

Rosemarie Stresemann



Mich zeigen

Leben ohne falsche Scham

DTE





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

eBook Erstellung: Stefan Böhringer, eWort www.ewort.de

Fotos: photocase.com - complize (1), kallejipp (6), marshi (14), ffwd! (22), _jil_ (30)

Lektorat: Esther Sommerfeld, Kerstin Hack

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

Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter

www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de



Raus aus der Schamfalle

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

»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 ertappt, 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 Erwachsene 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 unbedacht 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