

Traumamasensibel von Gott sprechen

Workshop für Ordensfrauen
Online-Veranstaltung für die Ordensfrauen für Menschenwürde
am 15.11.2021, 9-12 Uhr

Welche Auswirkungen haben traumatische Erfahrungen auf den Glauben?



Die grundlegende und alles Leben überschattende Folge einer Traumatisierung durch Menschengewalt ist die Beschädigung des Grundvertrauens.

Es ist, als bewegten sich Betroffene auf dünnem Eis. Nicht einmal die Eisschollen geben sicheren Boden. Sie können sich jederzeit unvorhersehbar bewegen. Ständig besteht die Gefahr, dass der ohnehin unsichere Boden unter den Füßen verloren geht und der Mensch ins eisige Wasser fällt. Sicheres Festland ist weit und breit nicht zu sehen.

So ungefähr kann das Leben mit Traumafolgen beschrieben werden. Dabei gibt es neben den Phasen mit hoher Unsicherheit auch Phasen, in denen mehr Sicherheit herrscht.

1 <https://www.op-online.de/wetter/wetter-winter-arktis-eis-deutschland-vorhersage-offenbach-extreme-prognose-kaelte-frost-schnee-zr-90085334.html>

1. Das Trauma stört die Vertrauensfähigkeit/Glaubensfähigkeit

In der Gewalt wird das Grundvertrauen, das lebensnotwendige Ur-Vertrauen, gestört und beschädigt. Das Selbstvertrauen geht verloren. Das Vertrauen in andere Menschen ist erschüttert - es waren Menschen, die sich als Feinde entpuppt haben. Auf die Zuverlässigkeit der Welt ist kein Verlass mehr. Jean Améry hat es ganz richtig formuliert: "Wer der Folter erlag, kann nicht mehr heimisch werden in der Welt."²

Aber nicht nur das Vertrauen in sich, in andere Menschen, in diese Welt ist erschüttert, auch das Vertrauen in Gott ist gestört. Glaube ist ja nichts anderes als das Vertrauen, dass Gott das Heil der Menschen will. Glaube heißt, in einer vertrauensvollen Beziehung zu Gott zu leben. Diese vertrauensvolle Beziehung zu Gott ist nur noch schwer möglich, wird immer wieder bezweifelt und in Frage gestellt. Die Beziehung zu Gott ist ständig bedroht durch das in der Gewalt aufoktroierte Misstrauen.

2. Anhaltende Schuldgefühle

Es gehört zur Dynamik von Traumatisierung durch Menschengewalt, dass das Opfer die Schuld bei sich selbst sucht. Wenn das Opfer diffus ahnt, dass es sich wohl falsch verhalten hat, dann kann es sich in Zukunft ja richtig verhalten. Das Opfer ist schlecht - aber es kann ja gut werden. Mit diesem Denken und Fühlen behält das Opfer die Kontrolle. Die Betroffene kann etwas tun, damit sie gut wird. Wenn sie "etwas ändern", "etwas tun" kann, dann ist sie nicht ohnmächtig, nicht handlungsunfähig, nicht völlig ausgeliefert.

So denken schon Kinder, die Opfer sind, aber auch noch Erwachsene.

Das Schuldgefühl rettet die Handlungsfähigkeit des Opfers - aber diese Rettung hat einen hohen Preis. Weil das Schuldgefühl von einer nicht vorhandenen Schuld des Opfers an der sexuellen Gewalt ausgeht, ist es im Grunde uferlos. Das Opfer lebt mit dem ständigen Verdacht, etwas falsch zu machen. Es muss sich also anstrengen und alles vermeiden, was falsch sein könnte. Es muss zu 100% "gut" sein; Um sicher zu sein, wären 110 % oder 150 % Gut-Sein besser als nur 100%. Sie merken, das Gefühl, nie richtig und gut zu sein, breitet

² Amery, Jean: Jenseits von Schuld und Sühne. Bewältigungsversuche eines Überwältigten, München 1970, S. 54.

sich aus. Es entwickelt sich die Tyrannei des Verdachts, der sich gegen das Opfer selbst richtet.

Wer ständig mit dem Verdacht gegen sich leben muss, nicht gut zu sein, die Gewalt provoziert zu haben, verantwortlich für den Übergriff zu sein... bräuchte Befreiung von diesem Gefühl. Katholik*innen könnten zur Beichte gehen und sich ihren Frei-Spruch holen. Das wäre eine Lösung. Aber was geschieht denn da? In einer Beichte werden Sünden verziehen. Nur: Was denn soll ein Opfer beichten, wenn es keine Schuld an der Gewalt hat? Soll es beichten, dass es ein Kind war? Soll es sich schuldhaft zurechnen, dass es als Jugendliche oder auch noch als Erwachsene einem Menschen Vertrauen entgegen brachte? Soll es etwa sein Vertrauen als Schuld bekennen? - Sie merken, wie absurd eine solche Vorstellung ist. Eine Beichte kann nicht von einem falschen Schuldgefühl befreien.

3. Anhaltende Schamgefühle als Beziehungskiller

Es kommt noch etwas hinzu: Das Opfer hat lernen müssen, dass es in allen Kontakten und Beziehungen so tun musste, als sei alles in Ordnung: Die Eltern sind gute Leute, der Nachbar ist ein Freund der Eltern, der Lehrer kümmert sich sehr um seine Schüler - vor allem um die benachteiligten; der Pfarrer hat für alle und alles ein offenes Ohr. So jemanden kann man nicht beschuldigen, Missbrauchstäter zu sein. Geht gar nicht.

Nicht der Täter, es ist das Opfer, das sich für die Übergriffe schämt. Also muss es so tun, als wäre alles in Ordnung. Dieses "So-Tun-Müssen--als-ob" führt zu dem Gefühl, verlogen zu sein. In allen sozialen Kontakten ist es da und das Gefühl der Verlogenheit, bleibt auch gegenüber Gott erhalten. Das Opfer darf sich nicht einmal Gott so zeigen, wie es "in Wirklichkeit" ist. Auch zu Gott kann ein Opfer nicht mit allem kommen, was es bewegt, was in ihm vorgeht, was es am Leben hindert. Das Opfer kann auch Gott nur seine oder ihre "gute Seite" zeigen. Auch vor Gott schämt sich das Opfer für das, was ihm angetan wurde. Ein Teil seines Lebens bleibt auch vor Gott im Verborgenen.

Sie merken: Die Scham ist ein Beziehungskiller. Wer sich in einer Beziehung nicht mit allen hellen und dunklen Seiten zeigen darf, kann keine gute und tragfähige Beziehung

aufbauen - auch nicht zu Gott. Denn - und da ist das Opfer absolut sicher - auch Gott wird das Opfer beschämen. Die Betroffene hat niemanden bedingungslos an ihrer Seite. Keinen Menschen und ihren Gott auch nicht. Sie können sich das Ausmaß der Einsamkeit eines betroffenen Menschen vorstellen.

4. Nie wieder Abhängigkeit!

Wer durch Menschengewalt traumatisiert wurde, hat die Gewalt in der Regel in einer asymmetrischen Beziehung erlebt: Als Kind war er/sie von den Eltern, Onkeln und Tanten abhängig; als Jugendliche von den Lehrern, den Gruppenleitern, dem Ober-Messdiener, dem Pfarrer... Als Erwachsene erlebte das Opfer Abhängigkeit vom Ausbilder, von den Professor*innen, von den Vorgesetzten, auch von kirchlichen Vorgesetzten. Denn wir wissen ja, dass auch Kirche kein gewaltfreier Raum ist.

Für Menschen, die durch Menschengewalt traumatisiert wurden, bedeutet Abhängigkeit Ausgeliefert-Sein, Wehrlos-Sein, kein Recht auf eigene Gefühle und Wahrnehmungen zu haben. Der eigenen Wahrnehmung konnten sie nicht trauen. Denn der Täter hat gesagt, das, was er tue, sei gut und in Ordnung. Aber die Betroffene spürte, dass es nicht gut ist, was sie erlebt. Das führt zu anhaltender Verwirrung. Was stimmt denn nun? Sind ihre Gefühle richtig? Oder ist nicht vielmehr das richtig, was der Erwachsene, der Ranghöhere, sagt?

Wenn die Betroffene auf Nummer Sicher gehen will - und das will sie! - , dann ist es am besten, wenn sie in Zukunft von nichts und von niemandem mehr abhängig ist.

Abhängigkeit bedeutet, einem tyrannischen Größeren machtlos und hilflos ausgeliefert zu sein.

Gott nun ist der Inbegriff des Mächtigen. Wir sprechen von Gott als dem "Allmächtigen". Die Betroffene tut gut daran, sich auch nicht in die Abhängigkeit von Gott zu begeben. Gott könnte sein Janus-Gesicht zeigen. Hinter den guten Erzählungen von Gott könnte ein Gottes-Tyrann lauern. Und was Tyrannen so tun, das kennt die Betroffene. Also vermeidet sie jede Abhängigkeit von Gott.

Manche Betroffene entgehen der Gefahr der Abhängigkeit noch auf eine andere Art. Sie identifizieren sich im Dienst ihres Überlebens mit dem Täter. Sie nehmen die Sichtweisen und das Verhalten von Tätern als Täterintrojekte in sich hinein. Damit introjizieren sie auch Gott als einen Täter, vor dem man sich in Acht nehmen muss. Nun wirkt Gott nicht mehr nur als unberechenbarer Despot von außen - er wirkt als Despot und Tyrann im Inneren der Betroffenen. Dieser despotische Gott treibt immer neu an, fordert Leistungen

weit über menschliche Möglichkeiten hinaus. Seine Forderungen sind uferlos. Nie kann die Betroffene das Gefühl haben, richtig zu sein, gut genug zu sein. Immer erlebt sie, dass sie nicht richtig ist, nicht gut; dass sie zu wenig tut und das Falsche tut. Es entsteht ein religiöser Leistungsdruck, der noch jedes Gefühl von Berechtigtsein und Geliebtsein vergiftet. Sie können sich vorstellen, wie schwer und niederdrückend ein Leben ist, das unter der Knute eines solchen Gottestyrannen steht.

5. Nirgends mehr dazugehören

Im Gespräch mit Betroffenen sagen die es immer wieder: "Ich gehöre nirgends mehr dazu." Oft gilt das im Blick auf die Herkunftsfamilie - die Betroffene, die den Vater oder den Bruder beschuldigt, gilt der Familie als Nestbeschmutzerin, die Lügen verbreitet. Sie ist das schwarze Schaf der Familie, die nie zu Familienfesten kommt, das Familienmitglied, von dem am besten gar nicht mehr gesprochen wird.

Im Kontakt mit anderen Menschen verbirgt sie, was ihr geschah und was gravierende Folgen hatte. Sie fühlt sich schuldig, sie schämt sich, sie kann Kontakte also nur soweit zulassen, wie sie die Fassade von Normalität aufrechterhalten kann. Das ist sehr anstrengend. Und es vermittelt der Betroffenen das Gefühl, verlogen zu sein. Weil sie sich aus Angst vor Ablehnung und Verurteilung nirgends so zeigen kann, wie sie ist, hält sie Abstand von allen Menschen. Und immer fürchtet sie, dass die anderen rausfinden, wer sie "in Wirklichkeit" ist. Sie erlebt - auch in der Kirche -, dass die Betroffenen als Nestbeschmutzer behandelt werden. Ihnen wird vorgeworfen, dass sie die Familie oder eben auch die Kirche beschmutzen.

Wenn ihr jemand nahe zu kommen droht, muss sie sich abwenden. Denn: Nähe kennt sie, Nähe ist gefährlich; Nähe kann Machtmissbrauch und/oder sexuellen Missbrauch bedeuten. Dann ist es besser, keine Nähe zuzulassen. Das macht zwar einsam - aber es schützt auch.

Diese Angst vor Nähe kann im Kontakt zu Gott nicht einfach abgestreift werden. Wenn Gott droht, nahe zukommen - und das kann tatsächlich eine Bedrohung sein! -, dann ist es für die Betroffene sicherer, Gott auf Abstand zu halten. Auch Gott könnte sich als Tyrann,

als Täter entpuppen. Gottes Zuwendung könnte ein Trick sein: Erst bietet Gott Nähe an, dann missbraucht er die Nähe. Das kennt die Betroffene: dass Nähe ausgebeutet wird. Dass Bedürftigkeit eine Einladung zu Missbrauch ist. Dann ist Abstand allemal sicherer.

Der Preis, den die Betroffene dafür zahlt, dass sie sich alles und jeden und auch Gott vom Leib hält, ist das Gefühl, nirgends mehr dazuzugehören, nirgends mehr daheim zu sein; in einem kalten Universum mutterseelenallein dahinzutreiben. Immer wieder berichten Betroffene, die eine Sprache gefunden haben, davon, dass sie nicht einmal dem Partner oder der Partnerin von der Gewalterfahrung erzählt haben. In allen sozialen Kontakten und auch im Kontakt zu Gott klammern sie die traumatische Erfahrung aus. Sie haben - berechtigte! - Angst, dass sie zurückgewiesen werden, wenn sie von diesem Teil ihres Lebens erzählen. Sie haben Angst, weggeschickt zu werden, wenn sie sich jemandem oder auch Gott "ganz" zeigen - mit ihren Ängsten, ihren Selbstvorwürfen, ihrem Gefühl von Unberechtigtsein, auch ihrem Gefühl, verlogen zu sein, weil sie ja jahrelang und jahrzehntelang nicht einmal der Lebenspartnerin/dem Lebenspartner von der Gewalt erzählt haben. Wessen Vertrauen missbraucht wurde, der hat große Schwierigkeiten mit dem Vertrauen.

Das Gefühl, nirgends mehr dazuzugehören, nirgends auf dieser Welt "daheim" zu sein, quält. Die Sehnsucht der Betroffenen, zu Menschen und zu Gott dazuzugehören, bei Menschen und bei Gott eine Heimat zu haben, ist ja nicht weg. Die Sehnsucht nach Zugehörigkeit ist - Gott sei Dank! - hartnäckig. Sie lässt sich nicht unterkriegen. Der Ulmer Psychiater Jörg Fegert formuliert die Aufgabe so:

"Seelisches Leid ist häufig mit sozialer Isolation, mit beeinträchtigten und belasteten Partnerbeziehungen verbunden. Betroffene als dazugehörig zu betrachten, sie im Dazugehören zu unterstützen, ist aus meiner Sicht die zentrale Aufgabe."³

Vielen Dank für Ihr Zuhören, Ihr Dabeisein, Ihr Interesse am Leben Betroffener.

3 <https://www.herder.de/stz/hefte/archiv/144-2019/3-2019/empathie-statt-klerikalismus-chancen-und-grenzen-externer-unterstuetzung-bei-der-auseinandersetzung-mit-sexuellem-missbrauch/>