

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Evangelischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

evangelisch: Kirche in WDR 2 | 16.01.2020 05:55 Uhr | Sabine Steinwender

## Scham hilft (Wdh. vom 17.02.2018)

Das ist ja jetzt mal richtig blöd.

Boh. Er fällt mir nicht ein. Das gibt es doch gar nicht.

Jetzt fällt mir der Name nicht ein. Beginnende Demenz, oder was?

Voll Peinlich.

Oder:

Ja. Dieser Fettansatz, wo früher mal Muskel war. Also damals. Mir ist das jetzt schon unangenehm. Bräuchte, sollte, müsste nicht - ich weiß. Ist aber so.

Oder:

Wenn eine Frau mitten in einer deutschen Stadt einen Hund auf einen Flüchtling hetzen will.

Da schäme ich mich schon. Diese Frau ist doch auch Deutsche. Mitbürgerin.

Fast ein Gefühl, wie damals in Schule, als es um die systematische Ermordung der Juden in Nazideutschland ging. Scham.

Tja.

Scham ist fast ein Tabu. Und kennt jeder.

Sie reicht von leichter Peinlichkeit bis zu einem umfassenden Gefühl von Unwert-Sein. Sie ist oft mit Körperreaktionen verbunden, die – zu allem Überfluss – auch noch schwer, bis nicht zu kontrollieren sind: Man sackt zusammen, errötet, man schaut weg. Kein klarer Gedanke ist mehr möglich, man will nur noch im Boden versinken.

Hölle. Wer will das schon?

Nur, - gleichzeitig hilft Scham.

Der Sozialwissenschaftler Dr. Stephan Marks nennt unter anderem folgende Funktionen:

Scham sorgt für Zugehörigkeit. Marks nennt dies „Anpassungs-Scham“. Zum Beispiel: Wie verhalte ich mich angemessen, damit ich nicht peinlich auffalle und meine Gruppe oder Familie, zu der ich gehöre oder gehören will, mich nicht ausgrenzt?

Oder, - die „Gewissens-Scham“: Sie schützt unsere Integrität: Was muss ich tun, um die Achtung vor mir selbst zu wahren? Zum Beispiel.

Es geht immer um die Frage, wie kann ich „Ich“ sein UND mit euch?

Und immer geht es um die liebevolle Wahrnehmung.

Wie werde ich angesehen?

Von dir – meinem Gegenüber. Weil es meinen Blick auf mich selbst prägt.

Klar. Für mich als „erwachsenen- ich-steuere mich selbst Mensch“, ist das natürlich, wie sagt man: Kokolores.

Ich glaube jedoch: Wir sind darauf angewiesen, von anderen Menschen angesehen zu werden. Annehmend und liebevoll. Gott hat damit angefangen.

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius