

# Informationen

## Unsere nächsten Anlässe in Dagmersellen:

- Sonntag, 28. Oktober 2018, 14.00 Uhr Meet&Greet
- Dienstag, 30. Oktober 2018, 20.00 Uhr Gebetsabend in Hergiswil
- Sonntag 4. November 2018, 10.00 Uhr Gottesdienst mit Kinderprogrammen
- Sonntag, 18. November 2018, 10.00 Uhr Gottesdienst mit Kinderprogrammen, anschliessend Kafibar
- Sonntag, 25. November 2018, 14.00 Uhr Meet&Greet

# Meet & Greet

**Gemeinsam Basteln, Spielen, Gemeinschaft pflegen**

**Jeweils von 14 bis 17 Uhr in der Heilsarmee Dagmersellen an der Sagenstrasse 20**

**Für alle Generationen (Kinder ab 10 Jahren auch ohne Eltern)**



# Dagmersellen

heilsarmee-dagmersellen.ch  
Tel. 062 962 28 47

Treffpunkt:  
Sagenstrasse 20, 6252 Dagmersellen

## Predigtnotizen und Informationen Sonntag, 21. Oktober 2018

**Thema: Ich muss mich nicht schämen 2**

**Text: Römer 8,1-2+6**

**Ziel:** Du brauchst dich nicht zu schämen. Du bist es wert, geliebt zu werden und du gehörst dazu!

---

Gott hat uns die Sehnsucht, zu lieben und geliebt zu werden tief in uns hineingepflanzt. Das ist ein Teil unserer Identität. Wir Menschen sind beziehungsorientierte Wesen.

### 1. Bindungs(un)fähig = Scham

Brene Brown machte eine wissenschaftliche Untersuchung.  
<https://www.youtube.com/watch?v=MFikEsmc9yc>  
[https://www.youtube.com/watch?v=LFOWs\\_oYvT8](https://www.youtube.com/watch?v=LFOWs_oYvT8)  
<https://www.youtube.com/watch?v=lsOP2snJEm4>

Sie versuchte zu erkennen, worin der grosse Unterschied lag zwischen denen, die bindungsfähig waren und tiefe Beziehungen eingingen und denen, die das nicht konnten. Und das Ergebnis ihrer Forschung war, dass es nur einen Unterschied zwischen den Bindungsfähigen und denen die keine Beziehung aufnehmen konnten gab. **Die einen fühlten sich würdig, geliebt zu werden und sie wussten, dass sie dazu gehören.** Weisst du warum? Weil sie fähig waren, mit ihrer Unvollkommenheit offen umzugehen. Sie gingen offen damit um, wie sie in manchen Bereichen versagt haben. Das ermöglichte ihnen sich mit anderen einzulassen und zu verbinden. Brene Brown's Studie hat gezeigt, dass die Hauptursache, für eine Bindungsunfähigkeit mit Menschen

oder auch mit Gott, ein tiefsitzendes Gefühl von Scham ist. Wenn Menschen sich schämen hat das nach ihrer Studie drei Ursachen, die sich immer zeigen, wenn jemand ein tiefsitzendes Gefühl von Scham hat:

### **a. Völlige Sicherheit in jeder Angelegenheit**

Wenn jemand sich seiner Sache immer absolut sicher ist, zeigt das, dass er nicht offen anderen gegenüber ist. So jemand schämt sich zu tiefst und muss alles verstecken. Brene Browns Untersuchung zeigt, dass die grundlegende Emotion für diesen Umgang Scham ist. Menschen sind sich ihrer Sache äusserlich total sicher, weil sie tief innen Scham empfinden.

### **b. Perfektionismus**

Das zweite Symptom sozialer Scham ist Perfektionismus. Alles muss richtig sein. Meine Kinder müssen perfekt sein, ich muss perfekt sein, mein Haushalt muss tiptop sein, mein Job muss perfekt sein und meine Beziehung muss perfekt laufen. Alles muss perfekt laufen und alles muss seinen ordentlichen Gang gehen, so wie ich es will. Auch das ist ein Zeichen für dauernde Scham.

### **c. Betäuben von Gefühlen**

Und die dritte und häufigste Ursache ist das Betäuben von Gefühlen. Die Psychologen nennen das Rückzug. Statt mich anderen zu öffnen und verletzlich zu sein, ziehe ich mich zurück und versuche es alleine hin zu kriegen. Ich versuche mich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen. Und wenn das wieder und wieder nicht funktioniert flüchte ich mich zum Alkohol, Essen, Drogen und gehe zurück zu Menschen, die mir nicht gut tun. Ich kehre zurück zu dem, wovon ich eigentlich weg wollte. Scham zieht uns zurück in alte Betäubungsmuster.

Man kann nicht auswählen, welches Gefühl man betäuben will. Das ist auch Brene Browns Ergebnis. Du kannst kein Gefühl selektiv betäuben. Wenn du die Traurigkeit und Wut in dir betäubst, betäubst du die Freude und Dankbarkeit, Kreativität und Liebe mit. Wir können nur lebendig werden, wenn wir offen mit der Tatsache umgehen, dass wir uns einsam fühlen. Dass wir traurig sind. Dass wir wütend sind. Wenn man sich schämt, fällt es schwer offen zu sein. Und die Ironie ist, dass man nur mit der Scham fertig wird, wenn man offen damit umgeht. Die meisten von uns fühlen sich - wenn sie mit ihrer Scham offen umgehen - sehr schwach. Wir haben das Gefühl verloren zu sein, aufgegeben zu haben.

Wenn andere sehen, dass du mit deinem Schmerz, deinem Kummer deinem Leiden und einem harten Tag offen umgehst, sehen sie darin Mut. Dadurch brechen Barrieren ein. So viel von der Scham, die wir empfinden, kommt aus dem falschen, perfekten Bild das wir von anderen haben.

### **3. Wir alle versagen**

Wir alle versagen, weil wir Menschen sind. Und wir sind trotzdem geliebt. Gott tut sein Werk in uns. Wenn wir das Verstecken aufgeben dann werden wir Durchbruch erleben. Und du wirst das, was dich bedrückt, besiegen. Gott hat einen Plan für unser Leben. Gib nur nicht auf. Der Schlüssel zur Bewältigung von Scham ist Offenheit. Sich verletzlich zu zeigen, verbindet dich mit anderen. Aber das Schreckliche ist, dass genau in dieser Verletzlichkeit auch alle Angst und Scham begründet liegt. Wir befürchten immer, dass jemand, der uns tief ins Herz sieht, das Schlimmste sieht. Gott sieht jetzt schon tief hinein und er sieht etwas Wunderbares. Er sieht dich und liebt dich. Sich verletzlich zeigen, bedeutet Risiken einzugehen. Es wird Menschen geben, die dich wegen deiner Offenheit anklagen, beschimpfen und wegschieben. Aber meistens - besonders bei Menschen, die dich lieben - wird die Scham aus ihrer Seele weichen. Es fühlt sich an wie Schwäche - ist es aber nicht. Es ist Mut.

So brechen die Mauern zu anderen ein. Dadurch können andere ihre Scham zeigen und alles womit du zu kämpfen hast. So kannst du dich tief mit anderen verbinden. Und diese Offenheit lässt dein Leben zu einem Spielplatz für Kreativität, Freude, Liebe und Glück werden. Einige sagen dann: Danke für deine Offenheit. Mir geht es ähnlich. Egal für was du dich auch schämst, was dich auch runterzieht, ob es dein Aussehen ist, oder was du gerne im Leben erreicht hättest. Was auch immer dir das Gefühl gibt, nicht dazu zu gehören – du sollst eines wissen: Du bist es wert, geliebt zu werden.

Das Leben ist eigentlich nur eine Sache, nämlich: Mit anderen und mit Gott in Beziehung zu leben. Ohne Beziehungen ist unser Leben leer! Beziehung zu Gott und zu anderen Menschen ist das Entscheidende im Leben!!! Und das indem wir uns tief erkennbar machen und zulassen, dass jemand tief in uns hineinsehen darf.

Starte einen Neuanfang in deinem Leben und lass deine Scham hinter dir.

In herzlicher Verbundenheit Johannes Breiter