

„Trauma. Kann Gott heilen?“

Predigt von Karen Siebert am 08.05.2022
in der Katholischen Studierendengemeinde Berlin
im Rahmen der Predigtreihe „Recovery“

Wenn so viele Menschen traumatisiert sind, dann gehört das Thema auch in den Gottesdienst, findet Karen Siebert und versucht herauszufinden, welche Stütze Gott bei der Heilwerdung sein kann.

Vor einigen Jahren nahm ich an einer Fortbildung teil, mit dem Titel „Trauma and Recovery“. Und weil heute am 8. Mai in Deutschland an das Ende des 2. Weltkriegs gedacht wird und weil immer mehr von den Gräueltaten bekannt wird, die in der Ukraine geschehen, kam ich schnell zu dem Entschluss unser Semesterthema Recovery mit dem Thema Trauma zu verbinden und heute darüber zu sprechen.

Aber das ist leichter gesagt als getan. Ich stehe heute unruhig hier. Ich merke, wie angespannt ich bin. Ich habe große Sorge mit dem Thema jemanden zu verletzen, der Sache nicht gerecht zu werden. Oder uns den Sonntag zu versauen.

Zumal wir uns auch noch entschieden haben, heute alle Liebenden – Singles und Paare – zu segnen. Muss ich da wirklich über Krieg und Trauma sprechen?

Aber Trauma ist ja auch nicht nur eine Sache von Krieg. Auch durch Unfälle, Krankheiten oder Naturkatastrophen können Traumata hervorgerufen werden. Und durch Kriminalität, Gewalt und sexuellen Missbrauch. Und das bringt uns ja auch zum Thema Kirche.

Und wenn wir ernst nehmen, dass jede/r Siebte (13,9 %) in Deutschland zwischen 0 und 14 Jahren sexualisierte Gewalt erlebt. Und dass auch jenseits des 14. Lebensjahres es mit Gewalt weiter geht¹, dann müssen wir davon auszugehen, dass auch hier unter uns in der KSG traumatisierte Menschen sind.

Und wenn so viele Menschen traumatisiert sind, dann gehört das Thema hier in unsere Mitte und darf nicht totgeschwiegen werden.

Ich möchte in dieser Predigt niemanden triggern und deshalb nicht über konkrete Ereignisse sprechen, die Traumata auslösen können. Sondern über Recovery. Und welche Rolle Gott und der Glaube dabei spielen können.

Dabei darf man nicht naiv sein. „Zahlreiche Menschen sind durch religiösen Zwang und religiöse Vorstellungen (Karen Siebert: und religiöse Täter) tiefbeschädigt und verletzt worden. Daher gilt es zu unterscheiden: es gibt lebensförderliches und lebensfeindliches in unserer Religion.“²

Und heute geht es um das Förderliche!

¹ Vgl. <https://www.gottes-suche.de/anliegen/was-wir-wollen/>

² Kristina Augst: Auf dem Weg zu einer traumagerechten Theologie 9. März 2016
https://www.ekir.de/www/downloads/Auf_dem_Weg_zu_einer_traumagerechten_Theologie_2016-03-09.pdf

Die Geschichte mit der Palme

Ich möchte an den Beginn eine Geschichte stellen, die die Theologin und Psychologin Simone Lindorfer auf der Fortbildung Trauma and Recovery erzählt hat:

Vor langer Zeit lebte eine junge Palme in der Wüste. Sie war voller Neugier auf das Leben. Sie freute sich auf den Sonnenaufgang, auf das Gefühl der Strahlen auf den Zweigen. Sie wartete auf die Vögel, die in ihren Zweigen Schatten fanden und lauschte der Stille der Nacht. Sie dankte Gott für das Leben und liebte das Leben aus vollem Herzen.

Eines Tages kam ein Mann vorbei. Er war wütend, weil er sich in der Stadt gestritten hatte. Er war in die Wüste geflohen und litt nun ohne Wasser unter der erbarmungslosen Sonne. Er brüllte vor Wut und Verzweiflung die kleine Palme an: „Du Palme, siehst so glücklich aus. Ich erlaube Dir nicht glücklich zu sein, wenn ich leide. Wenn ich leiden muss, dann musst Du auch leiden.“

Er packte einen großen schweren Stein und schmetterte ihn in den Kopf der Palme. Dann rannte er davon.

Die Palme stand ohne Atmen zu können. Betäubt, verwirrt und geschockt konnte sie sich nicht bewegen, konnte sie nichts fühlen.

Aber nach einiger Zeit begann sich Schmerz in ihr auszubreiten, vom Stamm bis in den letzten Zweig. Der Schmerz war überwältigend. Sie konnte nichts anderes fühlen. Es war nicht zu ertragen. Sie stieß einen verzweifelten Schrei aus, aber niemand kam.

Nach einiger Zeit, in der die Palme gehofft hatte, der Schmerz würde nachlassen, entschied sie, den Stein wegzudrücken. Sie wollte nicht länger leiden. Sie war traurig und wütend zugleich. Ihr wunderschönes Leben hatte sich in etwas so unerträgliches, schmerzhaftes und ungerechtes verwandelt. Sie versuchte mit all ihrer Kraft den Stein herauszudrücken. Aber der Stein bewegte sich nicht. Er blieb, wo er war, auf dem Kopf der Palme. Sie versuchte es oft, und wurde dabei immer erschöpfter und hoffnungsloser. Und dann gab sie auf.

Es folgte eine Zeit der Hoffnungslosigkeit. Sie sah keine Chance zu entkommen. Sie wollte nicht mehr leiden. Sie haßte das Leben. Sie wollte sterben. “Wenn das Leben nur Leiden ist, dann will ich nicht mehr leben.” Mit diesem Gedanken schlief sie ein.

Am nächsten Morgen spürte sie, dass sich über Nacht etwas verändert hatte. Sie fühlte Wasser an den Wurzeln. Kühles, erquickendes Wasser, das die Schmerzen linderte. Ihr wurde klar, was passiert war: Durch das Gewicht des Steins war sie tiefer und tiefer in die Erde gedrückt worden. So dass sie schließlich mit ihren Wurzeln Grundwasser erreicht hatte.

Da fühlte sie wieder Hoffnung und fühlte, dass Ihre Kräfte zurückkamen.

Die Palme konnte wieder wachsen. Sie wurde sogar zur größten Palme in der Wüste, obwohl der Stein immer noch auf ihrem Kopf saß und mal mehr, mal weniger schmerzte. Sie hatte gelernt, den Stein als Teil ihrer Selbst zu akzeptieren. Sie hatte gelernt, den Stein mit ihren Blättern zu umschließen, als wolle sie diesen verletzlichen schmerzhaften Teil ihrer selbst beschützen. Sie hatte gelernt wieder Freude zu fühlen, trotz des Steins. Sie bot Vögeln und Menschen Schutz in ihrem Schatten.³

Diese Geschichte zeigt für mich: Heilung und Heilwerden ist ein Prozess. Es dauert, lange! Nicht immer gelingt Heilung, im Falle der Palme glücklicherweise schon.

In der Geschichte taucht kein Gott auf, der die Palme rettet. Kein Gott, der den Stein wegnimmt. Aber der Palme gelingt es, Grundwasser zu erschließen.

³ Nach Simone Lindorfer, „Sharing the Pain of the Bitter Hearts“ – Liberation Psychology and Gender-related Violence in Eastern Africa, PhD 2005.

Das Grundwasser steht für Ressourcen, fremde und eigene, die der Palme helfen, sich wieder aufzurichten.

Und manchmal ist es eben Gott oder der Glaube oder Spiritualität diese Ressource, dieses Grundwasser, das dazu beiträgt, dass Menschen um ihre Wunden herum heilen.

Welche Chance unser Glauben bieten kann, möchte ich an 3 Punkten darlegen:

1. **Worte voll Kraft**

Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, leiden oft darunter, das Geschehene nicht in Worte fassen zu können. Das Entsetzen ist so groß und unfassbar, dass es nicht zu beschreiben ist. Und ihn ihrer Verstummung vereinsamen sie. Denn niemand kann ihr wortloses Leid fassen und verstehen.

Doch in der Heiligen Schrift ist es Menschen gelungen, ihr Trauma in Worte zu fassen. Dem Entsetzen eine Sprache zu geben.

Worte der Angst, der Anklage, der Trauer.

Unstet schweife ich umher und klage. Das Geschrei der Feinde hat mich verstört;

Mir ist angst, weil mich die Frevler bedrängen.

Sie überhäufen mich mit Unheil

Und befehlen mich voller Grimm.

Mir bebt das Herz in der Brust;

mich überfielen die Schrecken des Todes.

Furcht und Zittern erfassten mich; ich schauderte vor Entsetzen. (Psalm 55)

Worte, die wie Schreie um Hilfe und Rettung hervorbrechen:

„Sei mir gnädig, oh Gott, sei mir gnädig;

Denn ich flüchte mich zu dir.

Im Schatten deiner Flügel finde ich Zuflucht,

bis das Unheil vorübergeht.“ (Psalm 57)

Und dann gibt es **Worte voll Wut, Rachsucht und Vergeltung**. Worte, die sich vehement weigern zu vergeben, auch wenn viele – auch aus religiöser Motivation – das Opfer zur Vergebung überreden wollen:

„Oh Gott, zerbrich ihnen die Zähne im Mund!

Zerschlage oh Herr das Gebiss der Löwen!

Sie sollen vergehen wie verinnendes Wasser,

wie Gras, das verwelkt auf dem Weg,

wie die Schnecke, die sich auflöst in Schleim.“ (Psalm 58).

All diese Worte der Kraft zeigen: ich bin nicht der einzige Mensch, der so etwas erlebt hat. Da spricht mir jemand aus der Seele. Ich bin nicht verrückt, zu schwach, zu wütend, zu jämmerlich ... Ich bin eingebunden in ein Netz aus menschlicher Erfahrung des Leidens. Und diese Erfahrungen und Worte sind nicht unwichtig. Sie werden als so wichtig erachtet, dass Sie Eingang in die Bibel gefunden haben.

2. Das Kreuz

Der Tod Jesu am Kreuz ist pure Gewalt, Demütigung, Ohnmacht und Ungerechtigkeit. Es war die Zurschaustellung eines entwürdigten quälenden Todes.⁴

Welch Kraft, welche Erfahrung von Solidarität kann in dem Wissen liegen, dass Jesus, dass Gott selbst bis zum äußersten gegangen ist und Trauma erlitten hat. Dass Gott als Mensch das Entsetzlichste erlebt und sich sogar von sich selbst betrogen fühlt, als er in seiner größten Not schreit „Warum hast Du mich verlassen“ und dann zu Grunde geht.

Jesus ist Opfer, Gott ist Opfer. Nicht Täter!

Karsamstag: Stille, Lähmung, Tod. Oft wird beschrieben, dass Traumatisierte wie erstarrt sind, noch am Leben, aber eigentlich mehr im Reich der Toten.

Ostersonntag: Aussicht auf Rettung. Auf Heilwerdung. Gott kann den Tod überwinden.

Jesus lebt. Aber ist ein anderer als zuvor. Das Trauma hat ihn zum Auferstandenen gemacht. Seine Wunden bleiben. Er zeigt sie dem Thomas, sie sind spürbar und sichtbar.

Das Kreuz soll im Kontext von Trauma nicht bedeuten, dass Leiden sinnvoll oder auf irgendeine Weise erstrebenswert ist, wie es oft in verschiedenen christlichen Strömungen betont wird, sondern dass Gott auch im schlimmsten Leiden gegenwärtig und neues Leben möglich ist. Das Kreuz kann überwunden werden. Die Wunden bleiben. Werden aber Teil des neuen und veränderten Ichs. Hoffnung! Leiden hat nicht das letzte Wort.⁵

Und auch im Diesseits können wir schon heilen, so wie die Jüngerinnen und Jünger, denen es an Pfingsten gelang, verändert ins Leben zurückzukehren.

3. Gott als Richter

Wenn Täter straffrei bleiben, Beweise fehlen, Vergehen verjähren, Institutionen wie die Kirche Täter decken und Aufklärung verhindern oder wenn die Wut und die Verzweiflung nicht weichen wollen und jede Strafe auf Erden nicht genügt.

Dann kann der Glaube und die Hoffnung auf den richtenden Gott die Kraft geben, die Ungerechtigkeiten des Lebens auszuhalten und das eigene Leben wieder in die Hand zu nehmen.

Das passt nicht zum „Lieben Gott“, den wir normalerweise predigen. Das steht gegen das christliche Gebot von Versöhnung und Vergebung. Das liegt auch quer damit, dass wir den strafenden Gott eigentlich nicht mehr beschwören wollen, denn dieser Glaube hat so vielen Menschen Leid zugefügt.

Aber hier liegt der Fall anders. Hier geht es nicht darum, Menschen mit Angst vor einem strafenden Gott gefügig zu machen. Hier geht es um Gerechtigkeit:

Die evangelische Theologin Kristina Augst schreibt:

„Viele Opfer von Gewalt hoffen auf Gottes Gerechtigkeit. Der Wunsch nach Gerechtigkeit ist oft mit der Hoffnung auf Gottes Gericht verbunden. Die Gerichtsidee wird nicht als bedrohlich erlebt, sondern als Hoffnungszeichen und Trostort für die Opfer der Gewalt. (...) Menschen, die Opfer von Gewalt werden, warten und hoffen nicht so sehr auf den „lieben Gott“. Sie warten und hoffen auf Gottes Gerechtigkeit.“⁶

⁴ Vgl. Kirscht, R. (2021). *Wandlungs-Räume. Praxishandbuch traumasensible Seelsorge*. Kohlhammer.

⁵ Vgl. Stahl, Andreas (2019). *Traumatisierte Seelsorge. Grundlinien für die Arbeit mit Gewaltbetroffenen*. Kohlhammer.

⁶ Kristina Augst: Auf dem Weg zu einer traumagerechten Theologie 9. März 2016

https://www.ekir.de/www/downloads/Auf_dem_Weg_zu_einer_traumagerechten_Theologie_2016-03-09.pdf

Und so können wir im Glaubensbekenntnis ruhig lauter beten: *Er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters; / von dort wird er kommen, zu richten die Lebenden und die Toten.*
Und lauter die Worte verkünden, die wir vorhin in der Lesung gehört haben:

*Sie werden keinen Hunger und keinen Durst mehr leiden
und weder Sonnenglut noch irgendeine sengende Hitze
wird auf ihnen lasten.
Denn das Lamm in der Mitte vor dem Thron wird sie weiden
und zu den Quellen führen,
aus denen das Wasser des Lebens strömt,
und Gott wird alle Tränen von ihren Augen abwischen.
Amen.*
