

Überwinde eine der grössten Waffen des Feindes: Scham

10. June 2024



Scham hinterlässt eine schwerwiegende Maske.

Quelle: Unsplash / Julia Taubitz

Scham isoliert uns. Manchmal tragen wir eine Maske, weil wir die Ablehnung fürchten, wenn sie das (vermeintlich!) «wahre» Ich kennen würden. Dem setzt die Neuropsychologin Michelle Bengtson Gottes Zusage gegenüber: «Du bist wunderbar gemacht!»

«Seit über drei Jahrzehnten habe ich das Privileg, Patienten zuzuhören, die ihre tiefsten Schmerzen und dunkelsten Geheimnisse teilen, die sie in einem ungesunden Kreislauf von Scham, Angst, Schuld, Bedauern, Furcht und Isolation gefangen halten», sagt die Neuropsychologin Michelle Bengtson.

«An diesem Punkt meiner Karriere überrascht mich nichts mehr, aber die Patienten teilen ihre Erlebnisse oft noch ängstlich mit, weil sie fürchten, ich

könnte schockiert sein. Und doch kann ich grosses Mitgefühl empfinden, denn ich weiss, wie sehr man sich quält, wenn Geheimnisse im Dunkeln bleiben.» Sobald sie ausgesprochen werden, verlieren sie ihre Macht und Heilung kann beginnen.

Gott will Heilung

«Das ist es, was Gott sich für jeden von uns wünscht, wissend, dass er bereits alles vergeben hat, was wir je getan haben oder tun werden, als Jesus am Kreuz starb, um die Strafe für all unsere Sünden zu tragen – vergangene, gegenwärtige und zukünftige», ermutigt Michelle Bengtson.

In diesem Leben treffen wir alle Entscheidungen, die wir bereuen. «Oder wir erleben etwas durch jemand anderen, das uns weniger wert erscheinen lässt als andere und uns beschämt. Für viele von uns ist die Stimme unseres inneren Kritikers ohrenbetäubend und mindert schnell unseren Wert oder unsere Würde, aufgrund des Schmerzes, den wir aus unserer Vergangenheit mit uns herumtragen, wegen dem, was wir getan haben oder was uns angetan wurde.»

Nicht disqualifiziert



Die Neuropsychologin Michelle Bengtson ermutigt gegen Scham vorzugehen.
Quelle: Drmichellebengtson.com

Michelle Bengtson fährt fort: «Ich habe mit Hunderten von Menschen gesprochen, die überzeugt sind, dass ihre schmerzhafteste Vergangenheit sie entweder für Gottes Segen disqualifiziert oder davon abhält, von ihm gebraucht zu werden. Das ist genau das, was der Feind uns glauben machen will.»

Er wolle erreichen, dass die Wunden, die wir durch unsere Taten oder Erfahrungen erlitten haben, uns an unserem Wert, unserer Würde und sogar am Sinn unseres Lebens zweifeln lassen. «Glücklicherweise ist die Bibel voll von zerbrochenen, chaotischen Menschen, die demütigende Fehler gemacht haben, die aber eine Wandlung durchgemacht haben und von Gott so mächtig gebraucht wurden, dass wir noch Tausende von Jahren später davon wissen.»

Das Gesicht der Scham

Michelle Bengtson zeigt, wie Scham aussehen kann:

- Eine Maske tragen, weil wir Angst haben, dass andere uns ablehnen, wenn sie unser (vermeintlich!) «wahres» Ich kennen.
- Angst haben, unsere wahre Meinung zu sagen, weil wir fürchten, verurteilt zu werden.
- Andere kritisieren und/oder ablehnen, bevor sie die Möglichkeit haben, uns zu kritisieren.
- Etiketten akzeptieren, die andere uns aufdrücken, anstatt das anzunehmen, was Gott für uns als wahr erklärt.
- Sich isolieren und glauben, dass wir es allein schaffen müssen.
- In Schuld, Bedauern und/oder Reue leben wegen etwas, das wir getan/gesagt oder nicht getan/nicht gesagt haben.
- Unfähig oder unwillig sein, uns selbst die gleiche Barmherzigkeit, Gnade und Vergebung zu geben, die wir anderen geben würden.

Gott: «Wunderbar gemacht!»

Vielleicht sind unsere Herzen durch Worte anderer durchbohrt worden. Michelle Bengtson empfiehlt, auf den zu hören, der erklärt, dass wir «wunderbar gemacht» sind ([Die Bibel, Psalm Kapitel 139, Vers 14](#)). «Die verurteilende Stimme kommt nie von unserem himmlischen Vater. Stattdessen erklärt er: ‘Wer nun mit Jesus Christus verbunden ist, wird von Gott nicht mehr verurteilt. Denn für ihn gilt nicht länger das Gesetz der Sünde und des Todes. Es ist durch ein neues Gesetz aufgehoben, nämlich durch das Gesetz des Geistes Gottes, der durch Jesus Christus das Leben bringt.’ Dies steht in der Bibel, in [Römer, Kapitel 8 in den Versen 1 und 2](#).»

Seit Anbeginn der Menschheit benutze der Feind die Angst als Waffe, um uns, nachdem wir seinen Köder geschluckt haben, mit Schande zu bestrafen, so wie er es mit Adam und Eva im Garten Eden getan hat. «Er will, dass wir uns verstecken und von den anderen und von Gott isolieren. Gott ist niemals der Urheber von Schuld und Reue, sondern der Heilige Geist ist sanft in seiner Überführung und Korrektur mit dem Ziel, unsere Beziehung zu Gott wiederherzustellen.»

Das unterstreicht [1. Johannes, Kapitel 4, Vers 18](#): «Wirkliche Liebe ist frei von Angst. Ja, wenn Gottes vollkommene Liebe uns erfüllt, vertreibt sie sogar die Angst.» Anstatt uns vor Gott zu verstecken, bietet er uns den Schlüssel, um die Schampfeile, die auf uns abgeschossen werden, durch ihn abzuwehren.

Der Scham nicht mehr die Türe öffnen

Scham lässt uns bereitwillig die Etiketten annehmen, die uns sagen, was wir in Wirklichkeit nicht sind: schwach, ungeliebt, gebrochen, abgelehnt, verlassen, nutzlos, wertlos, Sünder und Versager. Michelle Bengtson: «Im Gegensatz dazu liebt Gott uns so sehr, trotz unserer Fehler und Schwächen, dass er uns ständig durch die Linse dessen sieht, was wir sind: ewig geliebt, ganz, angenommen, adoptiert, zu einem Zweck geschaffen, würdig, vergeben und siegreich in Christus Jesus!»

Für das nächste Mal, wenn die Scham an unser Herz klopft und uns in Schuld, Bedauern und Reue verstrickt und uns dazu verleitet, uns zu isolieren und zurückzuziehen, hat Michelle Bengtson diesen Tipp: «Denken Sie daran, dass Christus für unsere Freiheit gestorben ist und dass es die Güte Gottes ist, die uns zur Umkehr führt, damit wir frei von Scham leben können, als Gottes geliebte, angenommene, vergabene und geliebte Kinder, die wir sind!»

Michelle Bengtson verweist auf den Bibelvers in [Jesaja Kapitel 50, Vers 7](#): «Aber Gott der Herr hilft mir, darum werde ich nicht zuschanden. Darum hab ich mein

Angesicht hart gemacht wie einen Kieselstein; denn ich weiß, dass ich nicht zuschanden werde.»

Zum Thema:

[Menschen vertrauen nicht mehr: Schamgefühl verhindert Ehrlichkeit](#)

[Kerry Washington: «Jeder von uns ist ein brillantes Wunder»](#)

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

Autor: Michelle Bengtson / Daniel Gerber

Quelle: Outreach Magazine / Übersetzt und bearbeitet von Livenet

Tags