

Gefühle in der Bibel

Scham



Auch Scham kommt in der Bibel vor

Quelle: Unsplash/ tabitha turner

In dieser Miniserie geht es um verschiedene allzu menschliche Gefühle. Gottes Wort gibt ihnen Raum. Das ist nicht nur wohltuend, sondern ermutigt uns auch dazu, dass wir ihnen ebenfalls Raum geben. Auch der Scham.

In Johannes Kapitel 8 Verse 1-11 wird die Geschichte der Ehebrecherin beschrieben: «Jesus ging zum Ölberg zurück, doch schon früh am Morgen war er wieder im Tempel. Bald hatte sich eine Menschenmenge um ihn versammelt, und er setzte sich und unterwies sie. Während er sprach, brachten die Gesetzeslehrer und Pharisäer eine Frau herein, die sie beim Ehebruch ertappt hatten. Sie stellten sie in die Mitte. 'Meister', sagten sie zu Jesus, 'diese Frau ist auf frischer Tat beim Ehebruch ertappt worden. Nach dem Gesetz Moses muss sie gesteinigt werden. Was sagst du dazu?' Damit wollten sie ihn zu einer Aussage verleiten, die sie gegen ihn verwenden konnten. Doch Jesus bückte sich und schrieb mit dem

Finger in den Staub. Aber sie liessen nicht locker und verlangten eine Antwort. Schliesslich richtete er sich auf und sagte: 'Wer von euch ohne Sünde ist, der soll den ersten Stein auf sie werfen!' Damit bückte er sich wieder und schrieb weiter in den Staub. Als die Ankläger das hörten, machten sie sich einer nach dem anderen davon, die Ältesten zuerst. Schliesslich war Jesus allein mit der Frau, die noch immer an der gleichen Stelle in der Mitte stand. Da richtete Jesus sich wieder auf und sagte zu ihr: 'Wo sind sie? Hat dich keiner von ihnen verurteilt?' 'Niemand, Herr', antwortete sie. 'Dann verurteile ich dich auch nicht', erklärte Jesus. 'Geh und sündige nicht mehr.'»

Ich mag an diesem Bibelwort, dass Jesus unter die Oberfläche schaut und weit mehr sieht als alle anderen. Er sieht, dass die Frau nur benutzt wird, um ihm zu schaden. Er sieht den nicht mitangeklagten Ehebrecher. Er sieht das Fehlverhalten aller Ankläger. Er sieht das Unrecht. Er sieht die Ungleichheit. Er sieht nicht in erster Linie eine Ehebrecherin, er sieht eine Frau. Er sieht ihre Würde. Und er sieht die Möglichkeit einer besseren Zukunft.

Obwohl in diesem Bibeltext nicht direkt von Scham die Rede ist, könnte die Lage der Frau kaum schambehafteter sein in der damaligen Zeit. Ehebruch war eines der schlimmsten Vergehen und wurde deshalb mit Steinigung bestraft. Hinzu kommt: Die Dame wurde auf frischer Tat ertappt. Wie muss man sich fühlen, in solch einem intimen Moment nicht nur beobachtet, sondern gewaltsam daraus herausgerissen zu werden? Und dann wird sie wohl auch eher leicht bekleidet gewesen sein... Ihr war klar, dass sie sich etwas hat zuschulden kommen lassen. Damit steht sie im Mittelpunkt einer grossen Menschenmenge zwischen vermutlich vertrauten Gesichtern: Nachbarn, Freunden, Familienangehörigen. Alle wissen um ihr Fehlverhalten und sehen sie in dieser unangenehmen Situation. Niemand fragt nach. Vermutlich wäre sie am liebsten in Grund und Boden versunken bei dieser öffentlichen Blossstellung.

Scham und Minderwertigkeitsgefühle

Scham. Ein Gefühl, das den meisten von uns schon seit jüngster Kindheit vertraut ist. Es tritt immer dann auf, wenn die Stimme in uns laut wird, dass wir etwas falsch gemacht haben, und wir uns dafür verurteilen. Auch von anderen können wir beschämt werden. Scham bewirkt, dass wir an unserem Wert zweifeln. Häufig fühlen wir uns ausgegrenzt: entweder weil wir genau das erleben – Abwertung durch andere –, oder weil wir uns vor der Reaktion anderer fürchten. Scham entsteht immer durch die Bewertung eines Verhaltens, entweder durch uns selbst oder durch andere.

Dabei schämen wir Menschen uns für ganz unterschiedliche Dinge. Denn wir tragen ein jeweils eigenes Bewertungssystem in uns. Wir haben unterschiedliche Erfahrungen gemacht, welches Verhalten in unserem Umfeld gut ankommt und welches nicht. Und wir haben unterschiedliche Werte, die dazu führen, dass die einen z.B. eine Notlüge als Sünde einstufen und andere nicht. Heutzutage würde in Deutschland niemand eine Ehebrecherin steinigen wollen. Wie sehr sie sich schämt, hängt von ihrer Erziehung und ihrem Umfeld ab.

Alle sind gleich

Jesus spricht die Frau nicht auf ihre Scham an, aber er befreit sie aus ihrer unerträglichen Situation. Er weist diejenigen zurecht, die sie beschämen und anklagen. Indem er diese Leute auf ihr verstecktes Fehlverhalten hinweist, macht er klar: In diesem Punkt sind alle Menschen gleich. Wir alle machen Fehler. Niemand hat das Recht, sich über das Fehlverhalten anderer zu erheben. Keine Schuld ist schlimmer als die andere. Niemand sollte dafür auf solch eine Art und Weise beschämt werden.

In seinem ganzen Leben wendet sich Jesus den Menschen am Rande der Gesellschaft zu. Er spricht mit ihnen, besucht sie, isst mit ihnen und holt sie in die Gemeinschaft zurück. Das gleiche tut er hier. Jesus wendet sich der Frau in ihrer Scham zu. Er gibt ihr ihre Würde zurück, indem er sie nicht auf ihr Fehlverhalten reduziert, und weist ihr den Weg in eine Zukunft, die ihr eigentlich verwehrt geblieben wäre. Seine Arme sind offen. Er schenkt ihr Zuwendung, Annahme und Zugehörigkeit.

Ein wichtiger Blickwinkel

Wir dürfen uns in die Situation der Ehebrecherin versetzen und fragen: Was würde ich mir wünschen, wie man mit mir in solch einer Situation umgeht? Was würde mir helfen, Zuwendung, Annahme, Erbarmen, Wertschätzung und Hoffnung von anderen zu erfahren? Lasst uns einander auch in unserer Fehlerhaftigkeit mit Erbarmen und Annahme beschenken, mit Wertschätzung begegnen und stets die Würde des anderen achten. Denn wir sind nicht unsere Fehler. Aber wir alle machen welche.

Als zweites dürfen wir unserer Scham zuhören. Durch welches konkrete Verhalten wurde sie ausgelöst? Ich darf hinterfragen, ob es wirklich ein Fehlverhalten ist, das ich wieder gutmachen sollte, oder ob meine Schuldgefühle nur anschlagen, weil andere mich verurteilen – oder mir Werte mitgegeben haben, die ich

eigentlich gar nicht mehr leben möchte. So brauche ich mich beispielsweise nicht für Gefühle wie Angst, Wut oder Neid schämen, auch wenn es mir so beigebracht wurde. Lasst uns auch wertschätzend mit uns selbst umgehen.

Und wenn wir uns tatsächlich falsch verhalten und Schuld auf uns geladen haben, dann ist der Weg zur Vergebung sehr kurz. Auch das zeigt Jesus. Diesen Weg ohne zu zögern zu nutzen, ist ebenfalls ein wertschätzender Umgang mit uns selbst.

Ähnliche Impulse gibt es im Magazin *Faszination Bibel*. Infos zum günstigen Jahresabogutschein des Magazins findest du [hier](#).

Zur Miniserie *Gefühle in der Bibel*:

[Wut](#)

[Angst](#)

[Neid](#)

Zum Thema:

[Glauben entdecken](#)

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

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

Datum: 30.03.2025

Autor: Claudia Schubert

Quelle: Magazin *Faszination Bibel* 01/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Leben als Christ](#)

[Bibel](#)