

Rosemarie Stresemann



# Mich zeigen

Leben ohne falsche Scham

DfE





[www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)

Rosemarie Stresemann: Mich zeigen – Leben ohne falsche Scham  
Quadro Nr. 12  
© 2012 (2. Auflage) Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)  
Fotos: [photocase.com](http://photocase.com) - complize (1), kallejipp (6), marshi (14), ffwrd! (22), \_jil\_ (30)  
Lektorat: Esther Sommerfeld, Kerstin Hack  
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany  
ISBN 978-3-935992-83-1  
ISBN eBook 978-3-86270-301-2; eBook-PDF: -303-6; Smartphone-App: -302-9

Bibeltexte sind nach der Lutherübersetzung und »Hoffnung für alle« zitiert und wurden aus Platzgründen zum Teil gekürzt. Bitte im Kontext nachlesen.  
Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: [www.textunes.de](http://www.textunes.de)

### Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:  
Down to Earth bei Chrismedia  
Robert-Bosch-Str. 10  
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0  
Fax: 06406 - 8346 125  
E-Mail: [dte@chrismedia24.de](mailto:dte@chrismedia24.de)



**Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter**  
[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)





*Unsere Seele ist entronnen wie ein Vogel  
aus dem Netz des Vogelfängers. Das  
Netz ist zerrissen und wir sind frei.*

*—Die Bibel. Psalm 14,7*

## Raus aus der Schamfalle

■ »Ich schäme mich« – jeder von uns kennt dieses quälende Gefühl. Da verspricht Paul seinem Freund Erik, niemandem zu verraten, dass eine Krebsoperation an einem intimen Körperteil ansteht, und dann wird Erik von Pauls Kumpel John bei einer Party in Gegenwart von Frauen darauf angesprochen. Erik schämt sich – etwas Intimes aus seinem Leben wurde ohne seine Erlaubnis öffentlich gemacht. Er stellt seinen Freund Paul zur Rede. Bei einem Fehlverhalten er tappt, schämt sich nun auch Paul.

Beide fühlen das gleiche, auch wenn der Auslöser völlig unterschiedlich war. Scham kann durch viele Situationen, Worte, Gedanken oder Handlungen ausgelöst werden. Das Gefühl der Scham signalisiert, dass wir über uns selber und das, was wir von uns denken, verunsichert worden sind. Es ist ein Gefühl von Schmerz, das sich auf die eigene Person bezieht. Scham kann dazu führen, dass man es nicht mehr wagt, sich selbst und das, was einem wichtig ist, anderen offen zu zeigen.

Scham hat mich mein Leben lang beschäftigt. »Geh in die Ecke und schäme dich!«, so lautete der Titel eines Bildes im Feuilleton meiner Zeitung. Der Künstler hatte sich selbst gemalt. Man sah einen erwachsenen Mann mit dem Gesicht zur Wand in einer Ecke stehen.

Das Bild berührte mich schmerzlich. Als Kind war ich in Familie und Schule diesem Satz oft hilflos ausgeliefert. Er gehörte zum damaligen Erziehungsstil. Durch das »In-der-Ecke-stehen« wurde ich oft für ein Fehlverhalten bestraft, damit ich mich »besserte«. Vor dem »Besser-werden« musste ich mich aber erst einmal gründlich schämen.

Solch ein Erziehungsstil bleibt natürlich nicht ohne Folgen. Wenn man sich auf Befehl schämen muss, wird Scham zu einem negativen, zerstörerischen Zweck missbraucht, nämlich um Kontrolle über den anderen zu gewinnen. Wie der Maler in seinem Bild stand auch ich als Erwachsener innerlich immer noch in der Ecke.



## Einleitung

Scham hat zwei Seiten. Die positive Seite wacht über die intimen Grenzen eines Menschen, damit er Intimes nicht unbeachtet preisgibt und zeigt. Sie hilft ihm mit einem inneren Alarmsignal etwas für seinen Schutz zu tun.

Die negative Seite der Scham kommt von außen durch die Beschämung. »Idiot, Trampel, Fettsack« – durch solche Worte oder auch »nur« durch vieldeutige Blicke sprechen andere ein Urteil über jemanden als Person aus. Sie zerstören damit seinen Wert und sein Selbstvertrauen.

Viele Schamgefühle werden von außen erzeugt – oft als Reaktion auf die Beschämung, auf erfahrene Verurteilungen und Abwertungen, die das eigene Selbstbild zerstören. Sie aktivieren in einem Menschen das Bedürfnis, sich davor zu schützen. Viele Menschen stecken in einem inneren Gefängnis, weil sie alles tun, um weiterer Beschämung zu entgehen. Sie werden ein Leben lang von Scham gequält – sie stecken in einer Schamfalle.

Sie haben ständig Angst vor dem Urteil anderer und tun alles, um nicht negativ aufzufallen. Sie leben hinter einer Maske und zensieren immerzu das eigene Fühlen, Denken und Wollen. Oft können sie eigene Gefühle nicht mehr wahrnehmen. Nach außen lachen sie vielleicht, um damit ihre innere Trauer zu verbergen. Sie verstecken sich, wagen nicht mehr, sich zu zeigen, aus Angst, wieder beschämt zu werden. Dabei merken sie oft gar nicht, wie stark ihr Verhalten von dem Wunsch, Scham zu vermeiden, bestimmt ist.

Es ist jedoch möglich, die Signale von Scham zu verstehen und einen neuen Umgang damit zu lernen. Dieses Quadro zeigt, welchen starken Einfluss Scham auf unser Verhalten hat und was für Wege es gibt, aus einem Gefängnis der Scham wieder herauszukommen. Es behandelt u.a. folgende Themen:

Was ist eigentlich Scham? Was will uns dieses Gefühl sagen? Ist es sogar nützlich? Was sagt die Bibel uns zu diesem Thema?



## Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, dann lies es mehrfach.

■ Es ist sinnvoll, die Kapitel fortlaufend zu lesen, da sie thematisch aufeinander aufbauen.

■ Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, über sie nachzudenken und sie ehrlich zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Deshalb empfehle ich dir, die Fragen schriftlich zu beantworten und dir Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest. Du kannst dafür ein einfaches Notizbuch verwenden oder *Mein Quadro*, das wir speziell für die Quadro-Serie entwickelt haben.

■ Es könnte für dich hilfreich sein, das Quadro gemeinsam mit einem Partner, Freunden oder einer Gruppe zu lesen, um euch darüber auszutauschen. Punkte, über die man miteinander redet, werden oft klarer und wirken nachhaltiger.

■ Ich empfehle dir, die zitierten Bibelstellen im Zusammenhang zu lesen.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Welchen Impuls aus diesem Abschnitt würde ich als den wichtigsten für mich beschreiben, wenn ich jemandem davon erzählen würde?

■ Nimm dir einige Minuten, um mit Gott oder anderen Menschen über das Gelesene zu reden – dadurch wird es besser verankert.

■ Um eine bleibende Verhaltensänderung zu erreichen, müssen neue Wege eingeübt werden. Schreibe dir auf, welche Schritte für dich während der Lektüre hilfreich geworden sind. Übe zuerst den Schritt ein, der dir am wichtigsten erscheint. Nimm die Liste in der folgenden Zeit immer wieder zur Hand, um dich für einen neuen Schritt zu entscheiden.

■ Versuche nicht, alle Schritte auf einmal zu gehen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir, in deinem eigenen Tempo zu lernen und in Freiheit hinein zu wachsen. Schritt für Schritt.

Woche 1 • Scham und Schutz





## Unverschämt leben

■ Die Bibel erzählt gleich zu Beginn eine wunderbare Geschichte über die Erschaffung des Menschen. Gott selbst formt den Menschen aus der Erde und bläst ihm seinen Lebenshauch ein. So wird der Mensch ein lebendiges Wesen. Gott ist für ihn da. Doch es gibt kein anderes passendes Geschöpf als Gegenüber, mit dem der Mensch in Beziehung treten kann.

Daher schafft Gott die Frau »aus der Rippe, die er von dem Menschen nahm«, um sicher zu stellen, dass der Mensch ein Gegenüber erhält, das ihm entspricht und ihn ergänzt. Der Mann erkennt begeistert sein Gegenüber: Die Frau – ein Mensch, der ihn darin unterstützen kann, sein Menschsein zu leben. Jemand, in dem er sich wie in einem Spiegel entdecken kann. Mit dieser Frau möchte sich der Mann ganz verbinden.

In diesem Zusammenhang steht in der Bibel der Satz: »Sie waren beide nackt, der Mensch und seine Frau, und schämten sich nicht.«

*Sie waren beide nackt, der Mensch und seine Frau, und schämten sich nicht.*

—Die Bibel. 1. Mose 2,25

Sich nicht zu schämen scheint für Gott so wichtig zu sein, dass er es uns in der Bibel gleich am Anfang sagt. Warum aber begegnen wir dem Gefühl der Scham so oft in unserem Leben? Was bedeutet es? Gibt es überhaupt ein Leben ohne Scham? Wenn man die Anfangsgeschichte Gottes mit den Menschen liest, hört man von einem Lebensraum, der voller Liebe, Annahme und Schutz war, so dass sich schämen zwar möglich, aber offensichtlich nicht nötig war. Mich berührt das.

### ■ Denk mal

In welchen Situationen schämst du dich? Was machst du dann?

### ■ Mach mal

Beobachte in den nächsten Tagen einmal, wann du dich schämst, und wann nicht. Schreibe dir deine Gedanken und Beobachtungen dazu auf.

# 3.2



## Der beschämte Vater

*Gib mir, Vater, das Erbteil, das mir zusteht.*

—Die Bibel. Lukas 15,12

■ Durch Gleichnisse zeigte Jesus den protestierenden Pharisäern etwas von Gottes Wesen, was sie bis dahin nicht erkannt hatten. Er sagte: »Ein Mensch hatte zwei Söhne. Der jüngere von ihnen sprach zu dem Vater: ›Gib mir, Vater, das Erbteil, das mir zusteht.‹ Und er teilte Hab und Gut unter sie.« Wenn man diese Geschichte mit orientalischen Ohren hört, erschrickt man beim letzten Satz.

Von einem Vater, der noch lebt, das Erbteil zu fordern, bedeutet im Klartext: »Ich wünsche dir den Tod. Ich will mit dir nicht leben. Ich hasse dich.« Das ganze Dorf erlebt, dass der Sohn den Vater nicht ehrt. Es ist eine ungeheuerliche Übertretung kultureller Normen! Der Reichtum eines Vaters wurde normalerweise erst nach seinem Tode aufgeteilt. Jetzt aber teilt der Vater sein Eigentum unter die beiden Söhne auf. Normal wäre in solch einem Fall: Solange der Vater lebt, steht alles noch unter seiner Verwaltung. Verkaufen kann der Sohn erst, wenn der Vater gestorben ist.

Normal wäre auch, dass der Vater sich um seine Ehre kümmert, den Sohn scharf zu rechtweist und die Bitte nicht erfüllt. In diesem Gleichnis aber widersteht der Vater dem Sohn nicht. Der Sohn verkauft sofort die Ländereien und macht sie zu Geld.

Jedermann im Dorf bekommt dadurch mit, wie der Vater beschämt wird. In aller Öffentlichkeit zerstört der jüngere Sohn die Beziehung zum Vater. Hier gibt es kein zurück! Alle Brücken abgebrochen. Es ist ihm egal, was mit seinem Vater oder mit seinem älteren Bruder passiert.

- **Denk mal** Welche Gefühle löst diese Geschichte in dir aus?
- **Mach mal** Versuche die Geschichte einmal aus der Sicht des Vaters nachzufühlen. Wie mag er sich gefühlt haben? Wieso hat er wohl so gehandelt?



## Der ganz andere Vater

■ Für orientalische Zuhörer ist auch das Verhalten des Vaters in diesem Gleichnis eine Zumutung. Der Vater verhält sich nicht so, wie man es von einem Patriarchen erwarten würde. Er schützt seine eigene Ehre nicht, sondern erträgt freiwillig die öffentliche Beschämung. Wenn jemand nicht selbst dafür sorgte, dass seine Ehre wiederhergestellt wurde, dann sorgte normalerweise der Clan oder das Dorf dafür. Solch eine Übertretung von Normen konnte man nicht einfach hinnehmen.

Der Sohn hatte ja nicht nur die Beziehung zu seinem Vater zerstört, sondern auch zum gesamten Dorf. Für das Dorf war er gestorben. Wenn er es je wagen würde zurückzukehren, würden alle Bewohner des Dorfes ihn öffentlich aufs Äußerste beschämen. Sie würden ihn verspotten und ihm mit allen Mitteln ihre Verachtung zeigen. Kenneth E. Bailey, der lange im Nahen Osten gelebt hat, interpretiert in *Der ganz andere Vater* das Neue Testament vor dem Hintergrund orientalischer Kultur.

Lieben heißt, jemandem eine Scham ersparen.

—Friedrich Nietzsche

Er beschreibt, was üblicherweise geschehen würde: »Der Sohn muss eine zeitlang draußen vor dem Tor des Familienanwesens am Pranger sitzen, ehe er überhaupt zum Vater vorgelassen wird. Endlich wird man ihn rufen. Vom Dorf bereits zurückgewiesen, wird jetzt auch der Vater sehr zornig sein und der Sohn muss sich nun für alles entschuldigen und dann inbrünstig um eine Gelegenheit bitten, im Nachbardorf einen Beruf erlernen zu dürfen.«

### ■ Denk mal

Wie reagierst du, wenn du siehst, wie Menschen öffentlich beschämt werden?

### ■ Mach mal

Überlege dir, wie du in solchen Situationen gerne zukünftig handeln möchtest. Fang bei nächster Gelegenheit damit an.

# 4.6

## Gesehen werden

■ *»Der Herr segne und behüte dich; der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig; der Herr hebe sein Angesicht über dich und gebe dir Frieden.«*

Dieser Jahrtausende alte Segen wird noch heute in jüdischen und christlichen Gottesdiensten Menschen zugesprochen. Gott möchte uns so nahe kommen, dass wir spüren: Er sieht mich an. Wenn wir noch in unserem Schamversteck sind, kann uns aber gerade diese Vorstellung mit Angst erfüllen. Ich will doch nicht angesehen werden! Schon gar nicht von Gott.

Fängt man an, sich zu zeigen, kann man Menschen und Gott frei in die Augen schauen. Was sah der Sohn, als er zurück zum Vater kam? Im Blick des Vaters war keine Anklage, kein Zorn. Er wurde liebevoll angesehen in einem Moment, in dem er sich selber nicht mehr ansehen mochte. Dieser Blick gab ihm neue Würde. Deswegen tut es uns gut, wenn uns bewusst wird, wie liebevoll Gott uns ansieht. Sein Blick beschützt uns.

*Dein Ort ist, wo Augen dich ansehen.*

*Wo sich die Augen treffen, entstehst du.*

—Erich Purk

Er achtet auf uns und unseren Weg. Können wir das Lächeln des Vaters sehen? Gott freut sich, wenn wir ihm nicht angstvoll ausweichen, sondern seinen Blick vertrauensvoll suchen. Es ist ein Unterschied, ob man einen Blick gerade noch erträgt, oder ob man das Angesehenwerden sucht. Wie man angeschaut wird, sagt viel darüber aus, wie die Person gerade zu einem steht. Nachdem wir viele beschämende Blicke erlebt haben, möchte Gott uns eine heilende Erfahrung schenken.

### ■ **Denk mal**

Wie könntest du Gottes Blick suchen?

### ■ **Mach mal**

Stell dich vor den Spiegel und versuche dein Gesicht ohne kritische Gedanken nur liebevoll zu betrachten. Wie fühlst du dich dabei?

Nicht weil wir Würde haben, liebt uns Gott, sondern weil Gott uns liebt, haben wir Würde.

—Paul Althaus

## In Würde leben

■ Jesus betete vor seinem Tod für seine Nachfolger. Er wollte, dass sie von Liebe geschützt miteinander leben. »Ich habe ihnen die Herrlichkeit gegeben, die du mir gegeben hast, damit sie eins sind, wie wir eins sind« (Johannes 17,22). Diese Herrlichkeit Gottes wird zu einem Schutzmantel, der die Würde des Menschen umgibt. Alles, was die ersten Menschen verloren haben, möchte Gott seinen Kindern zurückgeben. Voller Vertrauen dürfen wir jetzt offen Gott ins Gesicht schauen. Stück um Stück stellt Gott dadurch unsere Würde wieder her.

Wer sich in Gottes Augen widerspiegelt sieht, verändert seine Einstellung zu sich selbst und anderen. Tag für Tag kann er nun entdecken, wie ein Leben in Würde aussieht. Es ist nun durch die Erlösung in der eigenen Würde:

- wahrhaftig zu sein
- die eigenen Gefühle wahrzunehmen
- auf eigene Bedürfnisse zu achten
- Grenzen zu setzen

- man selbst zu sein und diese Identität wert zu schätzen
- sich offen mit Stärken und Schwächen zu zeigen
- um Hilfe und Unterstützung zu bitten
- ohne Urteile über sich oder andere Menschen zu leben
- Fehler/falsches Handeln und Unwissenheit zuzugeben
- zu verzeihen und um Vergebung zu bitten

Das kann dein Leben von nun an begleiten. Für ein Leben ohne falsche Scham wünsche ich dir Gottes Segen.

### ■ Denk mal

Was ist in deiner Würde?

Was ist unter/außerhalb deiner Würde?

### ■ Mach mal

Mache dir zu beiden Fragen eine Liste. Ergänze sie von Zeit zu Zeit und prüfe, was sich verändert.



## Gefühle

■ Folgende Gefühle weisen darauf hin, dass Bedürfnisse erfüllt sind\*

abenteuerlustig	erfüllt	gebannt	motiviert	übergücklich
aktiv	erleichtert	geborgen	munter	überrascht
angeregt	erregt	gelassen	mutig	überschwänglich
aufgeregt	erstaunt	glücklich	neugierig	unbekümmert
behaglich	erwartungsvoll	heiter	optimistisch	vertrauensvoll
belebt	fasziniert	hoffnungsvoll	ruhig	wach
berührt	frei	interessiert	sanft	zärtlich
bewegt	freudig	lebhaft	selig	zufrieden
dankbar	friedlich	liebevoll	sicher	
energievoll	froh	lustig	sorglos	
enthusiastisch	fröhlich	mitteilsam	stolz	

■ Folgende Gefühle weisen darauf hin, dass Bedürfnisse **nicht** erfüllt sind\*

Abscheu	desinteressiert	gemein	mutlos	unsicher
abwesend	durcheinander	gleichgültig	neidisch	verloren
alarmiert	düster	hilflos	nervös	verwirrt
angespannt	einsam	irritiert	niedergeschlagen	verzagt
ängstlich	elend	kalt	passiv	verzweifelt
angstvoll	entsetzt	kleinmütig	pessimistisch	widerwillig
apathisch	enttäuscht	konfus	Scham	wütend
bekümmert	erschöpft	krank	schlaff	
belastet	erschreckt	kribblig	Schmerz	
besorgt	faul	lethargisch	schwermütig	
bestürzt	frustriert	lustlos	träge	
betrübt	furchtsam	matt	traurig	
bitter	gehemmt	melancholisch	ungeduldig	
deprimiert	gelangweilt	müde	unruhig	

\*Unvollständige Liste!  
Dient nur der Anregung.



Harald Sommerfeld  
**No more Blues**  
Glaube ohne Schuldgefühle, 40 Seiten

Schuldgefühle sind treue Begleiter im Leben vieler Christen. Doch sie müssen nicht sein! Dieses Quadro zeigt, wie Gott zu dir und deiner Schuld steht, wie du falsche Schuldgefühle »entsorgen« und zu einem entspannten Leben als Christ finden kannst.

Quadro Nr. 8



Kerstin Hack  
**Selbstannahme**  
Impulse zum entspannten Leben mit sich selbst, 32 Seiten

Ein Impulsheft, das dabei hilft, »Ja« zu dem Menschen zu sagen, der man ist, und sich selbst mit dem, was das Leben einem gegeben hat, anzunehmen. Es macht Mut, das eigene Leben zu bejahen und zu gestalten.

Impulsheft Nr. 11



Kerstin Hack  
**Spring**  
Hinein ins volle Leben, 160 Seiten

Das Buch von Kerstin Hack lädt zu einem lebenswerten Leben ein. Es zeigt lebensnah und praktisch, wie man Haltungen und Denkmuster, die Lebensfreude verhindern, entdecken und entsorgen kann, damit das Leben wieder leichter und froher wird.

Buch



Kerstin Hack  
**Die Hütte und ich**  
Gott neu vertrauen – eine Reise, 160 Seiten

Wie kann man Gott nach tiefen Enttäuschungen neu begegnen? Angeregt von dem Buch »Die Hütte« machte sich Kerstin Hack auf zu ihrer eigenen »Hütten-Erfahrung«. Sie erzählt offen davon, wie man neu zerbrochenes Vertrauen wieder aufbauen kann.

Buch

# Q Mich zeigen

Scham spielt im Leben vieler Menschen eine große Rolle. Bei manchen ist das offensichtlich. Sie schämen sich dafür, wie sie sind und handeln. Bei anderen wirkt die Scham versteckter: Sie vermeiden unbewusst Situationen, in denen sie sich schämen könnten, und verstecken sich. Beiden gilt die gute Nachricht, dass Gott sie aus dem Gefängnis negativer Scham befreien möchte.

Dieses Quadro erklärt, wie Scham wirkt und woran man sie erkennt. In 28 Tagen nimmt es dich mit auf eine Entdeckungsreise in ein Leben ohne falsche Scham. Du lernst, dich offen und frei zu zeigen.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für Menschen, die voll und ganz sie selbst sein möchten.

**Q**Quadro

**DTE**  
Down to Earth

ISBN 978-3-935992-83-1



9 783935 992831

