

02/23/10 - "Herrlich! Leben ohne falsche Scham"

In einem Newsletter an Kunden, den man auf bei [Down to Earth](#) abonnieren kann, hat Kerstin Hack einige Gedanken zu einem Text aus der Bibel wiedergegeben:

Weil du in meinen Augen so wertvoll bist, sollst du auch herrlich sein, und ich habe dich lieb.

Jesaja 43, 4

Obiger Text, der ursprünglich an Israel gerichtet war, aber durchaus auch persönlich verstanden werden kann, berührt mich sehr. Da sagt der Allmächtige Gott, dass er möchte, dass WIR herrlich sind. Nicht er allein, sondern wir mit ihm. HERR - lich.

Bei herrlich denke ich an strahlenden Sonnenschein, glitzerndes Licht auf dem Wasser - Gottes Glanz, der sich widerspiegelt. Wir Menschen sind tatsächlich geschaffen, etwas von Gottes Glanz, von seinem Leuchten, von seinem Wesen widerzuspiegeln.



Doch häufig wagen wir es nicht, uns und all das HERRliche, was in uns ist, zu zeigen - aus Angst vor der Reaktion der anderen: "Was könnten denn die denken, wenn ich" "Wer bin ich schon?" Wir sind gefangen in falscher Scham. Echte Scham schützt INTIMES davor, an den falschen Stellen in die Öffentlichkeit gezerrt zu werden. Sie ist ein guter Schutz. Falsche Scham bewirkt jedoch, dass ALLES versteckt und hinter einer Mauer verborgen bleibt. Auch das was andere bereichern

und beschenken kann. "Ich wage es nie, zu sagen und zu zeigen, was mir wichtig ist, bin gefangen in der Angst vor der Reaktion der anderen, ich fürchte, was sie sagen und denken könnten. Also sage ich lieber nichts.", erzählte mir kürzlich eine begabte, kreative Frau.

Scham-Sätze wie "Ich bin ja doch nichts.", "Wen interessiert schon, was ich sage." sperren Menschen hinter einer Mauer der Scham ein. Beraubt werden dabei alle. Der Mensch, der sich schämt, weil er nicht zeigen und mitteilen kann, was er an Vorlieben, Ideen und Gedanken hat. Er erlebt nicht die Freude, dass er etwas Bereicherndes und Schönes zum Leben anderer beitragen kann. Beraubt werden jedoch auch die Mitmenschen, die die HERR-lichen Geschenke, die dieser Mensch ihnen geben könnte, nicht erhalten.

Nelson Mandela, der erste schwarze Präsident Südafrikas, zitierte bei seinem Amtsantritt (1994) Marianne Williamsons Worte aus "Return to love":

Unsere tiefste Angst ist nicht,

dass wir unzulänglich sind.

Unsere tiefste Angst ist,

dass wir grenzenlos mächtig sind.

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,

was uns am meisten Angst macht.

Wir fragen uns:

Wer bin ich, so brillant zu sein, prächtig, talentiert, fabelhaft?

Doch wer bist du, um dies nicht zu sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Dich klein zu machen, dient der Welt nicht.

Es gibt nichts Erleuchtetes daran,

dich so klein zu machen,

damit die Leute um dich herum

sich nicht unsicher fühlen müssen.

Wir sind geboren, um die Größe Gottes,

der in uns ist, zu verwirklichen.

Diese Größe ist nicht nur in einigen von uns,

sie ist in jedem Menschen!

Und wenn wir unser Licht scheinen lassen,

geben wir anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.

So wie wir befreit sind von unserer eigenen Furcht,

so befreit unsere Gegenwart automatisch Andere.

Rosemarie Stresemann hat sich lange mit dem Thema Scham auseinandergesetzt. In ihrer Kindheit war Scham noch ein beliebtes Erziehungsinstrument: "Geh in die Ecke und schäm dich" gehörte zum pädagogischen Repertoire. Sie hat analysiert, wie falsche Scham wirkt und wie sie Menschen daran hindert, sich und das, was ihnen wichtig ist zu zeigen.

Dabei hat sie entdeckt, dass Gott uns nicht beschämt. Im Gegenteil. Er trägt nicht nur unsere Schuld, sondern nimmt auch unsere falsche Scham auf sich - um uns zu befreien. Damit wir seine HERRlichkeit neu widerspiegeln können. Ihr neues Quadro: "Mich zeigen. Leben ohne falsche Scham" empfehle ich jedem, der verstehen will, wie falsche Scham wirkt und wie man davon befreit werden und unbeschwerter leben und sich offener zeigen kann.