

Scham

Die Hüterin der Menschenwürde



Wenn man sich schämt, ist der Mond sogar noch zu nah

Quelle: Unsplash / @maxim bober

Scham zu erleben ist schmerzhaft. Dieses Gefühl ist zwar unangenehm, doch für Autor und Referent Stephan Marks ist es auch ein wichtiges Warnsignal. Scham zeigt an, dass die Würde eines Menschen in Gefahr steht, missachtet zu werden.

Hans ist bei seinem Chef in Ungnade gefallen. Eine lange Vorgeschichte liesse sich dazu erzählen. Er muss einen Bericht schreiben. In einem Vorgespräch nimmt der Chef diesen Bericht zur Kenntnis. Am nächsten Tag zerreisst er den Bericht in Anwesenheit aller Teammitglieder nach Strich und Faden. Hans geht beschämt nach Hause.

Astrid hat einen Fehler gemacht. Als ihr das bewusst wird, fühlt sie sich schuldig. Sie hat ein schlechtes Gewissen. Der Vorsitzende des Bezirksvorstands macht ihr Vorwürfe. Als ob sie nicht schon genug gestraft wäre mit ihrem schlechten

Gewissen. Ihre Scham wächst.

Gespeicherte Erfahrungen

Scham zu erleben ist äusserst schmerzhaft. Noch unangenehmer wird es, wenn ich von anderen blossgestellt und beschämt werde. Die Gefühle, die mich durchschütteln, sind nicht zu ertragen. Dann ist sogar der Mond noch zu nahe...

Solche Schamerfahrungen machen Menschen in und ausserhalb ihrer Gemeinde und Kirche. Erlittene Beschämungen bleiben in einem Menschen gespeichert. Sie werden – meist unbewusst – an andere weitergegeben. Stephan Marks, Autor diverser Bücher zu diesem Thema, nennt diese Verhaltensweise Schamabwehr. Um Schamgefühle nicht mehr zu erleben, wehre ich sie ab und gebe sie an andere weiter: Ich beschäme andere.

Hüterin der Menschenwürde

Schamgefühle signalisieren, dass die Würde des Menschen in Gefahr steht, missachtet zu werden. Sie zeigen an, dass im menschlichen Zusammenleben etwas nicht stimmt. Scham übernimmt also einen wichtigen Dienst.

Wie können wir verhindern, dass Menschen Scham erfahren und beschämt werden? Indem wir zuerst einmal unsere eigene Scham wahrnehmen. Alle haben sich schon einmal geschämt, doch nicht jede/r für das Gleiche. Es gilt wahrzunehmen, wo wir von anderen beschämt wurden und wo wir andere beschämen. Wer wahrnimmt, macht Vorgänge bewusst und kann die Mechanismen benennen. Was beim Namen genannt wird, liegt auf dem Tisch und kann verändert werden. Damit beginnt der Heilungsprozess für die verletzte Würde.

Ein paar praktische Ansätze hierzu:

- Das Heilmittel für einen Menschen, der beschämt oder verachtet wird, lautet **Anerkennung!** Jeder Mensch hat das Bedürfnis danach, gesehen, erkannt, anerkannt, wertgeschätzt und geliebt zu werden.
- Das Heilmittel für einen Menschen, der sich peinlich verhalten hat und ausgelacht wird, lautet **Zugehörigkeit!** Vermeidbare Scham kann erspart werden, wenn jemand aufgrund seines Verhaltens nicht als «anders» oder «fremd» markiert wird, sondern ihm Zugehörigkeit vermittelt wird.

- Das Heilmittel für einen Menschen, dessen Privatsphäre in beschämender Weise verletzt wurde, lautet **Schutz!** Jeder Mensch braucht einen geschützten Raum, wo er sich sicher fühlen darf und es auch tatsächlich ist.

Jesus beschämt nicht!

Ein eindrückliches Beispiel für einen schambefreiten Umgang ist die Begegnung von Jesus mit Zachäus. Zachäus schämt sich vor Jesus und versteckt sich im Baum. Jesus lädt sich in sein Haus ein. Sie verbringen viel Zeit miteinander. Jesus beschämt Zachäus nicht. Er hört zu und spricht mit ihm. Die Zuwendung Jesu tut Zachäus gut. Ihm wird bewusst, was er mit seinem Lebensstil anstellt: wo er sich (unbewusst) schämt und andere beschämt. Er will sein Leben ändern.

Durch Jesus hat Zachäus Anerkennung seiner Person erfahren. Jesus öffnet ihm einen Schutzraum, in dem er ehrlich zu sich selber sein kann. Er ahnt, wie ein wertschätzender Umgang aussieht.

Noch heute geht Jesus mit den Menschen, die ihn suchen, auf diese einfühlsame Art um. Er beschämt nicht, sondern gibt Wert und Würde, selbst in Momenten der Sünde und der Schande. Wie wunderbar ist es doch, die Gnade Jesu immer wieder zu erfahren: «Wenn jemand mich hört und mir nicht gehorcht, bin ich nicht sein Richter – denn ich bin gekommen, um die Welt zu retten, und nicht, um sie zu richten.» ([Johannes-Evangelium Kapitel 12, Vers 47](#))

Dieser Beitrag erschien im November 2015 auf [Livenet.ch](#)

Zum Thema:

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

[«Wunderbar gemacht!»: Überwinde eine der grössten Waffen des Feindes: Scham](#)

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

Datum: 17.08.2025

Autor: Florian Wüthrich

Quelle: Livenet / Kirche und Welt

Tags

[Leben als Christ](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Bibel](#)