

4. Vierteljahr / Woche 15.12 – 21.12.2019

## 12 / Scham, Schuld und Sünde

Gott wartet darauf, dass wir zu ihm kommen

### ➤ Bibel

Mein Gott, ich schäme mich und ich wage kaum, mein Gott, mein Gesicht zu dir zu erheben. Denn unsere Sünden haben sich hoch über uns aufgetürmt und unsere Schuld reicht bis zum Himmel. Esra 9,6

### ➤ Hintergrundinfos

Scham wird im **Duden** definiert als „durch das Bewusstsein, (besonders in moralischer Hinsicht) versagt zu haben, durch das Gefühl, sich eine Blöße gegeben zu haben, ausgelöste quälende Empfindung“.

Schamgefühle gehören zu den stärksten, unangenehmsten und intimsten menschlichen Regungen. Wer sich schämt, ist im Kern getroffen. Er möchte sich umgehend auflösen, im Erdboden versinken, unter die Teppichfranse kriechen, den hochroten Kopf in den Sand stecken. ...Doch der Körper zeigt das genaue Gegenteil. Indem wir rot werden, kehrt sich unser Innerstes nach außen. Die Scham wird sichtbar.

Zurzeit scheint die Schamschwelle allerdings dramatisch zu sinken: Im Fernsehen lassen sich junge Menschen vor Millionenpublikum demütigen; in Talkshows pöbeln sich Eheleute an; in Internet-Blogs werden freimütig intimste Geheimnisse verraten. „Die öffentlich praktizierte Schamlosigkeit führt dazu, dass die natürliche Scham allmählich an Wert verliert“, befürchtet Körpertherapeut Dr. Baer. Diese aber sei wichtig, denn sie schütze die Grenzen unserer Intimität – und die Grenzen der anderen.

Andererseits schämen sich vor allem Frauen oft grundlos, weil sie glauben, zu dick, zu hässlich, nicht gut genug zu sein. Dahinter stecke die Angst, nicht zu genügen. Überstarke Schamgefühle machen die Seele krank. In diesem Fall stehen die Gefühle in keinem angemessenen Verhältnis zum Auslöser.

Wichtig ist das Gleichgewicht zwischen eigenem Selbstwert und dem Akzeptieren der positiven Aspekte der Scham. „Scham ist der Schutzschirm unserer Intimität, wir brauchen sie“, sagt Dr. Baer. (siehe: **Warum Scham eine gute Sache ist**)

### ➤ Thema

Lies **Esra 9,6**. Welche Gedanken kommen wir dabei?

Mach dir mit Hilfe der folgenden Fragen weitere Gedanken über Esra Bekenntnis:

#### • Scham

- Was könnte der Grund dafür sein, dass man sich – ganz allgemein gesprochen – schämt?  
Wann schämst du dich? Warum schämst du dich?  
Was tust du dann?  
Ist dein Schamgefühl in der jeweiligen Situation gut und hilfreich oder durch ein falsches Gefühl (z. B. der Angst nicht zu genügen) ausgelöst? (Siehe Hintergrundinfos.)
- Welche Rolle spielt Scham im religiösen Leben? Welchen Sinn hat sie?  
Was könnte der Grund dafür sein, dass sich jemand vor Gott schämt?  
Wann schämst du dich vor Gott?

#### • Schuld und Sünde

- Lies **1. Johannes 3,4**. Wie kann eine Missachtung von Gottes Gesetz aussehen? Welche Beispiele fallen dir dazu ein?
- Laut **Römer 3,23** haben alle Menschen gesündigt. Warum ist das so? Lies dazu **Römer 3,20**. Was sagt dir das über Sünde und Schuld?
- Wann missachtetest du Gottes Gesetz? Überdenke die letzten Tage.
- Was empfindest du, wenn du dir bewusst machst, dass du ein sündiger Mensch bist?

#### • Vergebung und Neuanfang

- Warum ist es wichtig, dass du dir deine Sündhaftigkeit eingestehst? Lies dazu **1. Johannes 1,8–9**.
- Bist du bereit, deine Sünden wirklich zuzugeben oder suchst du oft/manchmal nach Entschuldigungen, warum du dich nicht so verhalten, so gedacht hast, wie du eigentlich solltest?  
Was hält dich eventuell davon ab, deine Sündhaftigkeit zuzugeben?
- Welches Versprechen enthalten diese Verse gleichzeitig?
- Was empfindest du dabei, wenn du dir bewusst machst, wie Gott darauf reagiert, dass du deine Sünden zugibst?
- Lies **Micha 7,18–19**. Was sagt dir das für dich persönlich?  
In welchem Bereich deines Lebens wünschst du dir so einen Neuanfang?

### ➤ Nachklang

Hör dir **God so loved** an; mach dir bewusst, wie gern Gott dir vergeben möchte.



„echtzeit“ gibt es auch in der Adventjugend-App.