

Scham, Angst und Schuld

Aufs Kreuz gelegt



Holzstatue vom gekreuzigten Jesus

Quelle: Envato Elements / @Unai82

Die zentralen Problembereiche unseres Lebens lassen sich auf Scham, Angst und Schuld zurückführen. Alle drei wurden am Karfreitag an der Wurzel angepackt. Was da passierte, wirkt sich direkt in unserem Leben aus.

Dieses Geschehen von Karfreitag hat eine äussere und eine innere Seite. Äusserlich wird ein Unschuldiger Opfer eines Justizskandals; sein Ruf wird zerstört, er wird gefoltert und auf grausame Art hingerichtet.

Darüber kann man sich aufregen und fragen «Gott, war das wirklich nötig?» Hätte der liebe Gott nicht einfach die Sünden der Menschen so vergeben können? Wieso diese blutige Geschichte mit dem Kreuz?

Es gibt ganz tiefe Gründe, warum das Kreuz *das* Symbol des christlichen Glaubens geworden ist. Wenn wir auf das Gesamtzeugnis der Bibel hören, sind hier unsere

drei zentralen Probleme angepackt worden.

Die drei Hauptprobleme

Erinnern wir uns: Als sich unsere Ureltern – wissen Sie noch, damals im Paradies – für einen eigenen Weg entschieden, waren die Folgen dreifach (nachzulesen in [1. Mose Kapitel 3](#))

- Sie schämten sich, weil sie nackt waren: Sie spürten eine **Schande**, waren nicht mehr wohl in ihrer Haut, ihre Identität und ihre Beziehung zu Gott war gestört
- Sie fürchteten sich, **Angst** kam in ihr Leben – darum versteckten sie sich.
- Sie fühlten sich schuldig – und taten das, was wir seitdem tun: Sie versuchten, die **Schuld** auf den anderen abzuwälzen.

Scham/Schande, Angst und Schuld – das sind die drei Grundprobleme, die uns seitdem zu schaffen machen. Jeder Psychiater kann davon ein Lied singen. Die Folge war die Ausweisung aus dem Paradies, Trennung von Gott und die Mühen des Lebens.

Scham-, Schuld- und Angstkultur

Diese Grundprobleme drücken sich in allen Kulturen der Welt aus, einfach in verschiedener Zusammensetzung:

- **Schuldkultur**, die bis vor kurzem bei uns im Westen herrschte. Im Individualismus steht der Einzelne vor Gott oder vor dem Gesetz und ist für sich verantwortlich. Die Übertretung muss beglichen / bezahlt werden. Nicht wahr, wir suchen immer den Schuldigen?
- **Schamkultur**: In 60 Prozent der Menschheit ist nicht der Einzelne, sondern die Gruppe wichtig – deine Familie, dein Clan, dein Stamm, dein Volk. Wenn du etwas falsch machst, dann ist nicht so entscheidend, dass du schuldig bist, sondern dass du dein Gesicht verlierst, aus der Gemeinschaft ausgestossen wirst. Schamkulturen prägen den Nahen Osten, Asien, grosse Teile von Afrika und Lateinamerika – und werden, nicht zuletzt kräftig unterstützt durch die Sozialen Medien, auch bei uns im Westen immer mehr zur Leitkultur.
- **Angstkultur**: Du lebst in feindlicher Umgebung, Mächte und Geister bedrohen dich. Du musst dich durch Amulette, Zauber oder ähnliches dich gegen sie schützen. Die Angstkultur ist unterschwellig überall gegenwärtig,

auch bei uns im Westen.

Alle drei am Kreuz «erledigt»

Das «Wort vom Kreuz», wie Paulus die christliche Botschaft definiert, umfasst nun die gezielte Erlösung in allen drei Bereichen:

- Da wurde durch das Blut eines Unschuldigen **Schuld** bezahlt und beglichen. Die Folge ist Vergebung und ein gutes Gewissen vor Gott.
- Da hing ein «völlig Verachteter und Unwerter, ohne Gestalt noch Schöne» ([Jesaja Kapitel 53](#)) am Kreuz und ertrug die ganze **Scham und Schande** des Verachtet- und Ausgestossenseins. Jeder, der unter Ausgrenzung, Minderwertigkeit und Hässlichkeit leidet, hat einen Bruder am Kreuz. Durch Jesus werden die Ausgestossenen wieder in die Gemeinschaft der Familie Gottes aufgenommen.
- Da liess sich einer vom Tod töten, die bösen Mächte der Finsternis tobten sich aus – und wurden drei Tage später vom Sieger über den Tod überrascht. Die Niederlage des Kreuzes war letztlich Sieg über die bösen Mächte. Wer an Jesus glaubt, muss nicht mehr in **Angst** vor dem Schicksal und Hölle, Tod und Teufel leben.

Das Grossartige: Was da vor 2000 Jahren geschah, wird heute jedes Mal wirksam, wenn ich diesen Jesus anrufe. Ob mein Hauptproblem die Schuld ist, die Scham, die Ausgrenzung, der Minderwert – oder die Angst vor der Zukunft: Wenn ich mich persönlich auf diesen Jesus berufe, wird das, was da am Kreuz geschehen ist, für mich wirksam. Karfreitag persönlich!

Lesen Sie [hier den ersten Teil](#) zu dem Thema.

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Dossier Ostern](#)

[Kampf gegen stillen Killer: Wie man mit Scham umgeht](#)

[Jesus ist die Antwort, aber...: Was war eigentlich die Frage?](#)

Datum: 18.04.2025

Autor: Reinhold Scharnowski

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Ostern](#)

[Feiertage](#)