

Beitrag zur Frühjahrssynode 2021 am 23.3.2021

Glaube in Verletzlichen Zeiten

Martina Bock, Traumapädagogin, Stiftung Wings of Hope

Wie ging es Ihnen ging als Sie das erste Mal das Wort Lockdown hörten?

Ich weiß noch genau, ich saß an meinem Schreibtisch und mein erster Gedanke war: das kann nicht sein, das wäre unverantwortlich, damit lässt man so viele Menschen ins Bodenlose fallen. Kurze Zeit später stand eine Frau, die ich begleite vor meiner Bürotür und sagte panisch: Die werden alles wegnehmen. Die können mich doch nicht einsperren?

Später sagte ich mir: Vielleicht bist Du zu sehr vom Thema Trauma beeinflusst und siehst es nur aus dieser Perspektive- warte ab.

Es blieb ein Unbehagen bis heute- darüber, dass so vieles bei den Entscheidungen in Politik und Gesellschaft gar keine Rolle spielte.

Ich frage mich: Warum hat man nicht auch aus den Erkenntnissen der Traumaforschung gelernt? Warum wurden nicht Fachleute aus unterschiedlichen Fachgebieten zusammengebracht um nach Lösungen zu suchen?

Ich bin froh, dass die Synode sich entschieden hat den Blick zu weiten.

Ich möchte ihnen für die nächsten 15 Minuten meine Traumabrille leihen.

Um die Traumabrille aufzusetzen ist es wichtig ein paar wenige grundlegende Dinge über Traumata und deren besondere Dynamik zu verstehen.

Trauma ist eine Wunde- die durch toxischen existentiellen Stress verursacht wird. Auslöser sind Situationen von Bedrohung und Gewalt.

Der Kern der Traumatischen Erfahrung ist das Erleben von Ohnmacht, Einsamkeit und Ausgeliefert sein.

In Traumatischen Situationen sind wir so überwältigt von Stress, dass wir diese Erlebnisse nicht als ganze Erlebnisse zusammenhängend abspeichern, sondern in Fragmenten. Diese Überlebensreaktion hilft zu überleben, führt aber später zu Schwierigkeiten. Denn alles was wir später erleben, was uns an die Situation des Traumas erinnert, also z.B. Bilder, Worte, Gedanken... dies alles entführt uns gewissermaßen aus der Gegenwart zurück in die Vergangenheit. Der

Schrecken wird wieder erlebt, als ob es gerade jetzt wieder passiert und Menschen reagieren mit Panik, mit Kampf oder Fluchtimpulsen, mit Verzweiflung, Wut, Unterwerfung und Depression. Traumata beeinflussen unser Verhalten, das Denken, die Gefühle und die Beziehungen zu anderen- und das oft lebenslang.

Was Einzelne als traumatisch erleben ist individuell, denn ob ich mich ausgeliefert fühle, das hängt sehr davon ab, welche Ressourcen ich zur Verfügung habe und welche Erfahrungen ich bisher in meinem Leben gemacht habe.

In den Zeiten der Pandemie werden wir alle mit unserer Verletzlichkeit konfrontiert. Und trotzdem ist die Pandemie nicht die große Gleichmacherin. Wir können auf unterschiedliche Ressourcen zurückgreifen- materielle Ressourcen- und psychische Ressourcen.

„Danach ist nichts mehr, wie es vorher war“, so sagen Menschen oft, die ein Trauma überleben. Die Pandemie und die damit verbundenen Veränderungen können zu Traumata führen. Todesangst aufgrund von Krankheit, der Verlust von nahen Menschen, Gewalt, Einschränkungen der Grundrechte, andauernde Angst und übergroßer Stress, - das alles sind Erfahrungen, die Wunden hinterlassen können. Auch alte Traumata werden durch die Pandemie aktiviert. Was bedeutet das für Menschen, die schon vorher belastet waren? Was braucht es, damit Wunden heilen können?

Ich möchte diese Fragen erst einmal anhand von 4 Begriffen betrachten, die in unserer Arbeit bei Wings of Hope so etwas wie ein Leitfaden geworden sind.

Menschen brauchen Erfahrungen von

Sicherheit

Beziehung und Bindung

Selbstwirksamkeit

Und die Hoffnung dass es irgendwann wieder besser wird.

Ich lade Sie ein, auch für sich zu überlegen: Welche Erfahrungen habe ich in den vergangenen Monaten gemacht- persönlich, in meinem näheren Umfeld, in Kirche oder in meinem Arbeitsbereich.

Beginnen wir mit

Sicherheit: Durch die Corona Pandemie ist für viele Menschen erst einmal viel Sicherheit weggebrochen- auf einmal war da eine diffuse Gefahr, die man nicht einordnen konnte. Angst hat um sich gegriffen in unserer Gesellschaft.

Dazu kam dann der Verlust der existentiellen Sicherheit- wenn ich z.B. meinen Beruf nicht mehr ausüben kann. Wenn das was ich mir mühsam aufgebaut habe, auf einmal zerstört wird.

Vielen Menschen gibt auch Struktur Sicherheit. Sie brauchen einen festen Ablauf, Routinen und Rituale. Vieles davon ist zusammengebrochen, weil die Angebote, die Halt geben wegfielen.

Zuhause Bleiben- wurde als Motto ausgegeben. Was aber, wenn mein Zuhause gefährlich ist? Wir wissen, dass die Gewalt in Familien, vor allem gegenüber Frauen und Kindern gestiegen ist. Hilfe zu suchen, war für viele nur eingeschränkt möglich- wie rufe ich beim Frauennotruf an, wenn der Täter immer in der Wohnung ist? Wer sieht die Veränderungen bei Kindern, wenn Schule nur noch online ist? Die Wunden, die hier entstanden sind, werden wir wohl erst mit etwas Abstand feststellen.

Bindung- und Beziehung: Fast Mantra artig wird wiederholt- Es geht darum soziale Kontakte zu reduzieren, Abstand halten schützt— Bindung und Beziehung, unsere größten Ressourcen scheinen auf einmal gefährlich. Welche Folgen wird dies hinterlassen? Werden wir, wenn wir die Masken irgendwann abnehmen wieder unbefangen aufeinander zugehen oder wird das Gefühl bleiben: Der andere kann mir schaden oder ich schade den anderen? Und wie ist es mit Kindern, vor allem Kleinen, deren Beziehungs- und Bindungsverhalten in der Zeit der Kontakteinschränkungen gelernt wird? Bindung und Beziehung sind unser größter Schutz in der Verarbeitung von bedrohlichen Situationen.

Viele schafften es ihre Kontakte anders zu pflegen- online oder am Telefon.

Was aber wenn ich kein stabiles Netzwerk habe? Wenn ich auf einmal alleine bin, tagelang- ohne dass es jemanden gibt der mich in meiner Angst auffängt?

Menschen, die Gewalt erlebt haben fällt es oft schwer anderen wieder zu vertrauen. Eine Frau, die in ihrem Leben von klein auf unsagbare Gewalt erlebte sagt das so: „Viele Jahre war ich eingeschlossen, hinter dunklen Schutzmauern, keine Menschen, keine Gefühle, keine Sprache- es gab nichts. Lange hat es gebraucht, bis ich mich hinausgetraut habe, mühsame, vorsichtige Schritte. Leben ist gewachsen- zart und fragil, viele kleine Verbindungsfäden- zu

Menschen, zu Orten, zu Worten, alle haben eine bunte Spur hinterlassen und ein neues Netz gebildet.“

Die Angst dass dieses Netz nun wieder reißt ist groß. Viele Kontaktmöglichkeiten sind weggefallen-keine Gruppen in der Gemeinde, kein freundliches Lächeln im Nachbarschaftstreff.

Selbstwirksamkeit: Menschen brauchen die Erfahrung etwas tun und bewirken zu können, selber entscheiden zu können, Kontrolle zu haben.

Einen Beruf ausüben, sich ehrenamtlich engagieren- das sind wichtige Möglichkeiten sich als wirksam zu erleben. Vielleicht auch einer der Gründe, dass Sie sich für ein Engagement in der Synode entschieden haben. Für viele sind diese Möglichkeiten nun abgebrochen. Sie fühlen sich isoliert. Es bleibt die Frage: Wo werde ich überhaupt noch gehört? Wo kann ich Einfluss nehmen- die Resonanz mit anderen fehlt.

Auch alte Traumata werden aktiviert- Viele Menschen waren in ihrem Leben schon einmal absolut ausgeliefert- weil sie vielleicht in einer Diktatur aufgewachsen sind oder weil sie als Kinder gewalttägigen Erwachsenen ausgeliefert waren. Das Gefühl abhängig zu sein von den Entscheidungen der Politik, der Entwicklung von Zahlen, die dann darüber entscheiden, ob ich abends auf die Straße oder eine Freundin treffen darf, löst die alte Ohnmacht aus.

Manche reagieren darauf mit Auflehnung, andere mit Unterwerfung- Wut oder Depression. Einige ziehen sich zurück, gehen gar nicht mehr raus. Eine Betroffene sagte: In einer Welt, in der einfach so über mich entschieden wird, kann ich nicht bleiben. Dieses Gefühl wollte ich nie wieder spüren müssen.“

Und es braucht die

Hoffnung, dass es wieder anders wird.

Bei vielen Menschen kann man beobachten, dass die Kraft am Anfang noch reichte- aber inzwischen sagen sie: Ich kann nicht mehr.

Ich denke dabei an ein Gespräch mit einem 5-jährigen Jungen aus meinem Bekanntenkreis. Er ist ein aufgewecktes Kind, der behütet aufwächst: „Corona wird nie aufhören“, sagt er beim Spielen auf einmal zu mir. „Doch“, sage ich ganz bestimmt. „aber erst wenn ich tot bin, sagt er. Mich hat das erschreckt.

Wir müssen mehr über die Hoffnung für die Zukunft sprechen und gemeinsam überlegen, wie soll die Zukunft aussehen, wie wollen wir diese gestalten? Was ist uns wichtig? Menschen brauchen eine Perspektive!

Die Frage, die wir uns mit der Traumabrille als Einzelne, als Gesellschaft und als Kirche stellen müssen ist: wie können wir – gerade jetzt- Erfahrungen von Sicherheit, Bindung und Beziehung, Selbstwirksamkeit ermöglichen- und wie können wir Hoffnung und Perspektive vermitteln.

Dazu müssen wir endlich heraustreten aus der Fixierung auf die Bedrohung, denn dies lähmt und macht Angst. Handlungsmöglichkeiten, Achtsamkeit und ein differenzierter Blick gehen verloren.

Ich möchte das an einem der aktuellen Reizthemen verdeutlichen- dem Tragen von Masken.

Masken sind ein Schutz vor der Übertragung des Corona Virus.

Mit der Traumabrille schaue ich aber sehr differenziert auf die Masken.

Eine Folge von Gewalterfahrungen ist, dass Menschen in einer erhöhten Wachsamkeit bleiben und jederzeit überprüfen, ob irgendwo eine Bedrohung lauert. Ich weiß nicht wie es ihnen mit den Gesichtern hinter Masken geht- aber vor allem Menschen, die sehr früh traumatisiert wurden kann dies große Angst machen, da sie die Mimik eben nicht erkennen können.

Für einige traumatisierte Menschen, z.B. Frauen die sexueller Gewalt ausgeliefert waren ist die Maske ein Trigger, denn Täter tragen Masken um nicht erkannt zu werden. Zum Glück gibt es gesetzlich verankert die Ausnahme der Maskenpflicht mit Attest.

Ich begleite eine Frau, die ein seriöses Attest hat. Ihr Alltag ist aktuell eine Aneinanderreihung von schwierigen Situationen. Sie lebt in der ständigen Angst angesprochen, beschimpft zu werden und zu vielen Geschäften wird ihr der Zutritt verweigert.

Mein Eindruck ist: oft ist der Blick auf Hygiene- Konzepte, Zahlen und Gesetze und Regeln so fixiert, dass wir die Menschen und was dem Leben dient aus dem Blick verloren haben. Nur gehorsam Regeln zu befolgen wird den Menschen nicht gerecht.

Traumasesensibles Handeln heißt: Spielräume ausloten, Ambivalenzen aushalten, den anderen als Menschen mit seiner Würde wahrnehmen- mit allem was er oder sie mitbringt und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Ein letzter Aspekt, den ich kurz beleuchten möchte sind die Folgen für die Gesellschaft.

Bei Wings of Hope beschäftigen wir uns intensiv mit den Auswirkungen von kollektiven Traumata- vor allem in Nachkriegsgesellschaften. Eine Folge kollektiver Traumata ist die Spaltung der Gesellschaft. Traumatisierte Friedensarbeit heißt dann: unterschiedliche Perspektiven wieder in Dialog bringen, Narrative hinterfragen, das Denken in Opfer und Täter aufbrechen. Daran arbeiten wir mit unseren Jugendnetzwerken in Bosnien, dem Irak und Israel- und Palästina.

Vieles von dem, was ich jetzt in unserer Gesellschaft beobachte, erinnert mich daran.

Auch bei uns nimmt die Spaltung der Gesellschaft zu- Menschen werden in Gruppen eingeteilt- es gibt „die“ und „wir“- und im Zweifelsfall sind es die anderen- die Alten, die Jungen, die Migrant*innen- die sich bestimmt nicht an die Regeln halten. Die Toleranz die Meinung anderer auszuhalten nimmt ab. Viele Menschen berichten, dass sie sich mit nahen Menschen wegen der Haltung zu Coronamaßnahmen verstritten haben. Aus der Traumaarbeit kennen wir das – für viele Betroffene gibt es nur noch Schwarz und Weiß, Richtig oder Falsch- und unsere Aufgabe ist es dann Unterschiedlichkeit und Zwischentöne wahrzunehmen, zu fördern und zuzulassen.

Wir brauchen in der Gesellschaft und auch in Kirche Dialogräume, in denen unterschiedliche Perspektiven vorkommen, Menschen ihre Erfahrungen, ihre Geschichten erzählen- in aller Unterschiedlichkeit- ohne die Angst etwas Falsches zu sagen oder abgestempelt zu werden.

Zwei persönliche Erfahrungen möchte ich an den Schluss stellen:

Der Blick über den eigenen Tellerrand war mir wichtig. Wöchentlich habe ich mich mit den Kolleg*innen aus Zentralamerika online getroffen. Sie arbeiten alle für die Lutherischen Kirchen. Viele von ihnen leben immer in verletzlichen Zeiten. Armut, Naturkatastrophen und Gewalt sind gegenwärtig- und nun auch noch die Pandemie. Die Auswirkungen sind dort viel gravierender und trotzdem fand ich bei ihnen einen anderen Umgang mit der Situation. Austausch und die gegenseitige Stärkung waren wichtige Thema unserer Treffen und darauf aufbauend dann die Frage, wie wir andere unterstützen können. Wir haben uns erzählt was uns hilft, miteinander und füreinander gebetet, Sprache gefunden, für das was manchmal noch diffus war und uns über alle Grenzen hinweg

verbunden gefühlt. Wir können hier- auch als Kirche von anderen Kirchen lernen.

Und:

In online Exerzitien wurde für mich letztes Jahr ein Bibeltext zu meinem Schlüssel für den Umgang mit der Pandemie: Es ist die Geschichte, als Jesus als Auferstandener zu den Jüngern kommt. Sie hatten die Türen verschlossen vor Furcht. Und Jesus tritt ein und sagt: Friede sei mit Euch und sie sehen seine Wundmale.

Glaube in verletzlichen Zeiten – heißt auch hinschauen, die Wunden wahrnehmen und handeln mit dem Satz im Rücken: Fürchtet Euch nicht