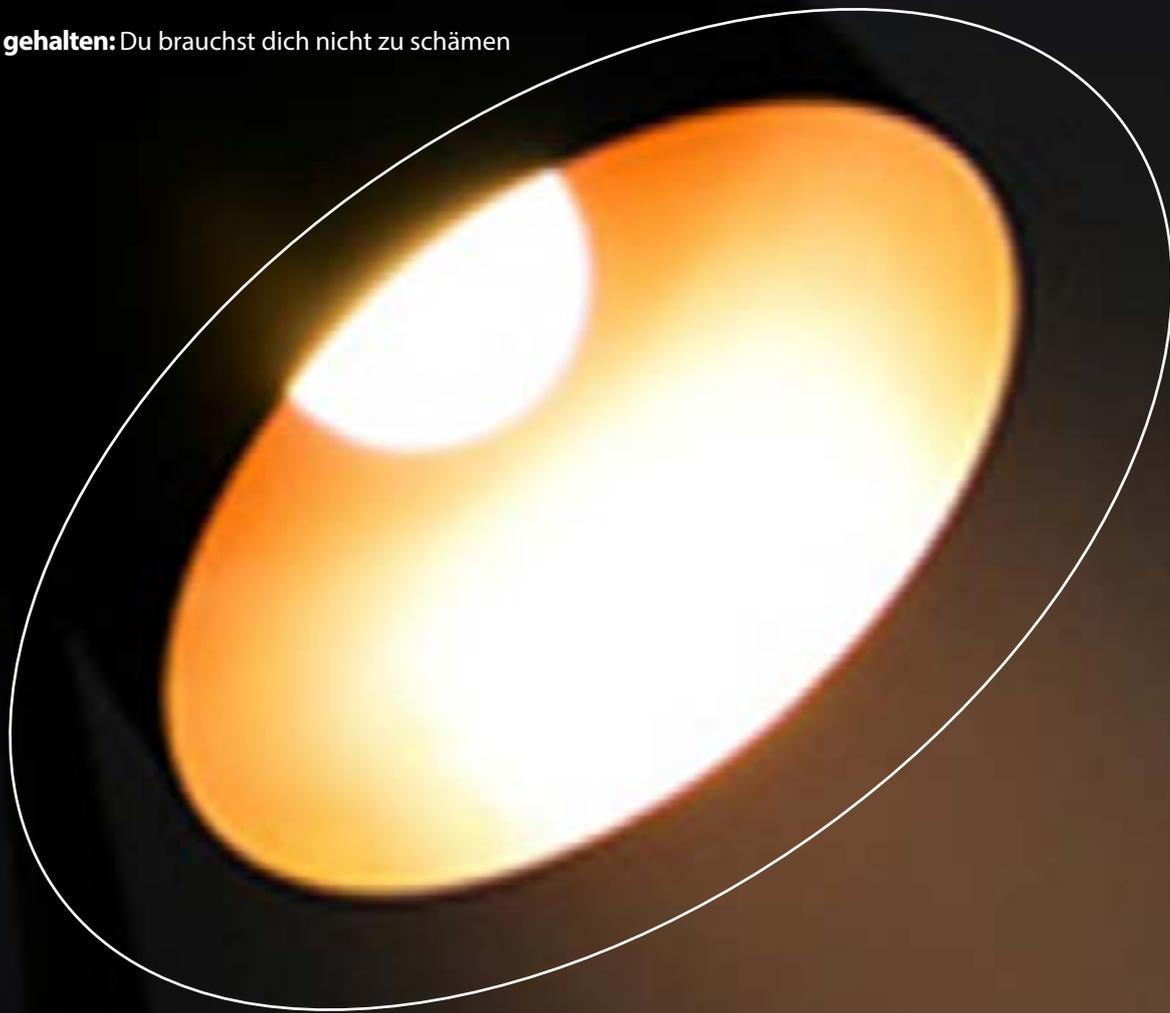
Oder ist sie eine Reaktion auf beschämende Aussagen, die ich dem „Absender“ gegenüber zurückweisen oder „in die Mülltonne stecken“ kann? Ich trete in den Lernprozess ein, fremde Beschämung von eigener Scham zu unterscheiden.

Und ich entscheide mich, eigenen Tendenzen, andere zu beschämen, energisch entgegenzutreten.



„Nicht die Scham kann ‚abgelegt‘
oder ‚zurückgewiesen‘ werden, was
viele Menschen wünschen, sondern
die Beschämung.“

gehalten: Du brauchst dich nicht zu schämen



loser winner doppelsieger

ich weiß noch
als mich mutter schlug,
mit ihren kleinen händen.
aus scham, aus wut, hilflosigkeit.
vor aller leute augen.
jeder schlag und schrei von ihr
ein ja und nein zu mir.
um meinem hals,
ein großes fragezeichen.

ich weiß noch
wie sie mich schubsten,
drohten, höhnten,
bis die erste träne sprachlos flehte.
eine fliege, die zu nahe kam,
für die buben, ein jahr älter.
als sie mich wieder fliegen ließen,
lernte ich im zäune-heckenschatten
meine drückeberger-überlebenskunst.

ich weiß noch
als ich als junge
beim suchenspielen mit nachbarskindern
in die verstecke meiner freunde
ein, zwei steinchen schmiss.
dann immer mehr, größere, spitzere.
mit immer mehr an unbekanntem zorn.
weil ich mir selbst nicht traute,
auch ihnen nicht, dass sie für mich waren.

ich weiß noch
als ich, ein junger mann, betrog im leben.
halbwahrheitenlebensstil.
im erstaunten aufschrei meiner gegner
log und siegte,
den slogan übte,
wie du mir,
so ich dir.
scheinheilgenzier.

ich weiß noch
als viele jahre später jemand plötzlich
„ja gerne“ sagte, als ich ihn bat,
mir etwas abzunehmen,
wozu ich zu feige war.
und wirklich gerne meinte,
mir zuliebe, ohne grund für mich.
in seiner stimme, seinen gesten, seinem blick,
brot und wein begann mit mir zu teilen.

ich weiß noch
als ich aus gewohnheit
nach der faust aufs auge suchte
und sie nicht mehr fand.
vor angst erstarrte.
im stummen ohnmachtsschrei nach oben
ein rückenwind mich stupste,
die hand wort für wort zum öffnen brachte.
gewaltlosigkeitenschub.

ich weiß noch,
wie es mir immer leichter fiel,
schwarz-weiß-gedanken zu zerreißen.
feindbilderprojektile,
die die angst des anderen verbargen,
mich nicht mehr täuschen konnten,
ich es wagte, die andere backe
nicht zu verstecken.
der erste schritt zum wir zur neuen waffe wurde.

ich weiß noch
als ich appetit bekam
auf doppelsiegergnade,
zwei sieger, ich und du, mein feind.
ohne du kein ich.
wenn aus dem vergessen stieg,
woher wir kommen,
wohin wir gehen,
wer wir in jesus christus sind.

Werner May

Krankmachende Scham 2:

„Alles, nur das nicht!“

Der zweite Faktor, durch den aus Scham eine krankmachende Scham wird, hängt mit unserer eigenen Reaktion zusammen. Den Verhaltensweisen und Situationen, die zu Scham führen, ein klares Nein entgegenzusetzen und entsprechend zu handeln, ist eine gesunde Reaktion. Wenn aber aus dem gesunden „Nein“ (z.B. aus Panik oder Minderwertigkeitsgefühl) ein übertriebenes „Nein, um keinen Preis!“ wird, gerät man in den Sog des Vermeiden-Müssens, in den Götzendienst eines „Alles, nur das nicht!“

Ein Fallbeispiel: Eine Frau kommt in die Beratung, weil sie in einer größeren Gruppe nicht reden kann, obwohl sie kompetent ist und durchaus etwas zu sagen hätte. Nach einigen Sitzungen erinnert sie sich an ein Ereignis ihrer Schulzeit: Sie meldete sich im Unterricht und gab eine falsche Antwort. Etliche Mitschüler lachten. In diesem Moment schwor sie sich, sich nie wieder zu melden oder von sich aus etwas zu sagen, um so etwas nicht noch einmal erleben zu müssen. Als sie sich von diesem Schwur im Namen Jesu löst und akzeptiert, für mehr Offenheit Risiken in Kauf zu nehmen, kann sie ihre schweigende Rolle erstmalig durchbrechen.

Wenn alles, was ein möglicher Auslöser für Schamgefühle werden könnte, um jeden Preis vermieden werden muss, können (ähnlich einer Phobie) Ängste und Vermeidungsverhalten immer mächtiger werden:

Ich kann / darf einen bestimmten Aspekt meines Wesens nicht zeigen!



Ich kann / darf mehrere Aspekte meines Wesens nicht zeigen!



Ich kann / darf einen bestimmten Aspekt meines Wesens nicht haben!



Ich kann / darf mehrere Aspekte meines Wesens nicht haben!



Ich kann / darf mich nicht zeigen wie ich bin!



Ich kann / darf nicht sein, wie ich bin!



Ich kann / darf nicht sein!

(nach Bodo Baar: Wege aus dem Scham-Angst-Zyklus. In: Befreiende Wahrheit Nr. 6, S.50 ff, IGNIS, Kitzingen, 1995)

Der Begriff Scham-Angst meint eine Kombination aus internalisierter Scham (die sich gegen die eigene Person richtet) und der Angst vor erneuter Beschämung (nach dem Motto: „Alles, nur das nicht!“).



Schäme dich nicht – hole dir Hilfe



Scham ist das größte Hindernis, das Menschen davon abhält, bei irritierenden Auffälligkeiten Hilfe zu suchen.

Zum Beispiel verspürt man plötzlich ein Stechen in der Brust und sagt sich, das wird schon wieder werden, aber im Prinzip schämt man sich, mit jemand anderem darüber zu sprechen.



Auch in sonstigen Lebensbereichen kann es Scham sein, die einen abhält, sich Hilfe zu holen, weil man meint, dass man das ja eigentlich selber beherrschen müsste, zum Beispiel wie man mit seiner Kreditkarte umgehen soll.

Schäme dich nicht, steh zu deinen Begrenzungen und lerne, dir Hilfe zu holen.



BuchTIPP



FÜR EINEN REIFEN GLAUBEN MIT TIEFGANG



Werner May
Näher. Schöner. Weiter.
Wie die Freude am Glauben bleibt

Hat der Glaube für langjährige Christen überhaupt noch etwas Neues zu bieten? Werner May ist überzeugt: Das hat er! Denn Glaube ist nichts Statisches, sondern er entwickelt sich je nach Lebensphase weiter und erhält andere Schwerpunkte.

Geb., 208 S.
226,840 € 15,95
KA 16,40/CHF 22,30*

Erhältlich auf:
www.scm-shop.de

*unverbindliche Preisempfehlung

Werner May

Näher. Schöner. Weiter.
Wie die Freude am Glauben bleibt

Für einen reifen Glauben mit Tiefgang! Hat der Glaube für langjährige Christen überhaupt noch etwas Neues zu bieten? Werner May ist überzeugt: Das hat er! Denn Glaube ist nichts Statisches, sondern er entwickelt sich je nach Lebensphase weiter und erhält andere Schwerpunkte.

Hier mehr, inkl. Leseprobe



Der Vertrauensmodus ...und die Kunst des verbindenden Neins

IGNIS, 2011 Hardcover,
72 Seiten, € 8,80; sFr. 14,80

„Erst eine Beziehung, die das Nein aushält, ist eine echte Beziehung.“

Wir sehnen uns nach einem Leben mit Vertrauen, aber ist das nicht nur ein Traum, der

nur gelegentlich Wirklichkeit wird? Wir spüren die Angst, die unter dieser so zerbrechlichen Oberfläche Vertrauen schlummert, die Angst verletzt oder ausgenutzt zu werden. Die dargelegte Kunst des verbindenden Neins ist eine häufige, alltägliche Einladung zum Umstieg in den Vertrauensmodus.

Leseprobe Kapitel 1



Video-TIPP



Scham. 100 Gründe, rot zu werden

Eine Ausstellung des Deutschen Hygiene-Museums Dresden



„Ist man dann wirklich Mensch, wenn man die Masken abgelegt hat, die man so haben kann, oder wird man eigentlich erst dann Mensch, wenn man eine bestimmte Maske anlegt und hinter ihr eine Art von Freiheit stattfindet?“

(Daniel Tyradellis, Kurator der Ausstellung, zur „Maske der Scham“)



Rotwerden – was hilft dagegen?

Die ÜberLebensHelferin | Gott sei Dank / ERF



„Rotwerden nicht vergessen. Oder besser: Unbedingt rotwerden! Alles unter dunkelvioletl geht nicht.“

(Sigrid Röseler, ein paradoxer Interventionsvorschlag bei befürchtigtem Rotwerden.)



Das Wort „fremdschämen“ wurde in Österreich zum Wort des Jahres 2010 gekürt.

„Der Begriff Fremdscham ist tatsächlich auch erst 2009 in den Duden aufgenommen worden. Demnach bedeutet fremdschämen, „sich stellvertretend für andere, für deren als peinlich empfundenenes Auftreten schämen.“



Warum wir uns fremdschämen – Doktor Allwissend



Der ge|halt|volle Begriff:

Fehler

Foto © www.ccvision.de

Fehlerfreund //////////////////////////////////////

Ich möchte ein Fehlerfreund werden, indem ich das Risiko kleinerer Fehler eingehe. Denn erstens kann ich dadurch größere vermeiden, weil ich für Abweichungen vom Ziel wachsender bin. Zweitens kann ich das Zusammenspiel von Innovation und Sicherheit so besser überblicken.

Dass wir aus Fehlern lernen sollen, haben wir wahrscheinlich alle gehört. Wahrscheinlich haben wir auch gelernt, Fehler zu vermeiden. Aber Fehlerfreundlichkeit?

Dieser Begriff wurde 1977 von Christine Weizsäcker eingeführt.



Meint nun Fehlerfreundlichkeit, dass wir bewusst Fehler machen sollen?

Nein, wir werden sie so und so machen. Denn absolut richtiges Verhalten, also das fehlerfreie Verhalten, gibt es nicht.

Auch wenn wir ein Ziel scheinbar hundertprozentig erreichen, wie zum Beispiel, dass wir um 13:00 Uhr am Bahnhof sein wollen und dann auch wirklich genau um 13:00 Uhr dort sind, in Ruhe den Zug erreichen, der sogar pünktlich kommt, haben wir auf dem Weg zum Ziel wahrscheinlich eine Menge kleinerer Fehler gemacht, manchmal vielleicht sogar große, weil wir zum Beispiel ein Gespräch abgebrochen haben, das viel wichtiger gewesen wäre, als den Zug pünktlich zu erreichen.

Kann ich Fehlerfreundlichkeit erlernen? Worauf gilt es dabei zu achten?

1. Mit Abweichungen vom Ziel rechnen, Flexibilität vorbereiten.
2. Statt sich der Fehler zu schämen, zu ihnen stehen, auch öffentlich.
3. Wenn andere Fehler machen, nicht die Person bewerten, sondern den Fehler auswerten.
4. Die Chancen von Fehlern immer mehr als Entwicklungsmöglichkeiten schätzen lernen.
5. Fehler nicht absichtlich machen, um anderen zu schaden oder eigene Vorteile zu erhalten.
6. Die Fehlerkosten klein halten, das meint, wenn es zu Korrekturen kommen muss, dass Zeit und Aufwand sich in Leistungsgrenzen halten.
7. Es sich zur guten Gewohnheit machen, eigene Fehler auszuwerten und das daraus Gewonnene und Gelernte zu integrieren.

Die ge|halt|volle **Horizont**erweiterung:



Foto © www.cvision.de

Der Stau des Jordans //

In Josua 3 lesen wir, wie der Jordan von Gott gestaut wird, damit das Volk Israel hindurchziehen kann.

Diese Geschichte ist sicher bekannt.

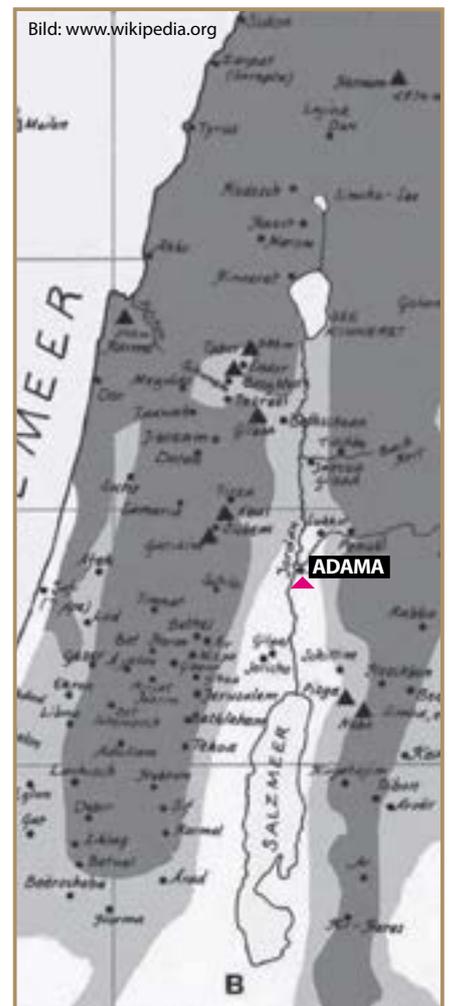
Aber wenn wir einmal Vers 16 genau lesen: „... da stand das Wasser, das von oben hernieder kam, aufgerichtet wie ein einziger Wall, sehr fern, bei der Stadt Adam, die zur Seite von Zaretan liegt ...“

Der Vers sagt aus, dass das Jordanwasser sich nicht direkt vor den Füßen der Israeliten teilte. Es muss uns bewusst sein, dass die Stadt Adam, wo sich das Wasser aufstaute, etwa 100 km weit weg lag.

■ Versuchen wir uns einmal vorzustellen, dass es erst eine ganz schön lange Zeit gedauert hat,

bis das Jordanwasser soweit abgelaufen war, dass die Israeliten hindurchgehen konnten. Was sie wohl die ganze Zeit gedacht haben?

■ Und stellen wir uns einmal vor, was den Bewohnern der Stadt Adam wohl durch den Kopf gegangen ist, was da mit dem Jordan passiert, denn sie wussten nichts von den weitentfernten, ungeduldigen, zweifelnden Israeliten. Sie sahen den Wall, die Israeliten nicht.



Eine nette Geschichte:

Die Bank

Ich solle ihnen die Wahrheit übergeben. Auf einer Bank am Hügel. Am Hügel hinter der Stadt.

Ich würde sie daran erkennen, dass sie zwischen zwei Fichten stehen. Er, der Bote, werde dort auf mich warten. Auch daran könne ich den Treffpunkt erkennen.

Ich hätte mich schweigend hinzusetzen, die Wahrheit auf die Bank zu legen. Dann werde er sie nehmen und weggehen.

Die Belohnung würde ich auf dem Rückweg erhalten. Das verlaufe dann unkomplizierter. Auf der Bank gehe das nicht sofort, denn sie müssten sie erst prüfen, die Wahrheit, ein paar Minuten bräuchten sie schon dafür. Darum die Belohnung erst später.

Die Wahrheit auf eine Bank legen? Und so, dass sie dann mitgenommen werden könnte? Auch prüfbar sollte sie sein?

Wenn ich so weit sei, für die Übergabe, solle ich am Morgen in mei-

ner Wohnung alle Fenster öffnen und offen lassen. An diesem Tag würde ich um 14 Uhr erwartet.

Wenn ich jetzt mit all diesem einverstanden sei, solle ich sofort über die Straße zum Bäcker gehen und dort drei Brezeln kaufen.

Sie wussten also, dass ich noch nie mehr als zwei gekauft hatte.

Ich legte den Brief beiseite, der mir durch die Wohnungstür zugeschoben worden war, holte meinen Geldbeutel und machte mich auf den Weg zum Bäcker.

Die Wahrheit hatte ich vor zwei Wochen entdeckt und sie versteckt gehalten. Aber das war mir sofort klar geworden, verbergen konnte ich sie nicht, denn das war nun mal die Wahrheit. Und so wie ich sie entdeckt hatte, war wiederum klar, musste sie auch eines Tages weitergegeben werden, wie auch immer.

Deshalb zögerte ich auch nicht, zum Bäcker zu gehen.

Es stand zwar nicht im Brief, es brauchte nicht geschrieben zu

werden, denn das gehörte zu ihr, der Wahrheit, dass ich das nicht verraten kann, wer sie ist, auch in diesen Notizen nicht. Das ist auch nicht möglich, denn wer sie auch nur von Ferne sieht, erkennt sie zwar, aber man muss sie ganz nahe sehen und sogar anfassen. Vom Hörensagen genügt nicht. So kann sie auch vom Leser dieser Notizen nicht erkannt werden.

Nur ein Problem hatte ich: Wie sie auf die Bank legen? Das ging nicht, übergeben schon, aber so zwischen den Boten und mir ablegen, wie eine Aktentasche mit den Geheimdokumenten, nein.

Ich sah die Bank sofort. Die zwei Fichten am Hügel. Unverwechselbar. Aber der Bote?

Als ich näher kam, eilte ein Jogger an mir vorbei den Hügel hoch. Bei der Bank blieb er stehen und setzte sich.

Ein Jogger, der Bote?

Ich nahm ebenfalls Platz. Schweigen war mir geboten.

Da saß ich nun und hatte nichts auf die Bank zu legen.

Ich merkte, wie er mich musterte, abtastete mit seinen Blicken, absuchte nach der Wahrheit, zumindest nach einer Verpackung.

Durfte auch er nicht sprechen?
Kurz nach 14 Uhr, die Mittags-
sonne versteckte sich hinter einer
der Fichten, lag unsere Bank im
wohltuenden Schatten.

Hielt er mich für einen Betrüger,
einen Lügner?

Wie konnten sie überhaupt glau-
ben, dass die Wahrheit irgend so
etwas wie ein Paket sein konnte?

Nun, jetzt war ich gefragt, schließ-
lich hatte ich ja in dieses Spiel ein-
gewilligt, die Wahrheit zu überge-
ben, auch mit dem Wissen, dass
sie nicht auf die Bank zu legen sein
wird.

Ich erhob mich, der Bote runzelte
die Stirn. Scheinbar durfte auch
er nicht reden. Ich begann, mich
zu verabschieden, indem ich ihm
die Hand reichte. Ich tat das et-
was theatralisch, damit er sehen
konnte, dass meine Hand leer war,
nichts in ihr, nichts versteckt.

Er zögerte, mir die Hand zu ge-
ben. Ich schaute ihm in die Au-
gen, direkt, fest. Ich sah, dass er
begriff, dass es nötig war, sich auf
mich einzulassen.

Schließlich reichte er mir ebenfalls
die Hand.

Jetzt musste es geschehen. Es lag
nicht in meiner Hand.

War da ein kurzes Zucken in sei-
nen Augen, ein kleiner Blitz, aber
doch ein Blitz?

Dann trennten wir uns.

Ich hatte zirka eine halbe Stunde
bis zu meiner Wohnung zu gehen.

Plötzlich dachte ich an die Beloh-
nung. Ich hatte sie vergessen, denn
ich hätte auch ohne ihre Ankün-
digung die Wahrheit übergeben.

Etwas neugierig war ich trotzdem.

Ich näherte mich der Innenstadt,
ließ die Straßenbahn passieren
und überquerte dann die Ring-
straße. Am Park entlang, die zwei-
te Straße rechts, das dritte Haus
links, 2. Stock, dort wo alle Fens-
ter noch offen stehen müssten,
dort war ich zu Hause.

Mit was konnte man mich über-
haupt belohnen? Mit Geld, Ehre,
etwas Persönlichem? Vielleicht et-
was, was ich einmal verloren hatte
und was mir zumindest damals
sehr wertvoll gewesen war? Die

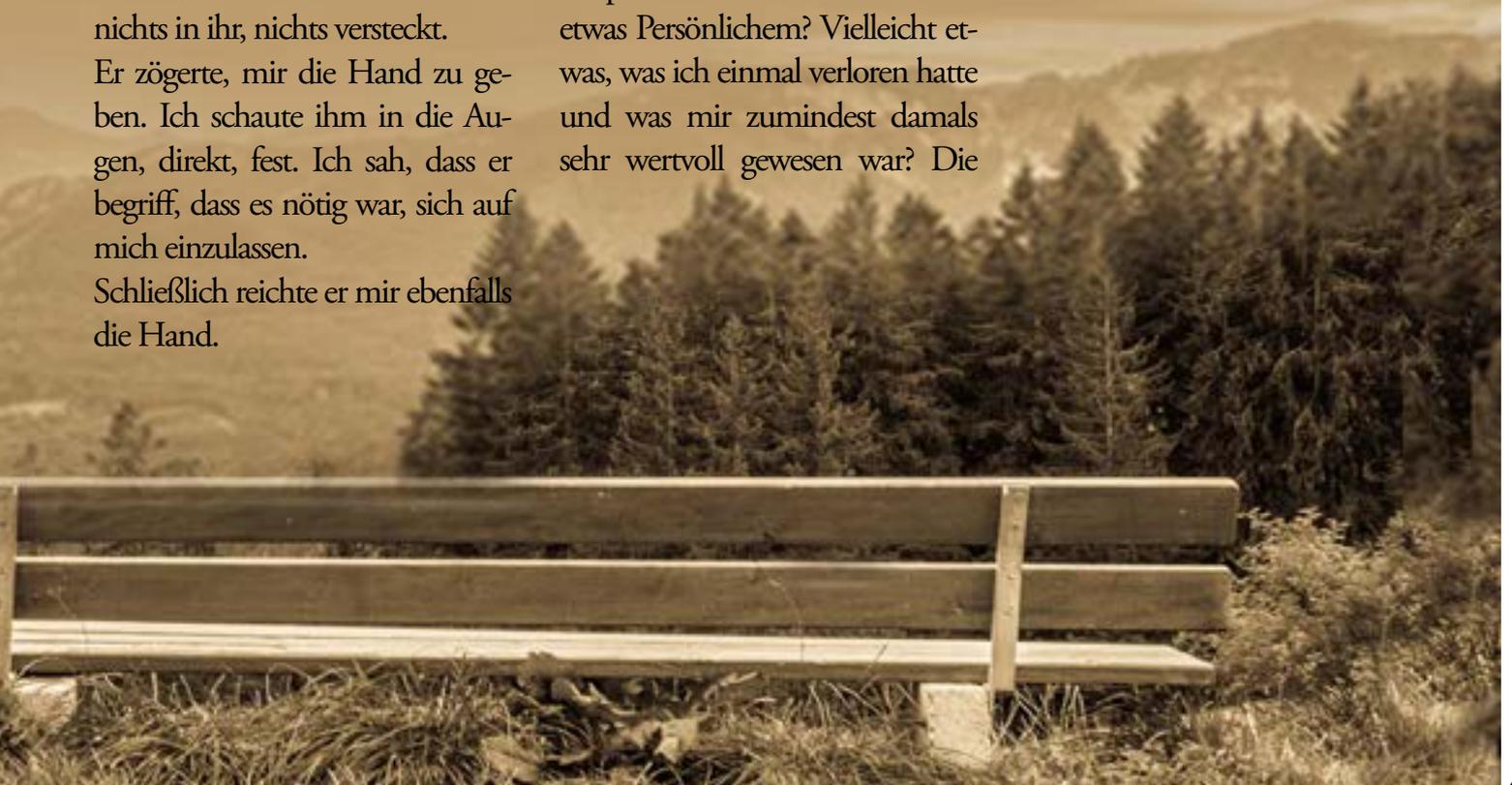
Taschenuhr meines Großvaters,
die ich als junger Mann ständig
benutzt hatte und die dann plötz-
lich verschwunden war, wohl
gestohlen? Aber diese Uhr zu fin-
den, zurückzugeben, lag nicht in
ihrer Macht, denn die Wahrheit
lag näher der Ohnmacht als der
Allmacht.

Plötzlich bog aus der ersten Sei-
tenstraße eine junge Frau, so um
die Dreißig. Dass sie auf mich zu-
kam, war sofort klar.

Sie reichte mir die Hand. Ich
wollte schon, da sie mir fremd
war, verneinend weitergehen,
als ich wieder an die Belohnung
dachte und ihr ebenfalls grüßend
die Hand gab.

Oh, sie hatten die Wahrheit
schon weitergegeben!

Die Wundmale begannen wie-
der zu bluten.





Wolframs ge|halt|voll -Witz Nr. 5.1

Josef ist Witwer und hat einen Sohn Max und eine Tochter Lore. Vater und Sohn schämen sich dafür, dass Lore Besitzerin des einzigen Bordells in einer katholischen Kleinstadt geworden ist, und haben seit langem jeglichen Kontakt abgebrochen. Josef stirbt und Max muss nun Lore die Nachricht überbringen. Er reist in die Kleinstadt, hat aber keine Ahnung, wo das Bordell ist, und schämt sich zu fragen, da er nicht für einen Freier gehalten werden will und auch nicht für den Bruder der Bordellbesitzerin. Er geht suchend durch die Stadt und wird ausgerechnet von einem als Priester erkennbaren Mann freundlich angesprochen, was er denn suche. „Wie peinlich!“ denkt er und es will ihm schon die Schamesröte ins Gesicht steigen, als ihm plötzlich die rettende Idee kommt und er zum Priester sagt: „Sie können mir doch sicher sagen: Gibt es hier auch eine evangelische Kirche?“ „Sicher!“ sagt der Priester. „Gehen Sie einfach die nächste Straße rechts - die Haubitzerstraße - bis zum Ende!“ „Wirklich?“ mein Max, „Das ist doch direkt neben dem Bordell?“ Darauf der Priester: „Nein, nein! Das liegt doch ganz woanders, am Ende der Leopoldstraße.“ Erleichtert verabschiedet sich Max mit der gewünschten Information.

Wer ist Wolfram?



Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg

Redaktion: Werner May - werner.may@gehaltvoll-magazin.de

Lektorat: Agnes May, Würzburg

Gestaltung / Artdirektion: Design Company, Henry Wirth, www.design-comp.de

Technische Betreuung: Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

Beirat:

Prof. Ulrich Gieseke, Ph.D. Psychologie

Ulrike Gloger, freie Journalistin

Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Henriette Seekamp, Dipl. Freizeit- u. Kulturpädagogin

Dr. Gottfried Wenzelmann, Theologe, Seelsorger

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

Redaktionsadresse:

Pilziggrundstr.103b, 97076 Würzburg, ge|halt|voll -Magazin,
erscheint alle 2-3 Monate

Bestellung und Abo unter: info@gehaltvoll-magazin.de,

www.gehaltvoll-magazin.de

Leserbriefe: info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:



Auf Wiedersehen!

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung, wie Sie diese Ausgabe 5.1 fanden. Danke



Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um eine Spende, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Honorare für Design und Webarbeiten. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin, IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70

BIC: GENODEF1WU1

Stichwort: Spende

oder per PayPal an info@gehaltvoll-magazin.de

Werden Sie Abonnent: Warum?



Vorschau Nr. 5.2



„Nächstenliebe ist ein Dauerauftrag.“ (Verfasser unbekannt)

halten: Das Agape-Projekt – Strebt nach der Liebe (1. Kor14,1)



Wahrnehmung
schärfen.
Weitblick gewinnen.
Glauben vertiefen.

Fernkurs
Glaube und Psychologie

Kontakt:
IGNIS - Akademie
für Christliche Psychologie
Kanzler-Stürtzel-Straße 2
97318 Kitzingen

IGNIS Akademie
GLAUBE. PSYCHOLOGIE. LEBEN.



Werner May

**Geniale
Geschenk-
Ideen
für Jedermann**

Ohne Stress, kreativ und einfach Überraschungen und Vertrauen verschenken!

Ende mit dem Geschenkstress, im Gegenteil, Spaß, Kreativität und Vorfreude ist angesagt und vertiefende Beziehungen – das ist das Versprechen dieses Ideenbuches genial kreativer Geschenke.



Kurzvideo

Lesetipp



ge|halt|voll

wird unterstützt von Frankana und Freiko Gollhofen



 **Frankana Freiko**®

Lippenbekenntnis

Wir müssen unsre Küsse nicht verstecken,
soweit ich weiß, sind sie nicht illegal
Dass ich dich liebe, darf ruhig jeder checken,
ich steh dazu und küss dich gern nochmal

Gewiss, man muss nicht Peinlichkeit erwecken,
doch sieh das Schamgefühl nicht zu sakral!
Ihr einen Kuss in Ehren zuzustecken,
ist bei der eignen Frau doch kein Skandal

Ich will dich ja nicht öffentlich entkleiden,
ich will nur einfach zärtlich zu dir sein,
will zu dir stehn und mündlich es beeden

Ich lade dich mit meinen Lippen ein
Was du draus machst, das musst du selbst entscheiden,
doch lass mich bitte nicht im Kuss allein!

Wer ist Hugo vom Narrenkreuz



5.1|2018