

21.07.2019 um 07:30 Uhr

**hr2 MORGENFEIER**



Ein Beitrag von

**Doris Joachim,**

Evangelische Pfarrerin, Referentin für Gottesdienst im Zentrum Verkündigung, Frankfurt

## Über Scham, Verletzlichkeit und Stärke

Ich will heute über Scham sprechen, wo sie herkommt, was sie mit uns macht und wie wir mit ihr umgehen können. Wer sich mit dem Thema Scham beschäftigt, kann sich verzetteln. Es gibt so viel dazu, dass man konfus werden kann: Ist Scham jetzt was Gutes oder was Schlechtes? Sollen wir sie überwinden oder aushalten?

Ein Kollege hat mir mal gesagt: Wenn alles durcheinander ist, dann ist das ganz wunderbar. Du hast die Kontrolle abgegeben. Und aus dem Chaos wächst die Idee. Er hat gut reden. Kontrolle abgeben, eine Situation nicht mehr im Griff haben – das könnte ja heißen: Ich kann's nicht richtig. Jetzt muss ich um mein Selbstwertgefühl bangen. Es wird offenbar, wie ich wirklich bin. Nämlich nicht perfekt. Und schon sind wir mitten im Thema: Scham. Denn Scham entsteht hauptsächlich aus zwei Zutaten, aus dem einen Satz: „Ich bin nicht gut genug.“ Und aus dem anderen: „Ich bin schwach.“ Wie komme ich da raus?

Wie Sie merken, habe ich die Flucht nach vorn angetreten. Ich erzähle Ihnen von meiner eigenen Scham. Für die US-amerikanische Soziologin Brené Brown ist das der erste Schritt. Sie hat über Scham geforscht und Hunderte von Menschen befragt. Sie hat gemerkt: Die Scham wird größer, je weniger wir über sie sprechen. Darum wird sie zu einer „stillen Epidemie unserer Kultur“. Denn: Scham kann nur existieren, wenn man denkt, man sei die Einzige, die sich schämt. Scham überwindet man aber durch die Verbindung mit anderen. Empathie ist das Gegengift zur Scham, sagt die Forscherin Brené Brown. Es ist manchmal erstaunlich, wenn eine anfängt zu sagen: „Du, ich schäme mich, weil ich so oder so bin.“ Oder sogar: „Ich verachte mich deswegen.“ Und dann sagt jemand anderes: „Wie gut, dass du das sagst. Ich kenne das.“ Damit ist die Scham zwar nicht gleich weg. Aber sie trennt nicht mehr von den anderen. Am Ende meiner Beschäftigung mit dem Thema Scham lagen drei Sätze ganz oben auf. Sie stammen aus der Bibel, aus dem 139. Psalm:

*Gott, ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin. Wunderbar sind deine Werke. Das erkennt meine Seele.*

Aha, dachte ich, mein Unterbewusstsein sagt mir also: Es will sich nicht mit dem unangenehmen Gefühl Scham beschäftigen, das die Seele vergiften kann. Es will zuerst wissen, was das Gegenmittel ist. Ein Gegenmittel hatten wir schon: Empathie. Für mich als Christin gibt es offensichtlich daneben noch ein zweites Gegenmittel: nämlich den Glauben, dass Gott mich wunderbar gemacht hat. Und nicht nur mich, sondern auch alle anderen Menschen. Das ist mein Fundament, von dem aus ich auf die Scham sehen kann.

*Musik: Joshua Bell, Il Postino*

Bei meiner Beschäftigung mit dem Thema Scham habe ich ein neues englisches Wort gelernt: *wholehearted*. „Von ganzem Herzen“ heißt das. Oder „voll und ganz“. Die Soziologin Brené Brown hat es verwendet. Sie hat für ihre Forschung über Scham und Verletzlichkeit viele Menschen interviewt. Warum sie sich schämen, für was und was das mit ihrem Selbstwertgefühl macht. Dabei sprach sie mit vielen, denen es ähnlich ergeht wie ihr selbst. Sie sind in ihrem Selbstwertgefühl verletzt, weil jemand oder eine Situation sie beschämt hat. Bei der Befragung traf sie auf die kleine Gruppe der *wholehearted*. So nennt sie die Menschen, die den Mut haben, nicht perfekt zu sein. Sie können ihre Verletzlichkeit zeigen und müssen sich dafür nicht schämen. *Wholehearted*. Ihr Herz ist nicht gebrochen, sondern ganz geblieben. Sie haben sich ein unversehrtes Selbst bewahrt, jedenfalls größtenteils. Denn auch sie sind ja nicht perfekt.

Brené Brown hat bemerkt: Die *wholehearted* sind barmherzig und zärtlich mit sich selbst und darum auch mit anderen. Sie fühlen sich mit anderen Menschen verbunden. Und: Sie umarmen ihre Verletzlichkeit. Sie glauben: Das, was sie verletzlich macht, lässt sie schön sein. Dabei empfinden sie Verletzlichkeit nicht als angenehm, aber auch nicht als quälend. Und vor allem: Sie glauben, dass sie es verdient haben, geliebt zu werden. So wie der Beter des 139. Psalms, der zu Gott sagt: „Ich danke dir, dass ich wunderbar gemacht bin.“

Die Scham-Forscherin Brené Brown hat erschüttert, dass es das gibt – Menschen mit einem solch stabilen Selbstvertrauen. Wenn ich das nicht habe – was ist falsch mit mir?, hat sie sich gefragt. Sie nahm sich eine lange Auszeit und eine Psychotherapeutin. Was sie fand, waren keine einfachen Strategien. Um Scham zu überwinden, müssen wir an unsere Fundamente. An unser Selbstwertgefühl. Wenn das einmal beschädigt wurde, ist es nicht so leicht, es wieder herzustellen. Vor allem dann, wenn die Verletzung schon früh in der Kindheit passierte.

Wie sich Scham in eine Kinderseele frisst, das hat eine Kollegin beschrieben:

*Im Dorf, da gab es für uns Kinder nichts – außer dem dümpelnden Sportverein und einem Mädchenkreis von Schwester Heidi, ihres Zeichens Diakonisse. Von ihr haben wir schon als Kinder gelernt: Fernsehen und Kino – Sünde. Schminken und schöne Kleider – Sünde. Sexualität*

*(außer mal eben zum Nachwuchs zeugen) – Sünde. Kurze Haare bei Frauen – Sünde. Und wer krank wird, kann sich bei Gott, dem Herrn, dafür bedanken, dass er dies als Prüfung des Glaubens geschickt hat. Und wer einen Ehemann hat, der schlägt, oder eine Ehefrau, die einem das Leben sauer macht – aushalten. Alles Prüfungen Gottes, an denen die Stärke des Glaubens abzulesen ist.*

Ich mag nicht glauben, dass Gott so ist. In der Bibel wird oft über Scham und Sünde gesprochen. Am häufigsten aber steht in der Bibel, dass Gott Menschen hilft, sich nicht zu schämen. Das fängt schon bei Adam und Eva an.

*Musik: Jan Vogler, Oblivion*

Ganz am Anfang in der Bibel, in den mythologischen Geschichten von der Erschaffung der Menschen und ihrem sogenannten Sündenfall, wird erzählt, wie ein Mensch zum Menschen wird, warum er zwischen Gut und Böse unterscheiden kann, warum die Scham in die Welt kam und wie Gott die Menschen vor der übermäßigen Scham schützt. Die Schlange im Paradies hat Eva dazu verführt, von dem Baum der Erkenntnis von Gut und Böse zu essen. Sie hat Eva vorgesäuselt: Dann würden sie und Adam sein wie Gott.

*Und die Frau sah, dass von dem Baum gut zu essen wäre und dass er eine Lust für die Augen wäre und verlockend, weil er klug machte. Und sie nahm von seiner Frucht und aß und gab ihrem Mann, der bei ihr war, auch davon, und er aß. Da wurden ihnen beiden die Augen aufgetan, und sie wurden gewahr, dass sie nackt waren, und flochten Feigenblätter zusammen und machten sich Schurze. Und sie hörten Gott, wie er im Garten ging, als der Tag kühl geworden war. Und Adam versteckte sich mit seiner Frau vor dem Angesicht Gottes zwischen den Bäumen im Garten. Und Gott rief Adam und sprach zu ihm: Wo bist du? Und er sprach: Ich hörte dich im Garten und fürchtete mich; denn ich bin nackt, darum versteckte ich mich. (Genesis 3,6-10)*

Nun geht es los: Adam schiebt die Schuld auf Eva, und Eva schiebt sie weiter auf die Schlange. Die Scham der beiden ist so groß, dass sie die Verantwortung für ihr Tun nicht ertragen können. Sie haben zum ersten Mal bemerkt, was gut und was böse ist. Sie haben ihre Unschuld verloren. Jetzt sehen sie einander, wie sie wirklich sind. Dabei geht es nicht nur um die leibliche Nacktheit oder Sexualität. Die alttestamentliche Forschung hat herausgefunden, „dass Nacktheit in der urgeschichtlichen Erzählung nicht vorrangig eine geschlechtliche oder gar sexuelle Dimension hat, sondern vielmehr eine soziale“. So schreibt der Mainzer Theologe Kristian Fechtner in seinem Buch „Diskretes Christentum“. Sich selbst als nackt wahrzunehmen, heißt „zu erkennen, wie ungeschützt und verletzlich, wie unvollkommen und bedürftig man ist – nackt und bloß vor den anderen“. (55f) Da helfen auch nicht die notdürftig zusammengesammelten Feigenblätter, um die Scham zu bedecken. Es braucht mehr. In der biblischen Paradiesgeschichte heißt es weiter:

*Und Gott machte Adam und seiner Frau Röcke von Fellen und zog sie ihnen an. Und Gott sprach: Siehe, der Mensch ist geworden wie unsereiner und weiß, was gut und böse ist. (Gen 3,21+22)*

Adam und Eva müssen den Garten Eden verlassen. Aber sie leben nicht ohne Schutz. Gott selbst näht für sie Kleider. Was für eine liebevolle Geste! Gott sieht die Nacktheit der beiden, aber er verletzt ihre Grenze nicht. Gott sieht uns, wie wir sind. Aber er verurteilt uns nicht. Er hilft uns, mit der Scham zu leben. Die Kleider, die Gott uns anzieht, sind gewoben aus Liebe und Achtung. Und die sind unabhängig von allem, was wir an Gutem oder Bösem tun. Wir bleiben wunderbar gemacht. Und wir verdienen es, geliebt zu werden. Ich finde das großartig.

Nun habe ich einige Gegenmittel gegen die Scham ausgemacht. Jetzt möchte ich genauer auf die Scham selbst schauen.

*Musik: Joshua Bell, Chovendo Na Roseira*

Wer sich schämt, spürt das ganz unmittelbar im eigenen Körper. Bei den einen sitzt die Scham eher auf der Brust. Sie empfinden sie als Beklemmung oder als Herzrasen. Andere fühlen sie im Bauch. Bei mir sitzt die Scham meist im Nacken, gleich neben der Angst. Scham und Angst sind Schwestern. Sie machen was mit dem Gesicht. Es wird rot, es können sich hektische Flecken am Hals bilden. Wenn die Scham überwältigend wird, werden viele blass. Dann verliert sich das Gesicht und wird leer. Es versteckt sich. Denn es muss die Verletzlichkeit verstecken, vielleicht auch die Wut und die Tränen. Manchmal muss es auch die schönen Gefühle verstecken. Die Liebe zum Beispiel. Denn Liebe fühlt sich nach Schwäche an. Oder die Sehnsucht nach einem Menschen. Es gibt Menschen, die sich das nicht erlauben, aus lauter Angst, beschämt zu werden. Und es gibt Menschen, die sich für Dinge schämen, für die sie gar nichts können. Kinder zum Beispiel, die sich schuldig fühlen, wenn es ihren Eltern schlecht geht. Oder: Kinder, die sich dafür schämen, dass sie sexuell missbraucht werden. Auch vielen vergewaltigten Frauen geht es so. Das ist Scham, die die eigene Existenz in ihrem Kern bedroht.

Beschämung wurde und wird auch als Mittel der Erziehung benutzt. „Schäm dich!“ Das ist ein häufig benutzter Satz. „Schäm dich für deine Bedürfnisse.“ Oder: „Du kannst das nicht. Du bist zu dick, zu faul, zu dumm. Sei nicht so laut. Sei nicht so frech. Sei nicht so fröhlich.“ Dahinter steckt die Botschaft: „Sei nicht, wie du bist.“ Oder sogar: „Sei am besten nicht da. Ich will dich nicht.“ Das Gift der Scham kann krank machen. Denn es friert die Gefühle ein. Das klingt etwas paradox, weil Scham sich im ersten Moment heiß anfühlt. Aber sie wird – wenn ein Mensch dauerhaft beschämt und entwertet wird – nach innen verpackt. Tief eingeschlossen, damit sie nicht so quält. Manche Menschen kompensieren ihre Scham. Sie beherrschen sich und verhalten sich kühl. Andere unterdrücken ihre Scham mit aggressiver Gewalt. Aber letztlich ist es immer so, dass alle Gefühle gedämpft werden. Eingefroren. Weil das so ist, berührt mich dieses Bild aus der Paradiesgeschichte so sehr: Gott macht Adam und Eva Kleidung. Sie wärmt, sie kann helfen, die Gefühle aufzutauen.

Gottes Kleidung kann auch helfen, sich schwach zu fühlen und verletzlich, ohne sich wertlos zu fühlen. Ich kenne solche Gefühle. Und viele von Ihnen werden sie auch kennen. Darüber sprechen, statt zu schweigen – das ist der erste Schritt zu einem *wholehearted* Menschen, zu

einem, dem alle Gefühle zuhanden sind. Auch die Schuldgefühle. Denn wir sind nicht perfekt. Wir laden Schuld auf uns. Es ist gut, sich dafür zu schämen. Aber die Scham muss nicht überwältigend sein. Wir bleiben Menschen, die von Gott wunderbar gemacht sind und es verdienen, geliebt zu werden.

Dies ist im Christentum nicht immer ganz durchgedrungen. Bis in unsere Gottesdienste hinein gibt es Beschämungsrituale. Da findet – Gott sei Dank – gerade zwar ein Umdenken statt. Aber es gibt sie noch – solche Sündenbekenntnisse am Anfang eines Gottesdienstes zum Beispiel. Da muss sich ein Christenmensch erst klein machen und sich beschämt fühlen. Er muss Worte hören wie: „Gott, wir sind deiner Liebe nicht wert.“ Oder sie muss hören, was sie alles falsch gemacht hat. Um dann gesagt zu bekommen, dass Gott einen trotzdem liebt. Was soll ein Mensch, dessen Selbstwertgefühl gerade im Keller ist, mit einer Trotzdem-Liebe anfangen? Viele Bibelstellen sagen etwas anderes: Gott liebt, weil er liebt. Nicht weil wir so anständig sind oder so erfolgreich oder so brav. Sollen wir also die Scham hinter uns lassen und schamlos werden?

*Musik: Michael Sagmeister, Gentle Rain*

Scham ist auch ein wichtiges Gefühl. Ich muss Scham kennen, damit ich mich in andere einfühlen kann. Wäre ich völlig schamlos, könnte ich die Grenzen anderer nicht achten und würde auch ständig meine eigenen Grenzen überschreiten. Die Soziologin Brené Brown nennt die Scham die stille Epidemie unserer Kultur. Sie wird zurzeit von einer lauten Epidemie überdeckt: von der scheinbaren Schamlosigkeit und von narzisstischer Selbstdarstellung in der Politik, in den Medien und in sozialen Netzwerken. Da stellen sich Menschen selbst bloß, oder sie beschämen andere. Da gibt es Politiker, die ohne Scham rempeln, rüpel und Gefühle verletzen und dabei die Welt an Abgründe führen.

Was da so scheinbar scham- und hemmungslos daherkommt, ist der krampfhafte Versuch, der eigenen Verletzlichkeit zu entkommen. So analysieren es viele in der Psychologie. Man entblößt sich – um sich eigentlich zu verstecken. Man beschämt andere – um die eigene Sehnsucht nach Liebe und Verbindung nicht zu spüren. Das macht es nicht leichter, mit solcher Schamlosigkeit umzugehen. Und ich verspüre manchmal das heftige Bedürfnis, solche Menschen ihrerseits bloßzustellen. Aber ich verstehe: Es würde nichts helfen, die scheinbar Schamlosen zu beschämen. Sie schämen sich ja schon längst. Sie fühlen es nur nicht.

Scham kann also ein sehr hilfreiches Gefühl sein. Ich sehe sie wie eine Art Impfstoff. In kleinen Dosen macht sie immun gegen die überwältigende Beschämung. Sie stärkt unsere ethischen Fähigkeiten und unsere Empathie. Ich denke: Das ist das Geheimnis der *wholehearted*, also der Menschen, die selbstbewusst ihre Verletzlichkeit zeigen. Sie können Fehler machen. Sie schämen sich dafür. Sie können um Vergebung bitten und sich selbst vergeben. Sie zeigen ihre Schwäche und gewinnen dadurch neue Stärke und Selbstvertrauen. Und wie bekommen wir das hin? Vielleicht müssen wir gar nicht so viel tun, sondern eher etwas lassen.

Es gibt für mich noch so einen Satz, der ganz oben auf liegt. Er steht in der Bibel im Neuen Testament. „Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in dem Schwachen mächtig.“ (2. Korinther 12,9) Gott sagt das zu dem Apostel Paulus. Und der ist einer, der ein Leben lang um sein Selbstwertgefühl gerungen hat. Gott sagt: Lass dir an meiner Gnade genügen. Lass ich dich kleiden und schützen mit Barmherzigkeit. Lass dir meinen liebevollen Blick gefallen. Denn du bist wunderbar gemacht. Meine Kraft ist in dir. Sie macht dich stark. Es ist nicht die Stärke der Angeber und lauten Narzissten, die zählt. Es ist die Liebe. Das klingt einfach. Ist es aber nicht. Sich Gottes Liebe gefallen lassen und dann auch: sich die Liebe von Menschen gefallen lassen – das braucht Übung und die Wiederholung. Tag für Tag.

*Musik: Jan Vogler, Auf Flügeln den Flügeln des Gesangs*

#### Literatur:

Frank Crüsemann: Der „Fall in die Scham“ – oder: Warum Gott die Menschen selbst bekleidet. Bibelarbeit über Genesis 3 beim DEKT Bremen 2009.

Kristian Fechtner: Diskretes Christentum. Religion und Scham, Gütersloh 2009.

Klaas Huizing: Scham und Ehre. Eine theologische Ethik, Gütersloh 2016.