
Wir unterscheiden zw. Schamgefühlen aufgrund eigenen Versagens und Schamgefühlen, die durch andere Menschen in Form von Beschämungsverhalten ausgelöst werden.

Damit verbunden ist die Angst vor Bloßstellung, Ausgrenzung, Zurückweisung.

Man empfindet sich unter dem bösen Blick anderer.

(Tauscht aus, wenn ihr euch frei dazu fühlt, ob ihr solche Erfahrungen kennt)

Es gibt untersch. Schamerfahrungen z.B. Körperscham (wg einer Einschränkung), soziale Scham (wenn man zu einer gesell. Gruppe gehört die schlecht angesehen ist) oder Kompetenzscham (wenn man beruflich oder privat irgendwie versagt hat) u.v.m.

Immer wenn das Bedürfnis nach Schutz, Anerkennung oder Zugehörigkeit verletzt wird, kann es zu Beschämungsgefühlen kommen. Niemand versagt gerne. Wir wollen angenommen sein und dazu gehören.

Die Frage ist, wie gehen wir mit Beschämungserfahrungen um?

Am Leben von Jesus können wir viel dazu lernen.

Wir sind nicht für ein Leben mit Scham geschaffen. Gott hat uns als wertvoll erachtet und will, dass wir ein sinnerfülltes Leben erfahren. Dort, wo wir jedoch verletzt werden, hilft er, erlebte Beschämungsgefühle zu überwinden.

Schamgefühle ziehen zunächst einmal von Gott weg (Siehe Adam u. Eva, die sich verstecken) anstatt mit ihrer Not zu Gott zu laufen.

Fragen:

Wie könnten wir beten, wenn wir damit zu ihm kommen würden?

Die blutflüssige Frau macht uns Mut, mit aller Scham direkt zu IHM zu kommen.

Tauscht darüber aus, in welcher Situation die blutflüssige Frau in ihrer jüd. Kultur gelebt hat und was ihre Erkrankung für sie bedeutet haben könnte.

Mit welchen Reaktionen von Jesus, den Jüngern und dem Volk drumherum musste sie rechnen?

Wie genau stellt Jesus ihre Würde wieder her?

(Er redet sie mit „meine Tochter“ an – wie eine Familienangehörige, die das Recht hat, in seine Nähe zu kommen und er heilt sie vollständig)

An welchen Stellen hat Jesus selbst in seinem Leben Schamerfahrungen machen müssen?

Gibt es etwas, was uns hindern könnte, mit unseren Beschämungserfahrungen direkt zu Jesus zu gehen?

Wenn wir diesen Schritt damit zu Jesus gewagt haben, spricht er uns Wert, Würde und Annahme zu. Dennoch können Schmerzen und Wunden, die von Beschämern zugefügt wurden, noch weh tun.

D.h. Es beginnt dann ein Prozess des erneuernden Denkens.

Wir können uns entscheiden, aus der Opferrolle herauszukommen und die Wahrheit, die Gott über uns ausspricht ergreifen. Das kann ein Übungsweg sein, bis das neue Denken in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Fallen euch Sätze ein, die wir den alten Gefühlen und Gedankenmustern entgegensetzen könnten?

(z.b. Alt: „Ich werde das nie so gut schaffen wie andere – ich bin eben ein Versagertyp“ Neu: „Ich kann mich auf Gottes Stärke verlassen und werde auf ihn sehen und nicht auf meine Schwächen“)

Tauscht aus, an welchen Stellen ihr in eurem Leben lernen wollt euch nicht mehr unter den Blick der anderen, sondern jeden Tag neu unter den liebenden Blick Gottes zu stellen!