

# Glaube und Trauma

## Kann christlicher Glaube Hilfen für Traumatisierte bieten?

### Das Trauma als tiefes Loch

Traumatische Erfahrungen sind Bestandteile des Menschseins. Der Mensch verdankt zwar seine beherrschende Position im Tierreich seiner außergewöhnlichen Anpassungsfähigkeit, war aber trotzdem während der gesamten Evolution schrecklichen Ereignissen ausgesetzt. Die einen haben sich mit Flexibilität und Kreativität an furchtbare Lebensereignisse angepasst, andere blieben jedoch auf die traumatische Erfahrung fixiert. Untersuchungen zeigen, dass oft ganze Gesellschaften, die massive Traumatisierungen erlitten hatten, annähernd ähnlichen Mustern der Anpassung und der Desintegration folgten (vgl. Van der Kolk, McFarlane: Trauma – ein schwarzes Loch, Paderborn 2000, S. 27).

Die Beschäftigung mit den Auswirkungen traumatischer Ereignisse hat in letzter Zeit stark zugenommen. So ist es auch für die Pastoral wichtig geworden, sich mit der Frage nach den Möglichkeiten einer menschengerechten Seelsorge im Hinblick auf diese Seite des Menschseins zu beschäftigen.

Trotz der menschlichen Fähigkeit, zu überleben und sich anzupassen, „können traumatische Erlebnisse das psychologische, physiologische und soziale Gleichgewicht eines Menschen in solchen Maße verändern, dass die Erinnerung an ein bestimmtes Ereignis alle anderen Erfahrungen überschattet

und die Gegenwart stark beeinträchtigt“ (Van der Kolk, McFarlane: Trauma – ein schwarzes Loch, S. 27).

So beschreibt auch Judith Hermann in ihrem Buch über traumatische Erfahrungen die Auswirkung traumatischer Ereignisse folgendermaßen:

*„Traumatische Ereignisse erschüttern zwischenmenschliche Beziehungen in den Grundfesten. Sie zersetzen die Bindungen an Familie, Freunde, Partner und Nachbarn, sie zerstören das Selbstbild, das im Verhältnis zu anderen entsteht und aufrechterhalten wird. Sie untergraben das Wertesystem, das der menschlichen Erfahrung Sinn verleiht. Sie unterminieren das Vertrauen des Opfers in eine natürliche oder göttliche Ordnung und stoßen es in eine existentielle Krise. .... Traumatische Ereignisse wirken sich nicht nur direkt auf die psychischen Strukturen aus, sondern ebenso auf Bindungen und Wertvorstellungen, die die einzelnen mit der Gemeinschaft verknüpfen. .... Im Augenblick der Angst wenden sich die Opfer spontan an die Quelle, die ihnen zuerst Trost und Schutz bot. Verwundete Soldaten und vergewaltigte Frauen schreien nach ihren Müttern oder nach Gott. Bleibt dieser Schrei unbeantwortet, ist das Urvertrauen zerstört. Traumatisierte fühlen sich extrem verlassen, allein und ausgestoßen aus dem lebenserhaltenden Rahmen von menschlicher und göttlicher Fürsorge und Schutz. Nach dem traumatischen Ereignis beherrscht das Gefühl der Entfremdung und Nichtzugehörigkeit jede Beziehung, von engen familiären Bindungen bis zu eher abstrakten Bindungen an gesellschaftliche und religiöse Gemeinschaften. Ist das Vertrauen zerstört, haben viele Traumatisierte das Gefühl, eher zu den Toten als zu den Lebenden zu gehören.“*

(Hermann, Paderborn 2006, S. 77-78)

Aus dieser Situation heraus ergibt sich für die Pastoral die notwendige Aufgabe, neue Wege des Verstehens zu suchen. Daraus müssen dann Möglichkeiten der Hilfe und Begleitung aus dem christlichen Glauben heraus entwickelt werden.

## **Trauma und spirituelle Fragen**

McFarlane und van der Kolk weisen darauf hin, dass eine Kernfunktion menschlicher Gesellschaft in der Bereitstellung von Traditionen, Institutionen und Wertesystemen bestehe, die ihre Mitglieder dagegen schützen, durch belastende Erfahrungen überwältigt zu werden. Religion hat „angesichts der

erschreckenden Wirklichkeit für ein Gefühl der Sinnhaftigkeit zu sorgen, indem das Leiden in einen größeren Kontext gesetzt und Betonung darauf gelegt wird, dass über Generationen, Zeit und Raum hinweg das Leiden eine allgemeine menschliche Erfahrung darstellt. Daher kann die Religion den Menschen dabei eine Hilfe sein, ihr Eingemauertsein in ihr individuelles Leid zu überwinden“ (McFarlane, Van der Kolk: Trauma und seine Herausforderung an die Gesellschaft, Paderborn 2000, S. 48).

Das Erleben eines Traumas führt so auch an spirituelle Fragen heran. Ausgelöst wird dies durch Erschütterung der Selbstverständlichkeit des In-der-Welt-Seins, durch Konfrontation mit dem Bösen und dem Leid, durch Sensibilitätserhöhung und durch Suche nach Rettung und Erlösung. Dadurch ergibt sich speziell auch die Sinnfrage. Wenn man sich für die Auslöser des Leidens von Traumatisierten interessiert, dann wird man, wie Van der Kolk und McFarlane in „Traumatic Stress“ ausführen,

*„... unausweichlich mit Themen der Unmenschlichkeit zwischen Menschen, Lieblosigkeit und Gefühllosigkeit, mangelnder Verantwortlichkeit, Manipulation und fehlender Hilfeleistung konfrontiert. Kurz gesagt konfrontiert einen die Untersuchung des Traumas mit den besten und den schlechtesten Seiten der menschlichen Natur, und es kann gar nicht ausbleiben, dass sie bei den Beteiligten eine beträchtliche Bandbreite an intensiven persönlichen Reaktionen hervorruft.“*

(Van der Kolk, McFarlane: Trauma – ein schwarzes Loch, S. 30)

Damit gelangen wir zur Sinnfrage. „Warum habe gerade ich überlebt?“ und „Warum hat es gerade mich erwischt?“ sind für Überlebende von Unglücksfällen jeder Art die häufigsten, schwierigsten und blockierenden Sinnfragen. Sie stellen die Betroffenen oft vor eine unsichtbare Mauer, durch die es anscheinend kein Weiterkommen gibt.

Was kann nun Glaube und Religion in solchen Lebenssituationen zur Hilfe für Traumatisierte beitragen? Allgemein können Glaube und Religion durch Zeremonien hilfreich sein. „Gebete, Musik und Bilder verstärken angesichts wiederholten Bedrohtseins durch Katastrophen und Kriege das Durchhaltevermögen. ... Die Bedeutung von Zeremonien kommt sowohl in weltlichen Gedenkfeiern als auch in religiösen Ritualen zum Tragen. Denkmäler und Gedenkstätten für die gefallenen Soldaten und die öffentlich zum Ausdruck gebrachte Dankbarkeit für jene Menschen, die ihr Leben im Krieg geopfert haben, vermitteln den Trauernden und Traumatisierten das Gefühl, dass das

Sterben bzw. Leiden wenigstens einen Sinn erfüllt hat. Was das Fehlen eines solchen Gedenkens als eines notwendigen Teils des Heilungsprozesses bedeuten kann, hat sich nur allzu deutlich am Beispiel des häufig feindseligen oder gleichgültigen Empfangs der heimkehrenden Vietnamveteranen gezeigt“ (Turner, McFarlane, Van der Kolk: Der therapeutische Rahmen, S. 387).

## **Helfende Kräfte im Glauben entdecken**

Die Thematik von Glaube und Trauma ist erst in jüngster Zeit im pastoralen Bereich aufgegriffen worden. Dadurch ist die pastorale Fachliteratur noch relativ klein. Das derzeit verfügbare Wissen stammt von Menschen, die in der pastoralen Trauerbegleitung, der Notfallseelsorge bzw. in der Begleitung Traumatisierter arbeiten.

Welche heilsamen Kräfte sind trotzdem im Bereich von Glaube und Religion allgemein für die Begleitung Traumatisierter entdeckbar und damit nutzbar? Im Grundprinzip geht es dabei um das emotionale Nachvollziehen bestimmter in den religiösen Texten ausgedrückten Erfahrungen. Dadurch soll spürbar werden, dass Glaube und Religion auch für mich Quellen der Kraft in posttraumatischen Lebenssituationen sein können.

Welche Erfahrungen sind dabei hilfreich?

Da sich Glaube wesentlich im emotionalen Bereich des Menschen ereignet, spielen Erfahrungen eine wesentliche Rolle. Dabei kommt einigen „Grunderfahrungen“ bei der Bewältigung traumatischer Erlebnisse eine große Bedeutung zu.

### **1. Anderen eine Last sein dürfen**

Um erste Schritte zur positiven Veränderung machen zu können, ist es wichtig, sich selbst bewusst zu machen, dass man ein Anrecht auf Hilfe und Unterstützung hat. Viele haben dabei ein schlechtes Gewissen bzw. sie schämen sich, diese „Hilflosigkeit“ zuzugeben. Es bedeutet jedoch kein persönliches Versagen oder keine persönliche Schwäche, nicht allein zurechtzukommen. Gerade Rede- oder Denkweisen der heutigen Zeit und Gesellschaft wie „Der Tüchtige hilft sich selbst“, „Männer weinen nicht“ oder „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“ und Ähnliches sind ein Hindernis bzw. eine Last, weil sie es als minderwertig darstellen, auf die Hilfe anderer

angewiesen zu sein. Sie suggerieren also, man sei nichts mehr wert, man sei zumindest Mensch zweiter Klasse. Wer aber will das schon sein?

Leider wird die Angst, Schwäche zuzugeben, durch unsere Gesellschaft, wo nur möglichst gute Präsentation bzw. Leistung zählen, gefördert. Erfolg und hohes Ansehen in der Öffentlichkeit bilden den Maßstab für „Gewinner“ oder „Verlierer“. Dies wiederum verstärkt den Selbstzweifel und die Minderwertigkeitsgefühle derer, die nicht mithalten können (vgl. Faulde, C.: Wenn frühe Wunden schmerzen, S.56 ff).

Es ist darum eine Hilfe für die eigene innere Stabilität, sich diesem Denken zu entziehen zu versuchen und bewusst andere Maßstäbe anzustreben. Eine Möglichkeit dazu bildet der Galaterbrief (Gal 6, 2): *„Einer trage des anderen Last“*. Dadurch wird nämlich deutlich ausgedrückt, dass wir eine Last sein dürfen, sonst gäbe es ja nichts zu tragen und die Anweisung wäre damit sinnlos. Damit haben wir aber auch ein Recht auf Unterstützung, wenn wir schwach sind. Gott verlangt also von niemandem, dass er seine Last allein trägt.

## **2. Sich fallen lassen können**

Der Beginn eines Weges der positiven Veränderung bringt es mit sich, dass wir das Bild von Tüchtigkeit, das wir gerne nach außen darstellen, nicht mehr aufrechterhalten können – auch vor uns selbst. Unser Bild von uns selbst beginnt sich zu verändern, und wir müssen unser Leben und Verhalten diesem neuen Bild anzupassen versuchen. Das heißt, wir müssen von manchem loslassen, was uns bisher wichtig war bzw. was wir nach außen hin vertreten haben. Vor allem bedeutet dies aber eine Trennung von der Selbstsicherheit durch Kontrolle und Management unseres Lebens.

Loslassen ist jedoch mit Angst verbunden. Es ist vor allem die Angst, ins Leere zu fallen bzw. vernichtet zu werden, wenn wir unsere Hände öffnen und unseren bisherigen Halt aufgeben.

Was kann uns von dieser Angst, die uns am Loslassen hindert, befreien? Worauf es beim Loslassen ankommt, versucht die Erzählung über den Trapezkünstler zu beschreiben:

*Ein Trapezkünstler wurde gefragt, wie er es schaffe, nach einem Salto in der Luft die Hände seines Partners zu ergreifen. Er antwortete, dass er*

*nichts anderes tue, als die Hände auszustrecken, denn es komme alles auf den Fänger an.*  
(Faulde, a.a.O., S.63)

Beim Trapezkünstler ist das Loslassen also getragen vom Vertrauen in die Zuverlässigkeit des Partners. Erst wenn ich mich auf den Partner verlassen kann (oder zumindest fest davon überzeugt bin), kann ich mich ihm auch vertrauensvoll anvertrauen, kann ich mich auf ihn einlassen.

Solch ein zuverlässiger Partner wird uns im Lukasevangelium (Lk 4, 18-19) in der Person Jesu so vorgestellt:

*„Der Geist des Herrn ruht auf mir; denn der Herr hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, damit ich den Armen eine gute Nachricht bringe; damit ich den Gefangenen die Entlassung verkünde und den Blinden das Augenlicht; damit ich die Zerschlagenen in Freiheit setze und ein Gnadenjahr des Herrn ausrufe.“*

Die Menschentypen, die Lukas hier schildert, sind eigentlich Menschen, die durch ganz bestimmte Lebenssituationen arg mitgenommen wurden (vgl.: „arm“, „gefangen/befangen“, „blind“, „zerschlagen/fertig“), damit quasi „traumatisiert“ sind. Die dazu geschilderten Verhaltensweisen der Hilfe (vgl.: „gute Nachricht“, „Entlassung“, „Augenlicht“, „Freiheit“) jedoch sollen zeigen, dass hier durch Jesus Auswege aus diesen Lebenssituationen ermöglicht werden sollen.

### **3. Liebevoll mit sich selbst umgehen können**

„Neben der Beziehung zu anderen Menschen ist bei Traumatisierten meist auch die Beziehung zu sich selbst gestört. Deshalb ist es für die Heilung wichtig, ein liebevolles und fürsorgliches Verhältnis zu sich selbst zu entwickeln“ (Faulde, a.a.O., S. 64).

Wir haben zwar im Matthäusevangelium im christlichen Hauptgebot den klaren Hinweis *„...und du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“* (Mt 22,37), aber für viele von klein auf christlich geprägte Menschen ist das mit Zweifeln verbunden, weil sie Angst haben, egoistisch zu handeln, wenn sie auch an sich selbst denken.

Wie kann also eine Selbstliebe, ein auch Auf-sich-selbst-Schauen, aussehen, die nicht egoistisch ist?

Christliche Liebe ist immer von zwei Merkmalen gekennzeichnet: zum einen von der Haltung der Wertschätzung und Achtung und zum anderen von einem Handeln, das auf Wohlergehen eines Menschen ausgerichtet ist. Für die Selbstliebe bedeutet dies ein Bemühen um Achtung und Wertschätzung gegenüber sich selbst, die ja durch eine Traumatisierung geschädigt wurden, und das Bestreben, das falsche Selbstbild, das durch die Traumatisierung entstanden ist, zu korrigieren zu beginnen.

Dass dies nur mit Hilfe und Unterstützung durch Andere möglich ist, ist durch die Art der Entstehung unseres Selbstwertgefühles bedingt. Unser Selbstwertgefühl wird nämlich durch die Sicht, die andere für uns bedeutende Menschen von uns haben, geprägt. Ebenso durch unseren Vergleich mit anderen, durch unsere Beobachtungen an uns selbst und durch das Maß, in dem wir unser Leben als mit den eigenen Ansprüchen übereinstimmend erleben.

Hinterfragen eines Urteiles über uns, Überprüfen eines Vergleiches mit anderen, Überlegen des Eindrucks der Selbstwahrnehmung sowie Auseinandersetzung mit unseren Lebensansprüchen erfordert zur Weitung der Sicht aber die Hilfe durch andere. Bernhard von Clairvaux drückt es so aus:

*„Wie aber kannst du voll und echt Mensch sein, wenn du dich selbst verloren hast? Auch du bist ein Mensch. Damit deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst du also nicht nur für die anderen, sondern auch für dich ein aufmerksames Herz haben. ... Warum solltest einzig du selbst nichts von dir haben?“*

(Brief an Papst Eugen III.)

#### **4. Bilder heilender Liebe erleben dürfen**

Der Prozess positiver Veränderung kann weiters durch Entstehung einer größeren Nähe zu den eigenen Emotionen unterstützt werden. Diesen wichtigen Vorgang zeigt Verena Kast durch Arbeit mit Bildern, Imaginationen und Symbolen in der Arbeit mit Traumatisierten.

Imaginationsübungen, die heute in der Therapie verwendet werden, greifen oft sehr alte religiöse oder kulturelle Traditionen auf. Solche speziellen Symbole für inneres Wachstum sind auch in der Bibel auffindbar. So findet sich in Psalm 1 das Bild des Baumes, der an Wasserbächen gepflanzt ist, Frucht bringt und dessen Blätter nicht welken (Ps 1, 1-3). Das Bild vermittelt die Hoffnung, dass auch wir ein solcher Baum sein können.

Andere imaginative Übungen, die verwendet werden, sind darauf ausgerichtet, „innere Helfer“ zu finden, die Trost und Halt geben, indem sie ein Bild der liebevollen Zuwendung erleben lassen. Durch diese Erfahrung der Zuwendung wird die Heilung von durch Traumatisierung Verletzten unterstützt. Im Bereich der christlichen Botschaft ist dies z. B. das theologische Bild der Engel. In ähnliche Richtung geht die Vorstellung der Schutzpatrone als die persönlichen Fürbitter bei Gott.

Auch die Symbole des christlichen Glaubens sind Zeugnisse über heilende und befreiende Begegnungen mit einem liebenden Du. Durch die hier überlieferten Lebenserfahrungen wird eingeladen, sich auf die vielfältige Weise des „Ich-bin-da“ und damit auf liebende Fürsorge einzulassen.

Besonders hilfreich sind auch verschiedene „Bilder“, die in biblischen Texten verwendet werden, und die Zuwendung ausdrücken sollen. Dies drückt vor allem auch Jesaja aus, wenn er davon spricht, dass Gott uns *„auf seine Hand gezeichnet“* hat (Jes 49, 16). Für die liebende Zuwendung Gottes gibt es weitere Bilder, die eine sehr zärtliche Liebe, vergleichbar mit der Mutterliebe, zeigen. So spricht z. B. der Prophet Hosea davon, dass Gott wie eine liebende Mutter handelt: *„... ich war wie einer, der einen Säugling an seine Wange hebt. Ich beugte mich zu ihm und gab ihm zu essen.“* (Hos 11, 4). Ein weiteres sehr altes Bild für die Fürsorge Gottes wird von Jesus im Matthäusevangelium aufgegriffen, wenn er über Jerusalem sagt: *„Wie oft wollte ich deine Kinder um mich sammeln, so wie eine Henne ihre Küken unter ihre Flügel nimmt, aber ihr habt mich nicht gewollt.“* (Mt 23, 37).

Wir dürfen uns also Gott anvertrauen und brauchen trotz unserer Schwäche und Hilflosigkeit keine Angst zu haben. Er ist der sich uns auf verschiedene Art zuwendende Gott, der Kraft schenken will, damit wir die Wege der positiven Veränderungen hin zum Leben gehen können.

Richtige Liebe, d. h. dem Betroffenen dienliche Liebe, hat neben den Aspekten des Schutzes und der Fürsorglichkeit auch den Aspekt der persönlichen Entfaltung. Ein Bild, das zeigt, dass Gottes Liebe auch auf Wachstum und Autonomie ausgerichtet ist, findet sich im Buch Deuteronomium (Dtn 32, 11): Gott ist *„... wie der Adler, der sein Nest beschützt und über seinen Jungen schwebt, der seine Schwingen ausbreitet und ein Junges ergreift und es flügelschlagend davon trägt.“* Dieses Bild vermittelt die Hoffnung, dass wir aufgefangen werden. Es ist gleichzeitig eine Aufforderung, unsere Kräfte zu entdecken. Dies ist zwar mit Angst und Mühe verbunden, doch zeigt es auch



ein Ziel: Größe und Freiheit zu erlangen, um sein Leben wieder selbständig gestalten zu können.

## **Sinn und Hoffnung finden**

Menschen, die eine Traumatisierung erlebt haben, sind auf der Suche nach Sinn und Hoffnung. Diese Suche „ist ein wesentlicher Aspekt bei dem Versuch traumatisierter Menschen, mit ihren Gefühlen der Hilflosigkeit und Verletzlichkeit fertig zu werden“ (Turner u.a., a.a.O., S. 386). Es geht dabei also um die „Wichtigkeit des Wiederaufbaues eines Gefühls von Sinnhaftigkeit bei Menschen, deren Annahmen über die Welt zerstört worden sind und sich um die Bilder einer traumatischen Erfahrung rekonstruiert haben“ (Turner u.a., ebd.).

In der Erinnerung an die Leiderfahrungen durch traumatische Erlebnisse entsteht bei Betroffenen die Sehnsucht nach einem besseren Leben. Diese Sehnsucht gibt die Kraft, sich mit den traumatischen Erlebnissen auseinanderzusetzen und auf wichtige Fragen eine Antwort zu finden.

### **1. Nach dem Sinn des Leidens fragen**

Wenn wir uns mit den Folgen traumatischer Erfahrungen beschäftigen, stellt sich irgendwann die Frage nach dem „Warum?“. Wer an Gott glaubt, richtet diese Frage auch an Gott und will wissen, warum er so viel Leid auf der Welt zulässt. Wie verträgt sich das mit einem guten Schöpfergott? (Vgl. Faulde, a.a.O., S. 151). Dabei gibt es verschiedene theologische Denkmodelle. Die Frage nach dem Sinn des Leidens kann in zwei Richtungen gehen: einerseits Suche nach der Ursache des Leidens, andererseits Suche nach dem Ziel für das Leid.

Die erste Richtung der Deutung nach dem Prinzip der Ursache sieht bei Traumatisierungen, die durch Menschen verursacht wurden, die menschliche Schuld als Auslöser. Es gibt aber auch theologische Vorstellungen, die das Leid als Preis der Freiheit des Menschen deuten (vgl. Adam und Eva, Kain und Abel: Dtn 1-4).

Die zweite Richtung der Deutung mit der Blickrichtung auf den Sinn von Leid ist durch zwei weitere theologische Denkmodelle geprägt. Das eine sieht den Sinn des Leides in der Strafe für begangenes Unrecht, das andere als Prüfung für den Menschen und damit als Bewährung, nach der er seinen Lohn erhalten wird. Eine weitere Abwandlung des Denkmodells der

Bewährung ist der Gedanke der Läuterung, wie er uns im Bild vom Schmelzofen im Buch der Weisheit (Weish 3, 6) begegnet.

Ein ganzes Buch des Alten Testamentes, das Buch Ijob, ist der Auseinandersetzung mit den Denkmodellen von Strafe oder Prüfung gewidmet (vgl. Ijob 4, 7 – Strafe, Ijob 5, 17 – Prüfung). Ijob widersetzt sich jedoch diesen Erklärungsversuchen und weigert sich, sein Leid als sinnvoll zu akzeptieren. Er beansprucht sogar von Gott die Änderung seiner leidvollen Lage. Gott hört die Klage Ijobs und ergreift für ihn Partei. Er zeigt: „Ich bin da!“ Diese Anteilnahme und dieser Beistand helfen Ijob durchzuhalten und nicht im Leid unterzugehen.

Nur von einem Betroffenen selbst kann beurteilt werden, ob sich in dessen Leid auch etwas für ihn Gutes zeigt. Positive Auswirkungen von Leiderfahrungen bei Betroffenen werden allerdings auch in der pastoralen Fachliteratur berichtet: Leid kann u. a. den Blick für die Zerbrechlichkeit des menschlichen Glückes schärfen, kann das Einfühlungsvermögen für andere erhöhen, kann auch die Bedeutung von Durchhaltevermögen und Geduld bewusst machen.

Leiderfahrung kann aber auch für andere Menschen positive Folgen vermitteln. So kann u. a. eine lange Kette falscher Verhaltensmuster dadurch vielleicht unterbrochen oder abgeschwächt werden, so kann die Verantwortung für unser Handeln neu bewusst werden, so kann die Hilfsbedürftigkeit des Menschen neu sehen gelernt werden. Leid jedoch generell als „Lehrer“ aufzufassen, widerspricht dem biblischen Gottesbild. In einem solchen Fall würde Gott auf einen sadistischen Lehrmeister reduziert, der nichts mehr mit dem liebenden Vater der Bibel zu tun hätte.

Es gibt allerdings auch Leid, das zu groß ist, um ausgeglichen zu werden und um zu innerem Wachstum verhelfen zu können. Traumatische Leiderfahrungen fallen in jene Kategorie des Leides, für das sich kein Gewinn und kein Nutzen aufweisen lässt. In diesen Formen des Leides gibt es nur eine Möglichkeit, um daran nicht zu Grunde zu gehen: Erfahrung von SOLIDARITÄT. Die christliche Antwort ist in diesem Fall die Erfahrbarkeit menschlicher NÄHE, die zum Trost durch menschliche ANWESENHEIT wird.

Die Frage nach dem Sinn des Leidens bleibt, speziell für traumatisierte Menschen, letztlich ungelöst. Auch theologische Überlegungen helfen einem Traumatisierten nicht, den Sinn seines Leidens zu verstehen (vgl. Ijob). Die Antwort Gottes auf die Situation des Ijob zeigt jedoch einen Weg, Leid

ertragen und bewältigen zu können: wenn wir im Leid NÄHE durch Gott und durch Mitmenschen erfahren können.

## **2. Im Leben Sinn erfahren**

Die ungelöste Frage nach dem Sinn des Leides bedeutet jedoch nicht den Verzicht auf Sinn. Stellt man die Frage anders, kann man trotzdem auch Sinn im Leben Traumatisierter finden. Die Frage muss allerdings anders lauten: „Welchen Sinn hat mein Leben?“ bzw. „Wo kann ich in meinem Leben Sinn finden?“ Die Problematik wird also nicht vom Leid, sondern vom Leben her gesehen.

Es geht also eigentlich um die Frage nach dem Wert des Lebens. Häufig wird dieser Wert über Fähigkeiten, Gesundheit, Wohlstand, Karriere, Erfolg und Ähnliches definiert. Dies alles ist jedoch immer wieder gefährdet. Hat ein Leben dann also keinen Sinn bzw. Wert mehr, wenn diese Bestimmungsmerkmale wegfallen?

Christlicher Glaube sieht den Sinn des Lebens in der Liebe, die wir in unserem Leben verwirklichen. Dazu hat jeder Möglichkeiten, der eine mehr, der andere weniger. Die Bedeutung dieser Verwirklichung spricht auch Paulus im ersten Korintherbrief (1Kor 13, 1-2) an: „... *habe aber die Liebe nicht, so wäre ich nichts.*“ Er verweist dabei auf die Kraft der Liebe, die menschlichem Tun erst Fülle und Tiefe gibt.

So klar nach christlicher Überzeugung der Sinn des Lebens ist, so schwer ist es jedoch herauszufinden, was dies für das jeweils persönliche Leben bedeutet. Zwei Bibelstellen können dabei Mut machen. Die eine ist im Matthäusevangelium das Gleichnis von den Arbeitern im Weinberg (Mt 20, 1-16). Dieses weist darauf hin, dass es nicht darauf ankommt, wann oder wie lange wir etwas tun, sondern dass wir dann etwas tun, wenn uns dies erkennbar wird. Die andere ist im Markusevangelium die Erzählung von der Witwe vor dem Opferkasten (Mk 12, 41-44). Dadurch wird gezeigt, dass nur unsere eigenen Möglichkeiten der Maßstab sind, wie viel bzw. was wir tun müssen. Nur danach können wir handeln, da wir ansonsten Dinge anpeilen, die von vorne herein zum Scheitern verurteilt sind, da sie unsere Ressourcen übersteigen.

Es ist also wichtig zu sehen, was trotz aller Einschränkungen gelingt und weswegen wir deshalb stolz darauf sein können. Damit wird auch wieder Sinn erlebbar, weil unser Leben ja trotzdem zu etwas gut ist. Dies wiederum

stärkt die Hoffnung, trotz aller oft erlebten Hilflosigkeit etwas bewirken zu können.

## **Zusammenfassung**

Die Bewältigung traumatischer Erfahrungen ist ein schwieriger und langwieriger Prozess. Er umfasst nicht nur körperliche und psychische Aspekte, sondern hat auch eine geistig-spirituelle Seite. Christlicher Glaube kann den therapeutischen Prozess unterstützen und ergänzen. Christliche Aussagen über Sinn, Heil und Hoffnung sind ein unterstützender Beitrag zur Heilung Traumatisierter.

Es wird eine wichtige Aufgabe der Pastoral der nächsten Zeit (vielleicht auch des Instituts für Religion und Frieden?) sein, diese Wege und Möglichkeiten pastoraler Begleitung und Hilfe für Traumatisierte aufzuarbeiten, entsprechende Methoden der pastoralen Betreuung zu entwickeln, wenn sie ihren diakonalen Grundauftrag den Bedürfnissen und Sehnsüchten des heutigen Menschen entsprechend erfüllen möchte. Mögen uns deswegen immer wieder zwei Stellen im Lukasevangelium Impuls und Richtschnur sein: das Gleichnis Jesu vom barmherzigen Samariter (Lk 10, 25-37) und die Aussage Jesu über die Zeichen der Zeit (Lk 12, 54-57).

## **Quellen**

Faulde, C.: Wenn frühe Wunden schmerzen. Mainz 2002, ISBN 3-7867-2366-0.

Herman, J. : Die Narben der Gewalt. Paderborn 2006, ISBN 3-87387-525-8.

McFarlane, A. C., Van der Kolk, B. A.: Trauma und seine Herausforderung an die Gesellschaft. In: Van der Kolk u.a. (Hg.): Traumatic Stress, S. 47-69.

Turner, S. W., McFarlane, A. C., Van der Kolk, B. A.: Der therapeutische Rahmen und neue Entwicklungen in der Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung. In: Van der Kolk u.a. (Hg.): Traumatic Stress, S. 371-392.

Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C.: Trauma – ein schwarzes Loch. In: Van der Kolk u.a. (Hg.): Traumatic Stress, S. 27-45.

Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C., Weisaeth, L. (Hg.), Traumatic Stress. Grundlagen und Behandlungsansätze, Paderborn 2000, ISBN 3-87387-384-1.