

unterwegs zu menschen

Besuchsdienstmagazin



Trauma

3 Editorial

Hintergründe

- 4 Trauma verstehen – Blitzlichter aus dem Besuchsdienstalltag *Elke Seifert*
- 5 Verstehen, worum es bei Trauma geht *Elke Seifert*
- 9 Traumasymptome *Elke Seifert*
- 10 Resilienz – die Widerstandsfähigkeit der Seele *Elke Seifert*
- 11 Bitte keine Diagnose! *Andreas Hasenkamp*

Sensibilitätsfacetten

- 12 Seelsorge an traumatisierten Menschen *Ingrid Knöll-Herde*
- 14 Möglichkeiten und Grenzen der Besuchsdienstarbeit *Dorothea Eichhorn*
- 16 Zwei Übungen *Dorothea Eichhorn*

Theologisches

- 17 Die Emmaus-Geschichte – anderes gelesen *Ulrike Johanns*
- 18 Müssen Missbrauchsoffer vergeben? *Erika Kerstner*
- 19 Hoffnung und Trost – dem Trauma zum Trotz? *Eine Betroffene*
- 20 Leben am Karsamstag *Hannelore Hagedorn/ Helene Eißen-Daub*
- 21 Traumatisierung und Spiritualität *Urte Bejick*
- 22 Andacht: Der Schlüssel, der verloren ging *Uwe Degenhardt*
- Trauma in der Bibel *Helene Eißen-Daub*

Aus der Praxis

- 23 Mitwisser und Zeugin werden *Elke Seifert*
- 24 Wenn Zeit nicht alle Wunden heilt *Andreas Stahl*
- 25 Fallbeispiel und Arbeitsaufträge *Clementine Haupt-Mertens*
- 26 Kein Spaziergang *Sebastian Herzog*
- 28 Was Halt geben kann *Ulrike Johanns*

Materialien

- 29 Literatur und weiterführende Links
- 30 Kontakte und Impressum
- 31 Aktuelle Hinweise und Angebote



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein Thema lässt uns als Kirche zurzeit nicht los und zieht immer weitere Kreise: Sexualisierte Gewalt wurde und wird in der Kirche praktiziert. Immer noch werden Menschen, die sich in der Kirche geborgen fühlen, zu Opfern von Menschen, die ihre Macht, ihr Ansehen und ihr Vertrauen gezielt missbrauchen. Es ist gut, dass dieser Missbrauch Thema wird, auch in der breiten Öffentlichkeit. Kirche muss selbst dazu beitragen, dass Opfern zugehört wird und Straftaten juristisch verfolgt werden.

Traumatische Erfahrungen haben ein weites Spektrum. Wir möchten Ihnen mit diesem Magazin ‚Handwerkszeug‘ zur Verfügung stellen: Was kann ich als Besuchsdienstmitarbeiter*in tun, wo gibt es Grenzen, wie schütze ich mich selbst?

Wir steigen mit Erfahrungen von Gesprächen ein, die Sie vielleicht schon selbst gemacht haben. Wir fragen: „Trauma, was ist das?“ und beschreiben in dieser Broschüre Traumafolgen. Manche Menschen haben Schlimmes erlebt, doch es entwickelt sich kein Trauma. Der Mensch ist mit Resilienz ausgestattet, einer Kraft, die mit dem Erlebten zu leben hilft. Auch in der Bibel wird von traumatischen Erlebnissen erzählt, z.B. die Emmaus-Geschichte. Wir gehen auch dem Gedanken nach: Was ist, wenn die Zeit nicht alle Wunden heilt? Welche Hoffnung und welchen Trost kann ich dann weitergeben? Gibt es überhaupt irgendetwas, das tröstet, oder kommen wir hier an unsere Grenzen? Glaube, Liebe und Hoffnung verändern sich durch ein Trauma, es gibt auch spirituelle Traumaspuren. Und wie ist das mit der Vergebung?

Kirchen haben die Aufgabe, Missbrauch selbst zur Sprache zu bringen und Maßnahmen zu treffen, um

die Opfer schützen. So arbeiten jetzt alle Kirchen daran, Schutzkonzepte zu entwickeln. Informieren Sie sich über entsprechende Bemühungen in Ihrer Kirche. Das schützt auch Sie in Ihrer ehrenamtlichen Arbeit.

Traumatisierungen gehen auf Grenzerfahrungen zurück. Bitte achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen, wenn Sie sich mit diesem Thema beschäftigen!

Ihre

*Helene Eißén-Daub, Sebastian Herzog,
Ingrid Knöll-Herde, Raimar Kremer,
Elke Seifert*

Verabschiedungen

„Alles hat seine Zeit ...“

Auch die Zeit der Mitarbeit im Redaktionsteam dieser Zeitschrift hatte für mich ihre Zeit. Sie ist mit dieser Herausgabe für mich zu Ende. Am 30. Januar 2024 werde ich in den Ruhestand verabschiedet. Seit 2015 habe ich gerne in diesem Team mitgearbeitet, mich gefreut an der gemeinsamen Ideenentwicklung und am Erstellen der Hefte. Nun bleibt mir ein herzliches Dankeschön zu sagen an alle, die in der Redaktion mitgearbeitet haben und noch mitarbeiten, und an Sie, die Leser und Leserinnen, von denen wir immer so viele positive Rückmeldungen bekamen und bekommen. Ich freue mich, dass die Referent*innenstelle in Hannover zum neuen Jahr wieder ganz besetzt wird.

Meinem Nachfolger oder meiner Nachfolgerin, allen im Redaktionsteam und allen Leserinnen und Lesern wünsche ich von Herzen alles Gute. Möge Gott Sie behüten!

Helene Eißén-Daub



Auch meine Dienstzeit ist nun vorbei – mit dem 1. Januar 2024. Viele Empfindungen teile ich mit Helene Eißén-Daub: konzentrierte und erfüllende Redaktionssitzungen und dabei immer wieder das Gefühl, dass hier wertvolles Material entsteht für alle, die innerhalb und außerhalb von Kirchengemeinden Kontakt zu Menschen haben und diesen annehmend gestalten wollen.

Ein wichtiger Teil meines Wirkens, den ich sehr gerne wahrgenommen habe und für den auch eine Nachfolge in der bayerischen Landeskirche gefunden wurde: Meine Kollegin Martina Jakubek, die im Forum Alter/Generationen hier im Amt für Gemeindedienst tätig ist.

Auch von meiner Seite alles Gute, Gottes reichen Segen und Freude an vielen Kontakten!

Sebastian Herzog



Trauma verstehen

Blitzlichter aus dem Besuchsdienstalltag

Fall 1:

Frau M. besucht in der Adventszeit Frau S. (82 Jahre). Frau S. ist zutiefst beunruhigt: „Ich weiß nicht, wie ich Silvester überleben soll. Überall die Raketen und dann diese Knallerei! Ich verstehe nicht, warum man das nicht endlich abschafft.“ Frau M. will wissen, was Frau S. an Silvester macht. Sie antwortet: „Ich lege mich ins Bett, tue mir Ohrstöpsel ins Ohr, nehme frühzeitig eine Schlaftablette, vielleicht auch zwei. Aber ich kenne das schon: Es nützt nichts. Ich werde dann doch wach.“ – Frau M.: „Was ist für Sie denn so schlimm an dem Feuerwerk und dem Feiern der Nachbarn?“ – Frau S. schaut sie irritiert an: „Man weiß ja nie was passiert, wenn die Bomben fallen, und wen es dann trifft.“

Erst in weiteren Begegnungen erfährt Frau M.: Frau S. hat am 13. Februar 1945 die Bombardierung Dresdens überlebt. Frau S. selbst stellt keinen Zusammenhang her zwischen diesem Kindheitserlebnis und ihren extremen Ängsten während eines Feuerwerks.

Fall 2:

Frau A. besucht Eltern, die ein Kind bekommen haben. Die 26-jährige Frau R. zeigt ihr stolz das Neugeborene. Frau A. fällt auf, dass Frau R. im Kinderzimmer gleich mehrere Kameras installiert hat: „Ich kann sogar auf dem Handy schauen, was meine Kleine macht, und in der Küche habe ich auch einen großen Bildschirm; so habe ich sie immer im Blick.“

Frau A.: „Zu meiner Zeit gab es so etwas noch nicht.“ – Frau R.: „Es ist komisch: Ich habe an meine eigene Kindheit gar keine Erinnerungen. Noch nicht mal an die Zeit, wo ich im Kindergarten oder in der Schule war. Es gibt da ein paar Fotos – aber direkt erinnern kann ich mich nicht. Auch nicht an so etwas, wie ich mal schwimmen gelernt habe – eigentlich merkt man sich doch so etwas ...“



Siehe Arbeitsauftrag
Seite 25

Fall 3:

Beim Geburtstagsbesuch beginnt der Jubilar zu erzählen: „Ja, was hat man alles schon erlebt! Das Unwetter vor 20 Jahren ...“ Seine Tochter unterbricht: „Wir kennen alle die Geschichte, Vater, du hast das schon tausendmal erzählt.“ Der Jubilar überhört diese Bemerkung und spricht weiter: „Eigentlich war es ein schöner Tag, aber dann kam das Unwetter. Bäume sind krachend umgestürzt, der Bach trat über das Ufer, die Straße wurde weggeschwemmt. Wir sind alle aufs Dach geflüchtet. Ich dachte: Deinen nächsten Geburtstag erlebst du nicht mehr!“ Er erzählt emotionslos und mit monotoner Stimme weiter und endet mit dem Satz: „Ich bin immer froh, wenn es an meinem Geburtstag nicht regnet. Da werde ich ganz unruhig, wenn es viel regnet.“ – „Nicht nur an deinem Geburtstag“, fügt die Tochter etwas genervt hinzu. „Wenn es mal länger als eine halbe Stunde regnet, läuft Vater die Treppe rauf und runter, rauf und runter, Haustür auf, Haustür zu – furchtbar ist das!“

Elke Seifert

Klinik- und Kurseelsorge

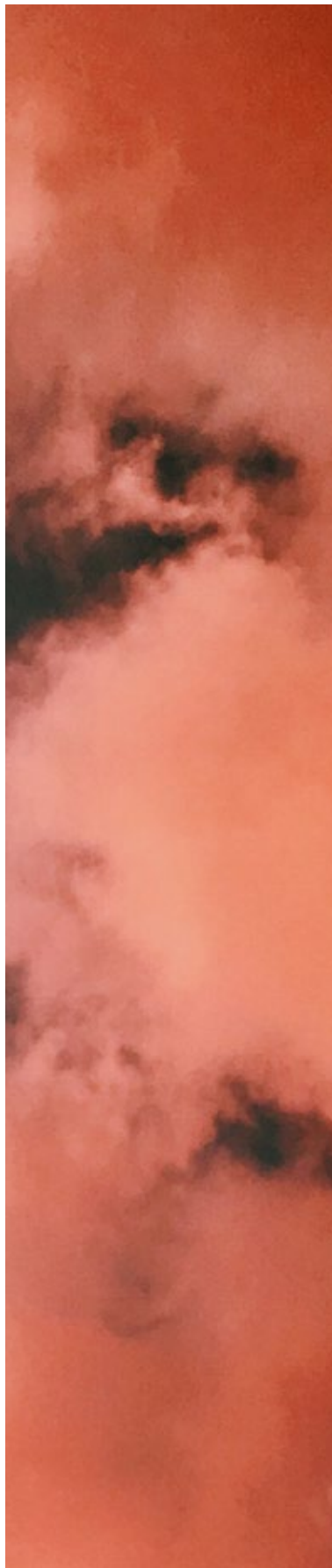
Bad Orb, Evangelische Kirche von
Kurhessen-Waldeck

Verstehen, worum es bei Trauma geht

In unserem gängigen Sprachgebrauch wird Trauma sehr breit und häufig verwendet, oft als ein anderes Wort für negatives Erlebnis. Ein schlechter Urlaub kann als Trauma bezeichnet werden, oder eine anstrengende Zugfahrt. Durch die schwammig breite Verwendung des Wortes sinkt leider seine Ausdruckskraft und wird verwässert. Um es an einem Beispiel zu verdeutlichen: Für einen an Diabetes erkrankten Menschen ist es wichtig zu wissen, dass er diese Erkrankung hat und dass damit für sein Wohlergehen jene Verhaltens- und Behandlungsmöglichkeiten entscheidend sind, die für Diabetiker empfohlen werden. Für einen traumatisierten Menschen ist es hilfreich zu wissen, dass er traumatisiert ist. Er kann so nachvollziehen, warum bei ihm diese oder jene Symptome und Probleme auftreten und welche Möglichkeiten es gibt, gut damit umzugehen. Das Verstehen und das bessere Verständnis für sich selbst wirken häufig schon entlastend! Traumatisierte Menschen leiden nämlich oft daran, dass sie in manchen Situationen sich selbst nicht verstehen können. Sie nehmen sich dies übel, manche schämen sich oder fühlen sich schuldig, einige verzweifeln daran. Sie kommen sich anders vor als „normale“ Menschen, manchmal ver-rückt, sie haben das Gefühl, sich selbst im Weg zu stehen. Deshalb ist es gut, den Begriff Trauma nicht für alles mögliche Unangenehme zu verwenden, sondern nur dort, wo präzise eine bestimmte Befindlichkeit benannt wird.

Was ist ein Trauma?

Das Wort „Trauma“ kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet „Wunde, Verlust, Niederlage“. Die Medizin verwendete den Begriff lange Zeit nur für körperliche Wunden. Seelische Verletzungen bekamen erst im Laufe des



20. Jahrhunderts wissenschaftliche Aufmerksamkeit. Ende der 90er Jahre des vergangenen Jahrhunderts entwickelte sich als neuer medizinischer Wissenschaftszweig die Psychotraumatologie, also die Lehre von den psychischen Verletzungen.

Vieles kann die Seele eines Menschen verletzen: ein Autounfall, Naturkatastrophen, Kriegserlebnisse. Am tiefsten gehen oft jene Verletzungen, die ein Mensch uns zufügt, dem wir vertraut haben und von dem wir nie erwartet hätten, dass er uns etwas antut. Es ist äußerst schmerzhaft zu erleben, dass nicht nur verfeindete Nationen, sondern auch geliebte Familienmitglieder sich untereinander schreckliche Gewalt antun können.

Von einem Trauma spricht man in der Psychotraumatologie bei einem gewaltvollen oder überwältigenden Ereignis, durch das die Bewältigungsstrategien eines Menschen überfordert werden. Meist ist dieses Ereignis mit einer (Lebens-)Bedrohung verbunden. Eine Traumatisierung ist die Reaktion eines Menschen auf dieses Ereignis, die individuell sehr unterschiedlich sein kann. Für eine Traumatisierung typisch ist das ausgeprägte und nahezu unerträgliche Erleben von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein.

Traumatischer Stress

In lebensbedrohlichen Situationen übernehmen in unserem menschlichen Gehirn die Regionen die Kontrolle, die für Flucht und Kampf verantwortlich sind. Stresshormone werden ausgeschüttet, Herzschlag und Atemgeschwindigkeit werden erhöht, die Muskeln spannen sich an. Je nach Situation versucht der Mensch zu entkommen oder zu kämpfen. Gelingt dies erfolgreich, kann sich der menschliche Organismus nach und nach wieder beruhigen und das Ereignis bleibt gewöhnlich ohne anhaltende Folgen. Wenn aber das Fliehen oder Kämpfen nicht erfolg-

Hintergründe

reich ist, senden die Stresssysteme des Körpers fortwährend Impulse, während Körper und Seele sich der Situation nicht entziehen können. In solch einer Situation muss der betroffene Mensch auf besondere Notfall- oder Überlebensstrategien zurückgreifen.

Wenn Kampf und Flucht nicht möglich sind: Dissoziation

Wer schon einmal eine Maus gesehen hat, die von einer Katze gejagt wurde, hat vielleicht Folgendes beobachten können: Die Katze hat die Maus erfolgreich eingeholt und hält sie in ihren Krallen. Der Maus ist keine Flucht mehr möglich. Und bei einem Kampf mit der Katze hätte die Maus auch keine Chance. Die Maus bewegt sich auch nicht mehr – wahrscheinlich ist sie bereits tot. Deshalb lässt die Katze die Maus los. Da springt die Maus plötzlich auf und rennt davon ...

Lebensbedrohliche Situationen lösen häufig in Tieren und Menschen einen Totstellreflex aus. Dadurch gewinnt das Opfer noch mal Zeit – wertvolle Zeit, in der sich vielleicht doch noch mal die Chance auftun kann zu entkommen.

Konkret bedeutet dies: Auch Menschen ‚erstarren‘ in lebensbedrohlichen Situationen, in denen sie nicht erfolgreich kämpfen oder fliehen können. Sie werden bewegungsunfähig, steif und kreideweiß. Manchmal sind sie gar nicht mehr ansprechbar. Sie wirken so, als wären sie gar nicht richtig da, wie in Trance. Gleichzeitig fliehen dann viele auch ‚nach innen‘: Sie spüren oft nichts mehr, nehmen nichts mehr wahr. Es kann sogar die ganze Schmerzwahrnehmung ausgeschaltet sein. Manche gehen ‚in Gedanken spazieren‘ an einen anderen Ort oder flüchten sich in die Beobachtung der Gegenstände oder Landschaft, die um sie herum ist. Andere sehen sich wie von außen – aus der Perspektive einer unbeteiligten Beobachter*in. Man nennt dies Dissoziation (Abspaltung):

Abgespalten werden kann die gesamte Erinnerung an das Ereignis oder auch Teilbereiche davon, wie z.B. Schmerzempfinden oder Bilder. Dieses Verhalten ist ein wirksamer Schutz der Seele vor Überflutung und davor, innerlich zu zerreißen. Wer mehrfach lebensgefährlicher Gewalt ausgesetzt ist – z.B. eine Frau, die über einen längeren Zeitraum immer wieder vergewaltigt wird – lernt immer schneller und besser zu dissoziieren. Solche Menschen stehen dann allerdings auch in ihrem Alltag häufig neben sich. Dieser wertvolle Schutzmechanismus kann sich nämlich auch verselbständigen.

Verkörperter Schrecken und Trigger (Auslöser)

Ein traumatisches Erlebnis kann nicht wie ein anderes Ereignis versprachlicht werden. Teile der Erinnerung fehlen komplett: Manchmal kehren sie erst nach langer Zeit wieder, manchmal auch überhaupt nicht. Verschiedene Sinneseindrücke wie Gerüche, Bilder oder Gehörtes sind voneinander isoliert. Die zeitliche Reihenfolge ist unklar. Getrennt vom Bewusstsein treiben dann oft nur Erinnerungsfetzen durch den Körper und die Seele – zum Beispiel körperliche Empfindungen, Bilder, Gedanken ...

Der Psychotraumatologe Bessel van der Kolk spricht vom Trauma als „verkörpertem Schrecken“: So wie die überwältigenden Gefühle während des traumatisierenden Ereignisses durch ‚Mark und Bein‘ dringen, so sind und bleiben sie im Körper eingelagert und können sogar ins Erbgut übergehen. Traumatisierte Menschen haben deshalb oft auch ein gestörtes Verhältnis zu ihrem Körper. Er ist der Ort des Schreckens und des Ohnmachtserlebens. Manche haben Schwierigkeiten, sich selbst gut und liebevoll zu versorgen. Einige haben das Bedürfnis, ihren Körper sehr streng zu kontrollieren. Selbst harmlose Berührungen können dazu führen, dass auf einmal Schmerz

oder andere unangenehme Gefühle aus der traumatischen Situation wieder aufbrechen. Es kann aber auch die Fähigkeit zum Fühlen auf einmal weggehen. Und nicht nur Berührungen können Erinnerungsfetzen aufsteigen lassen, sondern auch andere Reize, die mit der traumatischen Situation verbunden sind: Gerüche, Gegenstände, Wetterlagen ...

Jene Reize, die Bruchstücke der Erinnerungen wachrufen, bezeichnet man als Trigger (Auslöser). Trigger sind individuell sehr verschieden. Es ist hilfreich, wenn Betroffene ihre Trigger kennen. Dann kann es ihnen leichter fallen, sich selbst zu verstehen. Trigger lassen sich nicht mit Willenskraft überlisten. Man kann jedoch trainieren, nicht in die Erinnerungen tiefer hineinzugehen, sondern schnell in die Gegenwart zurückzukehren.

Der Schrecken, der nicht weiß, dass er vergangen ist: Flashbacks

Traumafolgestörungen kann man mit folgendem Bild veranschaulichen: Stellen Sie sich vor, Sie schauen einen Film an. Im ersten Drittel des Filmes ist eine schreckliche Szene passiert. Doch danach läuft der Film nicht einfach weiter. Die Szene wird immer wieder eingespielt, auch wenn sie überhaupt nicht in die Handlung passt. Sie kommt auch, wenn der Film eigentlich schon viel weiter sein müsste. Sie als jemand, der den Film anschaut, erschrecken dabei immer wieder aufs Neue, so als ob Sie die Szene zum ersten Mal sehen würden. Trauma bedeutet etwas Ähnliches, nämlich dass eine Situation nicht vorübergeht, sondern immer wiederkommt (Flashback). Gegenwart und Wirklichkeit erscheinen traumatisierten Menschen oft so, als seien sie ‚im falschen Film‘. Oder ist der ‚falsche Film‘ das Ereignis, das immer wieder hochkommt und von Neuem beginnt? Die normalen zeitlichen Abläufe sind bei einem Trauma außer Kraft gesetzt. Erfahrene Gewalt zum Beispiel ist

Hintergründe

nicht Vergangenheit, selbst wenn sie schon lange Zeit zurückliegt, sondern sie wird immer wieder Gegenwart: Es fühlt sich – zumindest bruchstückhaft – so an oder sieht so aus, als würde das Schreckliche gerade wieder passieren! Menschen, die traumatisiert sind und eine sogenannte posttraumatische Belastungsstörung entwickelt haben, zeigen in der Gegenwart die Reaktionen, die in einer Gefahrensituation oder nach einer Gefahrensituation normal und hilfreich sind. Nur, dass ein traumatisierter Mensch dieses Verhalten eben auch dann zeigt, wenn die Gefahr längst vorbei ist. Im Prozess der Traumabewältigung geht es dann darum, ‚den Film‘ so zu bearbeiten, dass die Szene nicht unkontrolliert immer wieder kommt.

Um welche Verhaltensweisen als Folge einer Traumatisierung geht es? Manche Menschen sind auf einmal wie abwesend. Sie sind gedanklich woanders, oft erstarrt auch ihr Körper oder ist bestenfalls noch zu mechanischen Bewegungen fähig. Andere verlassen fluchtartig einen Ort – scheinbar ohne erkennbaren Grund. Wieder andere können sich unvermittelt so verhalten, als ginge es um Leben und Tod, sie ticken aus, sind außer sich – dabei wurde vielleicht nur ein relativ belangloses Gesprächsthema angerissen. Es gibt aber keinen Grund, mit solch heftiger Aggression darauf zu reagieren. Die Palette zwischen auffälligem und unauffälligem Verhalten ist groß.

Seelische Wunden wollen versorgt werden

Mit den Folgen einer Traumatisierung zu leben kann sehr anstrengend sein. Die Seele und der Körper können sehr schnell und massiv Alarm schlagen, wenn irgendetwas an die Traumatisierung erinnert. Manchmal findet der Körper aus dem Alarmzustand gar nicht mehr heraus: Dann bleibt der Blutdruck ständig erhöht, die Empfindungsfähigkeit dauerhaft reduziert,

es kommt zu Schmerzzuständen, die keine erkennbare organische Ursache haben usw. Viele Betroffene fühlen sich erschöpft und sehnen sich nach Entspannung. Wenn jedoch der Druck, funktionieren zu müssen, nachlässt, wenn Ruhe einkehrt und auch die alltägliche Ablenkung von der Wunde unterbleibt, können wieder leichter Bruchstücke des Traumas aufsteigen, d.h., es sind auf einmal Flashbacks da.

Nach dem zweiten Weltkrieg waren viele Menschen in Deutschland traumatisiert. Sie haben sich auf das Weiterleben und den Wiederaufbau konzentriert. So konnten sie es vermeiden, sich mit ihren Traumatisierungen auseinanderzusetzen zu müssen. Mit höherem Alter und mit zunehmender Gebrechlichkeit ist vielen dies aber immer weniger gelungen. Und einige wurden davon überrascht, wie das Alte sie einholte. Gerade in Lebenssituationen, in denen Menschen ihre Autonomie aufgeben müssen und sich ohnmächtig fühlen oder in Krisen geraten, die Stress mit sich bringen, kann das Traumaereignis sich sehr vehement wieder melden.

Ins ‚Hier und Jetzt‘ zurückkehren – und in der Gegenwart bleiben

Dissoziative Zustände und Flashbacks sind für die Betroffenen sehr unangenehm und das traumatische Ereignis gräbt sich durch ständige Erinnerungsschleifen immer tiefer in den Körper ein. Es gibt einfache Mittel, einen dissoziierenden Menschen möglichst schnell wieder in die Gegenwart zurückzuholen: Dazu gehört, eine Person mit ihrem Namen anzusprechen, wenn nötig mehrmals. Zu versuchen, Augenkontakt aufzunehmen und zu halten. Um den traumatischen Stress im Körper abzubauen, tut Bewegung gut, ein Rundgang um den Block. In therapeutischen Zusammenhängen fordere ich einen Menschen auf, fest meine Hand zu drücken. Solange der Händedruck schwach ist, muss ich davon ausgehen,

dass die Person noch nicht ganz in die Gegenwart zurückgekommen ist.

Für traumatisierte Menschen sind Kontakte zu einem Gegenüber, in dessen Nähe sie sich angenommen und geborgen fühlen, sehr wertvoll. Sie lohnen es, im Hier und Jetzt zu sein und auch zu bleiben. Allein schon Augenkontakt macht es leichter, sich in der Gegenwart zu halten. Vielleicht gelingt das nicht immer. Möglicherweise aber immer besser.

In unserer Gesellschaft verstecken wir unsere seelischen Wunden oder wir überdecken sie – so wie wir dies mit körperlichen Wunden auch tun. Wo das nicht möglich ist und vielleicht auch nicht nötig, ist ein verständnisvolles Gegenüber ein kostbares Geschenk. Wie wertvoll, gerade dann zu erfahren: Ich werde gemocht – und wertgeschätzt! Es gehören nämlich viel Lebenswille und Lebensmut dazu, nach einer Traumatisierung das Leben zu meistern.

Elke Seifert
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Bad Orb, Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck

Traumasympptome

In der Medizin werden diese Symptome Erkrankungen zugeordnet. Bitte machen Sie sich aber beim Lesen dieser Liste bewusst: Die Symptome beschreiben völlig normale Reaktionen auf eine völlig unnormale Situation!

Symptome, die eine erzwungene Nähe zum Trauma zeigen

- Flashbacks („Erinnerungsblitze“, die die traumatischen Ereignisse vergegenwärtigen)
- Alpträume
- Panikattacken
- Zwanghaftes Erinnern (Hypermnesien)
- Depression
- Affektstörung (= Schwierigkeit, Gefühle wie Wut, Angst und Verzweiflung zu regulieren)
- Selbstverletzung
- Reinszenierung (Wiederholung der traumatischen Situation), bei Kindern oft im Spiel
- Suche nach Extremsituationen (z. B. Ausüben von gefährlichen Sportarten)

Symptome, die die Nähe zum Trauma vermeiden

- Phobische (= furchtsame) Vermeidung von Ereignisauslösern (Triggern)
- Soziale Isolation/Rückzug
- Emotionale Empfindungslosigkeit
- Alkohol-, Drogen-, Medikamentenmissbrauch
- Eingeschränkte Spielfähigkeit (besonders bei Kindern)
- Vermeidung von Ruhephasen
- Gefühl von Langeweile und Leere
- Regression (= Rückkehr zu einem dem Alter nicht mehr angemessenen Verhalten)
- Verlust von Entwicklungsfähigkeit
- ‚Überbraves Kind‘ (bei Kindern), Anpassung/Unterwerfung (bei Erwachsenen)

Physiologische/körperliche Reaktionen: Übererregung (Hyperarousal)

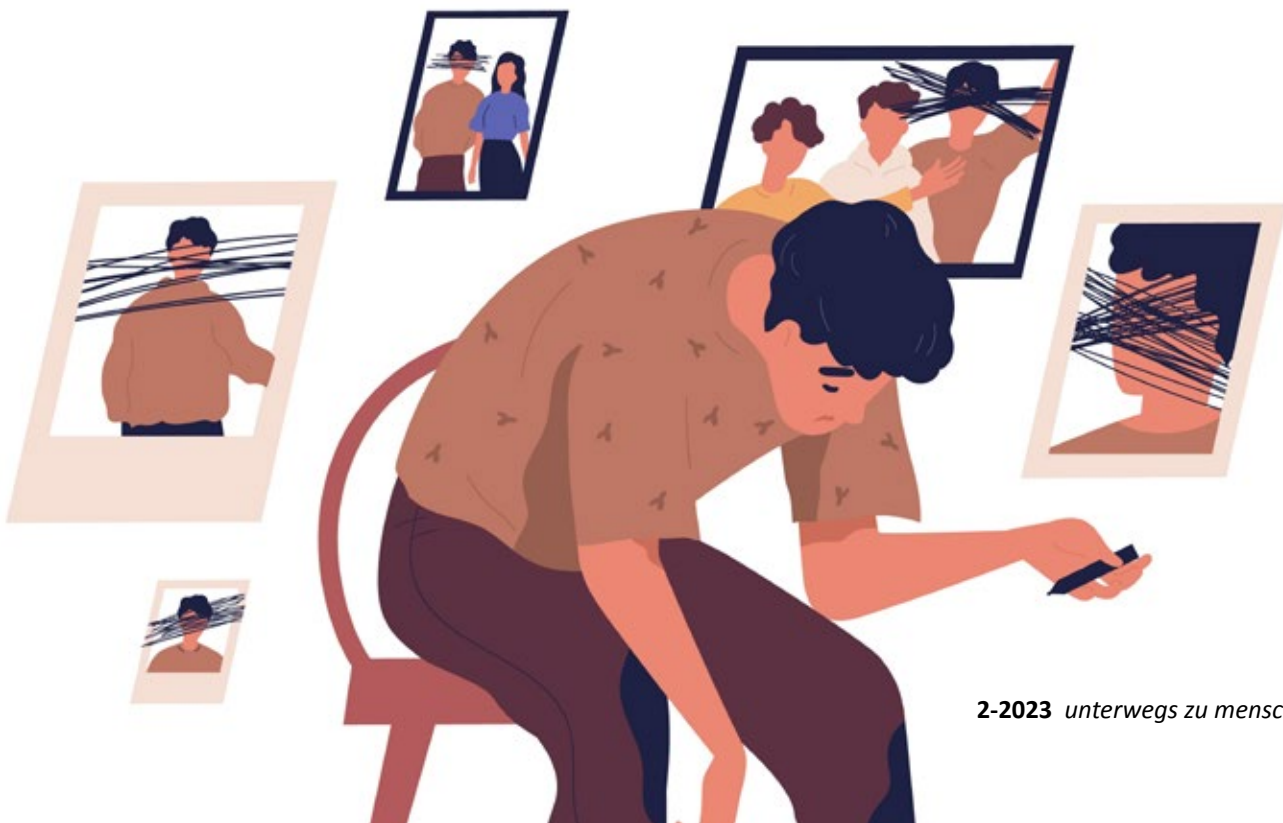
- Herzrasen, Atemnot, Beklemmungen
- Unruhe, Schlaflosigkeit
- Übersteigerte Wachsamkeit und Schreckhaftigkeit (Vigilanz)
- Konzentrationsstörungen
- Kraftlosigkeit, Leistungsversagen
- Schmerzen, Taubheits-, Starrempfinden
- Körpersensationen (z. B. Phantomschmerzen)
- Angst vor dem Zubettgehen
- Hyperaktivität
- Ungehorsam und Aggression
- Provokation körperlicher Strafen oder anderer Schmerzen
- Extreme Stimmungsschwankungen

(Auflistung nach den medizinischen Kategorien des ICD 10, F 43.1.)

Elke Seifert

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Bad Orb, Evangelische Kirche von Kurhessen und Waldeck



Resilienz – die Widerstandsfähigkeit der Seele

Ob ein Ereignis in einem Menschen eine tiefe Wunde hinterlässt oder ganz gut ‚weggesteckt‘ werden kann, ist abhängig von der Resilienz eines Menschen. Dieser Begriff kommt vom lateinischen Wort „resilire“ mit der Bedeutung „zurückspringen, abprallen“. Heute wird Resilienz meist mit „Widerstandsfähigkeit“ wiedergegeben. Menschen mit einer hohen Resilienz sind wie Stehaufmännchen: Einmal umgeworfen, kommen sie sehr schnell wieder auf die Beine. Manche bezeichnen Resilienz auch als das Immunsystem der Seele: Sie stärkt uns für die Herausforderungen des Lebens und wirkt in Krisensituationen oder bei Schicksalsschlägen wie ein Schutzschild. Einige sind schon von Geburt an sehr widerstandsfähig, andere sind anfällig. Ist das Immunsystem bereits belastet und es kommt noch eine neue Herausforderung dazu, kann es oft nicht mehr ausreichend schützen. Ist die Resilienz

herabgesetzt, können erneute Schicksalsschläge viel tiefere Wunden hinterlassen als ein einmaliges schlimmes Ereignis.

Was stärkt Resilienz?

Das Immunsystem des Körpers kann man stärken durch Bewegung, genügend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung. Das Immunsystem der Seele wird gestärkt durch alles, was Lebenszufriedenheit schenkt: Geborgenheit, gebende Beziehungen, sinnerfüllende Tätigkeiten und Aufgaben, wohltuende Musik oder Literatur, schöne Erlebnisse in der Natur, Gründe für Lebensfreude. Aber auch die Fähigkeit, über sich selbst nachzudenken und Lösungen zu finden, oder das Vorhandensein von Hoffnung und Spiritualität sind bedeutende Schutzfaktoren und Kraftquellen. Wer sich aktiv eingebunden fühlen kann in einer (religiösen) Gemeinschaft, hat es oft leichter, im Leben wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Geschwächt wird Resilienz durch akute oder chronische Gesundheitsprobleme, insbesondere

Schmerzen, durch familiäre oder partnerschaftliche Konflikte, durch Verlust Erfahrungen (z. B. den Verlust einer geliebten Person, aber auch Verlust der Arbeit oder finanzieller Art), durch Einsamkeit und in Veränderungsprozessen.

Wenn die Resilienz geschwächt ist

Hat ein Schicksalsschlag den Schutzschild der Seele erst durchdrungen, ist es anstrengend, Alltagsprobleme zu meistern: Gerade bei Traumatisierungen durch Menschen kann sich Misstrauen in alle zwischenmenschlichen Beziehungen und auch in die Gottesbeziehungen einschleichen. Es kommt zu sozialen Rückzügen, manchmal zu Brüchen in der Spiritualität. Lebensoptimismus ist verloren und pessimistische Haltungen, Ängste und Zweifel gewinnen Raum.

Elke Seifert

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Bad Orb, Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck





Bitte keine Diagnose!

„Könnte es sein, dass Sie auch Traumatisches erlebt haben, das jetzt bei Ihnen durch die Bilder aus der Ukraine wieder nach oben kommt?“

Wenn schon allein die seelsorgliche Haltung den Besuchten gegenüber gebietet, ihnen mit Respekt, Empathie und Wertschätzung zu begegnen, gilt das beim Besuch mit vermeintlich traumatisierten Menschen noch sehr viel mehr. Allein das Aussprechen des „T-Wortes“ (Trauma) könnte beim Besuchten zu einer Wiederbelebung alter Gefühle, Bilder, Erinnerungen und Körperreaktionen führen, die hoch emotional und explosiv sein können. Ungewollt und unbeabsichtigt kann das T-Wort also zum Auslöser einer sogenannten Re-Traumatisierung werden

und zu einer Situation im Besuchsdienst führen, die nur schwer beherrschbar ist (der berühmte Stich ins Wespennest).

Natürlich kann ich als Besuchende*r nie wissen, welche Gefühle ich durch welche Worte oder Gesten beim Gegenüber auslöse. Aber wenn ich das Gefühl oder auch nur den leisesten Verdacht habe, bei meinem Besuch einem traumatisierten Menschen gegenüberzusitzen, sollten dieses Wort und das Wortfeld „Trauma“ unbedingt ausgespart werden.

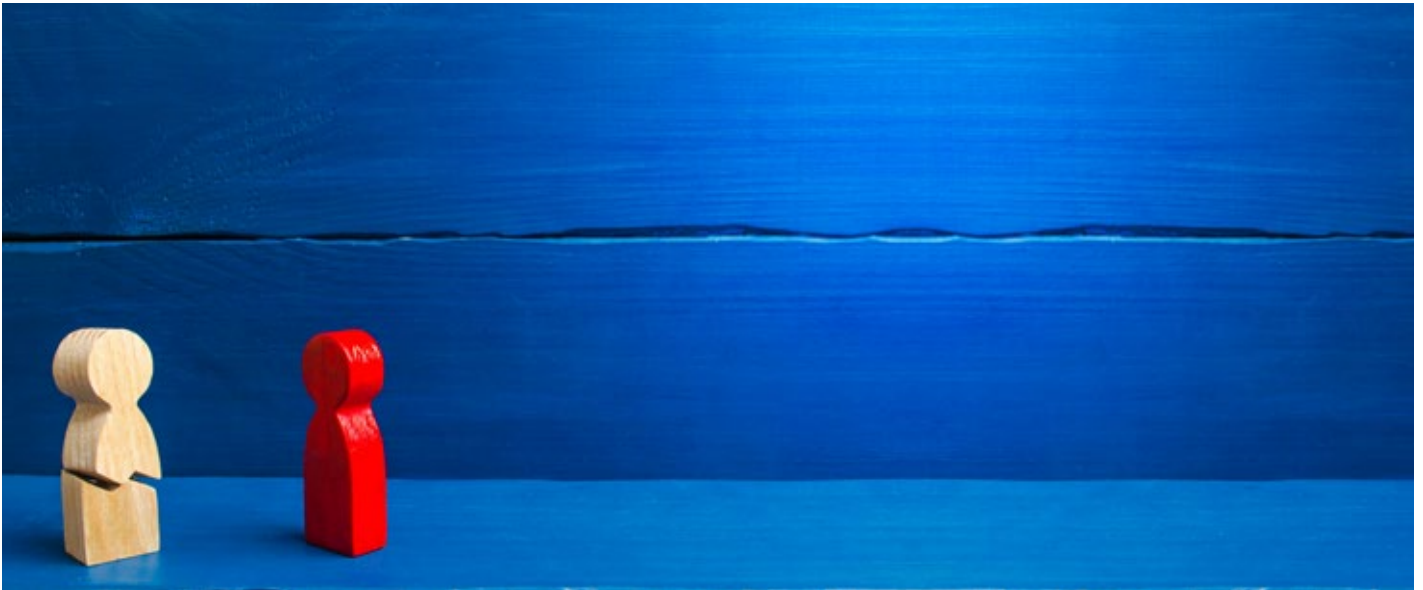
Dazu gehört eine respektvolle, wertschätzende und empathische Haltung und dass ich mir auch als Besuchende*r meiner Grenzen bewusst bin. In der Regel bin ich nämlich kein Arzt oder keine Ärztin, Psychiater*in oder

Therapeut*in, die das nötige Fachwissen hat, das für eine Trauma-Diagnosestellung unbedingt erforderlich ist, zumal die Materie komplexer nicht sein könnte. Die Gefahr einer Fehldiagnose ist immer gegeben. So gibt es z.B. sehr nahe Überschneidungen Trauma bzw. Posttraumatischer Belastungsstörung mit dem dementiellen Krankheitsbild. In der Praxis ist zu beobachten, dass bei Demenzerkrankten gegenwärtige Erinnerungen vergessen werden, alte Erinnerungen hingegen präsenter erscheinen und ähnlich wie bei einem Trauma immer wieder durchlebt werden. Auch kann es vorkommen, dass ein Trauma und Wiederhall-Erinnerungen bei älteren Menschen mit einer Demenz verwechselt werden, da manche Symptome wie Scham, sozialer Rückzug oder Verzweiflung überlappend auftreten können. Es bedarf sehr viel spezieller professioneller sogenannter Differentialdiagnostik, um auf verlässlicher Basis eine Diagnose stellen zu können. Diagnostizieren (griechisch: διαγιγνώσκειν = „genau, durch und durch erkennen, unterscheiden, beurteilen“) ist also eine Kunst, die den Hausärzten*innen, Psychiater*innen oder Psychotherapeut*innen vorbehalten bleiben muss.

Für religiöse Menschen ist Gott die einzige Autorität, die uns „durch und durch kennt“ – da kommen selbst die professionellen Ärzt*innen an ihre Grenzen. Es gehört also auch zu der von Gott gegebenen Würde des besuchten Menschen, dass wir ihn in all seinen Facetten wahr- und ernstnehmen und nicht vorzeitig und dazu noch unprofessionell, wenn auch unbeabsichtigt, mit einer Diagnose abstempeln.

Andreas Hasenkamp
Studienleiter am Zentrum für
Seelsorge (Zfs)

Neckargemünd, Evangelische
Landeskirche in Baden



Seelsorge an traumatisierten Menschen

Seelsorge ist keine Therapie! Seelsorgliche Arbeit mit potenziell Traumatisierten richtet sich auf die Gegenwart und Zukunft, nicht auf die Vergangenheit. Sie kann ersten Beistand bieten und manchmal dazu führen, dass jemand eine Therapie in Anspruch nimmt. Vorrangig geht es darum, einen gesicherten und verlässlichen Raum anzubieten und zu vermitteln: „Hier und jetzt ist alles in Ordnung.“

Dazu gehören

- Psychischer Stressabbau: Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, Ablenktechniken, Bewegung, Progressive Muskelrelaxation
- Psychische Stärkung des Selbstgefühls: vertrauensvolle Beziehung aufbauen, Bindungserfahrungen ermöglichen, Eigenständigkeit und Selbstwirksamkeit anregen, Schuldbewusstsein ohne Schuld abbauen helfen, Unterstützung positiver Selbstbilder, Zugang zu guten Bildern schaffen

Für die Seelsorgenden gilt

- Seelsorgesituation auf keinen Fall als Missionsfeld missbrauchen
- Bewusstheit darüber, dass eine vertrauenswürdige Person die Basis der christlichen Seelsorge darstellt
- Anerkennen von Notsituationen, Solidarität
- Hilfesysteme kennen, Verbindungen aufbauen, Referenzlisten erstellen
- Wissen um Bedeutung des Geschlechts als potenzieller Trigger
- Eigenes traumatisches Erleben birgt Chance des tieferen Verstehens, aber auch Gefahr der Retraumatisierung
- Bescheiden bleiben bezüglich der eigenen Wirksamkeit

Grenzen der seelsorglichen Begleitung

- Schwerpunkt der Seelsorge: Konzentrierung auf die Beziehungsgestaltung
- Die eigenen individuellen Möglichkeiten und Kräfte kennen
- Verantwortung der Seelsorge endet bei der Souveränität der Betroffenen
- Anerkennung der Opferidentität kann wichtig zum Vertrauensaufbau sein
- Wissen um die Grenzen der eigenen

seelsorglichen Profession:

- Keine Diagnosen
- Keine Konfrontation mit dem Trauma
- Zuhören
- Raum fürs Erzählen anbieten
- Benennen, was in der Seelsorge möglich ist und was nicht
- Seelsorge dient nicht der Wahrheitsfindung

Vertrauen der Seelsorgesuchenden fördern

- Zeit geben
- Ehrlich sein
- Einen verlässlichen Rahmen setzen
- Leitfrage stellen: Was ist notwendig, damit Sicherheit erfahren werden kann?
- Eventuellen Wunsch nach Anonymität zulassen
- Absolute Solidarität mit Betroffenen

Vertrauen in die Seelsorgesuchenden setzen

- Verstehen von Leugnung oder Unglauben als psychische Überlebensstrategien
- Wissen darum, dass das Erinnern durch das Trauma unvollständig und verzerrt sein kann (Trauma beeinflusst die Erinnerungsfähigkeit)

Personenzentrierung

- Im Zentrum steht die Stärkung der individuellen Person
- Menschenbild: Trauma soll nicht das ganze Leben überschatten, sondern als Bestandteil der Persönlichkeit einen inneren Ort bekommen, ohne das ganze Leben zu vergiften
- Unterstützung beim therapeutischen Integrationsprozess des Traumas
 - Sicherung (sicherer äußerer Rahmen) und
 - Stabilisierung (Aufbau von Ressourcen, emotionale Selbstregulation) unterstützen
 - Trauerprozesse begleiten
- Wiederanknüpfen an ein Leben, das die Betroffenen als sinnvoll erachten; eine neue Zukunft aufbauen durch Arbeit, Altruismus und Spiritualität
- Gottesbild: Gottes Ja zum Leben der Betroffenen steht im Vordergrund. Nicht Leid und Schmerz haben das letzte Wort, sondern Gottes heilende und annehmende Liebe. Gott schafft Gerechtigkeit

Interventionsmöglichkeiten

- Weniger fragen: Was ist das Problem? Mehr fragen: Was kann ich für Sie tun?
- Hilfreich ist die Suche nach einem inneren Bezugspunkt, aus dem Kraft zum Überleben bezogen werden kann, z.B.
 - Suche nach unbeschwerten Erinnerungen
 - Ressourcen stärken, z.B. durch Impulsfrage: Wie haben Sie es geschafft, nach all dem, was Sie mir erzählt haben, weiterzuleben?
- Eventuell wichtige Bezugspersonen als Quelle von Unterstützung mit einbeziehen (soweit dies von der Seelsorge suchenden Person gewünscht wird und hier nicht der Ort der Traumatisierung liegt)
- Religiöses Bewältigen: Erfragen,

welche Bedeutung die eigene Religiosität in existentiellen Bedrohungen hat, und hieraus Bilder der Hoffnung entwickeln

- Welche Gebete und Rituale sind hilfreich?
- Welche Glaubenssätze und Überzeugungen tragen?

- Übergangs- und Abschiedsrituale anbieten: besonders im Blick auf mögliche Angehörige, die z.B. im Krieg verletzt wurden, gestorben sind oder als vermisst gelten

Praktische Tipps

Damit Menschen ihre traumatischen Erlebnisse verarbeiten können, sollten sie sich sicher und aufgehoben fühlen, Sie können ihnen dabei helfen.

- Im Gefühl bestärken, dass sie jetzt weit entfernt von den Orten sind, an denen ihnen Schreckliches widerfuhr und dass im Moment keine Gefahr mehr besteht
- Wenn Menschen von sich aus berichten, was ihnen geschehen ist:
 - Zeit nehmen und zuhören
 - Verständnis zeigen für Ängste, Verzweiflung und Wut
 - Lassen Sie sich berichten, aber fragen Sie nicht im Detail nach (Gefahr der Re-Traumatisierung)
- Keine eigene Diagnose stellen („Sie sind traumatisiert.“)
- Akzeptieren Sie, wenn im Moment keine Hilfe angenommen werden möchte
- Keine Versprechen machen, die Sie nicht einhalten können („Die Behörden müssen Ihnen Asyl gewähren ...“)
- Stärken Sie das Selbstwertgefühl und die Zuversicht („Was haben Sie schon alles geschafft!“)
- Helfen Sie dabei, einen regelmäßigen Tagesablauf zu schaffen: regelmäßig essen, sich bewegen, zu festen Zeiten schlafen und aufstehen
- Unterstützung durch vertraute Menschen anregen

- Wenn Sie merken, dass z.B. Flüchtlinge dauerhaft von wiederkehrenden Erinnerungen und Alpträumen geplagt werden, schlagen Sie ein Gespräch mit therapeutischem oder medizinischem Personal vor. Dies gilt auch, wenn die Personen häufig sehr schreckhaft, gereizt oder aggressiv sind, niedergeschlagen wirken und sich von anderen zurückziehen
- Berichten Sie den für Sie zuständigen Hauptamtlichen von Ihren Eindrücken, wenn Sie befürchten, dass z.B. ein Flüchtling lebensmüde ist
- Seien Sie vorsichtig! Holen Sie rechtzeitig professionelle Hilfe! Bringen Sie die gefährdete Person notfalls in ein psychiatrisches Krankenhaus oder rufen Sie einen Notarzt
- Weisen Sie auf Beratungs- und Behandlungszentren für traumatisierte Flüchtlinge hin

Achten Sie auf sich selbst

- Setzen Sie sich zeitliche Grenzen!
- Besuchen Sie Kurse, die Sie auf die Begleitung von traumatisierten Menschen vorbereiten!
- Suchen Sie unbedingt für sich selbst Beratung und Unterstützung, wenn Sie das Gehörte belastet und Sie überfordert, Sie erschüttert sind, von dem was Sie hören

Nach: Kleine Handreichung für den Umgang mit traumatisierten Menschen aus der Ukraine in der Seelsorge, zusammengestellt von Dr. Judith Winkelmann, Studienleiterin am Zentrum für Seelsorge, Handreichung traumasensible Seelsorge Flüchtlinge (ekiba.de)

Ingrid Knöll-Herde
Abteilung Seelsorge

Karlsruhe, Evangelische Landeskirche in Baden



Möglichkeiten und Grenzen in der Besuchsdienstarbeit

Menschen, die eine traumatisierende Erfahrung hinter sich haben, haben eine existentielle Verletzung ihrer Grenzen erlebt, ganz gleich welcher Art diese Erfahrung ist. Ihr Grundvertrauen ist nachhaltig erschüttert, in vielen Fällen zerstört. Oft haben sie völlig verlernt, die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Der innere Rückzug ist für viele eine Möglichkeit, sich gegen weitere Grenzüberschreitungen zu schützen. Andere schlagen aus dem gleichen Grund im übertragenen Sinne sinnlos um sich.

Wie auch immer sich das Schutzbedürfnis äußert: Um in eine echte Beziehung zu anderen treten zu können, brauchen traumatisierte Menschen einen geschützten Rahmen und das Gefühl von Sicherheit. Ereignisse oder Begegnungen, die uns unbedenklich erscheinen, können bei Betroffenen ein Wiedererleben des Traumas auslösen. Das kann eine gut gemeinte Frage, eine Bemerkung oder unser Verhalten sein. Dieses Wissen kann hilfreich sein, um unverständliches und widersprüchliches Verhalten unseres Gegenübers einordnen zu können.

Deine Grenzen – meine Grenzen

Traumatisierte Menschen brauchen die Erfahrung, dass ihre Grenzen, An-

liegen und ihre Eigenständigkeit geachtet werden. Dazu gehört ein konstruktiver Umgang mit Verhaltensweisen, Entscheidungen und Äußerungen, die für uns nicht nachvollziehbar, womöglich sogar abschreckend sind.

Betroffene machen immer wieder die Erfahrung, fallen gelassen zu werden „wie eine heiße Kartoffel“, weil das Gegenüber sie in ihrer Verletztheit und dem daraus folgenden Verhalten nicht aushält. Es entsteht ein Gefühl der ‚Unzumutbarkeit‘. Versuchen Sie Zeichen zu setzen, indem Sie sagen: „Ich habe es gehört und ich weiß es. Du kannst wieder kommen damit.“

Häufig erleben Betroffene auch ein übergriffiges Helfenwollen, selbst von

professionellen Hilfesystemen. Gut gemeinte Unterstützungsangebote, die über den Kopf der Betroffenen hinweg in die Wege geleitet werden, können von diesen als erneute Grenzverletzung erlebt werden.

Vorsicht ist genauso geboten vor vermeintlicher Gemeinsamkeit, wenn wir uns z. B. an eigene Grenzverletzungserfahrungen erinnert fühlen. Vielleicht kennen wir auch andere Betroffene, deren Geschichte uns ähnlich erscheint. In diesem Fall besteht die Gefahr, dem Gegenüber eigene Empfindungen und Umgangsstrategien überzustülpen. Das kann als Missachtung der jeweils individuellen Situation erlebt werden. Schnelle Vergleiche, einfache Lösungsvorschläge und Alltagsweisheiten sind zu vermeiden.

In erster Linie geht es darum, da zu sein, mitzugehen und auszuhalten, allerdings nicht über die eigenen Grenzen hinaus. Seien Sie als Besuchsdienstmitarbeitende aufmerksam für eigene Ängste, Gefühle von Überforderung oder Entgrenzung. Sprechen Sie diese offen an. Schutzbedürfnisse auf beiden Seiten sind ernst zu nehmen. Vereinbaren Sie Regeln, wie Sie miteinander umgehen wollen. Überfordern Sie sich nicht und versprechen Sie nichts, was Sie nicht halten können. Wahrnehmung und Achtung der persönlichen Grenzen auf beiden Seiten sowie ein ehrlicher Umgang sind unabdingbare Voraussetzungen für eine belastbare und vertrauensvolle Beziehung.

Eigene traumatische Erfahrungen

Die Begegnung mit traumatisierten Menschen im Besuchsdienst kann im schlimmsten Fall eigene unbewusste oder bewusste Erlebnisse an die Oberfläche spülen. In dem Fall besteht die Gefahr einer Verschmelzung mit Betroffenen. Womöglich sind Sie nicht mehr in der Lage, zwischen Ihren eigenen Empfindungen und denen Ihres Gegenübers zu unterscheiden. Eine

Achterbahnfahrt der Gefühle und eine Abwärtsspirale beginnen. Das kann bis hin zu einer Retraumatisierung gehen. Achten Sie gut auf die Signale Ihres Körpers und Ihrer Seele. Sorgen Sie für sich und machen Sie sich Ihre eigenen Krafttankstellen bewusst, um sie nutzen zu können. Nehmen Sie sich das Recht, auf Abstand zu gehen. Es ist niemandem geholfen, wenn Sie im Sog eigener Gefühle untergehen. Traumatisierte Menschen brauchen ein Gegenüber, das mit beiden Beinen in der Gegenwart steht und nicht von der Wucht des Grauens überflutet wird.

Gleichzeitig können Sie mit einer Grenzziehung im Kontakt mit Betroffenen Orientierung geben. Sie zeigen, dass es mehr gibt als das Trauma und die Verzweiflung und dass es nötig ist, Grenzen zu setzen.

Die Rolle des Besuchsdienstes

Machen Sie sich Ihre Rolle als Besuchsdienstmitarbeitende bewusst. Im Auf und Ab der Gefühle ist das Bündnis mit Menschen, die keine Leistung verlangen, ein wichtiger Bezugspunkt für Betroffene. Sie können für sie da sein, sie im oben beschriebenen Sinne begleiten und ein Stück Weg mitgehen. Stehen Sie als eine Art Alltagsbegleiter*in zur Verfügung und versuchen Sie den Gegenwartsbezug zu wahren. Ein ewiges Stochern in der Vergangenheit ist nicht immer hilfreich und ganz gewiss nicht Aufgabe des Besuchsdienstes. Widerstehen Sie der Versuchung, das Trauma heilen und Betroffene ‚erlösen‘ zu wollen.

Um das Trauma im eigenen Leben integrieren zu können, ist therapeutische Unterstützung notwendig, die Sie in keinem Fall leisten können. Sie haben aber gegebenenfalls die Möglichkeit, vorsichtig den Weg zu bereiten für die Breitschaft, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies setzt eine tragfähige und belastbare Beziehung voraus.

Unterstützung finden

Scheuen Sie sich nicht, auch sich selbst Unterstützung zu holen. Auch wenn Sie selbst keine vergleichbaren Verletzungen erlebt haben, kann der Kontakt mit traumatisierten Menschen starke und zum Teil widersprüchliche Empfindungen auslösen. Dazu gehören Entsetzen, Angst, Lähmung, Erschrecken, Ohnmacht, Wut, Ungeduld und Ähnliches. Oft ist es das Gefühl, nichts tun zu können.

Indem Sie Ihre Netzwerke nutzen und sich beraten lassen, zeigen Sie sich verantwortungsvoll und kompetent. Nutzen Sie kollegiale Beratung in der Besuchsdienstgruppe, Unterstützung von hauptamtlich Mitarbeitenden und/oder Supervision.

Zum einen können Sie dadurch Ihre eigenen Gefühle leichter einordnen und bearbeiten. Zum anderen erhalten Sie Hilfe beim Wahrnehmen und Einhalten Ihrer Grenzen und der Grenzen Ihres Gegenübers. Gleichzeitig ist es wichtig, immer wieder den Rahmen Ihres Handelns als Besuchsdienstmitarbeitende sowie die damit verbundenen Möglichkeiten und Grenzen in den Blick zu nehmen.

Nach: „Impulse zum Gespräch“ von Dr. Barbara Haslbeck, die sie anlässlich eines Seminars des Diakoniekollegs Bayern 2009 zusammengestellt hat. Sie ist Mitarbeiterin im Forschungsprojekt „Gewalt gegen Frauen in der katholischen Kirche“, Universität Regensburg.

Dorothea Eichhorn

Leitung Diakonische Sozialarbeit,
Diakonie Fürth

Evangelisch-Lutherische Kirche in
Bayern

Zwei Übungen

Die eigenen Grenzen bewusst machen
Mit den folgenden Fragen können Grenzen ausgelotet und festgeklopft werden. Das ist wichtig, um die eigenen Grenzen achten zu können:

Wo sind meine Grenzen?

- Welche meiner Bedürfnisse sind mir so wichtig, dass deren Missachtung eine Grenzüberschreitung für mich bedeutet (z.B. mein Bedürfnis nach Ruhe, Respekt oder Fairness)?
- Welches Verhalten anderer Menschen verletzt meine Grenzen? Was ist für mich nicht in Ordnung? Was muss jemand tun, um meine Grenzen zu überschreiten?
- Was bin ich nicht länger bereit zu tolerieren?
- Wann habe ich mich das letzte Mal im Kontakt zu einem anderen Menschen schlecht gefühlt und welche meiner Grenzen wurden eventuell überschritten?
- Wann und wo erlaube ich anderen Menschen, nahe an mich heranzukommen?
- Wer darf in welcher Situation Dinge, die andere nicht dürfen?
- Welchen Menschen erlaube ich was? (Von wem nehme ich z.B. Kritik an und von wem eher nicht?)

<https://zeitzuleben.de/grenzen-haben-grenzen-setzen/>

Belastung wegschieben

Wenn Sie sich mit belastenden Gedanken zu einem Thema herumschlagen und merken, dass Sie das Bedürfnis haben, davon Abstand zu nehmen, probieren Sie folgende Übung:

- Setzen Sie sich aufrecht in einen Sessel oder stellen Sie sich aufrecht hin. Machen Sie sich den Boden unter Ihren Füßen deutlicher wahrnehmbar, indem Sie die Füße etwas in den Boden drücken.
- Nehmen Sie auch das belastende Gefühl wahr und lassen Sie sich atmen. Vielleicht bleibt es bei dem Gefühl oder es entsteht ein Bild, das mit der Belastung einhergeht. Schieben Sie das Gefühl oder das Bild jetzt mit den Armen von sich weg, so als ob Sie einen etwas schwereren Gegenstand von sich wegdrücken. Erlauben Sie sich, den Gedanken und das Gefühl, diese Belastung, von sich wegzuweisen.
- Sie wiederholen einige Male diese Bewegung mit den Armen gerade nach vorne und auch etwas schräg seitlich nach vorne. Die Handflächen weisen ebenfalls nach vorne, sodass Sie das Belastende von sich wegschieben und in der Entfernung wie an eine Wand kleben, damit es dort verbleibt. Geben Sie beim ‚Ankleben‘ etwas Nachdruck in die Arme und Hände. Das Wegschieben begleiten Sie mit Ihrem Ausatmen.

<https://schrittweise.cc/uebung/grenzen-staerken/>

Dorothea Eichhorn

Leitung Diakonische Sozialarbeit
Diakonie Fürth

Fürth, Evangelisch-Lutherische Kirche
in Bayern

Die Emmaus-Geschichte – anders gelesen

Im reichen Schatz der biblischen Tradition gibt es eine Geschichte, in der der Umgang mit traumatisierten Menschen treffend beschrieben wird. Es ist die Emmaus-Geschichte im Lukasevangelium 24, 13–35. Die Erzählung hält fest, wie traumatisiert die Freundinnen und Freunde Jesu nach seinem gewaltsamen Tod waren. Die österliche Botschaft, dass das Leben stärker ist als der Tod, fand nur ganz allmählich Zugang zu den Herzen und Sinnen der Menschen. Erst nach und nach schöpften sie wieder Lebens- und Glaubenskraft.

Heute liest sich die Geschichte wie ein Leitfaden zur Begleitung von traumatisierten Menschen.

Das Lukasevangelium 24, 13+14 berichtet von zwei Männern, die Jerusalem den Rücken kehren und auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus sind. In ein Gespräch vertieft, reden sie von „all diesen Geschichten“: der Kreuzigung, dem Gerücht vom leeren Grab, das Frauen in Umlauf gebracht hatten. Menschen, die eine traumatische Erfahrung gemacht haben, möchten den Ort des Geschehens hinter sich lassen und sind doch innerlich zurückgewandt, emotional an den Ort des Schreckens gebunden.

Dann gesellt sich ein fremder Reisender zu ihnen. Er geht mit ihnen. Sie erkennen ihn nicht. Im Text steht: „Ihre Augen waren gehalten.“ (Lk 24, 15+16) Menschen unter extremer emotionaler Belastung sind mit sich selbst und ihren inneren Bildern beschäftigt. Die Umgebung wird nur partiell wahrgenommen. Man spricht auch vom Tunnelblick.

Von Jesus wird erzählt, dass er fragt: „Was ist geschehen?“ (Lk 24, 17)



Die Männer bleiben stehen, als sie gefragt werden. Eine Unterbrechung geschieht. Sie steigen aus ihrem inneren Strudel aus, orientieren sich nach außen und beginnen zu erzählen. Der Bericht über das traumatische Geschehen ist bedeutsam: Im Erzählen schafft sich eine neue Sichtweise Platz. Die Sprache hat eine ordnende Kraft. Das Unbegreifliche bekommt einen Anfang und ein Ende. Das Geschehene kann Teil der eigenen Lebensgeschichte werden, wenn es möglichst vollständig erfasst ist.

In den Versen im Lukasevangelium 24, 25–27 folgt Jesu Einordnung der Geschehnisse: „Oh, ihr Toren, zu trägen Herzens, all dem zu glauben, was die Propheten geredet haben.“ Dann ordnet und deutet er die Geschehnisse.

Der Blick von außen ist wichtig, nachdem Raum war, die Gefühle, Ängste und eigenen Einschätzungen darzustellen. Danach ist eine Einordnung und Bewertung der Ereignisse von außen lösend und befreiend. Der größere Zusammenhang kommt wieder in den Blick. Auch das ist eine Vervollständigung des Ereignisses. Darüber hinaus schafft das Zusammentragen, Erzählen und Zuhören Solidarität untereinander.

Die biblische Geschichte endet damit, dass die beiden Männer Jesus schließlich erkennen, als sie gemeinsam in einem Gasthaus zu Tische sitzen und Jesus das Brot bricht. Eingeleitet wird

diese Szene mit der Bitte der Männer: „Herr, bleibe bei uns.“ Die Gemeinschaft, die dann entsteht, öffnet ihnen die Augen. In dem Moment, als die Jünger für ein Beisammensein sorgen, kann das Wunder geschehen, dass Jesus für sie erfahrbar wird. (Lk 24, 29–32)

Wenn zwei oder drei – oder mehr – um wechselseitiger Unterstützung willen zusammen sind, können sie für einen kürzeren oder längeren Zeitraum die Erfahrung bedingungslosen Angenommenseins machen. Diese innere Verbundenheit reduziert den Stress, der durch das Gefühl des Verlassenseins ausgelöst wurde (Gisela Perren-Klingler, Debriefing, erste Hilfe durch das Wort, Bern 2000).

Fazit

In der Begleitung traumatisierter Menschen ist es wichtig, ein Stück des Weges mitzugehen. Es gibt Wege, die man nicht allein gehen kann. Die Begleitung ist eine Anerkennung der Schwere des Weges. Dabei ist es nötig, zu verweilen, Rituale zu finden, die in die Situation hineinsprechen und über sie hinausweisen.

Ulrike Johanns
Pfarrerin i. R.

Evangelische Kirche in Hessen und Nassau

Müssen Missbrauchsopfer vergeben?

Selten höre ich von Betroffenen sexualisierter Gewalt, dass sie dem Täter oder den Tätern diese vergeben haben (weil Täterinnen statistisch in der Minderheit sind, wird in diesem Beitrag ausschließlich die männliche Schreibweise benutzt). Immer wieder aber höre ich von ihnen, sie würden gerne vergeben, können es aber nicht. Sie können es nicht, weil der Täter nicht um Vergebung bittet – in den meisten Fällen leugnet er das Verbrechen, bagatellisiert es oder gibt gar dem Opfer die Schuld. Manchmal sagen Betroffene, dass sie erst dann über Vergebung nachdenken werden, wenn sie Gerechtigkeit erfahren haben. Und manchmal beklagen Betroffene, dass sie an irdische Gerechtigkeit nicht mehr glauben können und ihre Hoffnung auf Gerechtigkeit nach dem Tod setzen und dass dann vielleicht auch Vergebung möglich sein kann.

Die Sehnsucht nach Vergebung

Die Sehnsucht, die Verbrechen vergeben zu können, ist bei Betroffenen also groß. Sie trifft auf die dringende Empfehlung der christlichen Umgebung, dem Täter und seinen Unterstützern doch zu vergeben. Oft wird den Betroffenen zugleich versprochen, dass sie mit der Vergebung Frieden finden könnten und die Gewaltfolgen verschwinden würden. Realität jedoch ist, dass Gewaltfolgen unabhängig von der Vergebung oder Nicht-Vergabung häufig bis zum Lebensende andauern.

Wer Missbrauchsopfer zur Vergebung drängt, beruft sich oft auf Jesus.

Fordert er nicht auf, siebzigmal siebenmal zu vergeben? Droht er nicht, dass nur der Mensch Vergebung findet, der seinen Schuldigern vergibt?

Vergabung in der Bibel

Jesus spricht differenziert von Vergebung: „Wer aber einen dieser Kleinen, die an mich glauben, zum Bösen verführt, für den wäre es besser, dass ein Mühlstein um seinen Hals gehängt und er ersäuft würde im Meer, wo es am tiefsten ist“ (Mt 18, 6). Diese eindringliche Warnung soll potenzielle Täter von ihrem geplanten Verbrechen abhalten. Im griechischen Original steht für „zum Bösen verführen“ der Begriff „skandalizein bzw. skandalon“. Ein „skandalon“ ist ein Holz, das bei der Jagd einem Tier zwischen die Beine geworfen wird, damit es strauchelt und verletzt oder halb tot liegen bleibt. Von einem Kind, das durch grausame Erziehung, Vernachlässigung, Anleitung zu Bettelei oder eben auch durch sexuellen Missbrauch ‚zu Fall gebracht‘ wurde, fordert Jesus keine Vergebung.

Was Betroffene brauchen

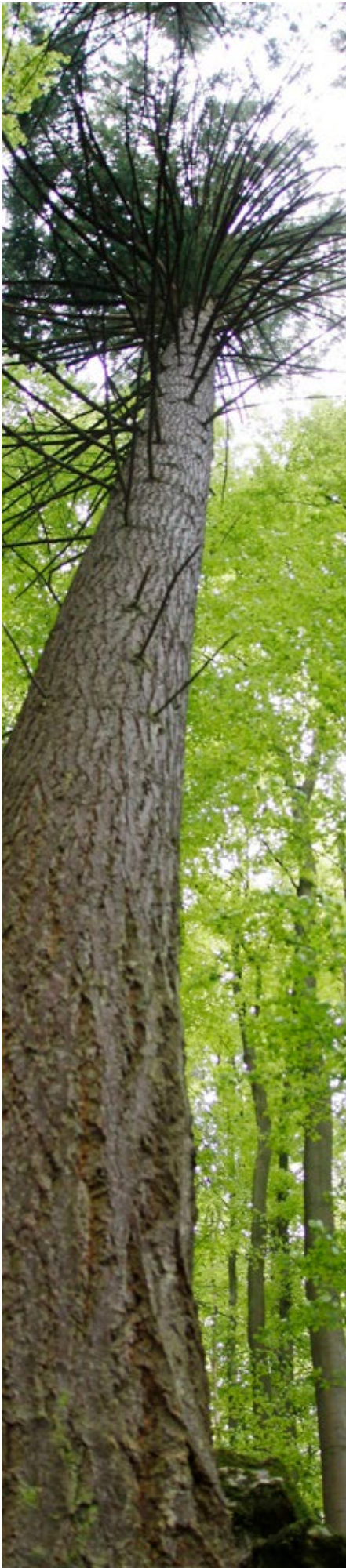
- Wir können hoffen, dass Jesus um die Not Betroffener weiß, die in oft langjährigen Therapien zuallererst einmal lernen müssen, sich selbst zu vergeben, dass sie ein ohnmächtiges und ausgeliefertes Opfer waren. Das ist schwer genug.
- Es wäre gut, Missbrauchsopfer in ihrem ohnehin erschwerten Leben nicht auch noch mit Vergabungsaufforderungen zu belasten. Es wäre gut, sie in ihrer Suche nach Zugehörigkeit und Sinn zu unterstützen – vielleicht mit der Frage: „Was brauchen Sie?“

Erika Kerstner

Gründerin der Initiative GottesSuche;
<https://www.gottes-suche.de>

Stutensee





Hoffnung und Trost – dem Trauma zum Trotz?

„Ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht Gott: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.“ (Jeremia 29, 11)

Menschen, die über lange Zeit massivster Gewalt ausgesetzt waren, haben manchmal für einen Teil ihres Lebens weder Trost noch Hoffnung. Nicht selten sind sie dem Tod näher als dem Leben. Auch noch so gut gemeinte Trost Worte können die Tatsache nicht rückgängig machen, Opfer geworden zu sein. Es wird nicht möglich sein, die Gewalt je zu vergessen.

Bittere Wahrheiten und die tastende Suche nach wohltuenden Erfahrungen

„Wer trösten möchte, darf diese bitteren Wahrheiten nicht unterschlagen. Wer die Wahrheit umgehen will und eine Abkürzung sucht, wird scheitern. Das Aussprechen-Dürfen von Wahrheit und das wirkliche Gehört-Werden sind ein erster und unverzichtbarer Bestandteil von Trost. Nur wer mit den Missbrauchsoffern zusammen das ‚Tränenbrot‘ (Ps 80, 6) isst und die Untröstlichkeit aushält, kann gemeinsam nach dem schauen, was dennoch trösten könnte.“ (Erika Kerstner, in „Damit der Boden wieder trägt“, Ostfildern 2016, S. 190.) Begleiterinnen von Betroffenen sollten keinen Trost an traumatisierte Menschen herantragen – das ist übergriffig und verstärkt die Trostlosigkeit der Überlebenden. Wer von uns darf trösten? Besonders grotesk ist es, wenn im Zusammenhang von sexualisierter Gewalt Repräsentant*innen der Kirche dies tun. Kirchen werden als Täterorganisationen wahrgenommen, die Gewalttaten verschwiegen und vertuscht haben. Sie haben ihre Vertrauenswürdigkeit

verloren. Betroffene suchen sich selbst Menschen, mit denen sie gemeinsam Ausschau nach Tröstendem halten wollen. Es ist ein Geschenk, entdecken zu dürfen: Ja, es gibt auch in meinem Leben noch etwas anderes als Gewalt, Trauer und Schmerzen – es gibt auch Hoffnung, schöne Momente, Erfahrungen, für die sich das Weiterleben lohnt!

Christlicher Glaube als Quelle für Trost und Kraft

Eine Betroffene schreibt in Erika Kerstners Buch: *„Ich fühlte immer, dass Gott weit weg ist. Und ich würde so gerne spüren, dass Gott auch für mich da ist. Manchmal hilft es mir, zu sehen, dass andere Menschen Gott vertrauen können. Vielleicht kann ich das ja auch noch einmal erleben, dass Gott bei mir ist.“*

Der christliche Glaube lebt in dem tiefsten Wissen, dass Tod, Leid und Schmerz in der Geschichte jedes einzelnen Menschen und der Welt als ganzer nicht das letzte Wort haben werden. Nimmt man diese Hoffnung ernst, stehen am Ende nicht Trauma und Schmerzen, sondern Gottes heilende Gegenwart. Wenn die Begleiter*innen von traumatisierten Menschen diese Hoffnung in sich haben, wird es für sie leichter, das Schwere mitzutragen. Ohne jede Hoffnung, dass mein Mich-berühren-Lassen von dem Grauenhaften etwas Gutes mit sich bringt für den Menschen, den ich begleite, oder aber vielleicht dazu beitragen kann, weitere Gewalt zu verhindern, Gerechtigkeit zu schaffen oder unsere Welt ein Stückchen besser zu machen, macht es wenig Sinn, sich mit einem Trauma zu beschäftigen.

Eine Betroffene von sexualisierter Gewalt

Leben am Karsamstag

Meine alt gewordene Mutter war im Pflegeheim. Ihre Kräfte wurden immer weniger, essen und sprechen wollte sie nicht mehr. Sie war zu schwach, die Augen zu öffnen. Das Leben wollte sie verlassen. Ich saß an ihrem Bett. Es tat weh, sie so zu sehen.

„Guter Gott, wie lange noch? Du siehst sie doch, kannst du nicht helfen?“ Mit diesen Gedanken saß ich da. Traurig und erschöpft musste ich mich von ihr verabschieden und ging nach Hause. *„Guter Gott, wie lange noch?“*

Vor dem Pflegeheim traf ich den katholischen Pfarrer. Er blieb stehen und fragte mich nach meiner Traurigkeit. Ihm konnte ich davon erzählen.

„Wissen Sie“, sagte er ganz ruhig und legte seine Hand auf meine Schulter. „Nach jedem Karfreitag kommt ein Karsamstag und dann kommt Ostern. Aber wir wissen nicht, wie lang der Karsamstag ist, da müssen wir durch. Das müssen wir aushalten – aber danach wird es Ostern werden!“ Ein kurzer Moment, der mir guttat. Ich wurde gesehen und mit seinen Worten wurde in mir die Hoffnung wieder wach. Ich fühlte mich gestärkt. *„Irgendwann wird dieser Karsamstag zu Ende sein.“*

Meine Mutter konnte bald friedlich sterben. Damit war der Karsamstag nicht vorbei. Noch lange blieb diese Leere, Verzagtheit. *„Irgendwann wird dieser Karsamstag zu Ende sein!“* So war es auch. Irgendwann konnte ich darauf vertrauen, dass meine Mutter ins Osterlicht aufgenommen worden ist.

Hannelore Hagedorn

ehrenamtliche Mitarbeiterin im
Besuchsdienst in Gehrden

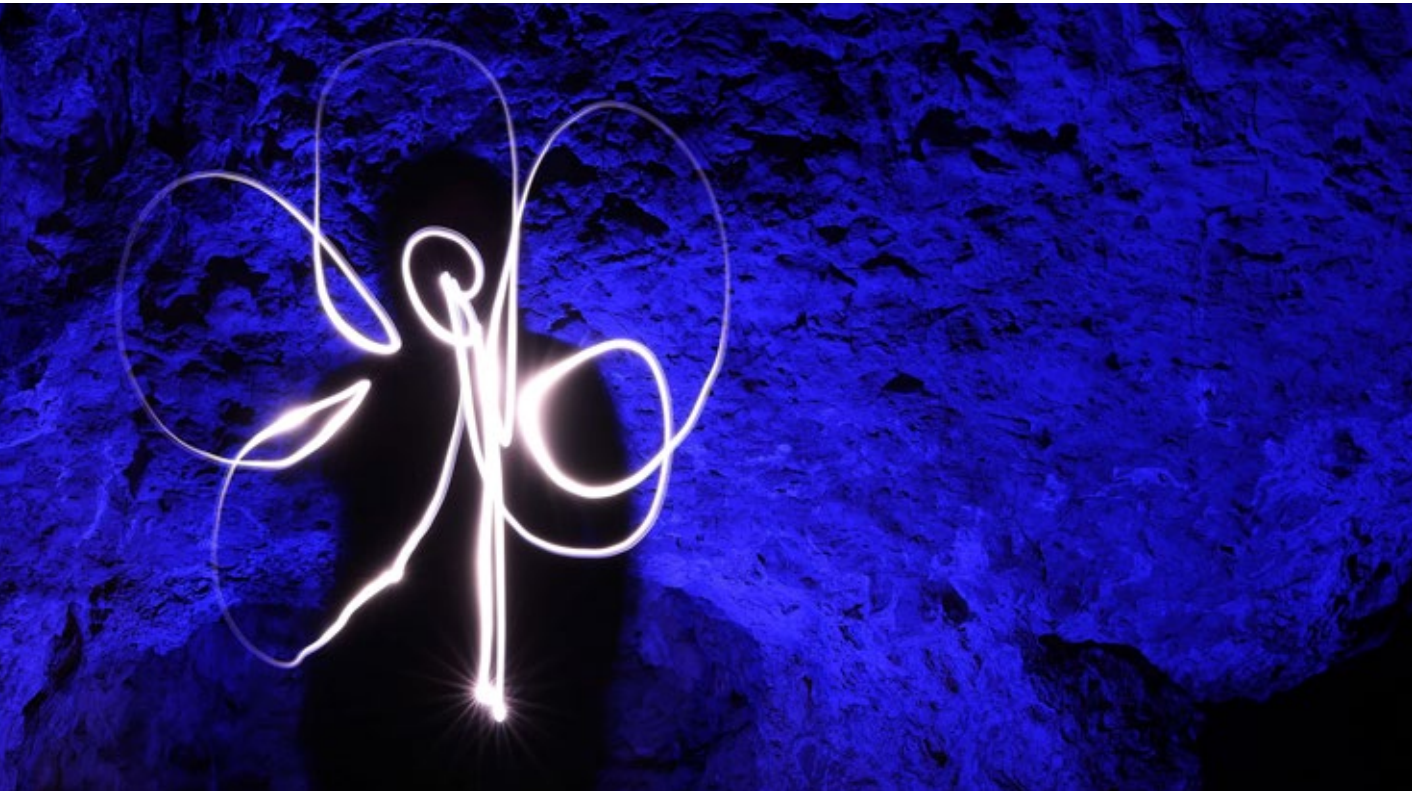
Es wäre schön, könnten wir den Karsamstag in unserem Leben hinter uns lassen und sofort nach schwerem Erleben in der Auferstehungsfreude ankommen. Es wäre zu schön, wäre der Karsamstag ein liturgischer Defekt und wir müssten ihn nicht aushalten. Aber leider ist es in schweren Situationen nicht so.

In unserem Fallbeispiel konnte die Verfasserin Trost erfahren durch das Verständnis des Priesters, der dem Karsamstag in ihrer Trauer einen Sinn verlieh. Traumatisierte Menschen aber fühlen sich häufig im Karsamstagsgefühl gefangen, im unerträglichen Stillstand zwischen Tod und Leben. Das Starre, die unerträgliche Stille, die Verzweiflung, die Frage nach dem Warum wollen nicht weichen. Es bleibt Karsamstag, der Zustand des Aushaltensmüssens des Leidens. Darum heißt der Karsamstag auch Stiller Samstag und in den Kirchen werden die Altäre leerräumt. Es hilft nicht, auf Ostern zu verweisen, auf das geschenkte Leben, das gelebt werden soll. Hier gilt es mit auszuhalten. Besonders für Seelsorgende und für Besuchende kann das zur großen Herausforderung werden. Nichts Tröstliches gibt es zu sagen. Es erreicht die Betroffenen nicht. Und doch können wir nicht weggehen, sondern müssen da sein. Nicht wegschauen, bleiben, mit aushalten, den großen Schmerz zulassen, ohne ihn schmälern zu wollen. Eine große Aufgabe auch für die Begleitenden. Aber vielleicht entdecken die Betroffenen gerade darin irgendwann den Funken der Auferstehungshoffnung.

Helene Eißén-Daub

Pastorin und Referentin für
Besuchsdienst

Hannover, Evangelisch-Lutherische
Landeskirche Hannovers



Traumatisierung und Spiritualität

„Tag und Nacht gibst du mich preis; bis zum Morgen schreie ich um Hilfe, aber er zerbricht mir alle meine Knochen wie ein Löwe.“ (Jes 38, 12–13)

Eine Traumatisierung bricht nicht nur die körperliche Integrität, sondern auch Psyche und Geist. Ein letzter Rückzug in einen nicht antastbaren inneren Raum, die ‚innere Burg‘, kann betroffenen Menschen eine Hilfe sein. Dies kann aber auch die Überzeugung sein, dass es trotz allem eine liebende Macht gibt, die auch den gebrochenen Menschen bejaht und hält. Sexueller und spiritueller Missbrauch im Rahmen einer Religions- und Sinngemeinschaft ebenso wie durch Naturkatastrophen, Unfälle oder Verluste erfahrenes Leid können die Erfahrung eines Zusammenhangs alles Seienden auflösen. Traumatisierte Menschen stürzen aus der Beheimatung in der Welt, mitunter auch aus der Beheimatung im Glauben oder einem inneren Wertesystem:

„Wo war denn der Schutzengel meines Kindes, wenn meiner Tochter so etwas zustoßen konnte? Wacht der nur über andere und lässt mein Kind achtlos sterben?“ „Herz, Seele, ein unzerstörbarer innerer Kern? Ich sag Ihnen, da ist nur noch ein Loch, nur noch Leere.“

Der sterbenskranke König Hiskia, von dem die Verse in der Überschrift stammen sollen, sieht Gott nicht länger als Liebenden, sondern als Raubtier, das Leib und Seele zerschmettert.

Ein Beharren auf der Barmherzigkeit Gottes, der Zuspruch *„Du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Hand“* hilft einem Menschen wenig, der sich gerade innerlich im freien Fall befindet. Ehrenamtliche im kirchlichen Besuchsdienst haben nicht die Aufgabe, das Bild vom allbarmherzigen, gnädigen Gott zu verteidigen. Es kann für die traumatisierten Menschen erleichternd sein, wenn sie ihren Glaubensverlust, ihre Zweifel, auch ihre Wut offen aussprechen dürfen. Das gilt es zu akzeptieren ohne Korrekturen und schnelles *„Ja, aber...“*.

Gottes Barmherzigkeit ist dem traumatisierten Menschen verdunkelt, er erlebt sie nicht. Sie kann aber ‚verkörpert‘ werden im Zuhören, im gemeinsamen Schweigen und in der Solidarität in Hilflosigkeit. Die christliche Tradition hat hier die Bilder der Verborgenheit Gottes und der Verfinsterung, ebenso aber auch Sprachbilder für Sehnsüchte nach einem Dasein ohne Schrecken.

Mir selbst ist das Beispiel der biblischen Raben, die den in Verwüstung und Trockenheit exilierten Elia versorgen (1. Kön 17, 4–7) oft eine Hilfe: In aller Dürre hat Elia noch einen Bach, aus dem er trinken und sich am Leben halten kann. Und die Raben kommen zuverlässig in regelmäßigen Abständen. Anders als Engel verkünden und deuten sie nicht, geben keine Aufträge oder Verheißungen. Sie erfüllen ihre kleine Pflicht und fliegen dann wieder davon.

Urte Bejick

Seelsorge in Einrichtungen der Altenhilfe

Karlsruhe, Evangelische Landeskirche in Baden

Der Schlüssel, der verloren ging

Diesen Gedanken voraus ging eine Beschäftigung mit dem Lied von Herbert Grönemeyer „Der Schlüssel“

<https://www.youtube.com/watch?v=3BEPYG1IBjQ>

Spannend und unheimlich zugleich waren für mich als Zuhörer die Gespräche und Erzählungen meiner Großeltern. Abends am Küchentisch, wenn sie vom Tod ihrer ersten Tochter erzählten und beide nach 70 Jahren immer noch Tränen in den Augen hatten. Wenn der Großvater mir seine Fotos von der Ostfront aus dem Zweiten Weltkrieg zeigte und ihm die Stimme beim Erzählen wegbrach. Wenn Menschen in wenigen Sekunden der Boden unter den Füßen weggezogen wird und mit einem Schlag alle Türen verschlossen sind. Traumata bis hin zu Posttraumatischen Belastungsstörungen nennen die Fachleute diese unmenschlichen Erlebnisse. „Über allem die zähe Zukunft, der

Blick ins Nichts“. Was tun, wenn das Lebensschloss verbogen, deformiert und ausgeleiert ist? Was tun, wenn die Seele in der Tiefe verletzt und das Herz gebrochen wird?

„Beten ist Reden mit Gott und Hören. Beten kann Sorgen in Freude kehren“, so erinnere ich mich an Liedzeilen aus meiner Jungscharzeit. Beten ist für mich Lebenshilfe. Manchmal eröffnet mir das persönliche Gebet den Zugang zu mir und schließt gleichzeitig eine Tür zu Gott und meinem Leben auf.

„Als einer im Elend rief, hörte der Herr und half ihm aus allen seinen Nöten“ (Ps 34, 7)

- Können uns diese biblischen Worte Halt in unserem Leben geben?
- Wie sehr tragen sie uns in Notzeiten?
- Was ist denn der Boden meiner Sehnsucht? Was hält mich im Gespräch mit Gott?
- Was brauche ich für einen lebendigen Glauben?



Diesen Fragen nachzuspüren lohnt, weil es dafür unterschiedliche Schlüssel geben wird.

Manchmal sind die Wunden eines Menschen aber auch so tief, dass ihm das Beten vergangen ist. Dann aber können immer noch wir für ihn beten – in der Hoffnung, dass Gott hört und unterstützt.

Uwe Degenhardt
Diakon

Kassel, Evangelische Kirche von Kurhessen und Waldeck

Trauma in der Bibel

Erst seit dem Beginn des 21. Jahrhunderts wird auch in der Bibelwissenschaft ein Blick auf Traumatisierungen und den Umgang mit ihnen geworfen. Bis dahin fanden sich in den Lexika lediglich Artikel zu den Themen Leid und Klage. Traumatheorien wurden erst in jüngster Zeit entwickelt.

In der Antike fassten Menschen Leid und psychischen Schmerz in andere Begriffe. Aber zahlreiche biblische Texte schildern tiefe kollektive und individuelle Krisen, die wir heute als Traumata betrachten. Sicherlich hat die extreme Gewalt, die zum Beispiel mit den Zerstörungen des Nord- und des Südreiches, Israels und Judas, verbun-

den war, oder die Zerstörung Jerusalems und des Jerusalemer Tempels durch die Babylonier (587 v. Chr.) und durch die Römer (70 n. Chr.) oder die babylonische Gefangenschaft zu kollektiven Traumatisierungen geführt. Heute werden Traumatheorien auf diese Geschehnisse angewandt (siehe u. a. Ruth Posers Dissertation „Das Ezechielbuch als Trauma-Literatur“, 2012). Aber nicht nur das kollektive Trauma wird in den Blick genommen. Auch das individuelle, wie zum Beispiel das extreme Leiden von Hiob.

Als Christ*innen können wir nicht anders, als die Kreuzigung Jesu als Auslöser unterschiedlicher Traumata zu verstehen. Nicht umsonst wird die Passion in allen Evangelien lang und breit thematisiert. Aber auch Folgen

eines individuellen Traumas werden im Neuen Testament thematisiert, z.B. in den Geschichten von der Heilung des besessenen Knaben in Markus 9, 14–29 oder des Besessenen in Markus 5, 1–20.

Indem die Bibel das schier unglaubliche Leiden von Menschen zum Thema macht, schenkt sie den Opfern Gehör und hält die Erinnerung an ihr Leiden wach und lässt ihnen so Gerechtigkeit widerfahren.

Helene Eißén-Daub
Pastorin und Referentin für
Besuchsdienstarbeit

*Hannover, Evangelisch-Lutherische
Landeskirche Hannovers*



Mitwisser und Zeugin werden

„Ich habe das noch nie jemanden erzählt ...“

Einigen Überlebenden tut es gut, von ihrem Trauma zu erzählen. Andere vermeiden dies aus Angst, dass die Wunde wieder aufreißt und sie Flashbacks bekommen. Manchen fehlen auch schlichtweg die Worte für das, was mit ihnen passiert ist. Das Darüberreden beinhaltet ein weiteres hohes Risiko: die Reaktion meines Gegenübers. Wird sie mir glauben? Wird er verständnisvoll sein, hilfreich, wohltuend? Wer dann doch zu reden beginnt, hat sehr viele innere Hürden überwunden und spricht voller Hoffnung, dass das Erzählen etwas Gutes mit sich bringen wird.

Wie begegne ich als Mitwisser einem Gewalttäter?

Wo uns jemand eine Gewalttat erzählt, die von Menschen verübt wurde, werden wir zu Mitwisser*innen. Das kann besonders belastend sein, wenn wir

den Täter oder die Täterin kennen und vielleicht sogar gelegentlich treffen. Kann oder soll ich so tun, als wüsste ich von nichts? Kann ich das Gehörte im Kontakt ausklammern und mir sagen: „Meine Beziehung zu ihm wird nicht berührt durch das, was da passiert ist“? Vor ähnlichen Fragen stehen oft auch die Betroffenen selbst. Leider gibt es keine einfachen Antworten. Nur eines ist sicher: Wenn ich so tue, als wäre nichts passiert, dann ist das im Interesse des Täters/der Täterin und erst mal ganz in seinem/ihrer Sinne.

Als solidarische Zeugen leben

Wir kommen nicht darum herum, uns zu entscheiden, auf welcher Seite wir stehen und ob und wie wir unsere Solidarität mit den Betroffenen leben wollen. Neutralbleiben ist nicht möglich. Was will die Betroffene selbst? Kann ich da innerlich mitgehen? Können wir gemeinsam nach Wegen suchen, die anstehenden Fragen zu beantworten? Wenn die Besuchenden ihre eigenen Worte und Gedanken, vielleicht auch ihre eigene Ratlosigkeit zur Verfügung stellen, nehmen sie die Fragen des Be-

suchten ernst und auf diese Weise ihre Rolle als Zeuginnen wahr. Unter Zeugenschaft verstehe ich dabei mehr als Dokumentieren und Protokollieren. Es ist ein Aufdecken, Aufspüren, ein Tastend-um-Worte-Ringen ... Zeug*innen bringen in Worte, was sie gesehen und verstanden haben, und sie dürfen auch thematisieren, was sie hinter den gehörten Worten ahnen und vermuten – an Schrecken, an Tatfolgen. Wer sich mit seinem eigenen Verstehen und mit seiner Empathie auf eine Person einlässt, der muss die Bereitschaft mitbringen, selbst in Mitleidenschaft gezogen zu werden – und zwar im ursprünglichen Wortsinn: Es geht um die Bereitschaft, mit der bzw. dem anderen zu leiden, Ohnmacht auszuhalten, zu trauern, zu klagen – gegebenenfalls auch anzuklagen, Gerechtigkeit einzufordern, zu erinnern an das Unrecht. Das erfordert Mut. Weil dieser Mut oft fehlt, wird häufig weiter geschwiegen.

Elke Seifert

Kur- und Klinikseelsorge

Bad Orb, Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck

Wenn Zeit nicht alle Wunden heilt

Grenzen in der Bewältigung traumatischer Erfahrungen

Die Wunde

Eine traumatische Erfahrung lässt sich als eine seelische Verletzung verstehen. Kann eine solche seelische Wunde heilen? Und was bedeutet Heilung hier überhaupt? Nun gibt es auch bei traumatischen Ereignissen große Unterschiede und es spielen verschiedene Gesichtspunkte eine Rolle. Handelt es sich zum Beispiel um einen einmaligen Autounfall im Erwachsenenalter? Oder um jahrelangen sexuellen Missbrauch in der Kindheit durch den eigenen Vater? Zwischen diesen psychischen Verletzungen gibt es große Unterschiede. Um die Faktoren in kurzen Fragewörtern zu umschreiben: Was? Wann? Wie oft? Durch wen? Wie?

Die Größe und Tiefe der Wunde hat einen großen Einfluss darauf, ob oder

wie man von Heilung reden kann. Darüber hinaus spielt es eine Rolle, wie viel Unterstützung ein traumatisierter Mensch bekommt.

Der Heilungsprozess

Trauma im Verständnis der Psychotraumatologie ist ein ‚verkörperter Schrecken‘, der nicht weiß, dass er vergangen ist. Eine solche Wunde kann auch die Zeit nicht einfach heilen. Die traumatischen Erfahrungen werden nicht mit der Zeit verschwinden. Narben bleiben oft das ganze Leben über bestehen. Sie können immer wieder schmerzen. Viel mehr als körperliche Wunden können psychische Wunden in späteren Lebensphasen wieder aufbrechen. Das kann auch nach vielen Jahren oder Jahrzehnten wieder der Fall sein. Traumabewältigung bedeutet oft nicht, einen geraden Weg zu gehen, sondern eher eine Wendeltreppe, auf der Menschen immer wieder mit ähnlichen Themen konfrontiert werden. Die Rede über Heilung kann sogar gefährlich sein, wenn sie unrealistische Erwartungen weckt. Gerade im religiösen Bereich werden oft Heilsversprechungen gemacht, die sich nicht erfüllen. Der Umgang mit Traumata ist meist ein harter, zäher und langer Weg, für

den es keine Abkürzung gibt. Das Reden über Heilung ist jedoch sinnvoll, wenn damit gemeint ist, dass es für traumaerfahrene Menschen immer Möglichkeiten gibt, wie es ihnen besser gehen kann. Sie können sich Fähigkeiten im Umgang mit Traumafolgen erarbeiten, Lebensqualität zurückgewinnen und das Trauma kann in seiner Bedeutung für das Leben zurücktreten. Es gibt also immer Grund zur Hoffnung.

Was kann in der Begleitung helfen?

Entgegen der verbreiteten Meinung „Erzählen hilft“ ist das bei traumatischen Erfahrungen nicht unbedingt so. Erzählen kann Menschen in die traumatische Vergangenheit zurückreißen. Viel eher hilft, was Menschen unterstützt, im Hier und Jetzt zu sein, und was ihre Ressourcen fördert. Hoffnung kann eine solche Ressource aus dem Glauben sein.

Andreas Stahl

*Pfarrer und Traumafachberater
Autor des Buches: „Wo warst du, Gott?“ Glaube nach Gewalterfahrungen, Freiburg 2020*

Augsburg, Evangelische Landeskirche in Bayern



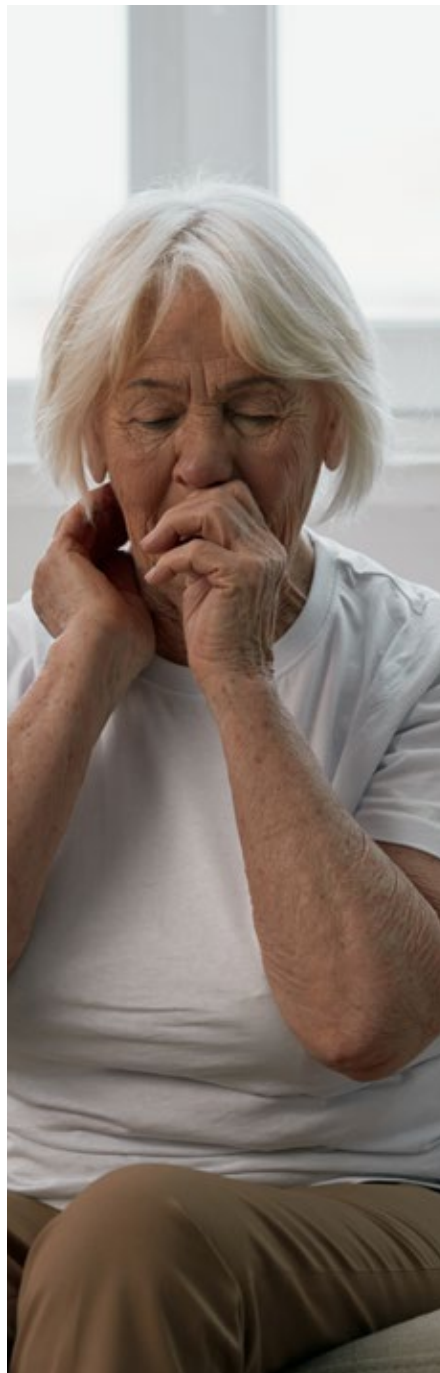
Fallbeispiel Frau T.

Frau T. ist eine 96-jährige gepflegte Dame. Sie lebt alleine und versorgt sich weitgehend selbst. Hilfe nimmt sie ungern an. In den letzten Monaten musste sie schweren Herzens akzeptieren, dass die Diakoniestation täglich kommt, um ein verletztes Bein zu versorgen und die Einnahme der Medikamente zu überprüfen. Frau T. ist geistig fit, politisch informiert und wendet sich Gesprächspartnern wach und meinungsstark zu.

Sie berichtet aus einem langen und teilweise sehr schweren Leben. Als sie – die Jüngste von sechs Geschwistern – 8 Jahre alt war, wurde der Vater, Bürgermeister einer Mittelstadt, von den Nazis seines Amtes enthoben. Er hatte jüdische Geschäftsleute seiner Stadt unterstützt. Ihr Leben veränderte sich vollkommen. Der Vater wurde zunächst arbeitslos, der gutbürgerliche Haushalt musste mit dem Nötigsten auskommen, die 8-Jährige wurde in der Schule isoliert und musste alleine am Pult sitzen. Die Kränkung und die Isolation dieser Zeit sind noch heute in ihren Erzählungen spürbar.

Auf Wunsch des Vaters erlernte sie einen ungeliebten Beruf in der Landwirtschaft, später heiratete sie in eine wohlhabende Familie. Als ihr Mann nach wenigen Jahren schwer krank wurde, musste die Firma verkauft werden. Frau T. stand nach wenigen Jahren mit drei kleinen Kindern und als Witwe alleine da. Das Vermögen war durch die Krankheit des Mannes aufgebraucht, Frau T. verdiente den Lebensunterhalt mit Putzen und Aushilfstätigkeiten. Zum zweiten Mal erlebte sie gesellschaftliche Isolation und Ausgrenzung.

Auch aus dieser harten Zeit arbeitete sie sich heraus, heiratete erneut und war in späteren Jahren u.a. als Zeitzeugin in Schulen unterwegs.



Ihre Autonomie ist Frau T. extrem wichtig. Sie hat früh lernen müssen, sich auf sich selbst zu verlassen und mit starkem Willen und mit Härte gegen sich und andere um ihr Überleben zu kämpfen. Als mit 96 Jahren eine vorübergehende Unterbringung in einer Kurzzeitpflege nötig wird, lehnt sie sich mit allen Mitteln dagegen auf. Alte Themen holen sie ein: Angst vor (erneutem) Verlassenwerden und Isolierung zeigt sich

in der wiederholt benannten Sorge, ob ihre Kinder sie wirklich wieder – wie versprochen – aus dem Heim abholen und nach Hause bringen oder ob sie sie im Heim ‚vergessen‘.

Wieder zu Hause kann sie Unterstützung weiterhin kaum annehmen, gefährdet aber damit zunehmend ihre Selbstständigkeit und ist einsam. In ein Heim zu gehen und sich abhängig zu machen, ist für Frau T. keine Option, aber sie leidet zu Hause sehr unter Einsamkeit und lebt auf, wenn sie Besuch erhält. Die schweren Erfahrungen dieses Lebens haben bei Frau T. Muster angelegt, die auch im hohen Alter noch wirken.

Clementine Haupt-Mertens
Pastorin i. R.

*Wennigsen, Evangelisch-Lutherische
Landeskirche Hannovers*



Arbeitsauftrag:

1. Welche Anzeichen können dafür sprechen, dass Frau T. traumatisiert ist?
2. Welche Muster hat Frau T. in ihrem Leben entwickelt, um sich zu schützen?



Arbeitsauftrag zu „Blitzlichter aus dem Besuchsdienstalltag“, Seite 4:

1. Welche Ursachen der Traumatisierung stellen Sie fest?
2. Wie würden Sie die unterschiedlichen Traumata beschreiben?
3. Welche Gefühle lösen diese Fallbeschreibungen bei Ihnen aus?
4. Haben Sie Ideen, wie Sie auf die einzelnen Situationen reagieren würden?



Kein Spaziergang

Evangelische Kirche und sexualisierte Gewalt: vorbeugen, einschreiten, aufarbeiten

Leider waren es Skandale, die den Stein erst so richtig ins Rollen brachten. Menschen, die ihre Macht einsetzen, um sexuelle Bedürfnisse zu befriedigen, oder Sexualität als Machtmittel gebrauchen, gab und gibt es eben auch in der Kirche. Nur klaffen hier Anspruch und Wirklichkeit besonders weit auseinander: Wo eigentlich Trost, Vertrauen und Schutzraum geboten werden sollten, geschehen und geschahen schwerwiegende Verletzungen mit Folgen, die das ganze Leben der Betroffenen schwer beeinträchtigen oder zerstören – nicht selten mit Wirkung in die nächste Generation.

Ein Aufbruch mit Selbsterkenntnis

Inzwischen ist sehr deutlich: Hierarchien, ein oft nicht geklärter Umgang mit Macht und aus der Geschichte bis heute wirkende Tabus im Umgang mit menschlicher Sexualität fördern im kirchlichen Raum und Umfeld sexualisierte Gewalt – sie reicht vom (oft gesellschaftlich geduldeten, nicht „böse gemeinten“) Übergriff bis zu Miss-

brauch und anderen Straftaten. Ein weites Feld also – und kein Spaziergang, wenn daran grundlegend gearbeitet werden soll. Die evangelische Kirche in Deutschland hat begonnen, dagegen Maßnahmen zu ergreifen.

Null Toleranz

So schlimm die Folgen sexualisierter Gewalt sind, so verborgen sind meist ihre Anfänge. Ob mit Worten oder Gesten, ob psychisch oder ganz handfest – meist von langer Hand geplant – werden persönliche und intime Grenzen der Opfer aufgeweicht, ein schmerzlicher, entwürdigender Prozess, der oft Menschen auf hierarchisch unterer Ebene betrifft, aber nicht auf diese beschränkt bleibt. Scham, Hilflosigkeit und mangelnde Unterstützung verhindern bei solchen Vorgängen oft die Aufdeckung. Das ist mit dem christlichen Glauben und einem auf ihn gegründeten Menschenbild völlig unvereinbar. Es stellt einen Angriff seelischer oder körperlicher Art auf die Unantastbarkeit der Würde jedes Menschen dar – egal, welchen Alters, welcher Hautfarbe, welcher Religion oder welcher Geschlechtsidentität. Gleiches gilt selbstverständlich auch für Personen mit psychischem oder körperlichem Handicap. Die Folgen sexualisierter Ge-

walt lösen einen lebenslangen Kampf aus, dies kann den Glauben als Kraftquelle zerstören. Deshalb wird sexualisierte Gewalt in allen ihren Ausprägungen in der Kirche auf das Schärfste und ohne Einschränkung verurteilt.

Ziele und Maßnahmen

Aus dem oben Geschriebenen ergeben sich Ansätze für eine positive Beschreibung des Miteinanders im Bereich und Umfeld evangelischer Kirche – mit Geltung für alle Nutzer*innen ihrer Angebote und für alle Mitarbeitenden. Um sich gegenseitig wertschätzend, respektvoll und achtsam zu begegnen, bedarf es der Kraftanstrengung. Es gilt, ein entsprechendes Klima zu schaffen, zu entwickeln und zu fördern. Dazu gehört ein wohlbedachter Umgang mit Nähe und Distanz und die Wahrung persönlicher Grenzen. Verantwortung für Maßnahmen zur Vorbeugung und zur Intervention haben Menschen mit Leitungsverantwortung – das ist also Chef*innen-Sache und nicht beliebig, sondern verpflichtend. Allerdings sollen die Prozesse, die dorthin führen, unter möglichst großer Beteiligung gestaltet werden. Mit anderen Worten: Schutzkonzepte zu entwickeln ist nur mit breiter Basis möglich und sinnvoll.

Beispiel: Rahmenschutzkonzept der Evang.-Luth. Kirche in Bayern

Damit Schutzkonzepte nicht nur Papiertiger und Karteileichen bleiben, werden zukünftig Präventionsbeauftragte in jeder Einrichtung der Diakonie und Kirche benannt (also auch in Kirchengemeinden), die für ihre Aktualisierung und Weiterentwicklung sorgen. Sie initiieren auch Fortbildungsangebote und benennen Ansprechpartner*innen, an die Betroffene sich wenden können. Diese helfen vor Ort bei der Klärung der Situation und überlegen mit, welche Handlungsmöglichkeiten vorhanden sind. Wichtig ist dabei die Vernetzung mit Fachberatungsstellen.

Rahmenschutzkonzept für die Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern und für das Diakonische Werk Bayern zur Prävention von und zum Umgang mit sexualisierter Gewalt (in Stichpunkten)

- | | | |
|--|---|---|
| 1) Leitbild (Grundhaltung) | c. besondere Schulungen für in dem Themenkomplex beauftragte Personen (Präventionsbeauftragte, Ansprech- und Vertrauenspersonen) | sexueller Kontakte durch Erwachsene, die sich als Gleichaltrige ausgeben, mit Kinder und Jugendliche über das Internet) |
| 2) Benennung der Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten | | |
| 3) Partizipation | 8) Präventions- und Informationsangebote
a. Öffentlichkeitsarbeit
b. Zielgruppenspezifische Angebote
c. Angebote im Rahmen bestehender Arbeit und Gruppen (Elternabende, Themeneinheit in der Konfirmand*innenarbeit etc.) | 11) Vernetzung mit externen Fachberatungsstellen |
| 4) Ausgestaltung von Nähe und Distanz
a. Verhaltenskodex bzw. Selbstverpflichtung
b. Regelung von Handlungsabläufen | | 12) Interventionsleitfaden zum Vorgehen bei Hinweisen auf sexualisierte Gewalt |
| 5) präventives Personalmanagement
a. Stellenbesetzungsverfahren
b. Erweitertes Führungszeugnis
c. Unterzeichnung der Selbstverpflichtung bzw. des Verhaltenskodex
d. Mitarbeitendenjahresgespräch
e. Schulung und Fortbildung | 9) Sexualpädagogisches Konzept
a. Einrichtungen, in welchen Kinder, Jugendliche und schutzbedürftige Erwachsene (Schutzbefohlene) betreut werden
b. Im Bereich der Angebote und Arbeit mit Kindern und Jugendlichen oder anderen Schutzbefohlenen | 13) Rehabilitation von zu Unrecht beschuldigten Personen |
| 6) Beschwerdemanagement (interne und externe Ansprechpersonen) | | 14) Aufarbeitung
a. Unterstützung der Betroffenen
b. Nachsorge in der Institution
c. Überprüfung bzw. Überarbeitung des Schutzkonzeptes nach einem Vorfall |
| 7) Schulung und Fortbildung
a. Schulung für alle Hauptberuflichen, Neben- und Ehrenamtlichen mit Bezug zu den Arbeitsbereichen
b. Besondere Schulungen für Leitungspersonen | 10) Verhaltensregeln zum Umgang mit digitalen Medien
a. Austausch von persönlichen Daten
b. Umgang mit Foto-, Bild- und Videomaterial
c. Cybergrooming (Anbahnung | 15) Beschäftigtenschutz
a. Grundlegende Bestimmungen zum Beschäftigtenschutz
b. AGG (Antidiskriminierungsrichtlinien)
c. Ehrenamtliche |

Chancen auf dem Weg

Spät, aber doch – es wird Ernst gemacht in der Evangelischen Kirche, was sexualisierte Gewalt angeht.

Die Absicht vorzubeugen zieht die Notwendigkeit nach sich, die eigenen Geschlechtsrollenbilder und die unterschiedlichen Vorstellungen von Sexualmoral zu hinterfragen. Wer diesen

Weg nimmt, hat zwar keinen Spaziergang vor sich, kommt aber mit Sicherheit ein Stück in die richtige Richtung.

Sebastian Herzog
Referent im Amt für Gemeindedienst

Nürnberg, Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern

Anmerkung des Redaktionsteams:

Mit Befremden haben wir wahrgenommen, dass im bayerischen Schutzkonzept der Punkt 13 "Rehabilitation von zu Unrecht beschuldigten Personen" noch vor dem Punkt 14 „Aufarbeitung/ Unterstützung der Betroffenen“ steht. Das ist unserer Meinung nach äußerst fragwürdig. Selbst wenn auch zu Unrecht Beschuldigte wohl mit in den Blick kommen können, fehlt dieser Punkt den Schutzkonzepten anderer Landeskirchen meist explizit.
Ihr Redaktionsteam

Was Halt geben kann

In der seelsorglichen Begleitung von traumatisierten Menschen spielen Rituale eine bedeutende Rolle. Die Seelsorge schafft mit Ritualen Inseln im Chaos der Gefühle. Rituale bieten Symbole an, die den Schmerz und das Leiden an der Situation aufnehmen und einen Sinnzusammenhang eröffnen. Sie knüpfen an eigene spirituelle Ressourcen an und an das Bedürfnis nach Trost und Sinnhaftigkeit. Wie immer Menschen im Chaos Gott begreifen, ob sie Gott verlieren oder entdecken – in jedem Fall bekommen ihre Gefühle mit Gott einen Bezugspunkt.

Bei einem Besuch übernehmen Besuchende oft symbolisch ein ‚Hirtenamt‘. Die Besuchten orientieren sich an den Besuchenden. Sie vertrauen darauf, dass die Person, die zu Besuch ist, gut ausgerüstet ist und hilfreich sein kann. Der Proviant der Besuchenden sind der Glaube, die Überlieferungen der Tradition und die gelernten Rituale. Das ‚Hirtenamt‘ weist über sich hinaus auf eine himmlische Kraft. Die Vorstellung, behütet zu werden, kann Halt geben und guttun.

Manchmal wünschen sich Menschen ein Gebet oder einen Segen von den Besuchenden. Das kann im Unfassbaren ein Anker sein. Das Gebet hilft, den chaotischen, widerstreitenden Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Im ritualisierten Gebet können die eigenen Gefühle geborgen werden. Wo keine eigenen Worte gefunden werden, wird ein Anlehnen an die fremden, alten, schmerzprobten Worte der Tradition angeboten. Es können die Worte sein, die helfen, oder es sind einfach der Rhythmus, die Melodie der Sätze, die Vertrautheit wachrufen. Die früher einmal gelernten Gebete können Gemeinschaft mit Menschen stiften, die zu einem gehören.

Dann geschieht, was Gisela Perren Klingler zur Bedeutung von Sprache



so beschreibt: „Menschen werden aus der negativen chaotischen Traumatrance in eine Trance von Vertrauen und Ruhe geführt.“ Im Gebet wird die Hoffnung ausgedrückt, dass der eigene Weg geborgen ist. Eine Hoffnung, die der Betende vielleicht selbst gar nicht glauben kann. Und doch ist da eine Orientierung wie eine Boje im Meer der Verzweiflung.

Der Segen ist die dichteste und die dramatischste christlich-jüdische Glaubensäußerung. Der Segen inszeniert die Präsenz Gottes. Segnende stehen nicht selbst für das Versprechen ein, das sie geben. Segnende tun das immer stellvertretend für Gott. Die hebräische Wortwurzel bedeutet „ansehen“. Der Gesegnete wird in den Blick Gottes gestellt und Gott aufgegeben. Das deutsche Wort segnen leitet sich ab vom Lateinischen „signare“ (zeich-

nen). Der Segen wird beschlossen mit dem Zeichen des Kreuzes. Das Leiden und der Schmerz sind in diesem Symbol aufgehoben. Auch die Erfahrungen von Unheil können das zugesprochene Heil nicht aufheben. Unter dem Segen Gottes bleibt die Gemeinschaft der Lebenden und Toten bestehen.

Der Segen ist nicht an ein kirchliches Amt gebunden. Segnen ist allen in die Hände gelegt. Der Theologe Fulbert Steffensky weist darauf hin, dass in den Segensgesten, in der Handauflegung und dem Kreuzzeichen, die Zärtlichkeit aller gesammelt ist, die dies vor uns so getan haben.

Ulrike Johanns
Pfarrerin i. R.

Evangelische Kirche in Hessen und Nassau

Literatur

- *Calit Atlas*, Emotionales Erbe, Köln 2023
- *Ben Furman*, Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben, Dortmund 2002 (4. Auflage)
- *Sabine Haupt-Scherer*, Traumakompetenz für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen: Einführung in die Psychotraumatologie und Traumapädagogik, Hrsg.: Amt für Jugendarbeit EKVW; www.ev-jugend-westfalen.de
- *Erika Kestner, Barbara Haslbeck, Annette Buschmann*, Damit der Boden wieder trägt: Seelsorge nach sexuellem Missbrauch, Ostfildern 2016
- *Christiane Lange, Andreas Stahl, Erika Kerstner (Hg.)*, Entstellter Himmel: Berichte über sexualisierte Gewalt in der evangelischen Kirche, Freiburg 2023
- *Klaus Onnasch*, Trauer und Freude, Stuttgart 2021
- *Luise Reddemann*, Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt: Seelische Kräfte entwickeln und fördern, Freiburg 2007
- *Ellen Spangenberg*, Dem Leben wieder trauen: Traumaheilung nach sexueller Gewalt, Ostfildern 2008
- *Andreas Stahl*, „Wo warst du, Gott?“ Glaube nach Gewalterfahrungen, Freiburg 2020

Internet

- Glaube nach Gewalterfahrungen. Ökumenische Arbeits- und Selbsthilfegruppe
<https://www.gottes-suche.de>
- Krieg und Terror auf Social Media: Wie umgehen mit den Bildern des Grauens?
https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/krieg-und-terror-auf-social-media-wie-umgehen-mit-den-bildern-des-grauens-kolumne-a-098f9d6f-771d-4839-bb2a-155a2052e4c3?sara_ref=re-so-app-sh
- Angebot der virtuellen Hochschule Bayern
ReSpirCare. Religiöse und spirituelle Ressourcen in der Traumaverarbeitung nach Flucht und Migration
<https://www.vhb.org>
- Evangelische Landeskirche in Baden: Schutzkonzept
<https://kirchenrecht-baden.de/document/49887>
- Evangelische Landeskirche in Baden: Hilfe bei sexualisierter Gewalt
<https://www.ekiba.de>
- Evangelische Landeskirche in Baden: Vortrag von Prof. Dr. Ute Gause bei der Landessynode am 23. Oktober 2023: Sexueller und spiritueller Missbrauch im Spannungsfeld von individueller Schuld und institutioneller Ignoranz. Eine Fallstudie (Vortrag schriftlich)
<https://youtu.be/GwvumHSRemg>
<https://www.ekiba.de/infothek/landessynode/tagungsberichte/herbsttagung-der-landessynode-2023/>

- *Christian Stöcker*, Wie umgehen mit den Bildern des Grauens
https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/krieg-und-terror-auf-social-media-wie-umgehen-mit-den-bildern-des-grauens-kolumne-a-098f9d6f-771d-4839-bb2a-155a2052e4c3?sara_ref=re-so-app-sh

Hinweis

Die Digitale Ausgabe
finden Sie unter:

uzm



■ Baden

www.ekiba.de/besuchsdienste

■ Bayern

www.afg-elkb.de/themen/kontakte-mitgliederorientierung/besuchsdienst

■ Hannover

www.kirchliche-dienste.de/besuchsdienst

■ Hessen-Nassau

<https://zsb.ekhn.de/besuchsdienst.html>

■ Kurhessen-Waldeck

www.ekkw.de/service/gemeinde-entwicklung/5579.htm

Kontakte und Impressum



Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN

Herdweg 122 b
64287 Darmstadt

Pfarrer Dr. Dr. Raimar Kremer
Pfarrer Bernd Nagel

Tel.: 06151 35936-11, Fax: -22
britta.zobel-smith@ekhn.de



Amt für Gemeindedienst

Sperberstraße 70
90461 Nürnberg

Dipl.-Sozialpäd. Martina Jakubek
martina.jakubek@elkb.de
Daniela Dietrich
daniela.dietrich@elkb.de
Tel.: 0911 4316-262 und -190
www.afg-elkb.de



Landeskirchenamt Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste

Wilhelmshöher Allee 330
34131 Kassel

Tel.: 0561 9378-389, Fax: -409
www.ekkw.de/service



Haus kirchlicher Dienste
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Haus kirchlicher Dienste Besuchsdienst

Archivstraße 3
30169 Hannover

Pastorin Helene Eißén-Daub

Tel.: 0511 1241-589
helene.eissen-daub@evlka.de
www.kirchliche-dienste.de
/besuchsdienst



Zentrum für Seelsorge

Blumenstraße 1-7
76133 Karlsruhe

PfarrerIn Ingrid Knöll-Herde

Tel.: 0721 9175 357
ingrid.knoell-herde@ekiba.de
www.zfs-baden.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN, Herdweg 122 b, 64287 Darmstadt, v.i.S.d.P.: Dr. Dr. Raimar Kremer * Landeskirchenamt der EKKW, Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste, Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel * Amt für Gemeindedienst der ELKB, Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg, v.i.S.d.P.: Sebastian Herzog * Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Archivstraße 3, 30169 Hannover, v.i.S.d.P.: Helene Eißén-Daub * Zentrum für Seelsorge, Blumenstraße 1-7, 76133 Karlsruhe, v.i.S.d.P.: Ingrid Knöll-Herde.

Redaktionsbeirat: Dorothea Eichhorn, Helene Eißén-Daub, Hannelore Hagedorn, Sebastian Herzog, Friederike Kaiser, Ingrid Knöll-Herde, Raimar Kremer, Elke Seifert, Thomas Vogt.

Korrektur: Ute Glashoff, Hannover

Gestaltung: NEUBAUER Konzept Bild Gestaltung, Hannover

Druck: Osterchrist Druck und Medien GmbH, Nürnberg

Bildernachweis: belamy* (Titel), PETR BABKIN* (S. 4), LauraVinck Hyu, unsplash (S. 5), Good Studio* (S. 9), Jaros* (S. 10), New Africa* (11), Andrii Yalanskyi* (S. 12), 1STunningART* (S. 14), artsterdam* (S. 16), Claudia Hesse* (S. 17), Annett Seidler* (S. 18), Mathias Orgeldinger (S. 19, 21, 28), Lars Tüchel* (S. 20), erika8213* (S. 22), zwiebackesser* (S. 22), Comofoto* (S. 23), overrust* (S. 24), SHOT-PRIME STUDIO* (S. 25), Olena Panasovska* (S. 26), j-mel* (S. 31);
*: – stock.adobe.com

Redaktionsschluss: 23. Oktober 2023

Druckauflage: 3.000 Exemplare

ISSN 2195-3147

Einzelpreis: 3,50 € (für verfügbare Print-Ausgaben)

Bestelladresse: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN
Herdweg 122 b, 64287 Darmstadt
Telefon: 06151 35936-11
E-Mail: britta.zobel-smith@ekhn.de

Titel der letzten Ausgabe (1-2023): *Anders in der Welt sein – Demenz*
Thema der nächsten Ausgabe (1-2024): *Wertschätzung*



Seelsorge von Ehrenamtlichen: train the trainer

Mit veränderten Bedingungen in den Landeskirchen findet auch eine Weiterentwicklung der bestehenden Mitarbeit von Ehrenamtlichen in der Seelsorge statt. Dies betrifft explizit auch den Besuchsdienst. Hier sind Ausbildung und Begleitung gefragt, um auf die jeweiligen regionalen Bedarfe gut reagieren zu können.

Das modulare Angebot „train the trainer“ in der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau greift diesen Bedarf auf.

Termine:

- Digitales Vortreffen:
Termin noch offen
- Seminar bei Aschaffenburg:
Mittwoch, 11.09. bis Freitag, 13.09.2024
- Digitales Treffen:
Mittwoch, 27.11.2024 von 18 bis 20 Uhr
- Seminar in Frankfurt/M.:
Montag, 03.02. bis Mittwoch, 05.02.2025
- Digitales Treffen:
Mittwoch, 02.04.2025 von 18 bis 20 Uhr
- Seminartag in Darmstadt:
11.06.2025 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldeschluss:

10. Juni 2024

Leitung:

Pfarrerinnen Gudrun Goy
Pfarrer und Studienleiter Bernd Nagel
Pfarrerinnen Elke Stern-Tischleder
Pfarrerinnen Bettina Tarmann
Pfarrer Christian Wiener
Pfarrer i. R. Manfred Wilfert

Kosten:

420 €

Anmeldung unter:

zsb@ekhn.de

Nähere Informationen hierzu finden Sie im Jahresprogramm 2024 (Seite 18), im Zentrum Seelsorge und Beratung.



https://zsb.ekhn.org/fileadmin/content/zentrum_seelsorge/zsb-redaktion/dokumente/Jahresprogramm_2024.pdf



Seminare mit Kirchenvorständen und Besuchsdienstgruppen in allen fünf Landeskirchen

Wenn Sie in Ihrer Gemeinde einen Besuchsdienst aufbauen wollen, dann können Sie von uns Unterstützung erhalten, zum Beispiel durch ein Seminar mit dem Kirchenvorstand. Für Besuchsdienstgruppen bieten wir Fortbildungen vor Ort u. a. zu folgenden Themen an:

- Gesprächsführung
„Annehmendes Gespräch“
- Körpersprache
- Vom Glauben reden
- Umgang mit Kritik an der Kirche
- Besuche bei alten Menschen
- Erinnerungsarbeit mit alten Menschen
- Geburtstagsbesuche
- Altersverwirrten Menschen begegnen
- Besuche bei Neuzugezogenen
- Begleitung Sterbender
- Trauernde begleiten
- Warum?
- Besuche bei kranken Menschen

Diese Fortbildungen in einzelnen Besuchsdienstgruppen werden inhaltlich und zeitlich den Bedürfnissen der Gruppe entsprechend gestaltet.

Kontakt Daten für Anfragen:

Siehe S. 30

Haben Sie Interesse an weiteren Ausgaben von unterwegs zu menschen? Bestellen Sie bei:

Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN

Herdweg 122b, 64287 Darmstadt
Telefon: 06151 35936-11
E-Mail: britta.zobel-smith@ekhn.de



Ich wollte endlich sprechen

*Und ich sprach.
Um mein Leben.
Aber ich wurde nicht gehört.
Der erste Seelsorger sagte:
„Es ist doch lange her. Schau in die Zukunft.“*

*Die zweite Seelsorgerin sagte –
gar nichts.*

*Die dritte Seelsorgerin erinnerte mich
an die Auferstehung Jesu.
Ich verstand sie nicht
und blieb einsam zurück.*

*Es dauerte noch einmal 10 Jahre,
bis sich ein Seelsorger um meine Seele sorgte –
Er hörte mich.*

Text eines Mitglieds der Mailingliste „GottesSuche“ in: Erika Kerstner, Barbara Haslbeck, Annette Buschmann, Damit der Boden wieder trägt: Seelsorge nach sexuellem Missbrauch, Schwabenverlag Ostfildern 2016, S. 99