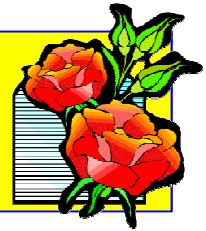


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 18 für den Monat August 2011



Liebe Freunde,
Scham ist das Thema der heutigen Ausgabe!
Wie sie entsteht, wie sie wirkt und wie sie überwunden werden kann!
Scham ist eine sehr tiefe Wunde in unserer Persönlichkeit, in unserem Sein. Oft das Ergebnis eines Fluchs, der auf unserer Identität liegt.
Gott will, dass jeder Mensch, den er geschaffen hat, mit einem Gespür von Ehre ausgestattet ist. Ehre, das ist Würde, Selbstwert, Angenommen-sein und dem Gefühl wertvoll zu sein.
Wenn wir Menschen segnen, legen wir diese Ehre Gottes auf sie.
Fluch bringt genau das Gegenteil auf Menschen - nämlich Scham.
Scham ist ein Gefühl von Würdelosigkeit, Wertlosigkeit, nicht angenommen sein, nicht dazu zugehören.
Es ist die Absicht des Teufels, dich zu beschämen und einen Fluch auf dich zu legen. Gottes Absicht ist es, dich zu segnen und dir Ehre zu geben.
Scham ist im Gegensatz zu Schuld ein tiefes Gefühl von unberechtigtem Dasein.
Schuld dagegen ist das Gefühl, das man Fehler gemacht hat.
Schuld sagt: **"Ich habe einen Fehler gemacht!"**
Scham sagt: **"Ich bin ein Fehler!"**
Wer einen Fehler gemacht hat, der hat Hoffnung, kann etwas wieder gut machen, kann Vergebung bekommen.
Kann es bereuen.
Aber, wenn ich ein Fehler bin, gibt es für mich keine Hoffnung mehr.
Ich kann das verändern, was ich tue, aber ich kann nicht verändern, was ich bin.
Scham wird oft durch Aktivitäten unterdrückt oder verdeckt.
Menschen mit Scham tun oft bestimmte Dinge, weil sie glauben, dass das ihren Wert steigern wird. **Sie identifizieren sich durch ihr TUN und nicht durch ihr SEIN.**
Scham erzeugt ein tiefes Gefühl von Verschmutzung, Unreinheit.
Und ein Gefühl, dass man auf eine ganz eigenartige Weise fehlerhaft ist.

Der Mensch mit Scham kommt sich isoliert vor, andersartig als die anderen, unfähig.
Es war mein Fehler.
Eigentlich genoss ich die Misshandlung.
Ich hatte Vergnügen daran und habe es so gewollt.
Ich bin dumm, unwissend, ein Idiot.
Ich hätte etwas tun sollen, um das was geschah, zu stoppen.
Ich erlaubte, dass es passierte.
Ich habe es verdient.
Ich war Teilnehmer.
Ich hätte es besser wissen müssen.
Ich hätte es jemandem erzählen sollen.
Es passierte auf Grund meines Aussehens, meines Geschlechts, meines Körpers.
Ich habe nicht versucht wegzulaufen.
Ich bin minderwertig.'
Ich bin schlecht, schmutzig, voller Scham, krank, abscheulich, widerlich.
Ich habe nicht das Zeug, um erfolgreich zu sein.
Ich gehöre nicht dazu; mich sollte es gar nicht geben.

Scham ist das Ergebnis daraus, etwas getan zu haben, verursacht zu haben, teilgenommen zu haben, wovon man glaubt, dass es falsch ist.
Ja, Scham entwickelt sich sogar, wenn man erkennt, dass man falsch liegt.
Es ist unwichtig, ob man in Wirklichkeit unschuldig ist.
Wenn man sich selbst glaubt, falsch zu liegen, wird man Schamgefühle entwickeln.
Scham wird von verurteilenden Lügen begleitet.
Menschen, die diese Art von Lügen glauben, sagen häufig: „Ich weiß, ich sollte nicht so fühlen und denken, aber ich tue es eben.,“

Diese Scham ist enorm schädlich für Menschen. Ich glaube, dass muss nicht näher erläutert werden.
Diese Menschen bekennen immer und immer wieder ihre alten Sünden.
Und trotzdem scheinen sie keine Vergebung zu bekommen und ihre Scham nicht loszuwerden.
Das alles spielt sich im Innern ab.

Es ist die Scham, die sie diese Sünden immer wieder bekennen lässt, ohne davon erlöst zu werden.

Scham entsteht vor allem durch das Verfluchen der Persönlichkeit durch Autoritätspersonen. (Eltern, Lehrer, Chef usw).

Scham ist die Folge von Ablehnung, Hohn, Verachtung, Spott und ungerechter Bestrafung.

Ist die Identität verflucht, glaubt der Mensch auf sich allein gestellt zu sein und hat das Gefühl, dass sich niemand um ihn kümmert.

Scham zeigt die tiefsitzende Angst vor dem Verlassenwerden auf.

Hier ist die Wurzel der Scham.

Angst vor dem Verlassenwerden.

Immer, wenn dieser Mensch verantwortlich gemacht wurde und ihm Schuld zugewiesen wurde für Dinge, die außerhalb seiner Kontrolle lagen, entwickelte sich die Scham.

Eine grenzenlose Hilflosigkeit stellte sich ein.

Es gibt noch eine weitere Möglichkeit, wie Scham entsteht.

Nämlich durch falsche Familienregeln.

Da gibt es ungeschriebene Regeln, die den Kindern schon sehr früh vermittelt werden.

Regeln sollten biblisches Fundament haben.

Sie sollten dem Kind Sicherheit vermitteln, Segen weitergeben und Gottes Herrlichkeit freisetzen.

Dann wären es gute Familienregeln.

Hier ein paar Familienregeln, die die Identität eines Kindes verfluchen:

Behalte immer die Kontrolle über dein Verhalten, deine Gefühle und die Umstände.

Mache immer alles richtig und sei immer im Recht.

Erlaube dir keinen Fehler.

Perfektionismus bestimmt die Familie und es gibt keinen Raum für Lernprozesse.

Nichts darf einen Makel haben und alles muss der eigenen Vorstellung entsprechen.

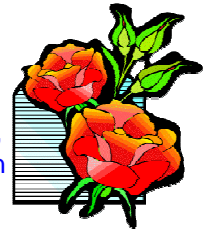
Nichts darf schmutzig werden oder kaputt gehen.

Alles muss passen, nichts darf aus dem Rahmen fallen.

Haben die Regeln versagt und die Dinge sind trotzdem außer Kontrolle geraten, sind

Wutausbrüche und Schuldzuweisungen gegenüber den anderen, Gott oder dir selbst gegenüber, die Folge.

Die Kinder werden für den Ärger der Eltern verantwortlich gemacht. Die folgenden fünf grundlegenden, menschlichen Erfahrungen werden nicht zugelassen.



Gefühle:

Alle Emotionen werden beherrscht bzw. unterdrückt. Es ist nicht in Ordnung, sogar falsch, wenn man traurig, einsam, ängstlich usw. ist.

Unterscheidungsfindung / Beurteilung:

Was die Eltern sagen ist „richtig“.

Es gibt keine Diskussionen.

Bedürfnisse:

Man muss immer sich selbst genügen, alles alleine regeln.

Belästige niemand mit deinen Nöten oder einer Bitte.

Eigene Meinung / Glaube:

Eltern sagen immer die „Wahrheit“.

Vorstellungskraft:

Du hast kein Recht dir etwas zu wünschen und dementsprechend zu planen.

Es bildet sich ein Lebensstil von „Selbstverleugnung“ und „falsche“ Wünsche und Erfahrungen werden tief im Inneren vergraben.

Verstecke und verheimliche alles, was als „falsch“ angesehen wird.

Gib nie einen Fehler zu und öffne dich nicht anderen gegenüber, das macht dich verwundbar.

Es wird niemandem vertraut.

Beziehungen sind instabil und unzuverlässig.

Was bewirkt die Scham?

Scham führt immer zu komplizierten Verhaltensweisen.

Man hat sich eine Scheinwelt aufgebaut.

Hat eine Rolle übernommen, um die Scham zu verdecken.

Alles, was nicht vollkommen ist, wird versteckt.

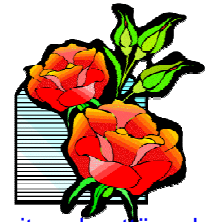
Z.B. in der Gemeinde: Weil erwartet wird, dass man „heilig“ ist, fühlt man sich durch die eigene Scham dazu gezwungen, alles zu verstecken, was unheilig ist.

Die Bereitschaft zur Heiligung kommt nicht aus der Lust am Herrn!

Scham bewirkt, dass wir uns ausschließlich mit uns selbst beschäftigen.
Sie richtet den Blick auf das irdische Gefäß aus Ton, anstatt auf die Herrlichkeit Gottes, die in ihr lebt.
Wir müssen den Blick auf den Schatz im Inneren - die Herrlichkeit Gottes - richten.
Scham führt häufig zu Hass und Unvergebenheit sich selbst gegenüber.
Und dass man sich vom Herrn abwendet, anstatt zu ihm zu laufen.
Dabei spielt die Angst vor Entdeckung eine große Rolle.
Scham führt zu Süchten und Zwängen, weil der Mensch verzweifelt nach Schmerzlinderung sucht.
Andere haben das große Verlangen gebraucht zu werden, um damit ihre Existenz zu rechtfertigen.
Weil ich Gutes tue bin ich wertvoll.

Lügen, die Scham(-gefühle) nähren

Wenn du ein Opfer von Scham geworden bist, durch das Verfluchen deiner Identität, wird dem Schamgefühl im Erwachsenenalter Nahrung gegeben, durch folgende Lügen, die wir glauben:
Was ich fühle, ist falsch (Wut, Verletzung, Einsamkeit, Trauer, Freude, usw.)
Es ist selbstsüchtig und falsch, ein Bedürfnis zu haben oder um einen Gefallen zu bitten.
Es ist falsch, eine konträre Meinung zu vertreten.
Ich darf mir niemals erlauben, einen Fehler zu machen.
Jedes Mal, wenn ich aus dem Haus gehe, muss ich perfekt aussehen.
Auch wenn ich mein Bestes gebe, reicht es nicht aus.
Männer dürfen nicht weinen oder ihre Gefühle zeigen (Lüge, die Männer glauben.)
Ich bin nur hier, um von Männern missbraucht zu werden (Lüge, die Frauen glauben.)
Ich muss ein „guter“ Mensch sein. („Gut“ ist ein codiertes Wort das von den meisten Leuten mit PERFEKT übersetzt wird.)



Wenn Eltern das Wort („gut“) für ihre Kinder gebrauchen, meint es in der Regel Folgendes:
Belästige niemals andere.
Mach anderen keine Umstände.
Bring andere niemals in Verlegenheit und enttäusche sie nicht.
Hab niemals ein Bedürfnis und bringe dich nicht in Schuld anderen gegenüber.
Mach alles gleich aufs erste Mal perfekt ohne Einweisung oder Übung.
Lass andere nur das sehen, was geübt und perfekt ist.
Habe nie einen kritischen Gedanken anderen gegenüber.
Verliere nie.
Schreibe immer die beste Note in der Schule oder auf der Universität.
Mach alles, worum man dich bittet und beschwere dich nie.
Sei auch unter dem Druck von Unsicherheit, Chaos und Stress erfolgreich.
Erinnere dich nur an die schönen Zeiten.

Was kann man tun?

Diesen Lügen nicht mehr zu glauben, sie zu enttarnen, Buße darüber tun, dass man ihnen geglaubt hat.
Diese Gedanken müssen rausgerissen werden.
Es sind Festungen, die das Leben der schamgeprägten Menschen gefangen gehalten haben.

Wie erkennt man Scham?

Der Mensch hat sich einen Verleugnungsmechanismus angeeignet.
So wird ein perfektes Äußeres aufgebaut.

Die Scham wird versteckt durch viele Lügengebäude.
Diese Menschen glauben, dass sie wertlos sind.
Das alles sind Erkennungsmerkmale einer Scham.
Andere wiederum wollen unabhängig bleiben und selbstgenügsam.
Auch das kann ein Merkmal für Scham sein.

Hier einige Anhaltspunkte:

A. Gefühle der Wertlosigkeit

Wut, wenn Umstände außer Kontrolle zu geraten scheinen.

Angst vor Gefühlen. Angst Gefühle „erleben“ zu müssen oder außer Kontrolle zu geraten.

Schwierigkeiten „NEIN“ zu sagen.

Angst, Neues zu wagen. Angst zu versagen.

Häufige Depressionen.

Zwanghafte Sünde oder Suchtgewohnheiten.

Den Zwang erfolgreich zu sein, um akzeptiert zu werden.

B. Unabhängigkeit und Selbstgenügsamkeit

Isolation und Schwierigkeiten, enge Freundschaften einzugehen.

Vermeidung von Situationen, wo man ein Bedürfnis äußern müsste oder von jemandem abhängig sein könnte.

Große Schwierigkeiten, andere um einen Gefallen oder um Hilfe zu bitten.

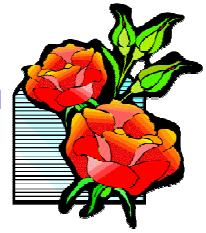
Im Geben besser zu sein als im Empfangen.

Ängstlich sein oder sich unbehaglich fühlen, als Teil einer kleinen Gruppe, wenn man nicht die Gruppe leiten und kontrollieren kann. Sich in diesem Fall zurückziehen und sich nicht mehr einbringen.

Das Gefühl, von anderen ertragen zu werden anstatt ausgewählt zu sein.

Nachdem man etwas empfangen hat, das Bedürfnis zu haben, es wieder gut machen zu müssen.

Scham kann man daran messen, inwieweit man bereit ist, Liebe und Hilfsbereitschaft anzunehmen, ohne das Gefühl zu haben, es wieder gut machen zu müssen.



Unsere Prägung lässt sich ändern!
Wie kann das funktionieren?

1. Erkennen

Bevor ich etwas in meinem Leben verändern kann, muss ich erkennen, dass hier Mangel vorliegt. Immer steht die Erkenntnis an der ersten Stelle.

2. Bereitschaft

Es braucht die Bereitschaft, mich verändern zu wollen und dafür auch den Preis (Energie, Disziplin, Ausdauer) zu zahlen. Dabei darf ich dann Gottes Hilfe in Anspruch nehmen.

3. Fluch brechen und Segen empfangen

Geh zu Seelsorgern, die den Fluch der Scham im Gebet brechen und den Segen für dich freisetzen. Das bedeutet allerdings auch, dass du aus dem Versteck herauskommst und deinen Mangel bekennst.

4. Tausch

Ich muss die Scham loswerden wollen und dafür etwas Besseres empfangen wollen.

Nämlich Gottes Denken über mich.

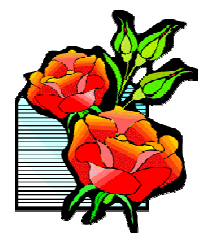
Jetzt gilt es, dieses Denken anzunehmen und anzuwenden.

Hört sich leicht an, braucht aber Disziplin und Ausdauer.

Die Bibel fordert uns auf, unser Denken zu verändern.

(Habe ich in einigen Newslettern intensiv behandelt).

Schau auf meine Homepage:
www.heinz-trompeter.de/tipps



5. Lebe in deiner wahren Identität

Jetzt gilt es, dem alten Denken zu widerstehen und dem neuen Denken Raum zu geben.

Dabei hilft dir auch die Dankbarkeit.

Danke dem Herrn, für das gute Land, das du jetzt Schritt für Schritt einnimmst.

Und für deine Freisetzung.

Dafür ist Jesus gestorben.

Empfange dein Erbe.

Hierbei kann dir auch die Waldsee-CD helfen, die du kostenlos von meiner Homepage herunterladen kannst.

Inzwischen sind zwei neue CDs entstanden.

Liebesbrief eines Vaters an seinen Sohn

Liebesbrief eines Vaters an seine Tochter

Beide Audio-Dateien stehen ebenfalls als kostenloser Download bereit.

Fernsehen

Ich hatte euch im letzten Newsletter berichtet, dass ich von einem Schweizer Fernsehsender eingeladen wurde, mein Lebenszeugnis zu geben (steht übrigens auch auf meiner Homepage unter der Rubrik Predigten).

Während der Sendung wurde ich gebeten ein Seminar in der Schweiz durchzuführen zum Thema Angst und Depression.

Außerdem wurde ich zu einer weiteren Talkshow im Herbst eingeladen.

Die Zuschauer-Erreichbarkeit liegt bei 1,7 Millionen.

Ich bin dankbar für eure Gebete!



Seid ganz liebevoll begrüßt
Heinz