

## **Liebe Gemeinde,**

Ich will Ihnen erstmal von einer jungen Frau erzählen, ich nenne sie Karin. Sie ist 35 Jahre alt. Der treueste Begleiter durch Karins Leben war bisher die Angst. Angst, dass jemand es merkt. Ihre erste Ausbildungsstelle in einem Restaurant ist eine riesige Herausforderung. Gleich am Anfang hat sie heimlich eine Speisekarte mit nachhause genommen, hat die Freundin gebeten, ihr sie langsam vorzulesen. Nur einmal – das hat gereicht, dann hatte Karin die Karte im Kopf, wie eingescannt. Ihr Gedächtnis ist prima, nur so kommt sie zurecht. Denn sie hat das Lesen und Schreiben nie richtig gelernt. Sie kann zwar die Buchstaben erkennen und mühsam aneinander reihen. Aber die Buchstabenfolge ergibt für Karin keinen Sinn. Die Speisekarte auswendig lernen, das hilft für einen Augenblick. Aber jeden Moment kommen neue Aufgabe: „Kannst du mal schnell das Tagesmenu auf die Aushangtafel schreiben?“ „Schau doch mal kurz ins Telefonbuch“. Täglich neue Ausflüchte, täglich die Angst entdeckt zu werden, die Angst vor der Schmach, dümmer zu sein als ein Schulkind – ja, so fühlt sich Karin. Irgendwann aber wird ihr Handikap offenbar und sie verliert ihre Lehrstelle. Ein paar Jahre später, nach vielen Gängen zum Jobcenter, bietet man ihr eine andere Lehrstelle an, etwas Einfaches, theoriereduziert, Hauswirtschaftshelferin. Das kann Karin schaffen. Sie macht sogar einen guten Abschluss. Nun arbeitet sie in einem Krankenhaus, im Reinigungsteam. Doch auch hier gerät sie unter Druck. Täglich soll sie aufschreiben, was sie wann gereinigt hat. Sie nimmt die Liste nachhause, telefoniert die Freundin herbei, füllt mühsam die Spalten. Morgens liegt die Liste da und alles ist gut, für den Moment. Aber die Angst, entdeckt zu werden, begleitet sie und zermürbt langsam ihre Seele.

Die Scham, erkannt zu werden - in der eigenen Unfähigkeit, der eigenen Hilflosigkeit und Verletztheit. Und zugleich die Angst, das Gesicht zu verlieren, das Ansehen einzubüßen und mit einem Schlag zur wertlosen Existenz zu werden. Wenn die Scham uns packt, wollen wir wegschauen, im Boden versinken, eine Tarnkappe über uns ziehen. Keiner soll uns sehen, wenn wir rot werden und zu stottern anfangen. Wir möchten uns unsichtbar machen und brauchen doch so notwendig Hilfe.

Über Hilflosigkeit und Scham, über Hilfe und Heilung will ich an diesem Sonntag nachdenken, an einem Sonntag, der von alters her einen Hilferuf im Namen trägt: „Exaudi“ Erhöre mich - der Hilferuf stammt aus dem Psalm, den wir eingangs zusammen gebetet haben. Im 27. Psalm bittet ein Mensch seinen Gott: *HERR, höre meine Stimme, wenn ich rufe; sei mir gnädig und erhöre mich! Gib mich nicht preis dem Willen meiner Feinde!*

Gehör bei Gott und Rettung vor den Feinden erbittet der Psalm. Wir verstehen die Psalmen, diese alten Gebete der Bibel, besser, wenn wir uns klar machen: die Feinde, vor denen sich der Beter fürchtet, sind keine böswilligen Menschen, die von außen sein Leben bedrohen. Die Feinde, die ihm Übles wollen, sind Mächte, die seine Seele im Griff haben. Die inneren Feinde plagen ihn mit Ängsten und Bosheit. Sie reden ihm ein, dass es keinen Gott gibt und keine Hilfe. Die inneren Stimmen der Angst und Entmutigung nähren sich an dem, was uns die Schamröte ins Gesicht treibt.

Dass wir uns schämen, gehört zur menschlichen Existenz. Die Bibel erzählt es in der Geschichte von Adam und Eva. Sie leben im Garten Eden im Paradies und kennen keine Scham. Aber dann essen sie vom

verbotenen Baum, dem Baum der Erkenntnis, und ihnen wird bewusst, dass sie nackt sind und die Nacktheit beschämt sie. So bald der Mensch ein Bewusstsein seiner selbst hat, entwickelt er ein Schamgefühl. Und Nacktsein ist ein treffendes Bild für Scham. Wenn ich mich schäme, dann fühle ich mich wie einer schützenden Hülle beraubt. Plötzlich können andere meine Fehler oder mein Unvermögen erkennen – sie werden mich auslachen, sie werden mich verachten, sie werden sich abwenden. Das darf nicht geschehen. Der Aufwand, jeder Beschämung zuvor zukommen, kann so mächtig werden, dass er unsere Seele erdrückt. So ist auch Karin durch das jahrelange Verschweigen ihrer Lese- und Rechtschreibschwäche in eine tiefe seelische Krise geraten. Scham ist also etwas unglaublich belastendes und doch kommt kein Mensch ohne diesen quälenden Seelenzustand aus. Aber ist Scham nur schädlich? Eine Quälerei ohne Sinn?

Scham ist ja ein verzweifelter Versuch sich zu schützen. Und dieser Schutz ist notwendig. Er bewahrt uns erst einmal davor, von lieblosen Menschen beurteilt und verachtet zu werden.

Das Psalmwort, das diesem Sonntag den Namen gibt, zeigt einen Weg, die Scham zu überwinden, die zur Last, zu einem Korsett wird, das einschnürt. *Erhöre mich. Höre meine Stimme.* Hier redet einer und igtelt sich nicht ein ins Schweigen. Er redet mit Gott. Gegen die laute Stimme der inneren Feinde wagt er es zu Gott zu rufen. Er vertraut darauf, dass Gott helfen kann. Dieses Vertrauen ist ein erster Schritt aus der Isolation, in die wir geraten, wenn wir etwas mit aller Macht verbergen wollen vor den neugierigen Augen und dem harten Urteil der anderen. Das, was wir verbergen wollen, ist schon für sich kaum zu ertragen, ohne die Angst vor den anderen - eine Lese- und Rechtschreibschwäche, die Gewalttätigkeit gegenüber dem Ehepartner,

ein erlittener Missbrauch, die Abhängigkeit von Alkohol oder Tabletten, die Unfähigkeit Ordnung zu halten oder das Scheitern im Beruf. Was auch immer uns das Leben schwer macht – Veränderung bahnt sich an, wenn wir vertrauen können. Dann entsteht ein Schutzraum für die Seele. Ich zeige mich, ich verberge es nicht vor mir selbst und nicht vor Gott. Ich vertraue und wage mich hinaus aus dem Schneckenhaus. Jedes Gebet ist ein Betreten dieses Schutzraums, eine kleine Vertrauensübung.  
*Erhöre mich. Höre meine Stimme.*

Von einem weiteren mutigen Weg, Scham zu überwinden, erzählt der Evangelist Markus im 5. Kapitel seines Evangeliums.

*Und es folgte [Jesus] eine große Menge und sie umdrängten ihn. Und da war eine Frau, die hatte den Blutfluss seit zwölf Jahren und hatte viel erlitten von vielen Ärzten und all ihr Gut dafür aufgewandt; und es hatte ihr nichts geholfen, sondern es war noch schlimmer mit ihr geworden. Als die von Jesus hörte, kam sie in der Menge von hinten heran und berührte sein Gewand. Denn sie sagte sich: Wenn ich nur seine Kleider berühren könnte, so würde ich gesund. Und sogleich versiegte die Quelle ihres Blutes, und sie spürte es am Leibe, dass sie von ihrer Plage geheilt war. Und Jesus spürte sogleich an sich selbst, dass eine Kraft von ihm ausgegangen war, und wandte sich um in der Menge und sprach: Wer hat meine Kleider berührt?*

*Und seine Jünger sprachen zu ihm: Du siehst, dass dich die Menge umdrängt, und fragst: Wer hat mich berührt? Und er sah sich um nach der, die das getan hatte. Die Frau aber fürchtete sich und zitterte, denn sie wusste, was an ihr geschehen war; sie kam und fiel vor ihm nieder und sagte ihm die ganze Wahrheit.*

*Er aber sprach zu ihr: Meine Tochter, dein Glaube hat dich gesund gemacht; geh hin in Frieden und sei gesund von deiner Plage!*

12 Jahre lang krank, 12 Jahre lang von einem Arzt zum anderen und keine Hilfe. Ihr Vermögen hat sie dabei aufgebraucht, ohne irgendetwas zu gewinnen. Das alles ist schon hart und entmutigend. Die Frau aus der Jesusgeschichte leidet an einer nicht enden wollenden Menstruation. Ich stocke. Eigentlich redet man oder frau nicht über solche

Frauenbeschwerden in aller Öffentlichkeit. Aber die Bibel tut es, dann ich will es auch tun. Denn gerade durch dieses Frauenleiden wird das Leid der Frau noch verschärft. Im Judentum gilt jede Frau während ihrer Monatsblutung sieben Tage lang als kultisch unrein (Lev 15,19.25; 18,19). Solange sie unrein ist, verunreinigt sie alles, womit sie Kontakt hat, ob es nun ein Gegenstand ist oder der eigene Ehemann (Lev 15,20-23). Nach der Monatsblutung muss die Frau sich einer kultischen Reinigung unterziehen, damit sie wieder voll am Leben teilnehmen kann. Die Frau aus der Jesusgeschichte hat sich seit Jahren keiner Reinigung unterziehen können, wie es ihr Glaube vorschreibt. Sie ist also durch ihre Krankheit völlig vom religiösen Leben und weitgehend vom Alltagsleben ausgeschlossen. Unheilbar krank und isoliert und doch wagt sie es, sich unter die Leute zu mischen. Sie hat eine irrwitzige Hoffnung, ein völlig unerklärliches Vertrauen. Und tatsächlich: ihre Hoffnung wird nicht enttäuscht. Als sie Jesus berührt, strömt etwas Heilsames durch sie. Sie spürt es: das Blut läuft nicht mehr aus ihr heraus. Jesus seinerseits spürt die Kraft durch sich fließen und will wissen, wer ihn angefasst hat. Hier halte ich die Luft an: Warum muss er unbedingt wissen, wer die Heilkraft für sich erhofft hat? Ist es nicht viel barmherziger, die Frau im Gedränge untertauchen zu lassen? Immerhin ist ihr Leid zutiefst schambesetzt: Frauenleiden, Unreinheit, das muss doch nicht öffentlich werden. Aber Jesus hat etwas anderes vor – er weiß oder ahnt es: die Frau braucht mehr Unterstützung, als sie bislang empfangen hat. Sie hat ein doppeltes Tabu gebrochen: sie hat öffentlich einen Mann berührt und hat zudem seine Reinheit zerstört. Es war eine verzweifelte Kühnheit, die der Frau dazu den Mut gegeben hat. Aber öffentlich dazu zu stehen? Sie erschrickt und zittert, als sie sich herauslöst aus der Menge, auf die Knie geht und Jesus die ganze Wahrheit sagt.

Herausgelockt aus dem Versteck, in das sie sich am liebsten verkrochen hätte. Jesus aber will die Frau nicht nochmals beschämen und bloßstellen, er eröffnet ihr einen Schutzraum, hier kann sie sein und sich mit ihrem Leid zeigen. Schau, sagt er der Frau, mich beschämt es nicht, von dir berührt zu werden. Deine Unreinheit ist keine Schande. Ich will, dass du dich auch nicht mehr schämst. Gesund geworden bist du durch dein Vertrauen.

Ein Vertrauen, dass wir Menschen nicht herstellen, sondern vorfinden tief unten in unserer Seele. Dort wo Gott am Werk ist. *Dennoch bleib ich stets an dir, wenn mir alles gleich zuwider*

Lied 597, 1.2.4 Melodie: Meinen Jesus, lass ich nicht (Nr. 402)

1. Dennoch bleib ich stets an dir, wenn mir alles gleich zuwider;  
keine Trübsal drückt in mir die gefasste Hoffnung nieder,  
dass, wenn alles bricht und fällt, dennoch deine Hand mich hält.
2. Leite mich nach deinem Rat, der wohl wunderbar geschieht,  
aber endlich in der Tat auf die schönste Wohlfahrt siehet;  
denn du führst es wohl hinaus, sieht es gleich verkehret aus.
4. Mag es doch indessen hier wunderbar mit mir ergehen:  
dennoch bleib ich stets an dir, dennoch will ich feste stehen.  
Ich muss – Trotz sei aller Pein! - dennoch, dennoch selig sein.

Einen Schutzraum, wie ihn Jesus der Frau eröffnet durch seine liebevolle Zuwendung, braucht ein Mensch, der unter etwas leidet, was er schamvoll verbirgt. Der beschämte Mensch braucht einen Ort, an dem er sein Leid offenbaren kann in Gegenwart wohlwollender Menschen. Genau das bietet manche Selbsthilfegruppe. Bei den Angeboten der Anonymen Alkoholiker zeigt sich das besonders deutlich. Wer alkoholkrank ist und den Wunsch mit dem Trinken aufzuhören hegt, ist eingeladen eine Gruppe der Anonymen Alkoholiker zu besuchen. In der Gruppe bleibt jeder weitgehend anonym, denn mehr als den Vornamen hat er nicht von sich preiszugeben. Jeder, der kommt, darf das erzählen, was er der Gruppe mitteilen will. Jeder spricht für sich, über sich und

über seine eigenen Gefühle. Die anderen hören aufmerksam zu, geben keine Ratschläge und üben keine Kritik. Erst wenn alles erzählt ist, was erzählt werden soll, erst dann berichten die anderen in der Gruppe von eigenen ähnlichen Erfahrungen, vielleicht auch darüber wie sie einen Weg gefunden habe, ihre Probleme zu überwinden. Dieses behutsame Verfahren kann den Betroffenen Mut machen: du bist nicht allein, anderen ergeht es ähnlich und manche haben sogar schon einen Weg aus der Misere gefunden. Mit dem Reden über sich selbst, im Schutz der wohlwollenden Gruppe, beginnt für viele alkoholranke Menschen die Genesung von ihrer Sucht. Dabei spielt der Glauben eine entscheidende Rolle. Das zeigt sich an dem besonderen Genesungsprogramm, dem sich jedes Mitglied der Anonymen Alkoholiker widmet, den sogenannten „zwölf Schritten“. Eingeständnis der Niederlage gegenüber dem Alkohol, Hinwendung zu einem Gott, wie ihn jeder Einzelne für sich versteht, Hingabe an den göttlichen Willen, Bekenntnis der eigenen Verfehlungen, Selbsterkenntnis - und die Bereitschaft zu einer bewussten Lebensweise kennzeichnen dieses spirituelle Programm der Anonymen Alkoholiker. Deutlich ist der Christusgeist in dem 12-Schritte-Programm zu spüren, der Geist, der in Jesus gewirkt hat und der überall zu finden ist, wo Menschen ihm mit ganzem Herzen nachfolgen. Doch für die Anonymen Alkoholiker ist Gott nicht allein der dreieinige Gott der Christenheit. Sie wollen in aller Offenheit von Gott sprechen: Gott wie jeder einzelne ihn versteht. Durch die 12 Schritte arbeitet sich jedes Mitglied hindurch, nicht nur einmal, sondern immer wieder. Im Schutzraum der Gruppe kann das, was zutiefst beschämt, die Abhängigkeit vom Alkohol, zur Sprache gebracht und überwunden werden.

*Ich schäme mich des Evangeliums nicht; denn es ist eine Kraft Gottes, die selig macht alle, die daran glauben.* Dieser Satz stammt vom Apostel Paulus. Und er zeigt: Es gibt eine Scham, die nur die Menschen kennen, die an Gott glauben. Ganz speziell trifft es die Christen. Es ist schon erstaunlich, dass Paulus nicht sagt: ich bekenne mich zum Evangelium, sondern ich schäme mich des Evangeliums nicht. In dieser Formulierung klingt an: wer sich zum Evangelium bekennt, der tritt für etwas ein, das nach den Maßstäben der Welt nichts gilt. Jesus Christus – Gottes Sohn, von einer Frau geboren, gekreuzigt und auferstanden. Gott, der durchs Leid geht und die Welt erlöst – wer so etwas glaubt, muss in den Augen der Männer, die bis vor Kurzem die Weggefährten des frommen Juden Paulus gewesen sind, von allen guten Geister verlassen sein. Ja, Paulus soll sich schämen, wenn er den Glauben der Väter vergisst. Schämen sollen sich alle Christen – mit ihrem gekreuzigten Gott.

In einer römischen Kaserne findet sich eine der frühesten Darstellungen der Kreuzigung. Um das Jahr 200 nach Christi Geburt hat dort jemand ein Spottbild in die Wand geritzt und darunter geschrieben: Alexamenos betet Gott an. Darüber ein Kreuz, an dem ein Mensch hängt – aber der Mensch trägt einen Eselskopf. Wer einen Esel anbetet, der muss ja selber ein Schwachkopf sein. So denkt man zur Zeit der jungen Christenheit.

Dass Gott sich am Kreuz offenbart, ist auch heute für viele Menschen schwer zu begreifen. Jesus von Nazareth – ja, der verdient Beachtung und Respekt, aber das mit dem Kreuz und der Auferstehung, das kann ich nicht glauben. Braucht es das überhaupt? Ich erinnere mich gut, wie fremd mir das Kreuz war, damals in den Jahren zwischen Kindheit und Erwachsensein. Erst später wurde es mir wichtig, dass Gott sich in der

tiefsten menschlichen Schwäche finden lässt. Mir hat dabei geholfen, was Paulus selbst erlebt hat. Paulus ist unterwegs in Kleinasien und in der Ägäis. Er gründet neue Gemeinden und setzt alles daran, die Frischgetauften bei der Stange zu halten. Leider halten nicht alle Leute in den neuen Gemeinden zu Paulus. Hinter seinem Rücken versuchen sie ihn schlecht zu machen. Es entsteht ein Gerangel, wer das Sagen hat in Sachen Glauben und wer der beste Apostel ist.

Als Paulus davon erfährt, wird er in einem Brief sehr persönlich. Er zählt die Entbehrungen auf, die er auf seinen Missionsreisen erlebt hat, er berichtet von besonderen Visionen und Offenbarungen, von mystischen Erlebnissen.

Ja, er hat viel vorzuweisen, was ihn als Apostel auszeichnet. Paulus – der Superapostel. Doch dann macht Paulus eine beschämende Erfahrung mit der eigenen Schwäche. Irgendein unbenanntes schweres Leid quält ihn unsäglich. Er fleht zu Gott um Heilung. Aber nichts geschieht.

Schließlich dämmert ihm: dort in der Schwäche ist Gott gegenwärtig. Grad dort wo Gott unendlich weit entfernt scheint, dort wirkt seine Kraft. Wo ich schwach bin, bin ich stark.

Wir lernen bei Paulus: es ist normal im Leid zu verzweifeln. Sicher, wir können uns einigeln und den Mantel des Schweigens darüber legen, damit keiner uns schwach und verzweifelt erlebt - aber unserer Seele wird das nicht bekommen. Das Leid in Worte fassen, Gott anflehen, ihm in den Ohren liegen wie Paulus oder wie der Psalm, der unserem Sonntag den Namen gibt. *HERR, höre meine Stimme, wenn ich rufe; sei mir gnädig und erhöre mich!* Das Klagen ist ein erster Schritt, hier wird das Leid ausgesprochen vor Gott. Einen zweiten Schritt erkennen wir bei Paulus und der besteht darin, dass wir es wagen ganz neu über unser Leid zu denken. Dort wo ich schwach bin, bin ich stark. Das ist kein

Siegersatz. Das ist ein Satz von einem, der mit dem Leid gerungen hat und dann tief in sich die Gewissheit findet: die Schwäche ist nichts, wofür ich mich schämen muss. Sie ist Gottes Kraft.

Karin, die Frau mit der Leserechtschreibschwäche, hat es geschafft, ihre Schwäche anzunehmen. Sie ist nicht in ihrer seelischen Krise steckengeblieben. Sie lernt einen Mann kennen. Sie sind schon eine Weile ein Paar, da erst offenbart sie ihrem Freund: Du - ich kann nicht richtig lesen und schreiben. Natürlich ist er zuerst sehr verwundert. In unserem Land geht man mit großer Selbstverständlichkeit davon aus, dass jeder, der die Schule besucht hat, im Stand ist flüssig zu lesen und zu schreiben. Aber dann verspricht er Karin:

Das hat keine Bedeutung für unsere Liebe. Ich werde dich auf jeden Fall unterstützen, bei allen Anstrengungen, das Lesen und Schreiben zu lernen.

Tatsächlich besucht Karin jetzt einen Verein. Dort wird Menschen wie ihr Lesen und Schreiben vermittelt, lebensnah mit viel Training in einer Werkstatt und im Alltag.

Dort, wo Liebe Menschen verbindet, dort verliert die eigene Schwäche ihre beschämende Kraft. Dort entstehen Schutzräume für Beschämte. Um beides bitte ich meinen Gott: dass ich Schutzräume mitbaue, wo sie nötig sind, und dass ich sie finde, wenn ich sie dringend brauche. Und der Friede Gottes....