

Inhalt

Einführung	7
Teil 1	13
1. Trauma in der Bibel	15
2. Was ist Trauma?	25
3. Begegnung mit Trauma	37
4. Trauma und Gemeinde	51
5. Jesus und Trauma	63
Teil 2	75
Einführung	77
6. Wie Trauma heute verstanden wird	79
7. Trauma und Erinnerung	91
8. Trauma und der Körper	101
9. Trauma und Beziehungen	115
Teil 3	127
Einführung	129
10. Ein herzlicher und durchdachter Empfang	131
11. Gespräche über Trauma	143
12. Trauma und Klage	153
13. Trauma und Schönheit	167
14. Trauma und die Hoffnung auf Jesus Christus	177
15. Gemeinden, die sich kümmern	185
Anhang: Über das »Trauma-Bewusstsein«, Begriffs- verwässerung und abweichende Stimmen	193
Stimmen zum Buch	201

Einführung

Trauma fesselt unsere Aufmerksamkeit. Und das zu Recht. Die Erfahrungen extremen Leidens und die Art und Weise, wie sich dieses Leiden auf den Einzelnen und die Gemeinschaft auswirken kann, ist etwas, worüber man sich Gedanken machen sollte – und diese Dinge sollten für Christen und die Gemeinde von besonderer Bedeutung sein.

Der Bogen der Heiligen Schrift spannt sich vom Schöpfungsbericht in 1.Mose über den Sündenfall bis hin zu Gottes glorreichem Erlösungsplan, der in der Erneuerung aller Dinge in einem neuen Himmel und einer neuen Erde gipfelt. Auf dieser Reise sehen wir, wie Sünde und Leid in die Welt kommen, aber auch, dass ihre endgültige Ausrottung geschehen wird. Wir leben nach diesem Kommen und vor diesem Ende. Trauma ist eine Erfahrung außergewöhnlichen Leidens – eine Erfahrung, die einen Menschen überwältigt. Christliches Mitgefühl – ein Mitgefühl, das aus der Nachahmung von Jesu selbst geprägt ist – wird uns veranlassen, uns auf solches Leid und solchen Schmerz zuzubewegen.

Wir sollten jedoch nicht davon ausgehen, dass es einfach ist, dies mit Weisheit oder in guter Weise zu tun. Irgendetwas in uns wird immer dazu neigen, sich vom Schmerz abzuwenden. Die Nähe zu den Leidenden verlangt uns viel ab, und etwas in uns wehrt sich oft dagegen. Das Wachsen in der Nachfolge Christi ist ein wichtiger Teil auf dem Weg, Eigeninteresse allmählich durch selbstvergessene Liebe zu überwinden. Aber obwohl Mitgefühl die Grundlage einer christlichen Antwort auf das Leiden ist, ist mehr als nur Mitgefühl erforderlich. Diejenigen, die sich gut um Menschen kümmern wollen, die traumatisiert sind, brauchen auch eine bestimmte Art von Wissen.

Leider haben wir uns in unseren Gemeinden oft nicht so um Menschen gekümmert, wie wir es hätten tun sollen. Weil uns das

Wissen oder, schlimmer noch, das Mitgefühl fehlte, haben wir uns nicht weise um diejenigen gekümmert, die ein Trauma erlebt haben. Wir haben es Menschen, die ein Trauma erlebt haben, oft schwer gemacht, sich auf unsere Gemeinden einzulassen. Da sie sich nicht wirklich willkommen fühlten, hatten sie nicht das Gefühl, wirklich dazuzugehören. Ich selbst muss nicht viele Jahre zurückblicken, um zu erkennen, wie mein Mangel an Verständnis mich in die Irre geführt hat. Es gab Zeiten, in denen ich einigen Menschen, deren Probleme, wie ich heute weiß, wahrscheinlich auf vergangene Traumata zurückzuführen waren, viel weniger Unterstützung zukommen ließ, als ich hätte tun sollen. Viele von uns werden spüren, dass Entschuldigungen notwendig sind und dass es viel aufzuholen gibt. Ich hoffe, dass dieses Buch einen Beitrag dazu leisten kann.

Das Wort des Jahrzehnts

Als ich mich vor dreißig Jahren in der Weiterbildung für Psychiatrie befand, spielte Trauma in meiner Ausbildung kaum eine Rolle. Studien zum Thema Trauma spielten noch eine recht untergeordnete Rolle in der Welt der psychischen Gesundheit. Heute zählt die Forschung über die Auswirkungen von Trauma auf das emotionale und psychologische Wohlbefinden zu den am schnellsten wachsenden Forschungsgebieten. In der Tat wird Trauma als das Wort des Jahrzehnts bezeichnet.

Gespräche über Trauma beschränken sich nicht mehr nur auf den Bereich der wissenschaftlichen Forschung. Trauma ist Teil unserer kulturellen Sprache geworden. Diese Verbreitung hat dazu geführt, dass die Art und Weise, wie Trauma im Sprachgebrauch verwendet wird, zunehmend Zweifel aufwirft. Wenn schon das einfache Verpassen eines Busses und die Tatsache, in einen Regenschauer geraten zu sein, als »traumatisch« bezeichnet werden können, wie kann dann das gleiche Wort die Erfahrung eines Soldaten beschreiben, der die schlimmsten Gräueltaten auf dem Schlachtfeld erlebt? »Triggerung« (Auslösefaktoren), »Flashbacks« (Rückblenden) und »Dissoziation« (Abspaltung von an für sich zusam-

menhängenden Emotionen), alles technische Begriffe zur Beschreibung posttraumatischer Erfahrungen, haben Eingang in den allgemeinen Sprachgebrauch gefunden. Wenn unsere Kultur die Sprache aus dem Bereich von Trauma verwendet, um das gesamte Spektrum menschlichen Leidens zu beschreiben, müssen Christen und Gemeinden diese Sprache verstehen, um angemessen und wirksam darauf eingehen zu können.

Warum dieses Buch?

Mit diesem Buch verfolge ich vier zentrale Ziele.

1. Die Auseinandersetzung mit einer wichtigen seelsorgerlichen Herausforderung.

In unseren Gemeinden wird es Menschen geben, die schweres Leid erfahren haben. Wir müssen keine Pastoren sein, um eine seelsorgerliche Anteilnahme für sie zu empfinden. Die übergeordnete Verantwortung für die seelsorgerliche Betreuung mag zwar bei den Pastoren liegen, aber bei der Begleitung spielt die ganze Gemeinde eine Rolle. Jeder Gläubige sollte sich so gut wie möglich um die kümmern wollen, die von Trauma betroffen sind. Wenn wir uns die Zeit nehmen und darüber nachdenken, welche Auswirkungen Trauma auf einen Menschen haben kann, wird uns das dabei helfen.

2. Zusammenfassung der säkularen Erkenntnisse über die Erfahrung von Trauma.

Da in den letzten Jahren die Traumaforschung und die Erkenntnisse darüber, wie sie sich auf eine Person auswirken, enorm zugenommen haben, habe ich in Abschnitt 2 versucht, eine zugängliche Zusammenfassung dieser

Forschung zu geben. Zu verstehen, wie unser kulturelles Umfeld über Trauma denkt, ist wichtig, wenn wir in diesem Bereich gut kommunizieren wollen. Wer viel Zeit im Umgang mit traumatisierten Menschen verbracht hat, nimmt Dinge wahr, die anderen vielleicht entgehen würden.

3. Eine biblische Perspektive auf Trauma bieten.

Wie die meisten Bereiche der psychologischen Forschung hat auch die Traumaforschung ihre eigenen Fachbegriffe entwickelt. Diese Begriffe, finden wir natürlich nicht in der Bibel. Um eine Verbindung zwischen der Traumaforschung und dem biblischen Denken herzustellen, müssen wir verbindende Themen identifizieren, die in der Bibel vorkommen. Dies wird es uns ermöglichen, Verbindungen zwischen der Sprache und der Perspektive der Traumaforschung und der Sprache und Perspektive der Heiligen Schrift herzustellen. Ich schreibe aus der Überzeugung heraus, dass die Bibel die endgültige und tiefste Perspektive auf diese Fragen und in der Tat auf alles, was wirklich wichtig ist, bietet. Das bedeutet, dass wir durch die Brille der Heiligen Schrift von diesen neueren Erkenntnissen und Ansätzen sowohl lernen als sie auch kritisch hinterfragen müssen.

4. Praktische Empfehlungen für die Betreuung von traumatisierten Menschen durch die Gemeinden geben.

Es ist immer wichtig, dass Christen und Gemeinden die Grenzen ihrer Möglichkeiten zur Hilfeleistung anerkennen. Dies wird von Person zu Person und von Gemeinde zu Gemeinde unterschiedlich sein. Aber es wird immer einen Punkt geben, an dem weise Seelsorgerinnen und Seelsorger erkennen, dass sie die Grenzen ihrer Kompetenz erreicht haben. An diesem Punkt gebietet die Weisheit, dass

es das Beste ist, andere mit mehr Fachwissen und Erfahrung hinzuzuziehen. Aber bevor dieser Punkt erreicht ist, können und sollten die Gemeinden ernsthaft versuchen, etwas zu bewirken. Selbst wenn andere mit mehr Fachkenntnis einbezogen werden, werden Gemeinden immer noch alles in ihrer Macht Stehende tun wollen, um eine hilfreiche und liebevolle Gemeinschaft zu schaffen.

Es ist auch ratsam, gleich zu Beginn einige der Dinge zu nennen, die dieses Buch *nicht* leistet.

Erstens ist es wahrscheinlich, dass dieses Buch an einigen Stellen keine leichte Lektüre für Menschen sein wird, die selbst schweres Leid erfahren haben. Es ist durchaus möglich, dass die Geschichten, die ich verwenden werde, um Traumaerfahrungen zu beschreiben, für einige eine unwillkommene Erinnerung an ihr eigenes Leid wecken. Ich halte es für wichtig, dies gleich zu Beginn zu betonen. Sollte dies der Fall sein, ist es sinnvoll, sich Unterstützung zu suchen, indem Sie mit einer Person Ihres Vertrauens über die Probleme sprechen, die bei Ihnen aufkommen.

Zweitens: Dieses Buch ist kein Beratungshandbuch. Es wird niemanden dazu befähigen, technische oder fachliche Hilfe zu leisten. Ich bin kein Experte für Trauma – es ist ein Gebiet, für das ich ein wachsendes Interesse entwickelt habe, aber ich habe weder Kurse zum Thema Trauma belegt noch eine Ausbildung zum Traumatherapeuten absolviert. Ich hoffe, dass die Tatsache, dass ich kein Experte bin, Ihnen hilft, einen leichteren Zugang zu dem Thema zu finden. Ich habe mich mit der einschlägigen Literatur zu diesem Thema beschäftigt und mein Bestes getan, um die aktuellen Theorien präzise zusammenzufassen und zu erklären. Ich habe auch versucht, diese Zusammenfassungen und Erklärungen in einer Art und Weise vorzunehmen, die es vermeidet, zu komplex zu sein oder eine Sprache zu verwenden, die zu technisch ist. Ich bin mir bewusst, dass dies eine gewisse Gratwanderung darstellt. Mehrere Freunde, die eine Ausbildung in Traumatherapie absolviert haben, haben freundlicherweise frühe Entwürfe dieses Buches gelesen. Ich

bin ihnen dankbar, dass sie mich darauf hingewiesen haben, wo ich sachliche Fehler gemacht habe, und mir gezeigt haben, welche Abschnitte ich überarbeiten musste, die unklar oder missverständlich waren. Natürlich trage ich die volle Verantwortung für die verbleibenden Fehler.

Drittens ist dies somit kein umfassender Überblick über das gegenwärtige Denken auf dem Gebiet der Traumaforschung. Dieses Gebiet ist zu groß und entwickelt sich zu schnell, als dass dieser kurze Band mehr als eine stark gekürzte Einführung sein könnte.

Viertens habe ich beim Schreiben dieses Buches an christliche Gläubige gedacht. Wenn Sie ohne Glauben an Christus zu diesem Buch gekommen sind, dann freue ich mich natürlich sehr. Ich hoffe, dass die Erkundung biblischer Themen und die Relevanz des christlichen Glaubens für Trauma für Sie von Interesse sein wird. Ich hoffe, dass es Sie dazu ermutigt, den christlichen Glauben weiter zu erforschen. Da ich dieses Buch jedoch in erster Linie für Christen und die Gemeinde geschrieben habe, bedeutet dies unweigerlich, dass ich von bestimmten Annahmen über das zugrundeliegende Denken und Verständnis ausgehe.

Für einige wird das, was folgt, frustrierend vereinfachend sein. Sie werden feststellen, dass alle möglichen Details fehlen, die sie für wichtig halten. Andere hingegen werden das Material unnötig komplex finden und frustriert darüber sein, wie lange es dauert, um zu dem zu gelangen, was sie für die einfachen Wahrheiten des Evangeliums halten. Ich war mir beider Möglichkeiten bewusst – Sie können selbst beurteilen, inwieweit ich mich erfolgreich zwischen ihnen bewegt habe.

Wann immer ein Thema in unserer Kultur in den Vordergrund rückt, ist es wichtig, dass Christen versuchen, es präzise zu verstehen und sich weise damit auseinanderzusetzen. Wenn dieses Thema Menschen betrifft, die schweres Leid erfahren haben, gibt es noch mehr Grund, sich so fundiert wie möglich damit zu befassen, und dies in einem biblischen Rahmen zu tun. Ich hoffe, dass das, was folgt, uns dabei hilft, genau das zu tun.