



Schäm dich!



START

Was war bisher dein peinlichstes Erlebnis? Was genau war denn daran so peinlich? Teilt ein paar «Peinlichkeiten» miteinander und erzählt einander auch, was genau so peinlich war und wofür ihr euch geschämt habt.



STORY

Lest zu Beginn **Lukas 13,10–17**. Eine arme, verkrüppelte Frau begegnet Jesus und diese Begegnung schenkt ihr nicht nur ein neues Leben mit einem geheilten Rücken, sondern stellt ihre Würde als Mensch wieder her. Jesus richtet diese Frau buchstäblich wieder auf und damit kann sie geheilt und von ihrer Scham befreit ein neues Leben angehen.

Heute scheint es von grösster Bedeutung zu sein, dass wir gut dastehen, unser Image aufpoliert ist und andere interessiert und begeistert sind von uns und wie wir auftreten. Das kann den Druck auslösen, immer allen möglichen Anforderungen genügen zu müssen. Wo das nicht gelingt, versucht man es zu überspielen

und schämt sich insgeheim bzw. hat Angst, dass die eigene Unzulänglichkeit entdeckt werden könnte.

Scham ist wie ein schweres Gewicht, das uns oft genug runterzieht, uns das Leben schwer macht und auf unserer Seele lastet. Dadurch werden wir unsicher und beginnen Lügen über uns zu glauben. Je länger und schwerer falsche Scham auf uns lastet, umso mehr negative Folgen hat sie auf uns. Gott denkt anders über uns und wo sein Licht in unser Leben kommt, brauchen wir uns nicht zu schämen. Er lässt uns aufatmen neue Hoffnung finden. Seine Verheissungen haben die Kraft, unsere Scham zu durchbrechen und neue Hoffnung in uns zu wecken.



FACTS

Ein Teil unseres Nervensystems, genauer der Sympathikus, ist mit verantwortlich, dass wir erröten, wenn wir uns schämen. Dabei zeigen wir unsere Scham zwar auch anderen, aber man auch herausgefunden, dass die Schamesröte Wohlwollen für den/die Beschämte(n) wecken (Quelle: quarks.de).



PRAY

Gottes Verheissungen sind der Schlüssel, um Scham zu überwinden. Betet deshalb gemeinsam und füreinander, dass der Heilige Geist euch neu zeigt, wie er über euch denkt. Das 4-Punkte-Gebet hilft euch dabei, Scham abzulegen und Gottes Gedanken neu in Anspruch zu nehmen.



CHALLENGE

Achtet darauf, in welchen Situationen du dich für dich schämst oder deine Reaktion von Scham gesteuert ist. Entscheide dich immer wieder, dich nicht von Scham kontrollieren zu lassen. Ermutigt euch gegenseitig, euch an Gottes Verheissungen festzuhalten.