

Schuld und Ohnmacht – Vom Umgang mit Kontrollverlust nach traumatischen Erfahrungen

Das ist der Titel des Vortrages, zu dem ich heute eingeladen wurde. Und ich mache es wie mit dem Lesen des Spiegel: Ich fange von hinten an.

Traumatische Erfahrungen: Der Begriff ist ein bisschen ein Modebegriff geworden und wird inzwischen recht inflationär gebraucht. Aber das hat auch gute Gründe, darauf komme ich noch. Das griechische Wort Trauma heißt allgemein „Verletzung“ und wird bei uns seit dem 19. Jhd. In der Medizin verwendet, um Verletzungen des Körpers durch Unfälle oder Gewalteinwirkung zu benennen.

Hieran anschließend entwickelte sich der Begriff des Psychotraumas als Bezeichnung einer seelischen Verletzung.

Nach ICD 10 F 43.1 ist ein Trauma „ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde.“

Aber nicht bei jedem – und in unterschiedlichem Grade.

Potentieller – aber eben nie zwingender - Auslöser kann sehr Unterschiedliches sein:

Katastrophen, Krieg, Folter, Vertreibung, Vergewaltigung, schwerer Unfall, sexualisierte Gewalt, Beobachtung des gewaltsamen Todes anderer, Tod der Eltern in der Kindheit, Verlust geliebter Personen und/oder der eigenen Kinder, lebensbedrohliche Krankheiten in der Kindheit, ausgeprägte emotionale oder körperliche Vernachlässigung in der Kindheit.

Die Reaktionen auf potentiell traumatisierende Ereignisse sind unterschiedlich: Manche kehren nach kurzer Zeit – mit oder ohne Unterstützung – in ihr normales Leben zurück, manche haben längere Zeit mit den Folgen zu tun, wiederum andere wachsen an der Erfahrung, fühlen sich stärker und kompetenter – sie entwickeln posttraumatisches Wachstum, wiederum andere – besonders bei fehlender Unterstützung - entwickeln eine Posttraumatische Belastungsstörung. Deren typische Merkmale sind – wiederum nach ICD 10 - „das wiederholte Erleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen, Träumen oder Albträumen, die vor dem Hintergrund eines andauernden Gefühls von Betäubtsein und emotionaler Stumpfheit auftreten. Ferner finden sich Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen, Teilnahmslosigkeit der Umgebung gegenüber, Freudlosigkeit sowie Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten. Meist tritt ein Zustand von vegetativer Übererregtheit mit Vigilanzsteigerung, einer übermäßigen Schreckhaftigkeit und Schlafstörung auf. Angst und Depression sind häufig mit den genannten Symptomen und Merkmalen assoziiert und Suizidgedanken sind nicht selten.“

Aus meiner Sicht macht – über ICD 10 hinaus aber auch Sinn, den Begriff des Psychotraumas auszuweiten über: ..“ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder

längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde..“ hinaus, denn wer „fast jeder“ sein sollte, lässt sich schwer festlegen – denn ausschlaggebend ist nicht die objektive Seite der Bedrohung, sondern das subjektive Erleben, das „Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe“ einhergeht – so Gottfried Fischer und Peter Riedesser in ihrem Lehrbuch der Psychotraumatologie. Und was Hilflosigkeit und schutzlose Preisgabe auslöst, ist je nach Person unterschiedlich und in welchem leidvollem Maße - oder leidvoller Maßlosigkeit - Menschen betroffen sind, hängt von Persönlichkeit, Vorerfahrungen, Bindung und anderen Faktoren ab.

Das Bedrohliche ist der Kontrollverlust. Im letzten Drittel des letzten Jahrhunderts hat sich die psychologische Forschung verstärkt des Themas des menschlichen Bedürfnisses der Kontrolle über das eigenen Leben angenommen. Die Konzepte berühren sich in wesentlichen Punkten und differenzieren in anderen. Bestimmend wurde das in den 70er Jahren von dem Kanadier Antonio Banduras entwickelte Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung und in Deutschland besonders, vermittelt über Klaus Grawe (Neuropsychotherapie, 2004), das von dem Amerikaner Seymour Epstein 1990 vorgelegte Konzept von Kontrolle und Orientierung als dem wesentlichsten Grundbedürfnis im menschlichen Leben.

Jeder Mensch strebt die Kontrolle über das eigene Leben an. Es ist das Bedürfnis, dass ich etwas bewirke im Sinne meiner Zielvorstellung oder – etwas schwieriger zu kontrollieren, vermeide, was ich nicht erleben möchte. Die realen Lebenserfahrungen gehen dann notwendigerweise entweder mit der Erfahrung einher, dass man erreicht, was man jeweils angestrebt hat, oder dass man es nicht erreicht. Man macht also notwendigerweise positive oder negative Kontrollerfahrungen. Grundsätzlich gilt: „Man kann auf Kontrolle nicht verzichten, wenn man überleben will, wenn man irgendein Bedürfnis befriedigen will.“

Das beginnt im Säuglingsalter. Der Säugling signalisiert, dass er etwas erreichen will durch z.B. Schreien oder Weinen. Er macht dann die Erfahrung, dass er erreicht, was er angestrebt hat oder dass er dies nicht erreicht. Es macht also positive oder negative Kontrollerfahrungen. Auf der Basis dieser sich wiederholenden Erfahrungen entwickelt das Kleinkind positive oder negative Kontrollüberzeugungen. Das bedeutet, es entwickelt eine Grundüberzeugung bezüglich seiner Möglichkeit, Einfluss auf seine Umgebung zu nehmen. Das Kind lernt, „ob Voraussehbarkeit und Kontrollmöglichkeit besteht, ob es sich lohnt, sich einzusetzen und zu engagieren“ (Grawe, S. 231). Damit sind sich wiederholende positive Kontrollerfahrungen elementar wichtig, um später im Leben eigene Ziele verfolgen zu können. Sich wiederholende positive Kontrollerfahrungen schaffen damit die Grundlage für die Selbständigkeits- und Autonomieentwicklung eines Kindes.

Negative Kontrollerfahrungen führen zu negativen Kontrollüberzeugungen und destabilisieren in grundlegender Weise und sind eine Quelle für depressive Erkrankungen und machen anfälliger für die Entwicklung posttraumatischer Belastungsstörungen. Kinder, die in frühesten Jahren traumatisierenden Erfahrungen wie Vernachlässigung, Gewalt oder sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren, sind in besonders hohem Maße verletzbar.

Verletzungen des Kontrollbedürfnisses sind in der frühen Kindheit eben deswegen so dramatisch – auch in ihren langfristigen Folgen –, weil Kinder objektiv hilflos und auf den Schutz und die Fürsorge der Erwachsenen, besonders ihrer Eltern, angewiesen sind und noch nicht wirklich Kontrolle über ihr Leben haben. Traumatische Erfahrungen in der frühen Kindheit sind auch deswegen so belastend, weil sie schwer zugänglich sind, wenn sie schon in einer Lebenszeit vor dem Einsetzen des Erinnerungsvermögens stattfanden, also gar nicht bewusst erinnert werden können, wohl aber unterbewusst präsent sind, denn die Amygdala vergisst nichts. Stressbelastungen frühester Kindheit bleiben im Körper bis ins Erwachsenenalter nachweisbar. So hat man etwa bei depressiven Frauen, die in der Kindheit missbraucht wurden, eine 6-fache erhöhte Cortisolausschüttung gegenüber einer Kontrollgruppe depressiver aber nicht durch sexualisierte Gewalt traumatisierter Frauen nachgewiesen.

Erfahrungen potentiell traumatisierender Situationen bedeuten Kontrollverlust und führen zur Erfahrung von Stress, Angst und Hilflosigkeit. Wie man damit umgehen kann, hängt auch ab von den Vorerfahrungen wie eben beschrieben.

Dabei geht es psychisch vornehmlich gar nicht um die faktische Wirkung der Kontrolle, sondern um das Gefühl, Kontrolle ausüben zu können.

Ein Beispiel: In manchen archaischen Gesellschaften, in denen die Menschen lebensbedrohlichen Dürrekatastrophen ausgesetzt waren, entwickelten sie das Instrumentarium des Regentanzes. Klimatologisch lässt sich eindeutig sagen, dass solch ein Tanz niemals Regen zur Folge haben wird, aber allein das Gefühl, der Dürre nicht ohnmächtig ausgeliefert, sondern vielmehr etwas tun und damit die Kontrolle über die Lebenswirklichkeit zurückgewinnen zu können, ist psychisch derart stabilisierend, dass es den Einsatz des Mittels Regentanz allemal rechtfertigt.

Damit ist der erste Versuch unternommen, etwas über die Möglichkeit des Umgangs mit Kontrollverlust auszusagen: Etwas tun! Etwas tun, dass das Gefühl der Kontrolle zurückzubringen vermag. Wenn das möglich ist. Eine andere Möglichkeit ist, und man hat das in verschiedenen Versuchen etwa mit Unfallopfern erforscht, zu verhindern, dass die potentiell traumatisierende Erfahrung sich zu tief in die neuronalen Verknüpfungen des Gehirns einfräst. Man hat z.B. Unfallopfern, die auf ihre Behandlung warteten und die dazu in der Lage waren, das Computerspiel Tetris spielen lassen. Das Spiel erfordert hinreichend Konzentration, dass es anders fokussiert und die Erinnerung an den Unfall schneller weniger belastend sein lässt.

Menschen, die man spielen ließ, dachten nach 1-2 Wochen seltener an den Unfall als die Kontrollgruppe, die ihren um den Unfall kreisenden Gedanken ausgeliefert war.

Kontrollverlust ist Gift für die Seele, Kontrollbedürfnis kann aber auch problematisch werden, wenn das traumatisierende Erlebnis sich verfestigte und in eine generalisierte Angststörung überging. Dann kann gerade die Kontrolle, nämlich die Kontrolle über die Angst, eben diese verstetigen durch übermäßiges Beachten der Angst, Vermeidenwollen von Angst und Bekämpfen von Angst. Wenn alles, um die Kontrolle gegen die Angst zurückzugewinnen zu wollen, um die Angst kreist, dann gewinnt sie an Kraft.

Kontrollverlust ist Gift für die Seele. Unsere Kulturkreise halten verschiedene Angebote vor, wie grundsätzlich derartige Erfahrungen eingeordnet werden könnten.

Die griechische Antike verstand das menschliche Leben als eine Mischung aus Selbstverantwortung (und Schuld, wenn diese Selbstverantwortung nicht adäquat ausgeübt wurde) und andererseits Schicksal. Die Betonung der Schicksalsseite des Lebens konnte insofern Entlastung bedeuten, als es eben oft die Götter waren, die in das menschliche Leben eingriffen und zu Resultaten führten, die vom Menschen nicht unbedingt intendiert waren. Aber das vermochte dennoch nicht immer zu retten.

Ein Beispiel: Laios, dem König von Theben und seiner Frau Iokaste wird ein Sohn geschenkt, der Ödipus, von dem ein Orakel aussagt, er werde einst seinen Vater erschlagen und seine Mutter heiraten. Um das zu verhindern übergibt Laios das Kind einem Untergebenen, der es töten soll, aber der übergibt es einer Familie weit entfernt.

Eines Tages kommt der erwachsene Ödipus gen Theben, gerät mit den Insassen einer Kutsche in Streit und erschlägt – seinen Vater. Als er später die Stadt von der Sphinx befreit, erhält er die Königin zur Frau. Erst später erfährt er von dem Orakelspruch, und damit, dass er der Sohn dessen ist, den er erschlug und der Ehemann seiner Mutter. Das Orakel, also die Götter, hatten es so vorhergesehen und -bestimmt, insofern wäre Ödipus zu entlasten, aber es rettet ihn nicht: Er sticht sich die Augen aus und flieht ins Exil. Oder man könnte auch sagen: Was ihn auf so brutale Weise rettet, ist, dass er den Schuldanteil seines Tuns auf sich nimmt – und verbüßt. Als wirkliche Schuld erlebtes Tun verbüßen zu wollen ist durchaus ein menschliches Bedürfnis. Aber was ist mit selbstattribuierter Schuld, die keine ist?

Das Leben gehorcht nämlich nicht allein unserem Kontrollbedürfnis und unserer Wirksamkeit, sondern ist eine – oft tragische - Verquickung von schicksalhaften Zufällen, Schuld und unangemessener Schuldattribuierung, die sich sowohl gegen andere als auch gegen einen selbst richten kann.

Ein Beispiel aus Hamburg: Eine Mutter fährt mit ihrem 4-jährigen Sohn und ihrem Bruder in die Innenstadt. Am Hauptbahnhof geschieht es, dass ein Rentner Vor- und Rückwärtsgang seines Autos beim Ausparken verwechselt und den Jungen tödlich verletzt und die Mutter schwer und

deren Bruder leicht. An dem tödlichen Unfall ist objektiv der Fahrer schuld – auf tragische Weise, denn es lag ganz gewiss keine Verletzungs- oder Tötungsabsicht vor, nicht einmal eigentlich Fahrlässigkeit etwa als Selbstüberschätzung, denn der Mann fuhr bis dahin völlig unfallfrei.

Die Mutter des tödlich verunglückten Jungen bemühte sich in der Folgezeit, auch über die Öffentlichkeit, also über die Presse, um eine harte Verurteilung des Mannes. Das hatte einen in diesem Falle noch besonderen Grund, nämlich die Abwehr subjektiv erlebter Schuld seitens der Frau. Natürlich wird man von außen betrachtet sagen, die Frau sei selbstverständlich nicht schuld. Aber das Erleben kann – manchmal auch unbewusst – ein anderes sein. Denn dass sie den Jungen an diesem Morgen mitgenommen hatte, hatte einen besonderen Grund: Die Kindergartengruppe, zu der der Junge gehörte, wollte nämlich an jenem Vormittag einen großen und großartigen Spielplatz am Alsterlauf aufsuchen und die Frau hatte Angst, andere Jungs könnten vielleicht ihren Sohn schubsen, und er könnte von einem Spielgerät herunterfallen und sich verletzen. Die strenge Schuldattribuierung an den Unfallverursacher diene auch der Abwehr eigenen Schuldempfindens: „Hätte ich doch den Jungen an diesem Morgen in die KiTa gebracht....“

In der Folgezeit zerbrach auch die Ehe mit dem Kindsvater. Eine Tragödie griechischen Ausmaßes....

Schuld ist eine Möglichkeit, Kontrolle zurückzugewinnen, entweder, indem man den Schuldigen für eine Katastrophe identifiziert und zur Rechenschaft zieht bis hin zur Racheausübung. Oder aber auch, indem man sich selbst die Schuld an erlebten Katastrophen gibt.

Warum aber geben sich Menschen oft selber die Schuld an erlittenen Katastrophen – selbst wenn sie sie wirklich nicht verursacht haben?

Weil traumatisierende Katastrophen Kontrollverlust bedeuten, in ihnen erleben sich Menschen als ohnmächtig ausgeliefert. Das ist schwer bis gar nicht erträglich. Eine Möglichkeit, diese Katastrophen zu bewältigen, ist, die Ohnmachtserfahrungen als Schuld zu deuten, denn Schuld ist erträglicher als Ohnmacht.

Das ist Konsens in der Psychotraumatologie. Stellvertretend für viele sei Luise Reddemann zitiert: „Schuldgefühle dienen im Fall von Traumatisierungen *meist* der Abwehr von Ohnmacht. Besser schuldig als ohnmächtig.“ (Imagination als heilsame Kraft, Leben lernen 141, Stuttgart 2001, S.171)

Es leuchtet ein, dass es besser ist, schuldig als ohnmächtig ausgeliefert zu sein, denn dem Schuldigen bleibt die Möglichkeit, die Schuld abzubüßen oder begnadigt zu werden und die Gewissheit, er bräuchte sich das nächste Mal nur anders zu verhalten und würde so der nächsten Katastrophe entgehen können. (Nebenbei – aber heute nicht mein Thema: Manchmal ist Ohnmacht erträglicher als Schuld. Das erging z. B. den Deutschen so 1945.)

Indem das Opfer sich als schuldig erlebt, gewinnt es seine Selbstwirksamkeit und Kontrolle zurück, die über der Ohnmachtserfahrung verloren ging.

Es geht also in der Bewältigung traumatisierender Katastrophen oft nicht um Schuld, sondern um Ohnmachtserfahrungen, die als Schuld gedeutet werden.

Viele der großen Erzählungen der jüdisch-christlichen Überlieferung, die unsere Kultur, unsere Einstellung zum Leben, unsere Lebensbewältigung nachhaltig prägten und prägen, werden als Schuldgeschichten erzählt, obwohl es sich eigentlich um Ohnmachtsgeschichten handelt.

Diese bilden bis heute Deutungsmuster aus, es ist ein dialektischer Prozess, Erfahrungen prägen Deutemuster und Deutemuster hinwiederum prägen Erfahrungen, bzw. bieten die Möglichkeit der Einordnung und evtl. Bewältigung der Erfahrungen.

Ich möchte das an einigen Beispielen erläutern:

Die großen Katastrophen in der Geschichte Israels waren die Eroberung des Nordreichs durch die Assyrer (722 v. Chr.) und die Eroberung Judas und Zerstörung Jerusalems durch die Babylonier (587v. Chr.).

Diese Katastrophen werden in der Bibel – durch die Propheten - gedeutet als Gericht des Gottes Israels über Israels Schuld. Weil Israel Gottes Geboten nicht folgte, weil Israel das Recht der Fremden, der Witwen und Waisen missachtete, wurde es durch Gott gestraft, indem Gott Assyrien Israel besetzen ließ – so die Propheten.

Aber profan-historisch betrachtet ist nichts anders passiert, als dass eine Großmacht einen kleinen Staat eroberte.

Der existentielle Sinn der prophetischen Umdeutung liegt auf der Hand: Nehmen wir das Beispiel Assyrien: Hätte „nur“ Assyrien Israel besiegt, dann wäre der Gott Assurs dem Gott Israels überlegen gewesen, oder aber Assyrien wäre nunmehr das neue erwählte Volk Gottes. Beides wäre zutiefst destabilisierend für die Identität Israels gewesen.

Aber durch die Deutung der Ohnmachtserfahrung als Schuld bleibt Gott der mächtige Schöpfergott und Herr der Geschichte, und Israel bleibt sein erwähltes Volk.

Ebenfalls identitätsstiftend und -stabilisierend ist, dass durch diese Deutung Israel seine Handlungskompetenz zurückgewinnt: „Wascht euch, reinigt euch ... Lernet Gutes tun ... Wollt ihr mir gehorchen, so sollt ihr des Landes Gut genießen“, sagt der Prophet. Gehorsam gegen Gott hätte neues Heil zur Folge.

Durch die Deutung der Ohnmachtserfahrung als Schuld wahrt Israel seine Identität und gewinnt seine Selbstwirksamkeit und damit die Kontrolle zurück. Allerdings ist der Zusammenhang zwischen Gottesungehorsam und Eroberung wahrscheinlich illusionär: Keine noch so große Gottestreue Israels hätte den Appetit Assyriens auf das geografische Filetstück Israel, der Landbrücke zwischen Asien und Afrika, dem bedeutenden Handelsweg, verhindern können.

Nach diesem Muster - eine Katastrophe ist Folge von Schuld oder Strafe für Schuld - lassen sich nicht nur militärische Krisen deuten, sondern alle Widrigkeiten und Katastrophen des Lebens.

Z. B. die Geschichte von der „Sintflut“: Gott stellt fest, dass die Bosheit der Menschen groß sei, und, so heißt es: „da reute es ihn, dass er die Menschen gemacht hatte auf Erden.“ Und Gott beschließt, sie auszurotten mitsamt den Tieren - nur die Fische haben diese Zeit als paradiesisch in Erinnerung. Noah, der Untadelige, und seine Familie sollen gerettet werden und von allen Tieren je 1 Paar.

Die Erzählung ist in diesem Verständnis keine Naturkatastrophe, der die Menschen ohnmächtig ausgeliefert waren, sondern Folge menschlicher Bösartigkeit. Die Katastrophe erhält so eine „rationale“ Struktur. Und wenn man die durchschaut hat, kann man sich künftig schützen: Man hört auf, sich böse zu verhalten. Und Gott ist, so gedeutet, kein unberechenbarer Tyrann, sondern handelt angemessen, das stärkt Vertrauen – und dieses wird dadurch noch gestärkt, dass Gott am Ende, milde gestimmt durch den Wohlgeruch der Opfergaben Noahs, verspricht, trotz möglicher künftiger Boshaftigkeit, die Menschheit nie wieder auszurotten.

Die Sintfluterzählung also deutet eine Naturkatastrophe als Schuldfolge statt als Erfahrung von Ohnmacht. Aber die Erzählung ist der Nachhall auf eine Naturkatastrophe.

Kriegerische Angriffe, Naturkatastrophen, Krankheit und Tod, ja, dass das ganze Leben kein paradiesisches ist, verstehen viele biblische Geschichten als Folge menschlicher Schuld, als Folge des menschlichen Ungehorsams gegen Gott: Mit dem Menschen und seinem Tun kam das Unheil in die heile Welt.

Das ist die Geschichte von Adam und Eva. Eigentlich erzählt sie etwas ganz Richtiges: Sie erzählt von der Begegnung mit dem Tod, symbolisiert durch die Schlange. Die Erkenntnis der Sterblichkeit – das ist die Vertreibung aus dem Paradies kindlicher heiler Welt.

Aber die Erzählung deutet im Verlauf diesen Paradiesesverlust als Folge menschlicher Schuld. Aber: Wird alles als Schuld gedeutet, kann aufrecht erhalten werden, dass das, was Gott tut, gut ist: „Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut“, hieß es zuvor in der Schöpfungsgeschichte.

Der Sinn dieser Deutung: Im Prinzip ist alles gut, das stabilisiert ein Grundvertrauen. Und was schlecht ist, ist Folge menschlichen Tuns, das eröffnet Raum für menschliche Entscheidung und menschliches Tun: Ändert sich das menschliche Tun, dann wird alles gut.

Das gilt es als kulturelle Leistung zu würdigen: Traumatisierende Katastrophen erhielten so einen Sinn und man konnte sich zu ihnen verhalten, statt ihnen nur ausgeliefert zu sein.

Allerdings ist der Preis hoch: Jede Leiderfahrung des Menschen wird in dieser Deutung zu seiner moralischen Diskreditierung. Mit Worten von Peter Sloterdijk: „Der Preis für das

Verständnis der oft genug niederschmetternden Schicksale Israels als Teil einer Pädagogik des Gotteszorns gegen sein eigenes Volk bestand in einer folgeschweren Verinnerlichung von Gewalterwartungen. Zudem war eine hypermoralische Konfusion vorprogrammiert, wenn die Grenze zwischen der Bestrafung einzelner Frevler (..) und der Kollektivauslöschung immer wieder verwischt wurde. Warum sollte das Volk im ganzen wegen einzelner provokanter Sünder leiden müssen?“ (Zorn und Zeit, Frankfurt/M., 2006, S. 142)

Die Folge dessen, alles Übel als menschliche Schuld zu deuten, ist moralischer Rigorismus der, weil er unterschiedslos alles zur Schuld erklärt, mögliche „wirkliche“ Schuld gar nicht mehr von Unschuld unterscheiden kann. Oder aber, und auch das ist dann ein Weg: Man schiebt zur Selbstrettung radikal alle Schuld auf die anderen: Die *anderen* sind die Gottlosen, die *anderen* sind die Feinde, die von der Erde vertilgt werden müssen.

So oder so – ob ich mir die Schuld gebe oder anderen - , handelt es sich dabei um die Umdeutung von Ohnmachtserfahrung in Schuld, geht es darum, die Kontrolle über das eigenen Leben zurückzugewinnen und handlungsfähig zu werden.

Die in der europäischen Geistes- und Religionsgeschichte angelegte Deutung von Ohnmachtserfahrungen als Schuld wird auch indirekt über die Erziehung vermittelt. Erziehung arbeitet - und das galt früher noch stärker als heute - mit Strafe. Die Mutter, der Vater strafen und missbilligen manches Tun ihrer Kinder – darüber entwickeln diese Schuldempfinden. Und wenn nun der Vater straft, dann straft natürlich auch Gott-Vater – das ist die Schattenseite der personalen Symbolik unserer Religionen. Ist der Übertragungsgedanke, dass Gott-Vater straft aufgrund der Erfahrung von Strafen durch den eigenen Vater naheliegend, ist genauso naheliegend, erfahrene Übel als Strafe für Schuld zu deuten – und irgendetwas findet man immer.

Z. B.: Ich war Schüler der 4. Grundschulklasse. Wir sollten ein Theaterstück aufführen, einmal vor Schülern, einmal vor den Eltern, einmal sollte ich, das andere Mal mein Freund Joachim die Hauptrolle spielen. Ich wollte aber am liebsten beide Aufführungen spielen. Und wurde krank, Joachim spielte beide Male. Ich habe meine Erkrankung als Strafe für meinen Egoismus verstanden.

Z. B.: Der Tsunami Weihnachten 2004: Diese Katastrophe als Strafe für menschlichen Umweltfrevel und als Warnung an die Lebenden zu deuten, das war das Einzige, was meinen Konfirmanden damals dazu einfiel. Und sie fanden diese Strafe angemessen. Und dann habe ich sie gefragt: Stellt euch vor: Eure Schulklasse, 30 Kinder, alle schlecht in Mathematik. Als Strafe und als Warnung für die anderen erschießt euer Mathelehrer 3 Schüler. Was würdet ihr über ihn denken?

„Der wäre verrückt!“, schrien die Kinder empört. Und ich habe weiter gefragt: Und was haltet ihr von einem Gott, der zur Strafe für die einen und zur Warnung für die anderen 200.000

*Menschen ertrinken und unzählige zu Heimatlosen und zu Witwen und Waisen werden lässt?
--- Betretenes Schweigen.*

Ohnmachtserfahrungen als Schuld zu deuten ist der Versuch, Kontrolle zurückzugewinnen, das ist als kulturelle wie individuelle Leistung zu würdigen und zu achten. Wer sich in einer Lebenskatastrophe als haltlos erlebt und sich an der Vorstellung eigener Schuld aufzurichten und darüber Halt zu gewinnen vermag, der hilft sich zunächst selbst.

Und dennoch ist dieses Unterfangen problematisch: Stellt es einen nicht passenden Zusammenhang zwischen Katastrophe und „Vergehen“ her, kann die Auflösung nicht über die Bearbeitung des „Vergehens“ erfolgen, diese aber u. U. eine angemessenere Lösungssuche für die Lebenskrise behindern. Außerdem ist dieser Weg sehr leidvoll.

Was nicht möglich ist, ist, Betroffenen ihre Schuldgefühle ausreden zu wollen, das nimmt Menschen nicht ernst und ist aussichtslos und für diese gar nicht begehbar, wenn die „Schuld“ und die darüber scheinbar zu gewinnende Handlungskompetenz der derzeitige Halt sind (das gilt besonders für Menschen mit starkem Kontrollbedürfnis). Als Übergang ist der Umgang mit der Schuldfrage oft unvermeidlich. Aber es lassen sich sehr wohl Wege beschreiten, die die Ohnmachtserfahrung hinter dem Schulterleben erkennbar und bearbeitbar werden lassen.

Ich habe es einmal erlebt, dass das erst möglich war, nachdem ich mit einem Seelsorgeklienten „verhandelte“ über das angemessene „Strafmaß“ für seine „Schuld“ am Tode seiner Frau und er erst nach dem „Verbüßen“ der „Strafe“ Zugang zu seiner Trauer fand. Und dann zu neuem Leben, einige Jahre später habe ich ihn und seine zweite Frau getraut.

Ich habe es aber auch schon erlebt, dass eine kleine Übung genügt, das lastende Schuldthema (erst einmal?) los zu werden. Vor kurzem bat eine Konfirmandin die Gruppe, ihr bei einem Problem behilflich zu sein. Sie hätte vor einiger Zeit erfahren, dass sie eine Zwillingsschwester gehabt hätte, die aber tot geboren wurde. Nun könne sie nicht mehr schlafen und sie litte unter der Vorstellung, sie sei Schuld am Tode der Schwester, weil sie ihr alle Lebensenergie abgesaugt hätte. Im Verlauf des Gesprächs lud ich sie zu einer Phantasieübung ein: Sie solle doch ihre Schwester aufsuchen und sie fragen, ob sie ihr die Schuld gebe: nach einiger Zeit lächelte die Konfirmandin und sagte: Sie hat gesagt, alles sei gut.

Der Versuch, die Traumatisierung - oder sagen wir generell: die Belastung - über die Schuldfrage zu lösen, bindet den Menschen an die Vergangenheit, und er sucht den Ausweg durch eine Tür, die es so (oft gar) nicht gibt.

Und extrem lebenszerstörerisch wird die Bindung an vermeintliche Schuld dann, wenn sie als derart groß erlebt wird, dass sie weder verbüß- noch vergebbar scheint.

In den Versuchen, Ohnmacht als Schuld zu deuten um Kontrolle zurückzugewinnen, ist der Mensch Verursacher und gleichzeitig Erlöser – eine Allmachtsillusion, die faktisch eine aussichtslose Selbstüberforderung bedeutet. Diese geht oft auch mit folgendem Irrtum einher: Der Mensch beurteilt sein Handeln vor der Katastrophe von seinem Wissen nach der Katastrophe her. Aber über dieses Wissen verfügte er zuvor gar nicht – sonst hätte er anders gehandelt.

Ein typisches Beispiel:

Eine Frau fühlt sich schuldig am Tode ihres Mannes: Er habe die letzten Tage vor seinem Tode müder gewirkt, schiene ihr, sie hätte das bemerken und ihn drängen müssen, zum Arzt zu gehen. Aber er hätte ja nie gehen wollen, sie hätte eben noch mehr insistieren müssen, dann wäre er ja vielleicht noch am Leben.

Es ist so menschlich wie hilflos. Hätte sie gewusst, dass er bald stirbt, was sie nicht wissen konnte, hätte sie anders gehandelt (oder hätte lernen müssen zu respektieren, dass sie nichts bewirken konnte).

Unsere religiöse Tradition – und ich beziehe mich hier wieder auf den jüdisch-christlichen Kontext, der wirkungsgeschichtlich Europa am stärksten prägte – kennt aber auch eine andere Möglichkeit der Katastrophen- oder Krisenbewältigung, nämlich die spätere Neudeutung von Katastrophen. Ich möchte das an 2 Erzählkomplexen verdeutlichen: der Flucht aus Ägypten und Ostern.

Die wundersame Flucht Israels aus der Sklaverei in Ägypten unter dem Anführer Mose war m. E. - aus Gründen, die hier auszuführen nicht möglich ist -, keine Flucht, sondern vielmehr eine Vertreibung mit militärischer Gewalt.

Zugetragen haben könnte sich in etwa Folgendes: Nomaden wanderten immer wieder mit Erlaubnis der ägyptischen Grenzbehörden in das fruchtbare Nildelta ein. Diese „Flüchtlinge“ wurden als Gegenleistung für die Aufnahme – wie auch die ägyptischen Bauern – zu Arbeiten an pharaonischen Bauvorhaben herangezogen. Nun war aber auch in Ägypten die ökonomische Lage nicht durchgehend prosperierend, kriegerische Auseinandersetzungen und Naturkatastrophen, etwa Dürrezeiten, beeinträchtigten die Wirtschaft massiv.

Konnte Ägypten in ökonomisch prosperierenden Zeiten Arbeitskräfte gut gebrauchen, so waren sie in Notzeiten zu viele; dann wuchs das Interesse, sie außer Landes zu treiben. Natürlich ist der Zyklus der zehn Plagen (Ex. 7,14 – 12,30) legendarisch-mirakulöse Ausschmückung, aber als Grund, „Gastarbeiter“ loszuwerden, sind die Plagen plausibel: Sie weisen auf eine Wirtschaftskatastrophe in Ägypten hin. Dann greifen Mechanismen, die bis heute ähnlich sind.

Erst spät in der Überlieferung Israels wird diese Erzählung zum zentralen Bekenntnis,

nämlich im Zusammenhang der größten Krise – dem Untergang Jerusalems 587 v. Chr. und der Deportation der Oberschicht nach Babylon.

In einer traumatisierenden Krise erinnern sich Überlieferungsträgergruppen einer vormaligen traumatisierenden Katastrophe und deuten sie vom damaligen „Ergebnis“ her, nämlich dem Einzug in ein Land, in dem „Milch und Honig fließt“ (Ex 3,8). Das Leben im Kulturland hatte das Trauma der Vertreibung „überschrieben“, es bedurfte keiner weiteren Bearbeitung.

Aber das Thema wurde virulent in – sozusagen – der Retraumatisierung durch die Eroberungserfahrung. Und man erzählte die Geschichte neu, vom Ergebnis her: Aus der Vertreibung durch die Ägypter wurde der Auszug bzw. die Befreiung durch Gott. Die Erzählung und die Bekenntnisformeln wahren die Erfahrung der Not und der Bedrückung, lassen aber in allem Gottes Heilshandeln erkennen. Das Geschehen - eine Anzahl von Menschen geht von Ägypten über den Sinai nach Kanaan - erhält einen neuen Deuterahmen: nicht Vertreibung, sondern Errettung. Das ermöglichte, die aktuelle Krise mit Gott zusammenzudenken und so Hoffnung zu generieren - auf einen neuen „Exodus“, nicht minder wunderbar als die Errettung aus Ägypten.

Auf diese Weise wird Handlungskompetenz in der Jetzt-Zeit stabilisiert bzw. erst ermöglicht: Israel „befreit“ sich in der Neudeutung des Exodus aus der „Opferrolle“ und beschreibt sich als selbsttätig: Wohl ist es Gottes Macht, die befreit, aber dieser machtvollen Beistand besteht eben auch gerade darin, dass er Menschen zum Handeln ermächtigt: Es ist Mose, der „Israel“ aus Ägypten führen soll, es ist Mose, der mit dem Pharao verhandelt, es ist Mose, durch den Gott das „Schilfmeerwunder“ vollbringt. Kontrolle wird wieder möglich – die zugleich, in der Bindung an Gott, aber auch vor narzisstischer Allmachtsillusion bewahrt.

Nun zu den Ostergeschichten:

Nichts zwingt den Menschen aussichtsloser in die Opferrolle als der Tod, nichts destabilisiert mehr als er. Und nicht nur das Wissen um die eigene Endlichkeit, auch der Tod Nahestehender. Für die Jünger war Jesu Kreuzigung eine traumatisierende Katastrophe, die alle Reaktionen auslöste von Wut über Trauer, Flucht, Scham, Entsetzen und Furcht.

Und eben jene Jünger wurden dann die Verkündiger seiner Auferstehung.

Was war geschehen? Historisches „Faktum“ ist die Kreuzigung Jesu, historisches „Faktum“ ist die Verkündigung seiner Auferstehung durch seine Jünger. Die Auferstehung Jesu aber ist keines. Wäre sie ein historisches „Faktum“, dann wäre sie die Rückkehr eines Toten ins Leben, der dann den Tod wieder vor sich hätte, oder aber sie wäre etwas, das weder historisch verifizierbar noch falsifizierbar wäre, mithin kein „Faktum“.

Das wussten auch die biblischen Autoren: Es gibt keine einzige Bibelstelle, die die Auferstehung erzählte, „Auferstehung“ (genauer: Aufstand) ist ein Deutewort und bezeichnet den Aufstand gegen das letztinstanzliche Deuterecht des Todes über Leben und Verkündigung Jesu als

Scheitern und ermöglicht so die Vergegenwärtigung eben jenes Lebens und jener Verkündigung als von Gott bestätigt, oder anders ausgedrückt: ermöglicht so die Vergegenwärtigung eben jenes Lebens und jener Verkündigung als sinnvoll.

Der Glaube an die Auferstehung ist eine Neudeutung, ein Reframing: Der Tod, das Ende, die Katastrophe, wird neu gedeutet als Sieg des Lebens über den Tod (1. Kor 15,44ff).

Das gelang durch Bezug auf ältere biblische Erzählungen, sie stellten den Deuterahmen bereit. Die Ostererzählungen sind fast ausschließlich aus alttestamentlichen Zitaten zusammengesetzt. Die Tradition war die Ressource, auf die sie zurückgreifen konnten.

Die Bewältigung der Katastrophe der Kreuzigung Jesu durch Neudeutung aus den „Heiligen Schriften“ muss aber auch eine emotional plausible Basis gehabt haben, man kann nicht einfach kognitiv beschließen, ein Trauma durch Neudeutung zu überwinden. Hinweis auf eine solche Basis scheinen mir die Erzählungen vom leeren Grab der Evangelien zu geben, nämlich den, die Jünger würden den Auferstandenen in Galiläa sehen: Mutmaßlich waren die Jünger nach Kreuzigung und Flucht wieder gemeinsam in Galiläa, und gemeinsam wurde ihnen lebendig, was sie mit Jesus verband, ein Leben, das den Anbruch des Reiches Gottes antizipierte, Vergegenwärtigung eines Lebens, das für sie gut und richtig war und blieb, auch wenn Jesus tot war. Nicht aber tot war, was er ihnen bedeutete, bleibend bedeutete. Dann war die Erfahrung neuer Gemeinschaft untereinander im Geiste Jesu über Jesu Tod hinaus die emotionale Basis, die neue Deutungen aus den „Heiligen Schriften“ ermöglichte, die Jünger waren jetzt der „Leib Christi“, in ihrer Gemeinschaft ereignete sich der Anbruch des Gottesreiches, der jetzt die Erfahrung des Scheiterns und des Todes zu integrieren vermochte.

Die Kreuzigung Jesu wird, nach Überwindung des ersten Schocks, auch eine „Jetzt-erst-recht-Haltung“ befördert haben. Die Petruspredigt in Apg 2 ist ein Hinweis darauf. Sie arbeitet mit dem Schema: Ihr habt ihn gekreuzigt – Gott aber hat ihn auferweckt (Vv 22-24). So wird ein Feindbild klar, das Kräfte neu zu mobilisieren vermag – selbst bei eigener Gefährdung.

Dazu als Parallele eine Geschichte der nicht ganz so fernen Vergangenheit, ein Beispiel für diesen „Wirkmechanismus“ aus der Geschichte des letzten Jahrhunderts: Die Ermordung Karl Liebknechts und Rosa Luxemburgs nach der blutigen Niederschlagung des Spartakusaufstandes im Januar 1919 führte nicht zu einer Auflösung der KPD, vielmehr wurde die Beisetzung der Toten des Januaraufstandes zu einer machtvollen Demonstration der Bewegung, vor allem die Beisetzung Luxemburgs, deren Leiche man erst Monate später fand.

Die Pointe der Erzählung von „Jesu Auferstehung“, ist nicht die Auferstehung Jesu, ist vielmehr das neue Leben seiner Jünger und Jüngerinnen hier auf Erden. Dann ist Auferstehungsglaube: Die Jünger deuten das Kreuz so, dass Jesus durch diesen Tod, durch den Einsatz seines Lebens, jenen Gott bekräftigte, auf den er sein Vertrauen setzte. Und indem Gott geglaubt wird als der, der sich mit eben jenem Jesus „identifizierte“, ist Gott heilvoll

involviert in die Kontingenz alles Daseins: In der Fragmentarität des Lebens, in Krise, Leid und Tod ist Gott gegenwärtig. So generieren die Ostererzählungen und -bekenntnisse Sinnerfahrungen.

„Auferstehung“ ist kein „Zusatzmythos“, keine happy-end-Erzählung, mit der Jesus für sein vorbildliches Durchhalten belohnt würde, sondern ist eine Neudeutung, die das Kreuz nicht a posteriori aufhebt, sondern bestätigt. Das ermöglicht symbolisch, die Kontingenzerfahrung, eben das Kreuz, auf sich zu nehmen, die Erfahrung der Gottverlassenheit, d.h. der Sinnlosigkeit. Und diese Kontingenzbewältigung besteht eben auch im solidarischen Aushalten von Sinnlosigkeit.

Die Jünger überwinden in diesem Reframing ihre „Opferrolle“. Aus den Fliehenden, Leugnenden, verzweifelt Weinenden wurden Verkünder der Verkündigung Jesu, sie gewannen die Kontrolle, also ihre Lebensfähigkeit zurück.

Was also kann helfen, mit dem Kontrollverlust nach traumatisierenden - oder allgemein: belastenden Erfahrungen – umzugehen?

1. Konstitutiv ist, dass wird die Fragmentarität des Daseins zu akzeptieren lernen: „Die nicht vorhersehbare und planbare Endlichkeit des Lebens, die jeder Tod markiert, lässt Leben *immer* zum Bruchstück werden.“ (H. Luther, Religion und Alltag, Bausteine zu einer Praktischen Theologie des Subjekts, Stuttgart 1992, S. 168). Wir wissen das, aber es ist leichter, das zu wissen als es zu akzeptieren. Aber wir wissen auch: Die eigenen Grenzen nicht zu akzeptieren, ändert nichts daran, dass unser Leben begrenzt ist.

Es ginge also, um der Menschlichkeit des Menschen willen um eine Einübung in die Bejahung der eigenen Begrenzung, letztlich um die Bejahung der eigenen Sterblichkeit. Weil aber nichts den Menschen mehr in Frage stellt als der Tod, geht es um die Einübung in das Vertrauen trotz und angesichts des Todes.

Das müsste präventiv in der Erziehung ansetzen: in Ermöglichung vertrauensvoller Bindung und positiver Kontrollerfahrungen, die zugleich vor narzisstischer Allmachtsillusion bewahrt. Also, etwa die Erfahrung: Säugling schreit, Mutti oder Vati spurt, könnte beim Säugling auch das Gefühl auslösen, er sei der Chef und alle hätten sofort zu spüren, wenn er schreit. Das führt zu Selbstüberschätzung und Frustration in der Folgezeit. Aber Einübung in ein Grundvertrauen durch eine vertrauensvolle Bindung, die auch ermöglicht, damit zu leben, dass man nicht alles unter Kontrolle hat, weil man gar nicht alles unter Kontrolle haben kann – und es ist trotzdem gut!

Aber Erziehung vermag nicht alles, genetische Disposition und pränatale Einflüsse spielen in der Persönlichkeitsbildung und damit für die Frage der Resilienz, also der Widerstandsfähigkeit, mit belastenden Situationen umgehen zu können, eine Rolle.

2. Es ist erstaunlich, wie viel an traumatisierenden Belastungen sich wegdrücken lässt. Verdrängung kann u. U. funktionieren – aber meist nur so lange die Kraft hinreicht, verdrängen zu können. Ich habe als junger Pastor noch öfter Männer beerdigt, die als junge Soldaten am 2. Weltkrieg teilgenommen hatten. Sie waren durchaus in der Lage gewesen, über Jahrzehnte ein sogenanntes normales bürgerliches Leben zu führen, aber in hohem Alter, bei schwindender Kraft, lagen sie nachts wieder in Alpträumen schreiend im Schützengraben.

3. Die Überwindung traumatischer Krisen gelingt in den biblischen Erzählungen immer in Bindung an Gott. Bindung ist eine der Grundbedürfnisse menschlicher Existenz. Das lässt sich in gewissem Sinne auch auf die Begleitung traumatisierter Menschen beziehen: Wesentliche Voraussetzung dafür, dass die Arbeit mit Menschen von diesen als hilfreich empfunden werden kann, ist die Beziehung zwischen Helfenden und Hilfe Suchenden. Es geht um verlässliche empathische Begleitung. Begleitende Arbeit kann dann hilfreich sein, wenn die Beziehung gelingt und die Hilfe Suchenden sich angenommen und verstanden fühlen, denn das stabilisiert.

4. Die Traumageschichten der Bibel wurden zu Heilsgeschichten, weil sie weitererzählt wurden über das traumatische Ereignis hinaus. Das Trauma der Sintflut wird weitererzählt bis zur neuen Erfahrung festen Bodens unter den Füßen und des Regenbogens über den Köpfen, der Exodus endet nicht in der Wüste, sondern im gelobten Land, in dem Milch und Honig fließen. Der Karfreitag ist nicht das letzte Wort des Neuen Testaments, sondern der Ostermorgen. Werden nur die Traumata immer wieder erzählt, hinterlassen sie immer tiefere Schleifspuren im neuronalen Gedächtnis. Das Weitererzählen bis zur Erfahrung der Errettung bahnt neue mögliche neuronale Verknüpfungen an, die neben der Katastrophenerfahrung ein Gespür dafür festigen können, dass man Katastrophen auch überleben kann. Die Erinnerung bleibt, aber sie behält nicht das letzte Wort.

Weitererzählen weckt Hoffnung, Hoffnung stärkt und ist ein bedeutsamer Wirkfaktor im Verarbeitungsprozess. Am wirksamsten, wenn sie sich bezieht auf Ressourcen der belasteten Hilfesuchenden. Für Jesu Jünger nach Karfreitag war das der Rückgriff auf das, was sie miteinander erlebt hatten und sie bleibend verband, sowie die gemeinsame Tradition, die ihnen eine andere Deutung und damit Bewertung der Katastrophe ermöglichte. Das, was ist, ist nämlich nicht nur das, was es ist, sondern viel mehr noch das, als was ich es bewerte.

Was es je für bei uns Hilfe Suchende sein kann, kann und muss man zu explorieren versuchen. Dazu zum Beschluss noch ein Fall aus Hamburg. Ich kam durch Zufall hinzu, als 2 junge Frauen, die gerade miterlebt hatten, wie ein Mann sich vor ihren Augen vor die U-Bahn warf, von der Feuerwehr in den RTW verbracht wurden. Ich habe mich dann um sie gekümmert. Im Verlauf des Gesprächs sagte eine der Frauen, worum ausgerechnet ihr das hätte passieren müssen? Ich fragte zurück, ob es sein könne, weil gerade sie ein besonders empathischer und emotionaler Mensch sei, dem andere nicht gleichgültig sein - und ob das nicht auch eine Stärke

für ihr Leben sei? So hatte sie sich noch gar nicht gesehen. Ihre Stimmung änderte sich. Und wir haben geübt, dass die beiden die Geschichte nicht nur bis zur Katastrophe hin erzählten, sondern, wie es dann weiterging. Dass man sie nicht allein ließ, dass sie Unterstützung erhielten, dass ihre Lebensgefährten jetzt auf sie warteten und und. Am Ende des Gesprächs jedenfalls hatte keine mehr das Gefühl, sie müssten noch ins Krankenhaus, um sich wegen des Schocks behandeln zu lassen.