

Scham als Chance

Das Potenzial der Emotion Scham
in der Ausbildungssituation
des Lernvikariats

CAS-Arbeit

im Weiterbildungsstudiengang
Ausbildungspfarrer_in

vorgelegt von

David Scherler

Im Zelgli 17

8307 Effretikon

078 725 68 28

david.scherler@mail.ch

Eingereicht bei

der Studienleitung

Pfrn. Monika Garruchet, MAS ThE UNIBE

Effretikon, 31. August 2023

Selbständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich diese Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet.

Die Arbeit ist noch nicht veröffentlicht oder in anderer Form als Prüfungsleistung vorgelegt worden.

Ich bin damit einverstanden, dass die Arbeit öffentlich zugänglich ist.



David Scherler

Effretikon, 31. August 2023

Inhaltsverzeichnis

Selbständigkeitserklärung.....	2
Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort.....	4
1 Einleitung	5
1.1 Das Lernvikariat, Ausbildung mit Scham-Garantie	5
1.2 Ziele dieser CAS-Arbeit	6
2 Scham definieren	7
2.1 Religionswissenschaftlich	7
2.2 Ethisch	8
2.3 Diskussion der Definitionen	8
2.4 Krankhafte Scham	9
3 Scham als Chance	11
3.1 Scham als Reflexionsprozess	11
3.2 Scham als Stärkung der Identität	13
3.3 Schamfähigkeit als Empathie-Kompetenz	14
4 Gesunde Scham fördern.....	18
4.1 Ein konstruktiver Umgang	18
4.2 Scham regulieren	19
4.3 Ein starkes Gespann	21
4.4 Im Namen Christi	24
5 Schlusswort	26
Literaturverzeichnis	27

Vorwort

Im Jahr 2016 nahm ich zum ersten Mal an einem Kongress des "Instituts für Systemische Impulse" in Zürich zum Thema "Gewaltfreier Widerstand" teil. Dr. phil. Uri Weinblatt referierte zum Thema "Scham". Es war für mich ein Augenöffner. Eine mächtige und gleichzeitig ausgerechnet verborgene Emotion bekam plötzlich einen Namen. Mir kamen unzählige Situationen des Gemeindelebens in den Sinn, wo diese Akteurin eine Rolle spielte. Ab da begann ich mich bewusst mit dem Thema Scham zu beschäftigen.

Ich wusste deshalb seit Beginn des Weiterbildungsstudiengangs CAS Ausbildungspfarer_in (APf), dass ich meine CAS-Arbeit diesem Thema widmen werde. So betrachtete ich die Lerninhalte der Module jeweils auch aus dieser Perspektive.

In den letzten Jahren war es mir nicht möglich, ein Lernvikariat als APf zu begleiten. Einerseits, weil ich im Januar 2019 die Kirchgemeinde wechselte, andererseits, weil wir uns schon bald mit der interessanten, aber intensiven Arbeit der Einführung eines neuen Organisationmodells befassten. So kann ich in dieser CAS-Arbeit leider nicht aus dem Nähkästchen plaudern. Dafür habe ich auch keine Lernvikare oder Lernvikarinnen (LV), die ich um Erlaubnis fragen müsste, ihre peinlichen Erlebnisse erzählen zu dürfen.

Ich freue mich, meinem Nachdenken über die Emotion Scham mit dieser CAS-Arbeit eine konkrete Form geben zu können.

1 Einleitung

1.1 Das Lernvikariat, Ausbildung mit Scham-Garantie

Kirche verbindet Menschen zu einer lebendigen Gemeinschaft.¹ Wo Menschen sind, besonders in der Vielfalt, wie sie eine Kirchgemeinde bietet, ist auch die Emotion Scham eine lebendige und vielfältig wirkende Akteurin. Ein Lernvikariat ist deshalb prädestiniert dafür, für zahlreiche Schamerlebnisse zu sorgen, in all seinen Handlungsfeldern. Als Beispiel ein Sonntagmorgen, wie er sich zutragen könnte:

Nach einer Nacht, in der LV Philipp kaum schlafen konnte, lief zuerst alles wie am Schnürchen, ausser dass er einen bösen Blick kassierte, als er die Patin mit der Grossmutter verwechselte. Als sie dann um den Taufstein versammelt waren, beschlich ihn das Gefühl, im Vergleich zur Tauffamilie etwas underdressed zu sein. Die Ansprache gelang gut, bis ihm der Täufling die Notizen aus der Hand schlug. Beim ungeschickten Versuch, diese eiligst aus dem Wasser zu retten, stiess er die selbstverzierte Taufkerze runter, wofür ihm die Patin einen weiteren bösen Blick zuwarf. An den Rest konnte er sich später kaum noch erinnern. Beim Kirchenkaffee tätschelte ihm dann Frau Bucheli wohlwollend die Wange, "der Student gibt sich ja Mühe!". Dem Ausbildungspfarrer bot sich beim Auswertungsgespräch ein Häufchen Elend. "Nie wieder!" Dabei hätte er dem Lernvikar liebend gern noch weitere Taufen abgegeben.²

Gemäss Daniel Hell sind besonders häufige Auslöser von Scham "Kontroll- und Autonomieverlust, körperliche und seelische Blossstellungen, berufliches und persönliches Scheitern, Grenzverletzungen von Mitmenschen sowie negative Kritik und bevormundende Überfürsorglichkeit"³. Solche Erfahrungen sind in einem Vikariat unausweichlich. Peinliche Situationen und die damit verbundenen Schamgefühle sind also garantiert. Aber zum Glück ist die Emotion Scham besser als ihr Ruf. Wie kann mit dieser intensiven und wirksamen Emotion konstruktiv umgegangen werden?

¹ Vgl. Kirchenordnung der Evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich, Art. 1.

² Zur Veranschaulichung der Emotion Scham habe ich in diese CAS-Arbeit einige erfundene Beispiele eingefügt. Alle Ähnlichkeiten mit lebenden Personen und deren Erlebnisse sind rein zufällig. Die Beispiele sind dann besonders gelungen, wenn der_ die Leser_in Fremdscham empfindet.

³ Hell, 99.

1.2 Ziele dieser CAS-Arbeit

Zu Beginn dieser Arbeit werden Definitionen von Scham in den RGG-Artikeln zum Thema Scham diskutiert. Einerseits, um diese schwer zu fassende Emotion einzugrenzen, andererseits um zu zeigen, dass bereits eine Definition keine neutrale Angelegenheit ist.

Ein forschungsgeschichtlicher Abriss würde zeigen, dass in der Vergangenheit Scham immer wieder anders definiert wurde. Mal wurde auf sie ein Loblied gesungen, dann wurde sie wieder verteufelt. Es gibt dazu Literatur ohne Zahl. Für das Lernvikariat interessiert mich zu dieser unangenehmen Emotion vor allem, was sie für eine Ausbildungssituation bedeutet und wie mit ihr konstruktiv umgegangen werden kann.

Die beiden Autoren Uri Weinblatt⁴ und Daniel Hell⁵ verbindet ihre konstruktive Perspektive auf die Emotion Scham. Aufgrund ihrer Perspektive möchte ich mit dieser Arbeit die Chancen aufzeigen, die die Emotion Scham für das Lernvikariat und die Beziehung APf – LV bietet.

Das Magazin Bildungkirche, das im Januar 2018 zum Thema "schamlos" erschien, bietet für diese CAS-Arbeit einige knackige Zitate namhafter Personen.

⁴ Uri Weinblatt ist klinischer Psychologe und leitet das Marot-Zentrum für Familientherapie in Israel.

⁵ Daniel Hell ist Psychiater, Psychotherapeut, Depressionsspezialist und Autor. Er war 1991–2009 Ordinarius für Klinische Psychiatrie an der Universität Zürich und Klinischer Direktor an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

2 Scham definieren

Die Emotion Scham ist schwer zu fassen und einzugrenzen. Deshalb stelle ich hiermit eine gekürzte Fassung der Definitionen der Enzyklopädie Religion in Geschichte und Gegenwart an den Anfang und werte diese aus.

2.1 Religionswissenschaftlich

Dorothea Baudy:⁶

Das Schamempfinden gehört zur menschlichen Grundausstattung. Es ist ein soziales Gefühl, das sich beim Gewährwerden eines Defizits einstellt, an dem andere Anstoss nehmen könnten. Anders als das Schuldgefühl setzt es kein konkretes Vergehen voraus. Sch[am] ist daher nicht nur eine Begleiterscheinung von Verhalten, das sozialer Ächtung unterliegt, [...] sondern auch eine Reaktion auf Befindlichkeiten, für die das Individuum keine Verantwortung trägt. Man kann sich seiner Armut oder Herkunft schämen, ebenso körperlicher und geistiger Mängel. Durch Identifikation ist es möglich, sich nahestehender Personen oder grösserer Gemeinschaften (z.B. der Nation) zu schämen und schliesslich jeder "schändlichen" menschlichen Handlung. Sch[am] steuert das Handeln auch prospektiv: Wer sich "schamhaft" verhält, vermeidet z.B. das Exponieren intimer Körpermerkmale und Verhaltensweisen, um eine "Beschämung" zu vermeiden [...]

Unbestritten bleibt die kulturelle Varianz der Normen, deren Übertretung das Schamempfinden auslöst. Einflussreich wurden Benedicts Unterscheidung zw[ischen] "Schamkultur", die auf äusseren Sanktionen beruht, und "Schuldkultur", die erwünschtes Verhalten über ein verinnerlichtes Sündenbewusstsein durchsetzt [...]

Die berühmteste Quelle, die "Sch[am]" thematisiert, ist Gen 2,20-3,24: Gott gab Adam eine Frau. "Beide... waren nackt, aber sie schämten sich nicht...". Da sie aber verbotene Baumfrüchte assen, "erkannten [sie], dass sie nackt waren. [...]"

⁶ Baudy, 861-862.

2.2 Ethisch

Kirsten Huxel:⁷

Im Phänomen Sch[am] handelt es sich um ein mit Unlust verbundenes Erleben (Affekt oder Haltung) endlicher Personen, das folgende relationale Grundstruktur aufweist: Eine Person schämt sich für etwas (die Existenz/ Nichtexistenz eines Seins, Vermögens, Verhaltens), das ihr selbst zugehört oder einem/mehreren Anderen, mit dem/ denen sie sich identifiziert, vor jemandem (Selbst, einem/ mehreren Anderen, Gott).

a) Als Phänomen des Seelenlebens geht Sch[am] gewöhnlich einher mit bestimmten körperlichen Begleiterscheinungen (Erröten oder Erblassen, Steigerung der Pulsfrequenz) und mehr oder weniger unwillkürlichen Verhaltensweisen (Blickvermeidung, Verkleinerung des Körperumfangs, Rückzug aus Beziehungen, Übersprungsreaktion). Sch[am] wurzelt im Gefühl der Achtung für die eigentümliche Würde jeder Person und deren Fragilität. Sie stellt sich ein, wenn ein bis dato verborgener Intimbereich personaler Identität berührt, enthüllt bzw. in seiner leibseelischen Integrität versehrt worden ist (Nachscham) bzw. zu werden droht (Vorscham), sei es als Folge eigenen oder fremden Verhaltens [...]

b) Die Funktion von Sch[am] ist der relationalen leibseelischen Natur entsprechend komplex: Sie besteht zum einen in einer Artikulation der Selbstwahrnehmung im Sinne der Selbsterkenntnis einer (drohenden) tatsächlichen oder vermeintlichen Blossstellung, zum anderen in der Regulierung der damit verbundenen Erregung (S. Freud) sowie schliesslich im reaktiven Ergreifen von verbergenden oder behütenden Massnahmen zur Wahrung des betroffenen Personengeheimnisses. In der Sch[am] handelt es sich als solche nicht um einen unvernünftigen Impuls (R. Descartes), sondern um eine Grunderfahrung des Menschen, die eine fundamentale Bedeutung für seine emotionale und sittliche Entwicklung, v.a. seiner Liebesfähigkeit und seines Schuldempfindens, besitzt (M. Scheler) [...]

2.3 Diskussion der Definitionen

Für beide Autorinnen gehört die Emotion Scham evident zum Menschsein dazu. Es handelt sich bei der Scham um einen Teil der "Grundausrüstung" (D. Baudy) bzw. der "Grunderfahrung" (K. Huxel) des Menschseins. Die Frage, ob Scham überwunden werden kann, ist demnach keine relevante Frage.

⁷ Huxel, 862-863.

Bei Dorothea Baudy fällt auf, dass sie der Emotion nichts Gutes abgewinnen kann. Die Emotion gehört zwar zur unvermeidlichen "Grundausrüstung", sie hält jedoch keine positiven Aspekte fest. Bei Kirsten Huxel sieht dies anders aus. Für sie ist Scham verbunden mit der Achtung der eigenen Würde, die die personale Identität schützt und bewahrt.

Beide Autorinnen halten auch den sozialen bzw. relationalen Aspekt von Scham fest. Die Emotion braucht ein imaginäres oder tatsächliches Gegenüber.

2.4 Krankhafte Scham

Scham hat eine wichtige Funktion. Daniel Hell bezeichnet sie als "Türhüterin des Selbst". Nicht unangenehme Scham habe schädliche Folgen, sondern ungesunde Abwehr von Scham.⁸

Bei günstigen biografischen Bedingungen kann sich Scham ausdifferenzieren. Sie wird von der Person immer wieder neu angenommen und ist Teil der persönlichen, emotionalen Entwicklung. Diese Schamfähigkeit spielt also auch eine Rolle während des intensiven Jahrs des Lernvikariats. Kristian Fechtner⁹ hält dazu in einem Interview fest: "Die Entwicklungspsychologie erklärt uns, wie sich die Schamfähigkeit lebensgeschichtlich relativ früh herausbildet und wie sie biographisch weiterentwickeln. In unseren Ausbildungsgängen haben wir diese Fähigkeit zu fördern und zu kultivieren."¹⁰ Dies setzt eine gesunde Schamfähigkeit voraus. Wenn Scham jedoch ungesund abgewehrt wird, wenn sie gar nicht oder übertrieben vorhanden ist, dann spricht man von einer krankhaften Scham.¹¹

Krankhafte Scham kann eine der Gründe sein, dass jemand nicht für den Pfarrberuf geeignet ist oder auf dem Weg dahin zu einem Umweg gezwungen ist. Ein sehr ungutes Zeichen ist, wenn sich der_die APf allzu oft in der Rolle als Seelsorger_in wiederfindet. Dies darf sein, ist aber nicht eine primäre Aufgabe des_der APf. Wenn der_die APf feststellt, dass der_die LV wegen krankhafter Scham immer wieder blockiert ist und an Grenzen stößt, dann gilt es sorgfältig zu prüfen, ob das Lernvikariat allenfalls abgebrochen werden sollte.

Ein weiteres ungutes Zeichen ist, wenn der_die APf den Eindruck hat, dass Scham grundsätzlich fehlt. Schamfähigkeit bedeutet, Grenzen zu respektieren. Deshalb sind hier Grenzüberschreitungen vorprogrammiert. Dies lässt sich nicht mit der Verantwor-

⁸ Vgl. Hell, 145.

⁹ Kristian Fechtner ist Professor für Praktische Theologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Eines seiner Forschungsprojekte ist "Religion und Scham". 2015 erschien seine Monographie: Diskretes Christentum. Religion und Scham.

¹⁰ Schaufelberger, 16.

¹¹ Vgl. Hell, 38.

tung einer Pfarrperson vereinbaren. Oder mit Kristian Fehnter positiv festgehalten: "Wo eine schamsensible Kultur besteht, werden Grenzen eingehalten – auch unterhalb von bewussten Reglementierungen."¹²

¹² Schaufelberger, 16.

3 Scham als Chance

Daniel Hell und Uri Weinblatt sehen in der Emotion Scham positive Aspekte. Es ist das Ziel dieses Kapitels diese aufzuzeigen.

3.1 Scham als Reflexionsprozess

"Kein anderes Gefühl wirft einen Menschen so unausweichlich und so unangenehm auf sich selbst zurück wie das Schamgefühl"¹³, schreibt Daniel Hell. Kein Wunder, dass man Scham eigentlich nicht erleben möchte. Trotzdem nennt Daniel Hell sein Grundlagenwerk "Lob der Scham". Dies hat seinen Grund darin, dass Scham positive, unverzichtbare Aspekte hat. Einer dieser Aspekte ist das Potenzial zur Selbstreflexion. Sich schämende Menschen haben eine grössere Motivation, sich selbst zu verbessern und zu entwickeln.¹⁴

Scham wird landläufig als psychologischer Anpassungsmechanismus an soziale Gegebenheiten und moralische Vorschriften verstanden, weil man nicht blossgestellt und entwertet werden möchte. Scham als Verarbeitungsprozess geht aber weit darüber hinaus. Daniel Hell hält zum Sündenfall (Gen 3) fest, dass Adam und Eva sich erst als nackt erkannten, als sie vom Baum der Erkenntnis gegessen hatten und ihnen dadurch die Augen aufgetan wurden. In der paradiesischen Kindheit fehlte ihnen der reflektierende Blick auf sich selbst.¹⁵

Scham ist ein reflexives Gefühl: "Ich schäme mich". Es setzt eine gewisse Reflexion voraus, sich zu sich selbst verhalten zu können und sich von sich selbst ein Bild machen zu können. Dann initiiert die Emotion Scham einen Reflexionsprozess und macht eine Person auf sich selbst aufmerksam. "Scham unterbricht die Handlungsenergie, treibt in die Passivität"¹⁶ und führt dazu, dass Menschen sich mit den durch die Scham offenbarten Problemen und Schwächen auseinandersetzen, was zu wertvoller Selbsterkenntnis führen kann. Scham bedeutet deshalb auch, dass jemand Verantwortung übernimmt. Unter allen möglichen Varianten von Reaktionen sieht Daniel Hell den Schamprozess als die anspruchsvollste Reaktionsweise.¹⁷

Ein Beispiel: Frau Lienhard bedankt sich überschwänglich beim Lernvikar für dessen hervorragende Predigt. "Sie haben mir mitten ins Herz geredet, junger

¹³ Hell, 70.

¹⁴ Vgl. Hell, 37.

¹⁵ Vgl. Hell, 48, 131.

¹⁶ Huizing, 5.

¹⁷ Vgl. Hell, 48, 55, 88, 97, 127.

Mann! Darf ich mich mit einer Umarmung bedanken?" Überrascht lässt er es zu. Und plötzlich gibt sie ihm einen deutlich hörbaren Kuss auf die Backe. Umstehende lachen. "So süss!", hört er jemanden sagen. Der Lernvikar verlässt fluchtartig die Kirche und erscheint nicht mehr beim Kirchenkaffee. Tage später hat er ein gutes Gespräch mit seiner Ausbildungspfarrerin. Sie sprechen lange darüber, dass man sich schützen und Grenzen ziehen darf, egal, ob Gemeindeglieder dadurch brüskiert werden.

Die Emotion Scham vermittelt eine Botschaft an das Selbst. Der Reflexionsprozess geschieht jedoch nicht automatisch. Scham kann auch abgewehrt werden, bevor sie bewusst erlebt wird. Dann kommt die Botschaft der Scham nicht zum Tragen. Eine häufige Verdrängung geschieht durch eine Stimulation mit Reizen. Man schaltet z.B. nach einem schwierigen Gespräch den Fernseher ein. Eine Schamabwehr verschlimmert gemäss Daniel Hell die zugrundeliegenden Probleme.¹⁸

Eine zu grosse Beschämung, z.B. eine starke Kränkung, kann diese Reflexion blockieren. Eine Kränkung bedeutet so übertriebene Scham, dass sie sich der Wirklichkeit verweigern muss. Die Dosis mache das Gift, schreibt Daniel Hell. Wenn jemand zu stark beschämt bzw. sogar gekränkt ist, geht ihm die Möglichkeit der reflexiven Scham verloren. Eine zu starke Beschämung kann Frustration, Ohnmachtsgefühle oder aggressive Selbstverteidigung auslösen. Menschen können so tief gekränkt sein, dass zur Linderung der psychischen Schmerzen extreme Gegenmassnahmen gewählt werden. Die Aufmerksamkeit wird so z.B. auf eine Selbstverletzung (sich selbst zu schneiden oder zu ritzen) gelenkt oder kann so extreme Formen annehmen, wie z.B. Amokläufe oder terroristische Akte. Wer sich schämt, ist mit sich selbst beschäftigt. Wer gekränkt ist, versucht das Problem beim Gegenüber zu lösen. Ein_e APf kann helfen, diese Kränkung ins rechte Licht zu rücken, einzuordnen und so die Scham regulieren¹⁹ zu helfen. Kränkungsreaktionen und Scham können dieselben Auslöser haben, zeigen jedoch unterschiedliche Verarbeitungsmuster. Im ersten Fall sind diese nicht hilfreich, im zweiten Fall schon. Tiefe Beschämung kann sich als Hin und Her zwischen Gekränktsein und Scham zeigen, bis eine tiefe Beschämung langsam überwunden ist.²⁰

Vor allem zwei Dinge unterstützen einen Reflexionsprozess im Lernvikariat: Erstens, das Gegenüber des_der APf z.B. in den Wochengesprächen, die ständigen Rückmeldungen, das Loben, Konfrontieren, Hinterfragen und Kritisieren und zweitens, genügend Zeit. Der Emotion Scham den nötigen Raum zu lassen, braucht Zeit. Dann kann Scham eine ihrer Stärken zeigen, dass sie einen Reflexionsprozess initiiert.

¹⁸ Vgl. Hell, 165.

¹⁹ Vgl. 4.2 Scham regulieren, S. 18

²⁰ Vgl. Hell, 38-39, 50, 55-56, 74-75, 89; vgl. Weinblatt, 44.

3.2 Scham als Stärkung der Identität

"Scham empfindet, wer seine Identität, sein Selbstbild, gefährdet erlebt"²¹. Gemäss Daniel Hell ist die Scham deshalb eine "Türhüterin des Selbst", weil sie gegen aussen abgrenzt und schützt und das Innenleben, d.h. z.B. die Verarbeitung intensiviert. Daniel Hell findet am sog. Sündenfall (Gen 3) besonders die enge Verbindung von Selbstbewusstsein und Scham bemerkenswert. Diese bedingen einander. Auch Uri Weinblatt hält fest, dass Scham diejenige Emotion ist, die am engsten mit dem Selbst verbunden sei und ebenso mit der Frage "Wer bin ich?".²²

Scham sagt als Gefühl nicht selbst, was richtig oder bedeutsam ist. Aber es macht auf einen Mangel oder eine Infragestellung aufmerksam und wirkt so als ein wichtiger Sensor. Gleichzeitig ist der innere Zwiespalt eine sehr unangenehme Erfahrung.²³

"Im moralischen Kontext ist Scham der Königsweg zur Charakterformung."²⁴ Klaas Huizing²⁵ liest die Geschichte von Kain und Abel (Gen 4) in dem Sinne, dass Gott an Kain einen Coachingversuch unternimmt, indem er ihn in die Scham treibt (Gen 4,6-7). Er fordert damit Kain zur Charakterschulung auf. Kain ziehe es aber willentlich vor, sich nicht zu ändern. So beginnt eine Spirale der Gewalt, indem er sich in seiner Autonomie falsch entscheidet.²⁶

Wer sich schämt, leidet daran, dass die eigene Vorstellung des Ideals nicht mit der Selbstwahrnehmung übereinstimmt. Scham zeigt einen Gleichgewichtsverlust an, der nach einer Überprüfung der Positionen verlangt. "Indem sich jemand der Scham stellt, stärkt er das Eigene."²⁷ Wer Scham nicht verdrängt, sondern zulässt, wird sich bewusst, was einem eigentlich wichtig wäre oder dass man eine Idealvorstellung revidieren möchte oder dass etwas nicht den eigenen Werten entspricht und man Grenzen setzen will. Es wird eine Auseinandersetzung ausgelöst, in der sich das Individuum wieder neu bewusstwird, was ihm wichtig ist.²⁸

Ein Beispiel: Mit pathetischen Worten verdankt die Pfarrerin den Herrn Konrad vor der versammelten Gemeinde und überreicht ihm einen schweren Sack voller Fairtrade-Schokolade mit einer grossen, roten Schleife. Herr Konrad, peinlich berührt von der Anerkennung und all den Augen, die auf ihm ruhen, klopft ihr auf

²¹ Hell, 59.

²² Vgl. Hell, 18, 59-60; vgl. Weinblatt, 36.

²³ Vgl. Hell, 101, 136.

²⁴ Huizing, 6.

²⁵ Klaas Huizing ist Professor für Systematische Theologie und Gegenwartsfragen an der Universität Würzburg. Eines seiner Forschungsprojekte ist "Religion und Scham". 2016 erschien seine Monographie: Scham und Ehre. Eine theologische Ethik.

²⁶ Vgl. Huizing, 4-6.

²⁷ Hell, 131.

²⁸ Vgl. Hell, 60, 80, 113, 131; vgl. Weinblatt, 29.

die Schulter und sagt der leicht übergewichtigen Pfarrerin, "bei ihnen wäre die Schokolade wohl besser aufgehoben". Sie überhört den Kommentar. "Ein Applaus für Herrn Konrad!" Das Getöse hilft ihr, sich innerlich zu fassen. Am Nachmittag geht es ihr schlecht. Sie ist traurig über all die Brüche und verpassten Chancen der letzten Jahre. Bin ich in dieser Gemeinde tatsächlich noch am richtigen Ort? Sie versucht das Gedanken-Karussell mit ihrer Lieblingsserie zu stoppen und geht schliesslich spazieren. Plötzlich hält sie inne. "Nein, ich darf sein, wie ich bin. Da ist Herr Konrad ein dummer Lapsus passiert. Das tut mir weh, aber das war nicht recht von ihm."

Gerade in Krisen ist Scham wichtig, um dank der Scham sein Selbst als psychische Hülle zurückzugewinnen. Eine solche Scham, die gesellschaftliche oder kulturelle Werte übersteigt und über die eigenen Wahrhaftigkeiten wacht, nennt Daniel Hell eine "personale Scham", "eine Art von Würde, zu sich selbst zu stehen"²⁹. Scham grenzt ab und betont das Eigene, deshalb schützt sie auch vor der Selbstaufgabe. Scham verweist auf die eigene Würde, auch wenn sie verletzt oder von einem selbst missachtet worden ist.³⁰

Gemäss Daniel Hell zeigt deshalb Scham kein Manko an. Scham bedeute gerade nicht ein mangelhaftes Selbstwertgefühl oder einen Minderwertigkeitskomplex, sondern Scham setze gerade die Auseinandersetzung mit sich selbst, Werte und eine gewisse Selbstachtung voraus, auch wenn die subjektive Selbstachtung im Moment (vorübergehend) in Frage gestellt ist.³¹

Das Potenzial der Emotion Scham für die eigene Identität ist demnach offensichtlich. So unangenehm die Emotion ist, sie bedeutet Stärke, dass man innerlich beweglich ist, dass man die Freiheit und die Offenheit hat, seine Werte zu schützen oder weiterzuentwickeln. Sie ist also Teil des Gesamtprozesses, den man von einem_einer LV erwartet.

3.3 Schamfähigkeit als Empathie-Kompetenz

"Vor allem in sozialen Berufen hilft eine gewisse Schamsensibilität, den Mitmenschen mit Fingerspitzengefühl zu begegnen."³² Wer sich wenig mit eigener Scham auseinandersetzen muss, entwickelt auch weniger ein Sensorium für die Scham und deren Abwehr bei Mitmenschen.³³

Daniel Hell hält "die eigene Schamtoleranz für die beste Voraussetzung, einem sich schämenden Menschen hilfreich zu begegnen"³⁴. Wer sich selbst schämen kann, erkennt

²⁹ Hell, 62.

³⁰ Vgl. Hell, 62, 68, 168, 171.

³¹ Vgl. Hell, 116-117, 128.

³² Hell, 95.

³³ Vgl. Hell, 95.

³⁴ Hell, 176.

auch Scham bei anderen und kann diesen so empathisch begegnen. Wer sich schämt und dem Gegenüber deshalb nicht in die Augen schaut und nicht mehr kommuniziert, kann auf andere respektlos wirken. Kinder schauen z.B. oft auf den Boden, wenn sie beschämt sind. Erwachsene empfinden dies als respektlos und fordern sie auf, ihnen in die Augen zu schauen, was wiederum das Kind noch mehr beschämt usw. Wer solches Verhalten als Ausdruck der Scham erkennt, kann dem Gegenüber wertschätzend begegnen. Ein_e LV oder ein_e APf kann mit seinem_ihrem Verhalten die Reflexion der Scham fördern oder verhindern. Das Gegenüber spürt, ob es das Risiko eingehen kann, etwas, das beschämend ist, offenzulegen.³⁵

Ein Beispiel: Plötzlich wurde es Herrn Lehmann schwarz vor den Augen. Er hat an diesem Tag bewusst wenig getrunken, da er bei langen Carfahrten nie weiss, wann der nächste Toilettenhalt kommt. Als er wieder zu sich kommt, sieht er alle Blicke auf sich gerichtet. "Ja, es geht. Lasst mich!" Beim Znüni beschwert er sich lautstark über die LV Andrea. Sie spreche viel zu leise. Er fände sowieso, dass Frauen keine richtigen Pfarrer seien. Andrea setzt sich zu ihm an den Tisch und sucht den direkten Kontakt. Überraschenderweise freut sich Herr Lehmann sichtbar. Es gehe ihm nicht so gut.

Gemäss Daniel Hell können alle Lebenskrisen durch leichtere oder schwere Schamgefühle begleitet werden. Eine solche Krise ist z.B. das höhere Alter, in dem vermehrt beschämende Lebenssituationen erlebt werden. Dazu gehören z.B. das Erleben von Schwerhörigkeit, Gedächtnisschwäche, Haarausfall, Hilfs- oder Pflegebedürftigkeit usw. Wenn ein_e LV sich dessen bewusst ist, kann er_sie dem Gegenüber z.B. bei einem Besuch im Pflegeheim helfen, die Scham zu regulieren³⁶. Gerade im höheren Alter besteht die Gefahr, dass sich jemand aus "Schamangst" isoliert und zurückzieht.³⁷

Die Neigung zu Scham kann weiter durch die Faktoren Geschlecht, Alter, Biografie und Kultur beeinflusst sein, wenn z.B. in einer Erziehung Sexualität dämonisiert wurde oder wenn jemand einer religiösen oder ethnischen Minderheit angehörte. Kinder können z.B. sensibel ihre andersartige soziale Herkunft wahrnehmen.³⁸

Ein Beispiel: Frau Thürler schimpft beim Abwasch nach dem Café International vehement mit einer Migrantin. Sie findet, dass man keine Resten in den Abfall werfen sollte. "In der Kirche erst recht nicht!" Kokebnesh versteht gar nicht, was die alte Frau von ihr will. Nur ihr Sohn zupft ihr am Kleid, "komm, Mami, komm!".

³⁵ Vgl. Hell, 177, 179.

³⁶ Vgl. 4.2 Scham regulieren, 19.

³⁷ Vgl. 67-68.

³⁸ Vgl. Hell, 81-83.

Scham hat eine kulturelle Varianz.³⁹ Daniel Hell hält weiter fest, dass es auch in den einzelnen Kulturen, ja sogar unter den Angehörigen derselben Familie, vielgestaltige Ausdrucksformen⁴⁰ von Scham gibt. Die Komplexität von Scham sei enorm. Was den die eine_n beschämt, kann anderen gleichgültig sein.⁴¹

Im Gegensatz z.B. zu Gekränktsein hat Scham die Eigenart, dass man die Scham anderer selbst empfinden kann. Daniel Hell nennt dies eine "Gefühlsbrücke"⁴². Er berichtet, dass er Patient_inn_en, die sichtlich mit Scham kämpfen, nicht direkt mit der Scham konfrontiert. "Mitscham" hilft ihm, dass er Patient_inn_en nicht direkt in die Augen schaut, sondern den Blick etwas abwendet und sie nicht direkt mit Worten konfrontiert. Er spreche diese zum Teil indirekt auf die Scham an, indem er sage, dass die eben berichtete Situation auch Schamgefühle auslösen könne. Eine Abschwächung, statt etwas direkt anzusprechen, hilft bei der Regulierung⁴³ von Scham und gibt dem Gegenüber die Gelegenheit, auf das Gesprächsangebot einzugehen oder nicht.⁴⁴

Günter H. Seidler hält fest: "Wenn ich jemanden auf etwas Persönliches anspreche, muss mir bewusst sein, damit in das Intimitätsfeld des anderen reinzufunken. [...] Erst wenn mir bewusst ist, wo die Grenzen liegen, werde ich kontaktfähig. Ohne Schamfähigkeit gibt es deshalb keine Empathie."⁴⁵

Daniel Hell geht mit Sighard Neckel einig, dass mit der Individualisierung unserer Gesellschaft die soziale Scham zunehmen wird. Der Mensch sei Unternehmer_in seiner selbst, dabei sei Selbstverwirklichung keine Privatsache mehr, sondern die Norm. Die individuelle Verantwortung für die individuelle Biografie wird immer stärker gewichtet, jede_r ist seines_ihres eigenen Glückes Schmied, dadurch wächst jedoch auch die Angst zu versagen. In Folge wächst die persönliche Scham über all das, wofür man sich selbst verantwortlich macht. Ein Ausweg zeigt sich da, wo sich persönliche Wertvorstellungen verändern.⁴⁶

Gemäss Uri Weinblatt gilt im Fall von Scham nicht, dass die Zeit alle Wunden heilt. Wenn sich jemand zum Schweigen entscheidet, statt Erlebtes oder Gefühle mitzuteilen, so können sich diese in Feindseligkeit und Distanziertheit verwandeln. Für das Lernvi-

³⁹ Gemäss Daniel Hell findet sich z.B. Körperscham in allen erforschten Kulturen. So "können bereits Schmuckstücke oder Tätowierungen einen Menschen kleiden. So reagieren etwa Yanomami-Frauen, die lediglich eine dünne Schnur um die Körpermitte tragen, höchst verlegen, wenn sie aufgefordert werden, diese abzulegen." (Hell, 14).

⁴⁰ Ich verzichte darauf, Scham weiter zu klassifizieren und zu unterteilen. Für eine Klassifizierung vgl. Hell, 86.

⁴¹ Vgl. Hell, 21.

⁴² Hell, 143.

⁴³ Vgl. 4.2 Scham regulieren, 19.

⁴⁴ Vgl. Hell, 94.

⁴⁵ Schaufelberger, 11.

⁴⁶ Vgl. Hell, 130, 196-197.

kariat bedeutet dies, dass die Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, einem auch den Horizont für künftige Begegnungen offenhält. Schamerlebnisse im Lernvikariat stärken den_ die LV (und den_ die APf) im besten Fall in der Empathie. Schamfähigkeit ist eine wichtige Kompetenz für die Arbeit als Pfarrperson. Wer bereit ist, eigene Scham zuzulassen, statt abzuwehren, ist auch eher bereit für die Schamerlebnisse anderer Menschen empathisch offen zu sein.⁴⁷

⁴⁷ Vgl. Weinblatt, 55.

4 Gesunde Scham fördern

Was ist hilfreich und was braucht es, damit der_ die APf den_ die LV im Umgang mit der Emotion Scham unterstützen kann? Was soll sich der_ die LV herausnehmen, um die Schamfähigkeit zu stärken?

4.1 Ein konstruktiver Umgang

Daniel Hell stellt beim kulturhistorischen Rückblick keine lineare Entwicklung fest. Es wechselten sich Epochen, die in der Scham einen Ausdruck von menschlicher Würde sehen, mit anderen Zeiten ab, die die Scham als Schwäche abwerten. Deshalb wurde auch immer wieder der Ruf laut, dass Scham abgelegt werden solle. Daniel Hell sieht in der heutigen Gesellschaft sowohl einen gewissen Schamverlust, aber gleichzeitig auch eine neue Art von "Beschämungskultur". In der Öffentlichkeit gibt es zahlreiche neue Formen von Beschämungen.⁴⁸

Die Voraussetzung, um konstruktiv mit Scham umzugehen, ist, dass man darin nicht ein krankhaftes Symptom sieht, das einem am Leben hindert, sondern einen Hinweis, einen Sensor. Dann kann das Wahrnehmen und Akzeptieren von Scham einen konstruktiven Umgang mit der Scham auslösen. Das setzt Achtsamkeit sich selbst gegenüber voraus.⁴⁹

"Scham zu akzeptieren wird erleichtert, wenn wir eine Art Urvertrauen haben."⁵⁰ Dazu gehören für Daniel Hell auch Vertrauen in Mitmenschen oder ein Aufenthalt an einem sicheren und ruhigen Ort oder meditative Entspannung. Spiritualität habe einen wesentlichen Anteil beim Verarbeiten von Scham. Beim Beten könne z.B. weitergegeben werden, was man menschlichen Ohren noch nicht zumuten möchte.⁵¹

Interessanterweise ist aber sowohl Daniel Hell als auch Uri Weinblatt wichtig, dass Spiritualität oder ein damit verbundener Rückzug nicht dazu genutzt wird, Scham zu verdrängen und schamauslösende Gedanken auf Distanz zu halten. Ein Rückzug kann helfen, sich Zeit zur Heilung zu lassen und Scham auf ein erträgliches Mass zu mindern, ist aber noch nicht die Lösung. Scham braucht einen Reflexionsprozess.⁵²

In meinem Berufsleben ist mir der freie Tag je länger, je wichtiger geworden. Ich verzichte an diesem Tag bewusst auf digitale Medien und gebe meinen Gedanken, dem Verarbeiten, den nötigen Raum. In der Lernvereinbarung zum Lernvikariat wird der

⁴⁸ Vgl. Hell, 41.

⁴⁹ Vgl. Hell, 167, 172.

⁵⁰ Hell, 171.

⁵¹ Vgl. Hell, 171, 174.

⁵² Vgl. Hell, 174; vgl. Weinblatt, 37.

freie Tag des_ der APf und des_ der LV geregelt. Wenn dieser freie Tag eingehalten wird, ist bereits ein guter Raum zur Selbstreflexion vorhanden. Sich einen Ruhetag zu gönnen, ist eine Herausforderung: Es ist einfacher, mit Geschäftigkeit bohrende Gedanken zuzudecken.

Nicht zuletzt gehören zu den besten Mitteln in einem konstruktiven Umgang mit Scham Humor und Selbstironie. Sie nehmen ihr den Stachel, schaffen Distanz, lehnen sie aber nicht ab. Es geschieht keine ungesunde Verdrängung, sondern hilft, in der Verarbeitung eine mitteilbare Form anzunehmen.⁵³

4.2 Scham regulieren

Scham ist eine Emotion, die stark mit Beziehung zu tun hat, in Abhängigkeit von einem tatsächlichen oder imaginären Gegenüber, was der_ diejenige denkt oder denken könnte. Dies ist einerseits ein Grund dafür, warum Scham auf so intensive Art unangenehm erlebt wird. Andererseits ist dieser relationale Aspekt ein weiteres Potenzial der Scham. Das Gegenüber kann die Scham bis zur Kränkung verstärken oder die Scham mildern.

Zur Schamregulation gehört die Beobachtung, dass Scham je nach Erlebnis oder Beschämung unterschiedlich stark empfunden wird. Wer nur gemässigte Scham erlebt, kann immer noch offen dafür sein, im Gespräch und in Beziehung zu sein. Übermässige und nicht regulierte Scham führt zu einem unkooperativem Zustand: der_ die Beschämte ist nicht mehr fähig auszudrücken, was er_ sie fühlt, es fehlt der Wille, sich zu zeigen und sich zu exponieren, geschweige denn jemandem in die Augen zu schauen. Die Kommunikation bricht ab.⁵⁴

Eine zu starke, negative Beschämung bzw. wenn jemand Schwierigkeiten hat, bei sich Scham zu regulieren, führt zur Schwierigkeit, Freude zu empfinden und Neugierde zuzulassen. Gerade in einer Lernsituation wie das Lernvikariat ist dies sehr hinderlich. Es kann dann gemäss Uri Weinblatt kein bedeutungsvoller Dialog mehr stattfinden. Im Beispiel⁵⁵ der Einleitung kann dies sogar dazu führen, dass ein_ e LV keine Taufen mehr durchführen möchte. Manchmal reicht als (passive) Schamregulation "darüber schlafen". In vielen Fällen ist aber eine aktive Schamregulation hilfreich oder sogar nötig.⁵⁶

Ein Beispiel: Das Osterfeuer, das Lichtermeer, die feuchten Augen, alles deutete darauf hin, dass die Besinnlichkeit auf ihrem Höhepunkt war. Mit sanft- meditativer Stimme lud LV Vanessa die Gemeindeglieder ein, ihre Osterkerzlein vorne ins Sandbecken zu stecken. Niemand sah das Unheil kommen. Bei Frau Ju-

⁵³ Vgl. Hell, 173.

⁵⁴ Vgl. Weinblatt, 49, 61.

⁵⁵ Vgl. S. 5.

⁵⁶ Vgl. Weinblatt, 32-34.

cker stürzte die ganze Pracht mit all den vielen, dünnen Osterkerzlein in sich zusammen. Es hatte zu wenig Sand im Becken. Vanessa sah, wie Frau Jucker mit entsetzten Augen hastig begann all die vielen Osterkerzlein wieder aufzustellen. "Macht nichts, Frau Jucker, Gott löscht ja den glimmenden Docht nicht aus, wie wir gehört haben. Ist schon gut!" "Sei still!", zischte diese. Erstarrt kündete Vanessa das nächste Lied an: "O herrlicher Tag, o fröhliche Zeit"!

Zu stark empfundene Scham führt dazu, dass das Individuum die Fähigkeit verliert, sein Erleben angemessen auszudrücken. Dadurch geht die Verbundenheit abhanden zu nahestehenden Menschen, die in den Konflikt einbezogen sind. Dadurch verlieren diese gegenüber dem_ der Beschämten die Empathie. Hier setzt die Gesprächstechnik des "systemic mirroring"⁵⁷ von Uri Weinblatt an. Mit dieser Technik des Spiegelns und Reflektierens soll dem Gegenüber geholfen werden, die empfundene Scham zu regulieren.⁵⁸

In aller Kürze: Das Gesagte des Gegenübers (z.B. ein Jugendlicher) wird für ein anderes Gegenüber (z.B. die Mutter) in andere Worte gefasst. Durch dieses Übersetzen wird bei beiden die empfundene Scham – im besten Fall – auf ein gesundes Mass reguliert. Der Kontakt wird so wieder hergestellt. Es geht mir nicht darum, dass alle APf und LV diese Technik lernen sollten, aber es ist bereits hilfreich, wenn diese drei Aspekte (Verlust der Stimme, Verlust der Verbundenheit und Verlust der Empathie) beobachtet werden. Wenn z.B. in einem Wochengespräch der_ die APf merkt, dass ihm_ ihr der_ die LV plötzlich unsympathisch wird, kann der Grund dafür sein, dass der_ die LV übertriebene Scham empfindet. Im schlechtesten Fall wird der_ die APf durch dieses unsympathische Verhalten selbst beschämt und reagiert mit Rückzug oder Aggressivität. Wenn einem bewusst wird, dass das Gegenüber Scham erlebt, kann man eher über seinen Schatten springen und konstruktiv reagieren.⁵⁹

Gespräche sind nach Uri Weinblatt das "Hauptwerkzeug der Schamkontrolle – die Fähigkeit, uns selbst zu öffnen, von anderen gesehen zu werden und Wertschätzung und Unterstützung dafür zu erhalten, dass wir so sind, wie wir sind"⁶⁰. Gespräche ermöglichen Annäherung und das Empfinden von Zugehörigkeit, beides hilft enorm im Reduzieren von zu intensiv empfundenen Schamgefühlen.⁶¹

⁵⁷ Vgl. Weinblatt, 95. Uri Weinblatt verwendet den deutschen Begriff "Systemisches Spiegeln" nicht, da dieser missverständlich sei. Die englische Continuous-form drücke das prozesshafte Moment besser aus.

⁵⁸ Gemäss Uri Weinblatt ist die Technik des "systemic mirroring" in einer Triade, d.h. mit drei Beteiligten am wirkungsvollsten. Wo immer möglich, versuche ich dies auch in einem Seelsorgegespräch umzusetzen. Ich erlebe die Wirkung als viel hilfreicher als in einer Dyade bzw. in einem Zweiergespräch. Vgl. Weinblatt, 104.

⁵⁹ Vgl. Weinblatt, 96-97.

⁶⁰ Weinblatt, 74.

⁶¹ Vgl. Weinblatt, 74-75.

Ein Beispiel: "Und so habe ich mich bei Beno zu Hause entschuldigt", erzählt Lernvikar Viktor seiner 3. Klasse. "Es war mir peinlich, aber es war mir wichtig, Beno Entschuldigung zu sagen. Und weil ihr das alle miterleben musstet, habe ich euch einen Kuchen mitgebracht. Den habt ihr also Beno zu verdanken!" Es war ihm tatsächlich peinlich. Er hatte Beno tüchtig zusammengestaucht, es sei doch immer dasselbe mit ihm, als dieser den flüssigen Kerzenwachs über den Teppich geschüttet hat.

Scham bei sich selbst ist erstaunlicherweise schwierig zu erkennen. Sie wird einem oft erst im Nachhinein bewusst, wenn man sich z.B. fragt, wieso man so emotional reagiert hat. Nach Uri Weinblatt sind dies Indikatoren, die einem auf Scham bei sich selbst hinweisen können: Der Drang "du" statt "ich" zu sagen, Worte wie "immer" oder "niemals" zu verwenden und das Gegenüber unterbrechen zu wollen. Dasselbe gilt für das Gegenüber, das uns mit solchen Verhaltensweisen beschämt. Uri Weinblatt schlägt vor, dass man solche Kommunikationsverhaltensweisen nicht unterdrückt, geschweige denn auf sie aggressiv reagiert, sondern sie nutzt, um zu erkennen, dass das Gegenüber Scham empfindet. Er nennt dies ein "drittes Ohr" zu entwickeln, um Hinweise auf Scham wahrzunehmen, bevor eine zu starke Beschämung das Gegenüber lähmt.⁶²

4.3 Ein starkes Gespann

Von der Emotion Scham her gesehen, ist die Ausbildungsbeziehung zwischen APf und LV ein ideales, starkes Gespann. Während eines ganzen Lernvikariats hat der_die LV ein direktes, professionelles Gegenüber, das sich regelmässig Zeit nimmt. Beschämungen werden stärker erlebt, wenn das Leiden nicht mitgeteilt werden kann. Die Bestätigung von dem_der APf, nach wie vor dazu zu gehören und angenommen zu sein, kann helfen, die Scham zu akzeptieren und sich ihrer Herausforderung, dem Reflexionsprozess, zu stellen. Ein gemeinsames Durchleben von Scham kann eine intime Erfahrung sein, die die Beziehung stärkt, wenn sich das Vertrauen als gerechtfertigt bestätigt.⁶³

"Scham und vor allem Beschämungsangst beeinflusst in entscheidender Weise, was [...] zur Sprache kommt und was verschwiegen bleibt."⁶⁴ Ein_e Patient_in spüre in der Regel gut, ob der_die Therapeut_in Scham empathisch wahrnehmen kann oder diese aus einem persönlichen Grund abwehren muss. Was Daniel Hell zur Psychotherapie sagt, gilt auch für das Wochengespräch von APf und Lernvikar_in.⁶⁵

⁶² Vgl. Weinblatt, 76-83.

⁶³ Vgl. Hell, 59, 65.

⁶⁴ Hell, 176.

⁶⁵ Vgl. Hell, 177.

Muss ich mich schämen? "Wer sich schämt, sieht nicht den Splitter im Auge des Mitmenschen, sondern den Balken in seinem eigenen."⁶⁶ Wenn der Sensor Scham auf falsche Reize reagiert, dann kann die Einordnung mit der_ dem APf hilfreich sein und aus der Verunsicherung helfen. Wenn den_ die LV ein Erlebnis zu stark beschämt, also evtl. sogar kränkt, kann der_ die APf helfen, die Scham zu regulieren und die Kränkung ins rechte Licht zu rücken. Dabei geht es nicht darum, Scham auszureden, sondern eine positive bzw. gesunde Scham zu ermöglichen und dadurch bei der Reflexion zu unterstützen. Es kann auch gut sein, dass der_ die APf ehrlich bestätigt, "ja, das ist peinlich" und gleichzeitig das Selbstvertrauen stärkt, "aber so wie ich dich kenne, bin ich mir sicher, dass dir dies das nächste Mal besser gelingen wird".⁶⁷

Wenn ein beschämendes Erlebnis zu intensiv war, kann auch eine gewisse zeitliche Distanz hilfreich sein. Der_ die APf kann dann z.B. vorschlagen, dass das Thema vorerst beiseitegelegt und eine Woche später wieder angesprochen wird. Denkbar ist auch, dass der_ die APf aufzeigt, welches Repertoire er_ sie an positiven Verdrängungsstrategien⁶⁸ hat. Gut möglich, dass das Thema eine Woche später nicht mehr so wichtig scheint. Nichtsdestotrotz sollte es noch einmal angesprochen werden. Gut möglich, dass dadurch wieder Scham ausgelöst wird. Wenn dies in einem erträglichen Mass geschieht, wird dadurch ein wichtiger Reflexionsprozess in Gang gesetzt.⁶⁹

Ein Lernvikariat ist deshalb auch prädestiniert für beschämende Situationen, weil diese oft vor Publikum stattfinden. Eine Beschämung kann zu einer Art Schockzustand (Aussetzer, Blackout) im Denken und Handeln führen. Der_ die APf kann dies entweder aushalten und damit anderen Anwesenden signalisieren, dass diese Situation sein darf oder er kann unterstützend überbrücken helfen. Interessanterweise löst Scham in der Regel bei Mitmenschen ebenso Hilflosigkeit aus wie z.B. betretenes Schweigen. Wer in der Öffentlichkeit auf gesunde Art und Weise mit Scham umgeht und Schamfähigkeit zeigt, kann sich sicher sein, dass dies auch das Publikum wie z.B. eine Gottesdienstgemeinde sehr zu schätzen weiss und sich dadurch beheimatet und verbunden fühlt.⁷⁰

Wenn in einer peinlichen Situation der_ die LV für alle sichtbar Scham zeigt, dann zeigt sich Scham als körperliche Reaktion oft in einer Demutsgebärde. Man fällt in sich zusammen, blickt auf den Boden. Sichtbare Scham berührt andere Menschen, die Zeugen von einer Situation sind und stellt eine Gefühlsbrücke⁷¹ dar. In so einer Situation, z.B. während eines Gottesdienstes, kann es hilfreich sein, dieser Gefühlsbrücke bewusst

⁶⁶ Hell, 80.

⁶⁷ Vgl. Hell, 50, 135, 178.

⁶⁸ Beispiele für positive Verdrängungsstrategien sind z.B. Gartenarbeit, Sport treiben, ein (!) Bier trinken usw.

⁶⁹ Vgl. Hell, 122.

⁷⁰ Vgl. Hell, 80, 102.

⁷¹ Hell, 143.

Aufmerksamkeit zu schenken, z.B. "Das tut mir jetzt aber leid!", anstatt die Situation zu vertuschen oder möglichst schnell hinter sich zu bringen zu versuchen. Scham wird als intensives Gefühl erlebt, schweisst deshalb auch zusammen und stärkt so die Gemeinschaft.

Scham, die sich verbirgt bzw. verschleiert und nicht deutlich zeigt, äussert sich oft in Aggression oder Passivität. Wird ein_e APf durch den_die LV beschämt oder abwertend behandelt, kann Scham dahinterstecken. Aggressionen wie z.B. Schuldzuweisungen sind zwar eine ungesunde, aber eine typische Reaktion auf eine Beschämung. Die Gegenreaktion führt dann oft dazu, dass man wiederum beschämt. Das Wissen darum kann diesen Teufelskreis durchbrechen. Aggression hilft, sich wieder stark, anstatt schwach zu fühlen, ein destruktiver Versuch Respekt zurückzuerlangen. In solchen Situationen wird Scham oft besser zuerst atmosphärisch oder leiblich wahrgenommen, bevor sie kognitiv erkannt wird. Von einer_einem APf erwartet man mit recht mehr Reife und Grosszügigkeit als von der_dem LV, der_die sich in einer Ausbildungssituation befindet. Scham ist ein Gefühl, Beschämung jedoch ist eine Handlung. Es ist selbstverständlich, dass ein_e APf auf bewusstes Erniedrigen, Blossstellen oder auf Übergriffe in jeder Form verzichten soll.⁷²

Wenn sich Scham verbirgt und nicht deutlich erkennbar ist, dann führt dies dazu, dass andere ihre Empathie verlieren. Von diesem Sympathieverlust ist der_die APf nicht gefeit, aber es ist gut möglich, dass er_sie erkennt, dass der_die Lernvikar_in gerade Scham empfindet und dadurch selbst nicht durch Fremdscham gelähmt wird. In einem Beispiel veranschaulicht:

Oliver ist selbst ganz berührt von den Einsetzungsworten. Und dann dieser schöne, glänzende Kelch! Seine Hände zittern. Er spürt am Ellbogen die Kanne. Schon ist es passiert. Der verspritzte Boden sieht aus wie die Eröffnungsszene eines Tatorts. Fehlen nur noch die Absperrbänder. Totenstille. "Man kann es auch noch dümmer hinstellen!", zischt Oliver in Richtung Sigrist. In der Gemeinde hört man empörtes Räuspern. Die APf, Melanie, geht nach vorne und stellt sich neben Oliver. "Ou, das ist uns jetzt aber peinlich! Aber so schlimm ist das auch wieder nicht. Wir machen eine kurze Pause. Manfred, machst du deine Mitteilung gleich jetzt? Dann haben wir kurz Zeit um uns wieder zu sammeln." "Ja, es geht wieder", meint Oliver zu Melanie in der Sakristei. "Ich fände es gut, wenn du dich kurz beim Sigrist entschuldigst. Ist das für dich in Ordnung?" Alle sehen, wie sich Oliver schämt. Es ist ihm nirgends recht. Keine Frage, die Entschuldigung kauft man ihm ab. Der Sigrist ruft nach vorne, "Entschuldigung angenommen! Die Kanne ist wieder voll!" Erleichtertes Lachen. Das Eis ist gebrochen. Oliver meint zu Mela-

⁷² Vgl. Hell, 175, 179; vgl. Weinblatt, 38, 40, 42, 62-63.

nie, "willst nicht du weiterfahren?". "Nein, nein, du kannst das, ruft es ermutigend aus einer Kirchenbank".

Die Aufgabe des_der APf besteht darin, unterstützend den Empathie-Verlust wieder rückgängig zu machen, zu helfen, die Stimme wiederzufinden. Wenn dabei noch andere Menschen einbezogen werden können, z.B. eine ganze Gottesdienstgemeinde, dann ist dies eine sehr mächtige Möglichkeit zur Reduzierung von Scham. Das Abendmahl im obigen Beispiel wird die Gemeinde nicht so schnell wieder vergessen. So unangenehm das Fremdschämen war, sie hat auch zu einer ungewöhnlichen Verbundenheit und Intimität geführt.⁷³

In der Praxisgemeinschaft⁷⁴ konnte ich meine Gedanken zur Emotion Scham vorstellen. Dabei wurde uns bewusst: Nicht nur der_die LV macht Schamerfahrungen, sondern auch der_die APf. Dazu gehört auch, dass es seine_ihre Aufgabe ist, Schwieriges anzusprechen. Wenn nicht er_sie, wer dann sonst?

4.4 Im Namen Christi

In seiner Untersuchung, wie sich Scham historisch entwickelt hat, hält Daniel Hell fest, dass der "heilsame Umgang mit Scham und Beschämung"⁷⁵ im Neuen Testament einen Höhepunkt erfährt. Jesus habe sich gegenteilig und kontrovers zu den sozial bestimmenden Werten, Ehre und Macht, seiner Zeit verhalten. Selig seien z.B. alle, die dem geltenden Kodex der Ehre nicht entsprechen. Auch der Lebens- und Leidensweg Jesu gehöre dazu: Verrat, Verleugnung, Ablehnung, Verurteilung zum Tode, Verspottung, was dieser Jesus von Nazareth lehre und erleide, sei für die antike Welt ungeheuerlich.⁷⁶

Es gehe Jesus nicht darum, die mosaischen Gebote in Frage zu stellen, aber er nehme der Schuld den Stachel der Schande. Schuld solle nicht beschämt, sondern wieder gutgemacht werden. Jesus stelle sich konsequent auf die Seite der beschämten Menschen. Er handelt wundersam an stigmatisierten Personen, die dank ihm die Würde wiedergewinnen. Auch den Begriff der Rechtfertigung aktualisiert Daniel Hell als Entschämung.⁷⁷

"Wie gelingt es, dass sich Menschen, die aus Scham verstummt sind, aus ihren Rückzugsarten hervorwagen und vor die Vorhänge des Schweigens treten?"⁷⁸, fragt sich Re-

⁷³ Vgl. Weinblatt, 37, 96-98.

⁷⁴ Gemeint ist die Praxisgemeinschaft im Rahmen des Weiterbildungsstudiengangs CAS Ausbildungspfarrer_innen.

⁷⁵ Hell, 29.

⁷⁶ Vgl. Hell, 30.

⁷⁷ Vgl. Hell, 31.

⁷⁸ Munz, 8.

gine Munz⁷⁹. In ihrer Arbeit als Psychiatrieseelsorgerin ist für sie der bewusste Umgang mit Scham selbstverständlich. Es brauche viele Gespräche, mit unermüdlich geduldiger und respektvoller Haltung. Dann könne es sein, dass die Scham der Ort der christlichen Gnadenrede werde. "Im Segen wird die imaginäre Präsenz des fremden Blicks in der Scham zur Präsenz des gnädigen Blicks des mich bejahenden, liebenden Anderen."⁸⁰

Dass wir im Namen Christi Menschen "Urvertrauen"⁸¹ vermitteln dürfen, ist für mich ein beglückend mächtiger Akt. Nicht mächtig in dem Sinne, dass Menschen von Despoten unterworfen werden, sondern im Sinne von Jes 35,5-10 und Lk 7,22, dass Menschen Freiheit und Heilung erleben.

⁷⁹ Regine Munz ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Theologischen Seminar der Universität Basel und protestantische Psychiatrieseelsorgerin. 2015 ist von ihr erschienen: "So komm und gib mir Dein Antlitz. Sag mir ein Wort ins Ohr" - Scham in der Psychiatrieseelsorge, in: Hermeneutische Blätter, Institut für Hermeneutik und Religionsphilosophie, S. 125–138.

⁸⁰ Munz, 9.

⁸¹ Hell, 171.

5 Schlusswort

Scham gehört zur Grundausrüstung und Grunderfahrung des Menschen. Es ist eine intensive und unangenehme Emotion. Die Beobachtung der Scham gehört zur professionellen Reflexion während des Lernvikariats dazu. Wenn Scham konsequent vermieden wird oder nicht empfunden wird, dann sollte sorgfältig geprüft werden, was die Gründe dafür sind.

Die Autoren Daniel Hell und Uri Weinblatt zeigen in ihren Monographien, dass die Emotion Scham eine wichtige Funktion hat und vielseitige Reifeprozesse in Gang setzt. Scham initiiert Reflexionsprozesse und lässt einem die eigene Identität immer wieder neu Durchbuchstabieren. Wer Scham zulässt, fördert die eigene Schamfähigkeit und damit die Empathie für andere Menschen mit ihren Schamerlebnissen.

Das Lernvikariat ist prädestiniert für vielfältige Schamerlebnisse. Die Voraussetzungen für dieses Ausbildungsjahr sind jedoch gut, besonders das Zweiergespann APf – LV bietet für Schamprozesse einen hilfreichen Rahmen.

Es gibt kaum ein Ort wie eine Kirchgemeinde, wo so verschiedene Menschen zusammenkommen und immer wieder neue Beschämungen geschehen. Die Perspektive von Daniel Hell und Uri Weinblatt zeigt, dass man diese Konfrontationen nicht scheuen, geschweige denn verhindern muss. Wenn aber eine Kirchgemeinde Möglichkeiten bietet, wo Scham reflektiert wird und man trotz Schamerlebnissen miteinander im Gespräch und verbunden bleibt, dann ist Kirchgemeinde auch ein Ort der Heilung und der gesunden Veränderungen, ein Ort lebendiger Gemeinschaft. Das Evangelium, in dem der am Kreuz Beschämte die Beschämten glücklich preist, bietet dazu einen tragfähigen Grund.

Literaturverzeichnis

Baudy, Dorothea: Scham, I. Religionswissenschaftlich, in: RGG4 7 (2004), 861-862.

Hell, Daniel: Lob der Scham. Nur wer sich achtet, kann sich schämen, Giessen 2018.

Huizing, Klaas: Scham und Sünde. In: Magazin Bildungkirche 01 (2018), 4-6.

Huxel, Kirsten: Scham, II. Ethisch, in: RGG4 7 (2004), 862-863.

Munz, Regine: Die verborgene Dimension der Scham. In: Magazin Bildungkirche 01 (2018), 7-9.

Schaufelberger, Thomas: Fähig zur Scham. In: Magazin Bildungkirche 01 (2018), 10-16.

Weinblatt, Uri: Die Nähe ist ganz nah! Scham und Verletzungen in Beziehungen überwinden, Göttingen 2016.