

Wie man mit Scham umgeht



Eine Frau sitzt in einem Ecken

Quelle: Unsplash / Trần Toàn

Scham ist ein mächtiger und oft stiller Killer unserer Seele. Sie sticht, muss aber nicht tödlich sein. Der Coach und Pastor Charles Stone nennt drei biblische Schritte, die für jeden Menschen hilfreich sein können.

Scham ist das tiefe Gefühl, nicht akzeptierbar zu sein – dies wegen etwas, was man getan hat oder einem angetan wurde. Man fühlt sich blossgestellt und gedemütigt. Charles Stone, Coach und Pastor, erklärt anhand von drei Punkten, wie wir mit Scham umgehen können.

1. Erkennen, woher die Scham kommt

- Sie kommt von unseren eigenen Sünden.
- Sie stammt von Verfehlungen, die andere an uns begangen haben.
- Sie wird durch Beziehungen hervorgerufen, zum Beispiel, wenn jemand in der Familie etwas Skandalöses getan hat und man sich deswegen schämt.
- Sie kommt von unserem Menschsein, wenn wir erkennen, dass wir nicht das Zeug dazu haben, unsere Ziele im Leben zu erreichen.

2. Sich durch Gottes Perspektive trösten

- Gott interessiert sich sehr für die Beschämten, Vergessenen und Ausgegrenzten ([1. Korinther 1,26-28](#)).
- Jesus hat Scham für uns empfunden und kennt sie daher sehr genau ([Jesaja 53,3-4](#)).
- Gott liebt uns nicht, weil wir es verdienen würden, sondern wegen seiner liebevollen Natur ([5. Mose 7,6-8](#)).

3. Vier wichtige Entscheidungen

Sich reuig Gott zuwenden

Wenn wir uns beschämt fühlen, wollen wir niemandem in die Augen schauen. Jesus möchte jedoch, dass wir in seine Gegenwart kommen und ihm ins Gesicht schauen. Er möchte, dass wir umkehren. In [Psalm Kapitel 34, Vers 5](#) heisst es: «Wer zu ihm aufschaut, der strahlt vor Freude, und sein Vertrauen wird nie enttäuscht.»

Vergebung empfangen

Jesus berührte die Ausgestossenen, Gebrochenen und Beschämten oft körperlich. Das kann die Scham wegschmelzen lassen. Jesus möchte, dass wir seine Berührung der Vergebung und Reinigung erfahren.

Von seinem Geist «trinken»

In [Johannes, Kapitel 4](#) lesen wir die bekannte Geschichte, in der Jesus einer Frau am Brunnen begegnete. Als Jesus die Samariterin um Wasser bat, überschritt er

viele Schamgrenzen: Rabbiner sprachen nicht mit Frauen, Juden sprachen nicht mit Samaritern, und Juden assen und tranken nicht mit Nichtjuden. Jesus aber bot der Frau lebensspendendes Wasser aus seinem Geist an. Gottes Heiliger Geist kann unsere Scham wegwaschen, wie er es für diese Frau getan hat.

Festmahl an seinem Tisch der Annahme genießen

Nachdem Petrus Jesus verleugnet hatte, schämte er sich sehr. Doch nachdem Jesus Petrus nach der Auferstehung dreimal gefragt hatte, ob er ihn liebe, nahm er mit Petrus und den anderen Jüngern ein Mahl ein. Scham kann vergehen, wenn wir echte Gemeinschaft – beispielsweise in der Gemeinde – erleben.

Scham sticht, aber sie muss nicht tödlich sein. Auch wenn die Menschen und Umstände um uns herum uns immer noch beschämen, kann Christus uns von dieser zerstörerischen Kraft befreien.

Zum Thema:

[*In der Ehe gescheitert: «Ich war voller Scham!»*](#)

[*Veronika Schmidt: Unverschämt Lust leben*](#)

[*Boppis Aufruf in Karlsruhe: Schluss mit Überheblichkeit*](#)

Datum: 10.11.2023

Autor: Charles Stone / Daniel Gerber

Quelle: Outreach Magazine / Übersetzt und bearbeitet von Livenet

Tags

[Leben als Christ](#)

[Gesundheit](#)