

Herzcheck 2 - Schuld und Scham

Serie: Herzcheck - 23.01.2022

Einstieg (Ice Breaker)

- Lest die Überschriften der ersten 5 Artikel auf einer Nachrichtenseite wie Spiegel Online oder der Tageszeitung. Wo entdeckt ihr Schuld oder Scham?

Bibeltexte & Zusammenfassung

Das „Herz“ in der Bibel:

- Personenkern (Sprüche 4,23)
- Gott sieht das Herz an (1. Samuel 16,7)
- Das Herz hat ein Problem und macht Probleme (Markus 7,21)

1. Aufklärung

Text: Johannes 8, 2-11

5 Basics über Schuld:

- ist eine Übertretung
- berührt eine Tat („das habe ich getan / unterlassen“)
- ist nicht gleich Schuldgefühl
- kann Scham nach sich ziehen
- kann vergeben werden

5 Basics über Scham:

- ist eine Entwertung durch Andere (ggf. internalisiert)
- berührt deine Identität („das bin ich“)
- ist ein Gefühl
- kann Schuld nach sich ziehen
- kann „überstimmt“ werden

2. Diagnose

Text: Psalm 44,16 // Psalm 38, 3-9

Symptome: Was du fühlst

Gewissensbisse, Unfreie Gedanken, Schlaflosigkeit, Selbstverachtung, Wut

Symptome: Was du tust

Verdrängen und Leugnen, Rationalisieren, Rückzug, Betäuben, Projektion, Aggression

3. Entscheidung zur Therapie

Text: Hesekiel 36, 26-27 (Gottes Angebot)

Heilungsfaktoren:

Freiheit, Schutz, Zeit, Miteinander

4. Anvertrauen

Gebet: „Herr, ich nenne die Schuld und die Scham, an der ich trage. Sie machen mein Herz dunkel und schwer. Ich bitte dich, mir meine Schuld zu vergeben und meine Scham zu überstrahlen. Jesus, ich vertraue mich dir an, dass du mich frei sprichst und wertvoll machst. Hilf mir, deiner Befreiung zu glauben. Amen.“

Fragen zum Weiterdenken

Bitte nur in einem vertrauensvollen, geschützten Rahmen besprechen, wo ihr einander vertrauen könnt, dass die ausgesprochenen Dinge unter euch bleiben:

- 1. Wie können wir ehrlich(er) über Schuld und Scham sprechen?**
- 2. Welche Symptome von Schuld oder Scham erlebt ihr in dem, was ihr fühlt?**
- 3. Welche Symptome von Schuld oder Scham erkennt ihr in dem, wie ihr darauf reagiert?**
- 4. Welche Hürden empfindet ihr, euch auf Gottes Angebot einzulassen und euch ihm anzuvertrauen?**
- 5. Wer oder was würde euch dabei helfen?**

Wenn jemand aus eurer Gruppe aus dem „Checkup“ heraus ein Gespräch, Gebet oder professionelle Begleitung braucht, wendet euch gerne ans Gebetsteam der Gemeinde.