



Dossier | Traumapädagogik

Martin Zysset | Bettina Eichenberger | Daniel Zindel | Kathrin Heusser | Pradeepa Anton

Fachleute der Stiftung Gott hilft haben sich in den letzten Jahren intensiv mit Traumapädagogik befasst: In Zusammenarbeit mit den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel führt die HFS Zizers zum zweiten Mal ein Nachdiplomkurs in Traumapädagogik durch. Einzelne pädagogische Angebote der Stiftung Gott hilft arbeiten mit diesem Ansatz auch in der Praxis. Auch an der Beratungsstelle Rhynerhus finden diese Konzepte, insbesondere in der Paarberatung und Eheseelsorge Eingang. Das Dossier gibt davon einen Einblick.



Bruno Ritter wurde 1951 in Cham (ZG) geboren und wuchs im Kanton Schaffhausen auf. Nach dem Diplom für das höhere Lehramt im Zeichnen der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) war er Dozent an verschiedenen Schulen. Von 1978 bis 1982 hatte er ein Atelier für Druckgrafik in Schaffhausen und wanderte dann ins italienische Chiavenna aus. Inzwischen lebt er seit mehr als 30 Jahren im Bergell, hat aber immer noch sein Atelier in Chiavenna, im dortigen Castello dei Conti Balbiani. www.brunoritter.ch | atelier@brunoritter.ch. © für die Bilder: Bruno Ritter

Trauma

Worte für etwas, das sich nicht in Worte fassen lässt

Martin Zysset, Dozent HFS Zizers

Kürzlich ging die Meldung von einem syrischen Jungen durch die Medien, der voller Stolz fremde Männer zu seinem Vater führte und dann zuschauen musste, wie diese seinen Vater auf brutalste Art ermordeten. Lesen wir dies, ist es gut, wenn wir zuerst einmal sprachlos sind. Kann und soll man in Worte fassen, was in diesem syrischen Jungen vorgeht, können wir es überhaupt nachvollziehen? Am ehesten sind Worte wie unfassbar oder unaussprechlich angebracht.

Wir wissen heute sehr viel über Entstehung, Formen und Folgen von Traumatisierungen. Die vielen Fachbücher bergen aber auch eine Gefahr in sich: es wird fachlich-wissenschaftlich «etwas» erklärt, als ginge es um eine «Sache», dabei ist dieses «Etwas» für die Betroffenen mit Leiden, Horror und Schmerzen verbunden, die sich nicht in Worte fassen lassen.

Was ist ein Trauma?

Vom ersten Lebenstag an ist der Mensch Belastungen, Enttäuschungen und anderen schmerzvollen Erlebnissen ausgesetzt: der Hunger des Säuglings, der nicht sofort gestillt wird; der Tod des geliebten Meerschweinchens; die Teenagerliebe, die in Brüche geht; Verlust der Arbeitsstelle; Unfälle und Krankheiten. Es gehört zum Leben, sich durch solch schmerzhaftes Erlebnisse hindurchzukämpfen. Dazu sind wir aber auch ausgerüstet mit lebensfördernden, heilenden Kräften – psychisch, körperlich und in unserem Umfeld. Auch wenn diese «zum Leben gehörenden» Belastungen sehr heftig sein können und uns für einige Zeit aus der Bahn werfen – in den meisten Fällen stellt sich früher oder später wieder das Gleichgewicht zwischen den «niederdrückenden» und den «hinaufziehenden» Kräften ein. Das gesunde Leben wird wieder hergestellt. Beim «Trauma» ist das anders: die heilenden Kräfte in uns und in unserem natürlichen Umfeld reichen nicht aus, um die belastenden Erfahrungen zu bewältigen: Wir fühlen uns ohnmächtig gegenüber den «Ungeheuern», die uns zusetzen, verbunden mit in-

tensiven negativen Gefühlen, vor allem Angst vor drohender Vernichtung, Hilflosigkeit, Kontrollverlust und Verunsicherung. Der subjektive Weltuntergang: «Ich rase auf einen Abgrund zu und finde die Bremse nicht, um zu stoppen» – so konnte ein Jugendlicher diesen Zustand in Worte fassen. Das ist der Kern des Traumas.

Trauma heisst im Griechischen «Wunde». Die Liste von Erfahrungen, die diese Wunden schlagen können, ist lang: Misshandlung, Missbrauch, Mobbing, Beziehungsabbrüche, Kriegs- und Fluchterfahrungen, erniedrigende Bemerkungen und vieles mehr. Besonders tiefe Wunden schlagen Erlebnisse, die uns intensiv mit dem Tod konfrontieren, Bindungen zu Bezugspersonen zerstören oder die das Bewusstsein, ein wertvoller und selbständiger Mensch zu sein, zerstören. Und wenn diese Traumatisierungen von vertrauten Menschen zugefügt werden und allein, ohne helfenden Beistand erlebt werden müssen, ist die Katastrophe perfekt.

Als Begleitpersonen sind wir mit einbezogen

«Wenn ich Schwierigkeiten mache, nimmt mein Onkel ein heisses Bügeleisen und verbrennt mich damit», schreibt die 13-jährige Alina (Name verändert). Da steigen Emotionen in uns auf: Wut, Entsetzen, Mitleid. Wir sind mitbetroffen, mit hineingenommen in die Leidensgeschichte des Kindes. «Sekundäre Traumatisierung» oder «Übertragung» heisst das in der Fachsprache: Das Trauma anderer Menschen ergreift Besitz von uns. Wir erleben als Begleitpersonen das, was traumatisierte Menschen erlebt haben, nach. Und oft noch mehr als das – wir sind in Gefahr, dieselben Notfallreaktionen zu zeigen, die Menschen – auch Tiere! – in Situationen existenzieller Bedrohung zeigen:

Notfallreaktionen zur Bewältigung der Bedrohung

In Situationen akuter Bedrohung greifen wir Menschen – genauso wie Tiere – zu Notfallreaktionen: Wir kämpfen gegen die Übeltäter: «Kaputt machen, was mich kaputt macht»; «Besser, ich schlage drein, als dass ich selber geschlagen werde.» Oder wir fliehen vor der Bedrohung: Das Geschehene wird verdrängt, aus dem Bewusstsein abgespalten – Dissoziation. Ein Kind kann sich mit dem besten Willen nicht mehr daran erinnern, was passiert ist oder was es dabei an Schmerzen erlebt hat. Ein Jugendlicher merkt, dass das besonders gut gelingt, wenn er Drogen konsumiert. Wenn Kampf und Flucht nicht mehr möglich sind, erstarren wir: «Totstellreflex». «Wenn ich mich anpasse, unauffällig und ‚brav‘ bin, werde ich in Ruhe gelassen.» Damit hört das Kind aber auf, wirklich zu leben.

Folgen von Traumatisierungen

Wie verheerend sich eine Traumatisierung auswirkt, hängt nicht einmal so sehr von der Art der Traumatisierung ab, als davon, wie sie der betroffene Mensch subjektiv erlebt: scheinbar harmlose Ereignisse können beim Einen sehr tiefe Verletzungen bewirken, und brutalste Erlebnisse kann ein Anderer erstaunlich gut wegstecken. Das verhängnisvolle am Trauma ist, dass es sich tief in unserer Persönlichkeit eingräbt. Das, was wir in der Notfallsituation erlebt haben, wird zum Alltag, die erlebten Emotionen verfolgen uns weiter. Besonders dann, wenn wir in Situationen geraten, die irgendeine Ähnlichkeit mit dem Horrorerleben haben. Immer wieder erlebt der Jugendliche, dass er auf Abgründe zurast, ohne bremsen zu können. Der ganze Organismus ist in konstanter Alarmstimmung, steht unter Dauerstress. Kämpfen, Fliehen oder Erstarren – in verschiedensten Variationen – bestimmen immer wieder die Beziehung zu den



Mitmenschen. Am tragischsten sind aber wohl die Denkweisen über sich und die Welt, die sich durch das traumatische Erleben dunkel verfärbt haben: «Ich bin nichts wert, sonst hätte man mir das nicht zuleide getan. Die Welt ist böse und gefährlich, nimm dich in Acht. Ich kann nichts ausrichten. Aber ich habe mich jetzt an all das gewöhnt ...»

Hoffnung und gesundes Leben trotzdem

Trotz all dem ist wichtig festzuhalten: Traumatisierte Kinder und Jugendliche sind zuerst einmal Kinder und Jugendliche – mit vielen liebenswürdigen und genialen Seiten und viel positiver Lebenskraft! Auch wenn das Trauma grossen Schaden angerichtet hat – neben (oft

sogar in!) allen Traumafolgestörungen ist immer noch viel mehr gesundes, starkes Leben vorhanden! Dieses zu wecken und zu fördern, ist die schöne Aufgabe der Traumapädagogik.

«Obwohl die Welt voller Leid ist, ist sie auch voller Sieg über das Leid.»

Helen Keller, taubblinde Schriftstellerin

Traumapädagogik

Was brauchen Kinder und Jugendliche mit einer Traumatisierung, um wieder echtes Leben zu erfahren? Wie können sie im Umgang und in der Bewältigung ihrer schweren Lebenserfahrungen unterstützt und begleitet werden? Wie kann das Gesunde, das Starke, die Lebenskraft geweckt und gefördert werden? Mit diesen Fragen beschäftigt sich die Traumapädagogik.

Bettina Eichenberger, Dozentin HFS Zizers

In der Traumapädagogik geht es nicht nur um Methoden und pädagogische Instrumente, sondern auch um grundsätzliche Aspekte des Zusammenlebens wie z.B. die Haltung oder die Bedürfnisse von beteiligten Systemen und Personen. Mit dieser ganzheitlichen Sichtweise wird die Pädagogik als wirkungsvolle Arbeit in der Aufarbeitung und im Umgang mit traumatischen bzw. schweren Erfahrungen ins Zentrum gerückt.

Laut Untersuchungen aus Deutschland und der Schweiz haben über 75 Prozent der Kinder und Jugendlichen in stationären Einrichtungen traumatische Erfahrungen hinter sich (Weiss 2013, S. 86). Bei diesen Kindern und Jugendlichen besteht ein spezifischer pädagogischer Handlungsbedarf, der auch an die Mitarbeitenden/ Bezugspersonen hohe Anforderungen stellt. Deshalb spielen in der Traumapädagogik auch die Stabilität und Versorgung der Mitarbeitenden und Teams eine zentrale Rolle. Ein Hauptziel ist es, den Kindern und Jugendlichen neue, positive Erfahrungen zu ermöglichen, welche den traumatischen Erfahrungen entgegengesetzt werden. Die Traumapädagogik enthält Grundelemente, die für die Erziehung aller Kinder wertvoll sind. Für Kinder mit traumatischen Erfahrungen sind sie aber besonders wichtig und existenziell. Die Traumapädagogik umfasst viele spezifische Konzepte, Instrumente und Ansätze, die für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit einer Traumatisierung entwickelt wurden. Im Folgenden werden zwei zentrale Aspekte vorgestellt: Die traumapädagogische Haltung und die Pädagogik des sicheren Ortes.

Die traumapädagogische Haltung

Ganz entscheidend in der traumapädagogischen Arbeit ist die Haltung. Dabei geht es um die Haltung, wie wir an die Arbeit mit diesen Kindern und Jugendlichen herangehen, um die Haltung gegenüber den Kindern und Jugendlichen – wie begegnen wir ihnen? Und schliesslich geht es um die Haltung gegenüber uns selbst. Im

Folgenden werden einige wichtige Elemente der traumapädagogischen Haltung aufgeführt:

- Freude

Wenn ich mich nicht grundsätzlich freue, mit diesen Kindern und Jugendlichen zu arbeiten, ist keine positive Beziehung möglich. Ich kann die Kinder und Jugendlichen nicht zu Lebensfreude hinführen. Deshalb ist in der Traumapädagogik der Blick auf uns selbst und die Sorge für uns selbst entscheidend.

- Wertschätzung und Respekt

Fehlende Wertschätzung ist eine sehr entmutigende und leider sehr verbreitete Erfahrung bei Kindern und Jugendlichen mit einer Traumatisierung. Dem wird ein positiver Gegenpol entgegengesetzt. Die Kinder und Jugendlichen sollen spüren und erfahren: sie sind wertvoll und zwar bedingungslos. Dabei geht es auch darum, Respekt vor ihren Überlebensleistungen zu zeigen. Es ist oft unvorstellbar, was die Kinder und Jugendlichen mit traumatischen Hintergründen durchgemacht haben. Sie sind zu Spezialisten im Durchstehen schwieriger Lebensbedingungen geworden.

- Störendes Verhalten als Überlebensstrategie

Diese Haltung des Respekts betrifft auch die sog. Verhaltensauffälligkeiten. Diese werden nicht einfach als negative, sinnlose oder gar böswillige Äusserungen der Kinder und Jugendlichen angesehen, sondern als Strategien, die sie zum Bewältigen der Belastungen entwickelt haben. Die Kinder und Jugendlichen haben einen guten Grund, sich zum Beispiel bei jedem Konflikt zurückzuziehen, dreinzuschlagen oder einfach nichts mehr zu sagen. Meist geht es darum, sich vor weiteren Verletzungen zu schützen.

- Verstehen, ohne einverstanden zu sein

Wenn es einen guten Grund für das Verhalten gibt, heisst das nicht, dass es deshalb in Ordnung ist. Es geht darum, die richtige Balance zu finden: Einerseits wollen wir verstehen, dass dieses störende Verhalten für die Kinder und Jugendlichen Sinn macht und ihnen in bisherigen Um-

ständen als Schutz diente. Andererseits ist es unser Auftrag, Grenzen zu setzen und nicht einfach jedes Verhalten gutzuheissen.

- Mitarbeitende sind mit ihrer Stabilität und Sicherheit Teil des sicheren Ortes

Ich bin mir bewusst, dass ich mit meiner ganz persönlichen Sicherheit, Ruhe, Freude, mit meinem eigenen Optimismus und Glauben an eine gute Zukunft für die Kinder und Jugendlichen, Bestandteil eines sicheren Ortes bin. Die Haltung bestimmt und prägt das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen und uns selber massgeblich, oft auch unbewusst. Sich der eigenen Haltungen immer wieder bewusst zu werden, ist eine wichtige und nicht zu unterschätzende Aufgabe, gerade im Umgang mit traumatisierten Menschen.

Die Pädagogik des sicheren Ortes

Wie eingangs erwähnt, sind traumatische, belastende Lebenserfahrungen verbunden mit Ohnmacht, Hilflosigkeit, Verlust an Kontrolle, Beziehungsstörungen und Ängsten sowie einer grundsätzlichen Verunsicherung. Diese Umstände lösen Reaktionen und Denkmuster aus (wie dies im Abschnitt zum Trauma beschrieben wurde). Diese wiederum können nur abgelegt und Neues kann nur gelernt werden, wenn sich die Kinder und Jugendlichen sicher fühlen und Erfahrungen von stabilen, sicheren Orten machen können.



Ein Vergleich zum Klettern:

«Nur wenn ich weiss und glaube, dass das Seil/das Material hält und die Person, die mich sichert, vertrauenswürdig ist, wage ich mich an die herausfordernde Felswand, habe ich Spass am Klettern und traue mir nächste Schritte zu.»

Innerlich und äusserlich sicher fühlt man sich an einem Ort, an dem eine von Sicherheit geprägte Haltung gelebt wird und wo Sicherheit vermittelnde Strukturen und Standards vorherrschen. Folgende Punkte zeigen auf, was einen Ort zu einem sicheren Ort machen kann:

- Äussere Sicherheit und gute äussere Versorgung

Kinder und Jugendliche erfahren, dass sie an diesem Ort vor weiteren Angriffen geschützt sind, der Schrecken hat hier ein Ende. Grundbedürfnisse wie Nahrung, Wärme und Schutz werden befriedigt. Das Zimmer ist ein Ort, an dem sich die Kinder und Jugendlichen wohl fühlen und in dem sie auch Privatsphäre erleben können. Das ist wichtig, weil gerade da viele Entbehrungen erlebt wurden.

- Konstante, sichere Beziehungsangebote und Transparenz

Kinder und Jugendliche erfahren, dass sie sich auf erwachsene Bezugspersonen verlassen können und Rückendeckung erleben. Sowohl die Menschen wie auch die Strukturen sind einschätzbar und vorhersehbar. Es wird offen und dem Entwicklungsstand angepasst kommuniziert. Das ist wichtig, weil bisherige Beziehungen oft sehr willkürlich erlebt wurden; Reaktionen und Situationen waren schwer einschätzbar. Bezugs-

personen waren nicht verlässlich, das Kind war auf sich selbst gestellt.

- Angemessene, individuell angepasste Anforderungen:

Trauma hat viel mit Überforderung zu tun. Die Kinder und Jugendlichen fühlen sich dem Leben nicht mehr gewachsen, alles wächst ihnen über den Kopf, was meistens zu einer intensiven Verunsicherung führt. Somit ist es wichtig zu erfahren: «Die Anforderungen, die an mich gestellt werden, sind angemessen und meinen Fähigkeiten und meinem Entwicklungsstand angepasst. Dabei kann ich zeigen, was ich kann. Mir wird etwas zugetraut, es wird auf mich eingegangen.»

- Spass und Freude, genügend Zeit:

Das Erleben von Spass und Freude schafft ebenfalls Sicherheit und stellt ein wichtiges Gegengewicht zu den düsteren, freudlosen Erfahrungen dar. Weiter können auch Zeitdruck und Stress verunsichernd wirken. Genug Zeit haben, schafft Sicherheit und Gelassenheit. «Wer sichere Schritte gehen will, muss sie langsam tun.» (J. W. Goethe)

- Selbstwirksamkeit und Partizipation:

In der traumatischen Situation haben sich die Betroffenen extrem selbstunwirksam erlebt. Ausgeliefert sein, ohne etwas dagegen zu tun – dies ist eine der schmerzhaften, verunsichernden Erfahrungen traumatisierter Kinder und Jugendlicher. Die Entdeckung: ich kann mein Leben selber in die Hand nehmen, ich gehöre dazu, ich habe eine Stimme und werde gehört, ist für diese Kinder und Jugendlichen oft eine ganz neue und sehr heilsame Lebenserfahrung, die Sicherheit schafft.

- Spiritualität:

«Der Glaube an eine (...) höhere Macht, die mir wohlgesonnen ist und in mein Leben eingreifen kann, lässt sich (...) als einer der stärksten Resilienzfaktoren überhaupt identifizieren. Wer sich von solchen Mächten geborgen und beschützt weiss, (...) fühlt sich sicher» (Baierl 2014, S. 69). Durch die Resilienzforschung der letzten

ca. 10 Jahre wurde dieser Faktor in der Fachwelt neu entdeckt. Spiritualität, der Glaube an eine höhere, gute Macht, kann stabilisierend wirken und tiefe Sicherheit vermitteln.

- Klare Werte und Normen

An einem sicheren Ort werden positive, Leben schaffende und Leben ermöglichende Werte und Normen gelebt, gerade die Grundwerte der Kinder- und Menschenrechte wie Wertschätzung jedes Menschen, Gleichwertigkeit, Gerechtigkeit, Verlässlichkeit, Gewaltfreiheit ... Traumatisierte Kinder und Jugendliche haben oft das pure Gegenteil davon erlebt: Wertlosigkeit, Normlosigkeit, Ungerechtigkeit, nicht eingehaltene Versprechen, Gewalt. Diese Faktoren wirken sich äusserst destabilisierend aus.

Alle diese Punkte sind für den Umgang mit allen Menschen von zentraler Bedeutung. Für Kinder und Jugendliche mit traumatischen Erfahrungen sind diese Faktoren der Haltung wie auch die des sicheren Ortes unabdingbar und existenziell wichtig.

Quellen:

Weiss, W.: Philipp sucht sein ich. Beltz Juventa, Weinheim Basel 2013

Lang, B.; Schirmer, C.; Lang, T.; Andreae de Hair, I.; Wahle, T.; Bausum, J.; Weiss, W.; Schmid, M. (Hrsg): Traumpädagogische Standards in der stationären Kinder- und Jugendhilfe - Eine Praxis- und Orientierungshilfe der BAG-Traumpädagogik. Beltz-Juventa, Weinheim 2013

Baierl, M.: Mit Sicherheit ein gutes Leben: Die fünf sicheren Orte. In: Baierl, M.; Frey, K.: Praxishandbuch Traumpädagogik. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2014

«Meine Seele ist stille zu Gott» – unterwegs zum sicheren Ort auf geistlichem Weg

Früh und komplex traumatisierte Personen haben den Verlust von Sicherheit erfahren. Diese gilt es wieder zu erlangen, indem Betroffene in sich einen Ort entwickeln, wo sie absolut geborgen sind.

Daniel Zindel, Gesamtleiter und Theologischer Leiter Stiftung Gott hilft

Dieser «innere sichere Ort» (Reddemann und Sachse 1997) soll die Erfahrung von Geborgenheit vermitteln. Ich frage mich: Betrifft das nur traumatisierte Personen? Ist dieser Verlust von Sicherheit nicht eine urmenschliche Erfahrung, die wir irgendeinmal in unserer Biografie machen? Früher oder später. Martin Buber sagt, dass jeder Mensch von einem «mitgebornen Chaos umwittert» sei. Sind wir also nicht alle auf der Suche nach diesem inneren sicheren Ort? Selbst dort, wo wir uns im warmen Sand räkeln oder uns in die heiße Saunahöhle verkriechen, suchen wir vielleicht danach. Wie finden wir diesen Platz, den Reddemann «Wohlfühlort» nennt?

Vorstellungsübungen

Eine Handreichung der Opferhilfe Berlin (www.opferhilfe-berlin.de) schlägt Hilfesuchenden Imaginationsübungen vor, mit denen sie diesen inneren sicheren Ort finden können: «Entwickeln Sie innerlich ein Bild von einem Ort, an dem Sie sich absolut sicher, wohl und geborgen fühlen ... Das kann ein Ort sein, an dem Sie schon einmal waren. Vielleicht erinnern Sie sich an einen Ort, der für Sie etwas Besonderes war und der auf Sie eine heilende Wirkung hatte ... Es kann aber auch ein Ort sein, den Sie sich in ihrer Fantasie vorstellen, von dem Sie einmal gelesen oder geträumt haben. In Ihrer Vorstellung ist alles möglich ... Es ist ein Ort, den nur Sie allein betreten können und allenfalls freundliche, hilfreiche Wesen, die Sie herbeibitten oder -rufen. Menschen sollten keinen Zugang zu diesem Ort haben. Lassen Sie sich Zeit und begeben Sie sich auf die Suche nach einem solchen Ort ...

Sollten bei Ihrer Suche nach dem sicheren inneren Ort unangenehme Bilder oder Gedanken auftauchen - was schon einmal geschehen kann - so beachten Sie diese möglichst nicht und gehen Sie weiter. Seien Sie sich gewiss, dass es diesen sicheren Ort für Sie gibt und Sie nur eine Zeit lang geduldig suchen müssen.

Es kann sein, dass der Ort ganz in Ihrer Nähe aufzuspüren ist, es kann aber auch sein, dass er sehr weit entfernt irgendwo auf dieser Welt/in diesem Universum ist ... Machen Sie sich bitte klar, dass Ihnen bei der Suche und Ausgestaltung Ihres sicheren inneren Ortes alle nur denkbaren Hilfsmittel zur Verfügung stehen, zum Beispiel Fahrzeuge, Werkzeuge, Materialien und sogar magische Hilfsmittel.»

Psalm 62

Beim Lesen dieser Zeilen ist mir Psalm 62 in den Sinn gekommen. Vor mehreren Jahrtausenden entstanden, wird er bis heute weltweit gebetet, gesungen und neu gedichtet. Ein Beispiel von Religionswissenschaftler Georg Schmid:

«Wir wären wie brüchige Wände,
zerberstend im nächtlichen Sturm,
wenn heute in Gott sich nicht fände,
Geborgenheit, Tore und Turm.»

(KGB 39, S. 104)

Versuchen wir, den inneren Weg, den die Beterin, der Beter des Psalms zurücklegt, nachzugehen. Dieser Weg führt uns zum lebendigen Gott und zugleich zur sicheren, inneren Burg unserer Seele:

Station 1: Innere Ausrichtung auf Gott hin

«Zu Gott allein ist meine Seele still, von ihm kommt meine Hilfe. Er allein ist mein Fels und meine Hilfe, meine Burg, ich werde nie wanken» (1-3). Für den Betenden sind die Bilder «Fels» und «Burg» Ausdruck von Stabilität. Er sammelt sich auf Gott hin. Er führt seine äusseren und inneren Sinne zu dem, der ihm hilft. Er beginnt sein Gebet optimistisch, fast mit einer

Portion Übermut: Ich werde nie wanken! Was geschieht dann?

Station 2: Der Aufruhr

Wenn wir die Stille aufsuchen und uns aus unseren Verletzungen und Ängsten heraus auf Gott ausrichten, stürzen nicht selten gerade diese verletzenden Erinnerungen und Erlebnisse auf uns ein. Wir sammeln uns ja, sind nicht mehr zerstreut und abgelenkt. Dann erstaunt es nicht, dass sich das negativ Erlebte meldet. Wir lassen das zu. Wir nehmen es zur Kenntnis wie unser Beter auch: «Wie lange wollt ihr anstürmen gegen einen Mann, wie gegen eine eingestossene Wand, eine umgestürzte Mauer? Sie planen, ihn von seiner Höhe zu vertreiben. Sie segnen mit ihrem Mund, aber in ihrem Herzen fluchen sie» (4-5). Er erlebt in seinen Gedanken und Gefühlen gerade das Gegenteil dessen, was er gebetet hat. Statt Fels eingestürzte Mauer, statt Burg seine Angst, von der Höhe vertrieben zu werden. Das Tüpfelchen auf dem «i»: Das Böse kam unter dem Deckmantel des Vertrauens und der Frömmigkeit daher. Wie viele erschütternde Verletzungen passieren gerade auf dem Boden anfänglichen Vertrauens.

Station 3: Erneute Ausrichtung auf Gott hin

«Zu Gott allein sei stille meine Seele, denn von ihm kommt meine Hoffnung» (6). Das triumphierende «ist stille» der ersten Station ist zu einer Bitte «sei stille» geworden. Auch in Bezug auf seine Stabilität wird aus dem «ich werde nie wanken» ein «ich werde nicht wanken». Der Übermut weicht dem Mut. «Meine Rettung ist bei Gott und meine Ehre, mein schützender Fels, meine Zuflucht ist in Gott» (8). Mir fällt hier das Wort «Ehre» auf. Der Beter findet in Gott nicht nur einen sicheren Ort, sondern auch Würde. Grenzverletzende Erfahrungen sind ja immer auch Ehrverletzungen. Verletzung der Würde. Sie haben Scham und Schande im Schlepptau. En passant fließt im Gebet die Erkenntnis ein: Bei Gott bin ich rehabilitiert, empfangen ich neue Würde.

Station 4: Festhalten und Weitergeben

Wenn das Herz voll ist, dann geht der Mund über. Wer eine bewegende existenzielle Erfahrung wie zum Beispiel eine neue Liebesbeziehung erfahren hat, muss darüber sprechen. Im Erzählen und Lehren festigt sich die Erfahrung. Sie wird in Worte gefasst. Das geht uns auch so, wenn wir über unsere Reise zum sicheren Ort erzählen oder in unser Tagebuch schreiben. Der Betende gibt weiter, was er erfahren hat. «Vertraue auf ihn, Volk, zu jeder Zeit» (9). Spannend ist der nächste Gebetssatz, wo die Erfahrung weitergegeben wird, dass einem auf dem Weg zum sicheren Ort Negativerfahrungen kommen werden, die man loslassen muss: «Schüttet euer Herz vor ihm aus. Gott ist unsere Zuflucht» (9). Und weil der Mensch so bedürftig und zerbrechlich ist – «nur ein Hauch sind die Menschen» – sollte man sich nicht an falsche Sicherheiten binden: «Wenn der Reichtum wächst, hängt euer Herz nicht daran» (11).

Station 5: Die Vergeltung Gott überlassen

Im letzten Gebetssatz fasst der Beter zusammen. Die Quintessenz punkto Gottesbild: «Bei Gott ist die Macht und bei dir, Herr, die Güte» (13). Gott ist stark und gut. Die Summe seines inneren Weges: Der Betende ist bereit, Rache und Vergeltung aus der Hand zu geben. «Du vergiltst jedem nach seinem Tun» (13). Für mich persönlich ist es ein Zeichen innerer Heilung, wenn ich gegenüber anderen keine offenen Rechnungen mehr habe. Ich kann dann die Frage der Gerechtigkeit und Wiedergutmachung Gott überlassen. Ich bin ein Freier. Ich bin nicht mehr im Opfer-Täter-Rächer-Kreislauf gefangen. Der sichere Ort ist immer auch ein veröhnter.

«Meine Rettung ist bei Gott und meine Ehre, mein schützender Fels, meine Zuflucht ist in Gott.»
Psalm 62, 8



Diese geballten Ladungen – wie kann ich damit umgehen?

Kathrin Heusser berichtet über die Auswirkungen eines Nachdiplomkurses über Traumapädagogik auf ihre Berufsarbeit und das ganz persönliche Leben.

Kathrin Heusser, Sozialpädagogische Pflegefamilien SGH

Über zwei Jahre lang lernte ich manches über Traumata, «gute Gründe», das dreigliedrige Hirn, sichere Orte, Versorgung, Transparenz, Partizipation, Gefühle, Therapieformen, Arbeitstools und vieles mehr. Wir konnten eigene Erfahrungen einbringen und ein Praxisprojekt sowie eine Fallvorstellung erarbeiten.

Für mich war es eine relevante Weiterbildung, die meine Arbeit in der sozialpädagogischen Praxis sehr prägt. Ich bin gelassener geworden. Ich habe die Tatsache erfasst, dass das Ausrasen eines Kindes, seine Ablehnung oder sein Davonlaufen nichts mit mir zu tun haben muss, sondern einen tiefen, guten Grund hat. Das hat mich entspannt. Kinder und Jugendliche, die in einer Pflegefamilie aufwachsen, haben viel Traumatisches erlebt. Sie haben früh gelernt: Wenn ich nicht kämpfe, gehe ich unter.

Der sichere Ort

Als Pflegeeltern versuchen wir täglich, einen sicheren Ort zu bieten. Wir gestalten unser Zuhause so, dass man sich darin wohl fühlen kann. Das gelingt am besten, wenn ich mich selbst darin wohl fühle. Wir nehmen jedes Kind in seiner Eigenart an. Es wird akzeptiert, wie es ist, es darf einzigartig sein, es muss nicht sein wie andere Kinder. Wir nehmen es mit seinen Mängeln und Überlebensstrategien an. Wir forschen immer wieder, welches der gute Grund für ein auffallendes Verhalten sein könnte. Wir gehen den Weg gemeinsam. Wir halten aus, wenn die Fortschritte nicht sichtbar sind.

Besonders die «grüne Linie» begleitet mich durch den Alltag. Sie kann umschrieben werden als innerer Standpunkt oder innere Grundlinie des Erziehers. Sie verläuft ziemlich horizontal und weist, im Unterschied zum traumatisierten Kind, wenig Wellen und wenig Vertikale auf.

Die Gefühle oder Standpunkte der Kinder können sehr hohe Wellen schlagen und tiefe Täler öffnen. Das verunsichert die Kinder selber zutiefst und natürlich auch die Pädagogin. Ich kann mich dann im Wellen(mit)reiten üben oder die entgegengesetzte Welle schlagen, um die

hohen Wellen des Kindes auszugleichen: Wenn das Kind im Hoch ist, Sorge ich für Tiefe, wenn es im Tief ist, für Höhe. Beides macht mich abhängig von seiner Gefühlslage. Ich sitze dann wie auf Nadeln und warte mit meinem Neoprenanzug auf die Wellen. Die grüne Linie zu beachten, bedeutet, im Gefühlschaos sicher zu bleiben und die Wellen nicht mitzugehen. Im letzten Jahr habe ich das «Wellenreiten» aufgegeben, meistens wenigstens. Ich versuche, mich selbst zu bleiben. Ich bin ich, ich bleibe ich. Ich nehme mich selbst mit meinen Stärken und Schwächen wahr und nehme mich an. Ich kenne meine Bedürfnisse und nehme sie ernst. Ich tue mir Gutes und gönne mir Pausen, pflege gute Beziehungen und lese spannende Bücher. Ich pflege Hobbys; das ist überlebenswichtig geworden. Ich finde festen Halt im Glauben an Gott. Ich versorge mich. Aus dieser Fülle kann ich im Alltag schöpfen.

Wenn ich auf der grünen Linie bleibe, kann ich Sicherheit geben, weil ich nicht mal so und mal so bin. Ich kann meinem Gegenüber mit Respekt begegnen und bleibe handlungsfähig. Ich warte nicht nur ab, sondern handle.

Ein Beispiel aus dem Alltag

Grosse Herausforderungen prägen unseren Alltag. Wir betreuen Kinder, die oft seit ihrer Geburt von Mangel, Vernachlässigung, sexueller und körperlicher Gewalt, Sucht und psychischen Krankheiten der Eltern geprägt sind. Sie haben somit alles andere als ideale Voraussetzungen für den Start ins Leben. Sie werden bei uns platziert in der Hoffnung, dass sie ein Stück ihrer Kindheit zurückerobern und geniessen können. Dass sie Probleme verarbeiten, Verantwortung für Eltern und Geschwister abgeben können und lernen, in ihr Leben und ihre «Karriere» zu investieren.

Anna* wurde mit 11 Jahren bei uns platziert. Sie hat viel Ablehnung erlebt und viel zu viel Verantwortung für Mutter und Bruder übernommen. Sie ist eine quirlige, fröhliche Person. Doch immer wieder holt die Vergangenheit sie ein und

überrollt sie wie eine Lawine. Dann kommen Trauer, Wut und Verzweiflung über sie.

Aus den Grundsätzen, die ich im NDK Traumapädagogik kennenlernte, habe ich mir gemerkt: «Da sein» ist genug, ich biete einen sicheren Ort. Wir sind transparent, bereiten Anna offen auf Kommendes vor, beteiligen sie so weit möglich an dem, was sie betrifft und vermeiden Geheimnisse. Ihr Verhalten hat einen guten Grund. Ich verstehe, was in ihrem Kopf abgehen könnte, wenn sie in «Momenten unter der Lawine» nicht ansprechbar ist. Und dass ihr Verhalten sich nicht gegen mich richtet. Ich habe gelernt, zu verstehen, was hirnormanisch in Krisen bei ihr abläuft und was im Körper dadurch ausgelöst oder blockiert wird. So ist sie zeitweilig nur über die Sinne und nicht über noch so gut gemeinte Argumente erreichbar. Wir versuchen, gemeinsam einen Weg zu finden, immer wieder. Ich bin darauf angewiesen, den richtigen Moment für kluges Eingreifen zu erwischen. Jedes Wort kann eine erneute Lawine auslösen. Das gleicht einem permanenten Eiertanz. Immer wieder bricht der Sturm los und die Wellen schlagen hoch. Ich bin da im Sturm, ich bin da, wenn es wieder ruhig wird. Ich bin einmal da, ohne etwas zu sagen, oder ich bin da mit meiner Präsenz und signalisiere: «du bist nicht allein!». Oder ich bin da, um Dinge zu besprechen, ansprechen und Lösungen zu finden. Oder auch, um es auszuhalten, keine Lösung zu finden. Zwischendurch ist Trauern dran: über die verlorene Kindheit, über mangelnde Perspektiven. Manchmal verfällt Anna in eine tiefe Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Sie wird ausfällig, flucht und schreit wild um sich. Bei uns darf sie alles rauslassen.

Solche geballten, ungefilterten Entladungen an Emotionen auszuhalten und zu begleiten, ist unsere regelmässige Herausforderung. Da braucht es Know-how. Sonst kommt mir die Sicherheit und Anna der sichere Ort schnell abhanden. Da gilt es, dem guten Grund nachzugehen, damit es möglich wird, erneut in die «Karriere»/Zukunft zu investieren, ohne von der Vergangenheit behindert zu werden.



Meine eigenen Bedürfnisse stillen

Ich selbst brauche immer wieder Versorgung, sonst kann ich mit diesen geballten Ladungen nicht umgehen. Ich brauche einen Ort, wo ich meine Gefühle ehrlich mitteilen kann. Ich brauche Gott, der meine Last abnimmt, meine Gefühle anhört, mich und meine Gefühle schützt. Ich brauche seine Weisheit, um zu spüren, was wann dran ist. Ich brauche seine Erfüllung und seine Hoffnung. Ich brauche jemanden, dem ich die Last und Verzweiflung der Kinder hinwerfen kann. Bei Gott sind sie am besten aufgehoben. Dieses Wissen entlastet. Ich brauche das Team, damit ich nicht die einzige Bezugsperson bin. Ich brauche die Beiständin, die ihren Teil übernimmt. Ich brauche freie Zeiten, in denen anderes wichtig ist, in denen ich meine Kreativität ausleben und auftanken kann.

Nur versorgt und aufgetankt lässt sich diese Herausforderung meistern. Die Wichtigkeit

der eigenen Versorgung und der des Teams und unserer Familie ist mir in diesem Kurs deutlich bewusst worden. Wenn meine Bedürfnisse und Gefühle gesättigt und versorgt sind, kann ich ganz nahe bei mir bleiben und mich erneut der anspruchsvollen Aufgabe hingeben.

* Name verändert

«Wenn ich zurückblicke, staune ich, wie ER wirkte»

Kavitha Sathees (32) lebt seit 2014 mit ihrem Sohn (13) in der Schweiz. Sie musste ihre Heimat Sri Lanka aufgrund von politischen Unruhen verlassen. Nur auf sich allein gestellt und mit schwierigen Entscheidungen konfrontiert, wagte sie einen mutigen Schritt und verliess ihre vertraute Umgebung. Mit uns teilt sie ihre bewegende Hoffnungsgeschichte.

Interview: Pradeepa Anton, Kommunikation SGH

Warum musstest du deine Heimat verlassen?

Kavitha Sathees: 1983 begann der Bürgerkrieg in Sri Lanka: Schon in der Kolonialzeit wurde die tamilische Minderheit von der Regierung unterdrückt. Das Leben dort war nie einfach, aber es war meine Heimat. Ich lebte mit meinem Mann und meinem Sohn im Norden des Landes (Bhavaniya). Mein Mann war für die tamilische Bewegung in einer Guerilla-Gruppe als verdeckter Widerstandskämpfer aktiv. Auch nach der Hochzeit war er selten zu Hause, weil er sich für die Rechte unserer Minderheit einsetzte. 2007 wurde die Regierung auf seine Aktivitäten aufmerksam und sperrte uns ins Gefängnis. Wir wurden als Familie getrennt. Mein Sohn war damals zwei Jahre alt und verbrachte drei Jahre mit mir im Frauengefängnis in Colombo. Seitdem hatte ich nur sporadisch Briefkontakt mit meinem Mann, mein Sohn hat kaum Erinnerungen an seinen Vater. Bereits im Gefängnis versuchte ich, mit der Schweizer Botschaft Kontakt aufzunehmen. Wenn mich ab und zu Verwandte besuchten, drückte ich ihnen Briefe in die Hand, damit sie diese an die Schweizer Botschaft schicken konnten. Sie teilte uns mit, dass wir erst nach der Freilassung der ganzen Familie einen Visumsantrag stellen könnten. 2010 liessen sie mich und meinen Sohn aufgrund mangelnder Beweise frei. Mein Mann musste weiterhin im Gefängnis bleiben, weil sein Fall noch bei der Staatsanwaltschaft lag.

Was geschah dann? Konntest du deinen «normalen» Alltag und dein Leben wie vor der Gefangenschaft wieder aufnehmen?

Kavitha Sathees: Nein, wir waren zwar nicht mehr im Gefängnis, aber lange nicht frei. Täglich kam der Geheimdienst vorbei, machte uns Angst und fragte mich, wo mein Mann sei, obwohl sie ihn festhielten. Sie behaupteten immer wieder, er sei aus dem Gefängnis geflohen und ich müsste doch wissen, wo er sich aufhalte. Ihr Ziel war es, weitere Aufenthalte von Freiheitskämpfern, die mit ihm aktiv waren, ausfindig zu machen.

So schüchterten sie uns immer wieder ein, durchsuchten unser Haus und hinterliessen eine Verwüstung. Mein Sohn konnte nicht in die Schule, weil der Geheimdienst auch immer wieder in die Klasse kam und ihn ausfragte. Diesen seelischen Terror hielt er nicht mehr aus und blieb deswegen zu Hause. Als sich diese Situation zuspitzte, schrieb ich aus lauter Verzweiflung wieder Briefe an die Schweizer Vertretung in Colombo und erklärte ihr, dass unser Leben hier in Sri Lanka hochgradig gefährdet sei. Eines Tages kam mir die Idee, den Brief direkt nach Bern zu senden. Ich hoffte einfach, dass es wenigstens für meinen Sohn einen Ausweg gäbe. Nach genau 10 Tagen bekam ich auch eine Antwort. Mein Sohn und ich sollten per sofort nach Colombo kommen, um das Visum in die Schweiz abzuholen. Damit hatte ich nicht gerechnet. Diesen Moment der Hoffnung und Erleichterung werde ich nie vergessen. 2014 sind wir dann in die Schweiz eingereist.

Wenn du zurückblickst, wie war die Zeit im Gefängnis für dich?

Kavitha Sathees: Es war die furchtbarste Zeit meines Lebens, aber dort ist mir auch Jesus begegnet. Vorher war ich Hindu und hatte keine Berührung mit dem christlichen Glauben. Im Gefängnis besuchten mich Menschen aus den verschiedenen Religionen und wollten für uns beten. Ich lernte dann eine Frau kennen, die im Gefängnis die Liebe Gottes erfahren hatte. Wir beteten immer wieder zusammen. Ich ging auch täglich in die Andachten der Christen. Diese unfassbare Liebe und Hoffnung berührten mich, auch wenn ich zu diesem Zeitpunkt Jesus noch nicht in mein Herz gelassen hatte. In dieser dunklen Zeit waren aber die Gebets- und Andachtsstunden meine sichere Zuflucht, ich spürte danach immer einen tiefen Frieden. Nach meiner Freilassung ging ich jeden Sonntag aus Dankbarkeit in die christliche Gemeinde, besuchte aber auch den hinduistischen Tempel. Ich wollte meinen Ursprung nicht aufgeben, spürte aber nur in der Gegenwart von Jesus diesen

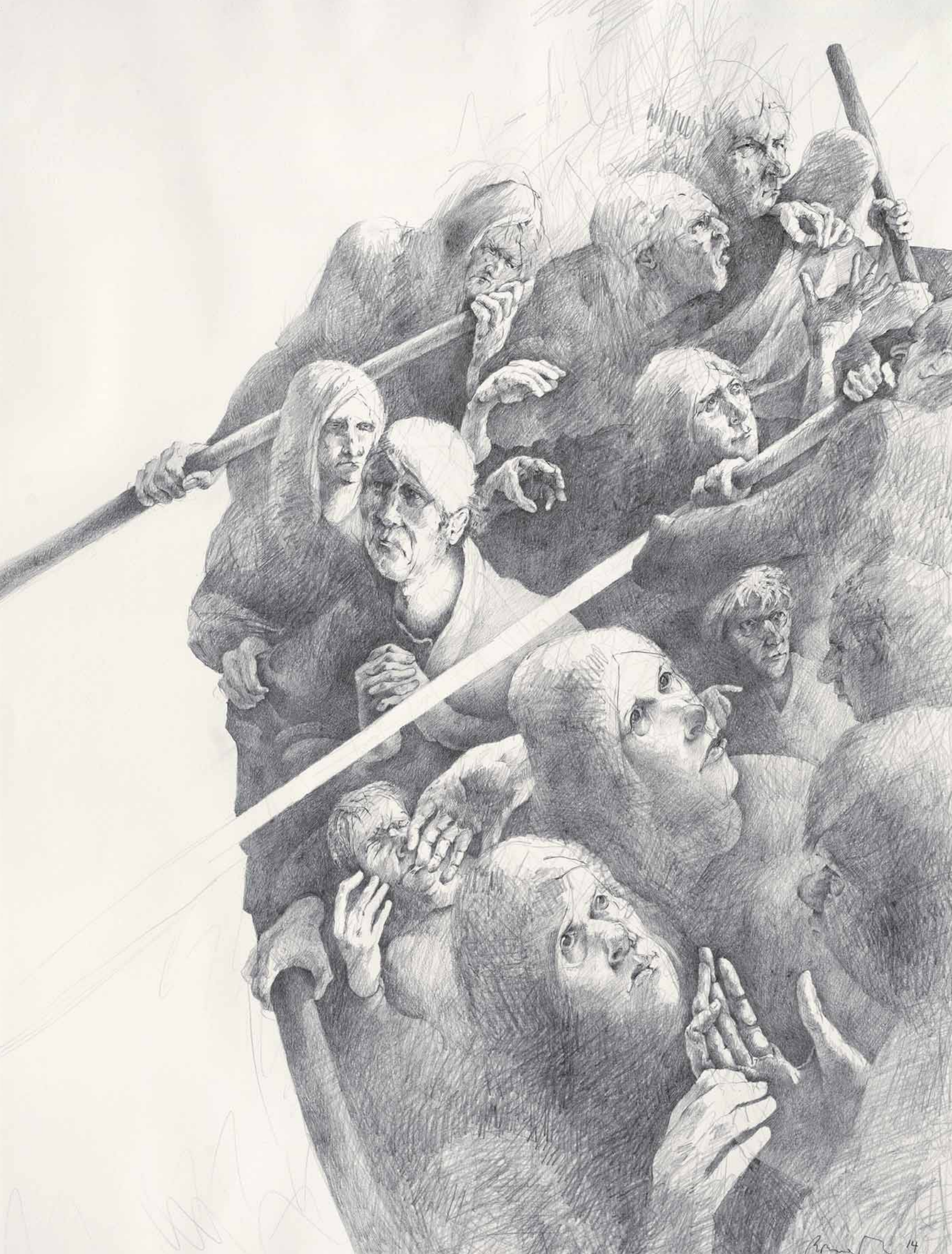
Frieden und diese Ruhe.

Wie war dein Start 2014 in der Schweiz?

Kavitha Sathees: Am Anfang war ich im Flüchtlingscamp in Kreuzlingen. Ich hatte kaum etwas dabei und verstand kein Wort. Das Leben war einsam, ich fühlte mich schuldig, weil ich meinen Mann alleine in einem Gefängnis in Sri-Lanka zurückgelassen hatte. Vor meiner Anreise dachte ich, es gebe sicher viele Tamilen in der Schweiz und sie könnten mir helfen. Aber im Flüchtlingscamp war ich zu dem Zeitpunkt die einzige – alleine als Frau mit einem neunjährigen Kind. Es war hoffnungslos, ich wollte sofort wieder zurück. Danach brachten sie uns ins Camp von Chur, dort besuchten mich einige tamilische Gemeindeglieder. Doch obwohl ich wieder etwas Kontakt zu meinen Landsleuten hatte, war ich ständig traurig und weinte. Ich wollte nicht in der Schweiz bleiben und dachte oft an meinen Mann und an die wenige gemeinsame Zeit als Familie – hier hatte ich nichts. Eine Leere besetzte mein Leben, ich kam aus diesem Loch nicht mehr heraus. Meine Verwandten ermutigten mich, hier zu bleiben, zumal mein Sohn hier eine Zukunft habe. Dieser Weg, der für uns geöffnet wurde, ist nicht selbstverständlich, doch statt Dankbarkeit verspürte ich nur Einsamkeit und war verbittert.

Heute strahlst du richtig. Man sieht, dass du glücklich bist. Was hat sich seit damals geändert?

Kavitha Sathees: Es war ein langer und kräftezehrender Weg. Immer wenn ich aufgeben wollte, hat Gott mir einen Weg geöffnet. Vom Flüchtlingscamp in Chur wurden wir nach Davos verlegt. Dort besuchten mich wieder die tamilischen Gemeindeglieder und nahmen mich täglich zu Andachten mit. Sie kamen oft vorbei und schenken mir das Gefühl von Familie und Freundschaft. Ich fand meinen Weg



wieder zu Jesus, betete täglich und hatte das Gefühl, nicht mehr alleine zu sein. Mein Sohn fand schnell Anschluss bei Gleichaltrigen, und ich sah, wie er wieder lachte. Das hatte ich sehr vermisst. Auch Schweizer Sozialarbeiter begleiteten uns sehr liebevoll und schufen für uns eine neue Heimat mit Perspektiven.

Wie ist deine Beziehung zu Gott heute?

Kavitha Sathees: Ich kann sie mit 2. Samuel 22, 2-3 zusammenfassen: «Der Herr ist meine Zuflucht, mein sicherer Ort». Die ganze Zeit, auch als ich Ihm noch nicht vertraute, hat Er uns geliebt und begleitet, hat zum richtigen Zeitpunkt die liebevollen Menschen in unser Leben gebracht. Vor allem konnte ich seinen Schutz täglich spüren. Wenn ich zurückblicke, staune ich, wie Er wirkte. Seit letztem Jahr hat Er uns sogar hier in Zizers ein wunderbares Zuhause geschenkt, nahe bei meiner Gemeinde und meinen Freunden. Meine Tränen hat er getrocknet und mir stattdessen Frieden und Freude geschenkt. Vor zwei Jahren ist mein Mann aufgrund einer Krankheit im Gefängnis verstorben. Auch in dieser dunklen Zeit war Gott bei mir und schenkte uns durch sein Wort Trost.

Du warst jahrelang in deiner eigenen Heimat auf der Flucht. Was bedeutet für dich ein «sicherer Ort»?

Kavitha Sathees: Mein sicherer Ort ist mein Gott. Er ist überall und Er schützt mich ohne Ausnahme. Ich bin froh, dass ich so liebevolle Menschen in meinem Leben gefunden habe, aber trotzdem verlasse ich mich nicht auf sie oder auf die materiellen Dinge, sondern sehe es als ein Geschenk von oben. Alles was ich habe und bin, kam nur durch Ihn. Ich war in kurzer Zeit an vielen und mir unbekanntem Orten, aber Sicherheit und Geborgenheit kannte ich nur durch Jesus. Natürlich gab es Zeiten, wo ich nicht mehr glaubte und mich fragte, warum ich das alles erleben muss. Aber durch Gott habe ich gelernt, das

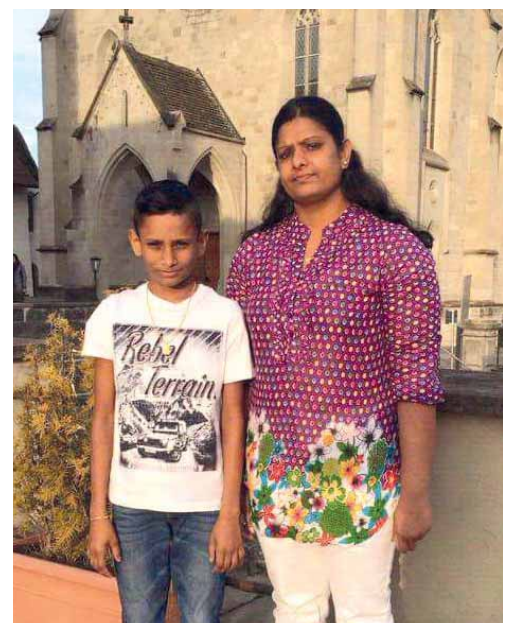
neue Leben als Geschenk anzunehmen und auf Ihn zu bauen. Vor kurzem habe ich mich taufen lassen und hoffe, dass eines Tages auch mein Sohn die Liebe und Sicherheit von Jesus spürt und sich diesem wunderbaren Gott anvertraut.

Was hat dich in deiner Geschichte am meisten geprägt?

Kavitha Sathees: Als ich die Zusage für das Visum bekam, rief ich meinen Mann an und sagte ihm, dass wir in die Schweiz auswandern und dass er sicher auch bald nachkommen werde. Er war einerseits sehr glücklich, hatte aber auch Angst, dass wir uns nie wieder sehen würden. Dass ich ihn zurückgelassen habe, tut mir bis heute weh. Und die Nachricht, dass er verstorben sei, warf mich total aus der Bahn. Aber ich war nicht alleine mit meinen Sorgen, denn ich habe gelernt, meine Sorgen und Ängste abzugeben. Ich kann jetzt offen über meine traumatische Vergangenheit reden und an eine Zukunft für meinen Sohn glauben. Bis heute weiss ich nicht, warum ich freigelassen wurde. Ich glaube aber fest daran, dass Er einen Plan für uns hat, und dass niemand Seine Pläne durchkreuzen kann. Ich bin dankbar für diesen Neuanfang, für das Leben und für die Menschen um mich herum.

Kavitha, vielen Dank für das bewegende Interview. Möchtest du uns abschliessend noch etwas auf den Weg mitgeben?

Kavitha Sathees: (lacht) Ich gebe euch das kostbarste, was ich habe: Es ist ein Wort des lebendigen Gottes: «Die aber, die dem Herrn vertrauen, schöpfen neue Kraft, sie bekommen Flügel wie Adler. Sie laufen und werden nicht müde, sie gehen und werden nicht matt» (Jesaja 40:31).



Kavitha Sathees mit ihrem Sohn

Trotz Trauma ein (meist) glückliches Paar

Interview mit einer Frau und ihrem Ehemann, die nach Seelsorge und Beratungsgesprächen im Rhynerhus neue Perspektiven für das gemeinsame Leben entwickelt haben.

Interview: Daniel Zindel, Gesamtleiter und Theologischer Leiter SGH

Anna*, du hast als Mädchen traumatisierende Grenzverletzungen erlebt. Wie hat sich das auf deine Entwicklung und deine Persönlichkeit ausgewirkt?

Anna: Ich weiss nicht, ob man da von einer eigentlichen Entwicklung reden kann, im weitesten Sinn vielleicht schon. Ich spürte nie, was ich wollte, sondern habe mich immer an den anderen orientiert, was man wie, wann und warum macht. Es gab nie ein ICH. Daher war ich sehr erstaunt, ich würde sogar sagen verwirrt, als ich mit Menschen ausserhalb meiner Familie in Kontakt kam und es andere Regeln und Ansichten gab. Ich wusste nicht mehr, was richtig oder falsch war. Sofort fühlte ich mich haltlos und lernte deshalb schnell, mich anzupassen, um nicht aufzufallen. Erst viel später lernte ich, schmerzhaft, mich selber zu spüren und eine eigene Meinung und Ansicht zu haben. Ausserdem hatte ich kein Selbstvertrauen, fühlte mich schmutzig und unwürdig. Nur die anderen sind gut. Ich dachte: Ich kann nichts und bin nichts. Ich stand riesige Ängste aus, dass die andern meine Unsicherheit erkennen würden. Das Schlimme daran war, dass ich fast alle hinters Licht führen konnte. Sogar vor Gott versuchte ich, mein grosses Geheimnis zu wahren. Ich galt immer als starke Person, die hart im Nehmen ist. Die Leute dachten, sie kann das schon.

Du warst widerstandsfähig: du hast einen Beruf gelernt, geheiratet, wurdest Mutter. Welche Stolpersteine musstest du überwinden?

Anna: Was ich sicher hatte, war ein unbändiger Lebenswille; aufgeben kam nicht in Frage. Doch dies kostete mich eine ungeheure Kraft. Ich wollte niemandem zeigen, dass ich Hilfe brauchte. Ich musste alles selber schaffen. Sonst würde ich jemandem etwas schuldig bleiben, und es könnte gegen mich verwendet werden. Später, als wir Kinder hatten, las ich viele Ratgeber, wie ich die Kinder zu starken, unabhängigen und selbstbewussten Menschen erziehen soll. Wie schütze ich sie vor Übergriffen? Ich bewältigte

immer alles im Alleingang.

Zwischendurch fand ich den Mut, mein Umfeld um Hilfe zu bitten, doch meistens wurde ich zurückgewiesen, und so wurden meine Versuche immer weniger, bis ich ganz schwieg. Mein Mann, so kam es mir zumindest vor, war dankbar, dass ich mich da voll reinhängte, damit er sein Ding durchziehen konnte. Er sorgte finanziell gut für uns und uns fehlte es an nichts. Beruflich bildete ich mich laufend weiter. Ich hatte einen ungemeinen Durst nach Wissen. Ich dachte, erst wenn ich perfekt wäre, sei ich nicht mehr angreifbar und die Welt wieder in Ordnung. Dies verlieh mir grossen Durchhaltewillen.

Doch dann kam der grosse Knall! Er kam zwar auf leisen Sohlen und von hinten, doch plötzlich war er da, ich stand vor einem Scherbenhaufen. Beruflich lief es vordergründig gut, doch innerlich war ich ausgelaugt und fertig. Meine Selbstzweifel und Unsicherheit schlugen mit voller Wucht zu, ich fühlte mich permanent schuldig. Unsere Ehe verlief distanziert und hing mit der Zeit nur noch an einem seidenen Faden. Ich musste mich meiner Vergangenheit, die ich so erfolgreich verdrängt hatte, stellen. Ich musste anfangen, über das Geschehene zu reden, zu verarbeiten und mich auf den Weg zu meinem ICH machen. Mein Umfeld, die Menschen, von denen ich dachte, ich könnte mich auf sie verlassen, machten sich aus dem Staub. Sie waren schlichtweg überfordert. Da besann ich mich, dass da noch jemand ist, der auch den unwürdigsten Menschen hilft, und ich fing an, zu Gott zu beten. Er stellte mir eine Frau zur Seite, die das gleiche Trauma erlebt hatte, was für mich eine grosse Hilfe war. Doch fühlte ich immer mehr, dass bei der Beratung der Glaube an den einzigen Gott fehlte. In dieser Zeit stand unsere Ehe vor dem Aus. Nun suchte ich eine Beratung auf christlicher Basis. So kam ich auf das Rhynerhus.

Dort lernte ich, das Geschehene immer mehr anzunehmen. Immer wieder kam der Gedanke, ob ich meiner Erinnerung trauen kann. War das alles wirklich? Dann wiederum: ja, es war so. Ein Wechselbad der Gefühle.



Ich ging durch viele Gefühlswelten, viele waren sehr negativ, doch sie wurden immer leichter und unbeschwerter. Ich lernte: was ans Licht kommt, das verliert an Schrecken und Bedeutung, ich wurde freier. Ich bin immer noch am Lernen, mich selbst zu sein. Zu meinem grossen Erstaunen erklärte sich mein Mann bereit, gemeinsam zur Eheseelsorge zu gehen. Wir lernten erst jetzt, was es heisst, eine Ehe zu führen. Wir müssen nicht alles alleine stemmen. Wir haben gelernt, als Ehepaar zusammen zu leben und auch ein Eigenleben zu führen.

Was hat dir auf diesem Entwicklungsweg geholfen?

Anna: Schlicht und ergreifend Gott. Auf Ihn kann ich mich verlassen, mich fallen lassen und immer mehr begreife ich, dass Er mich so liebt, wie ich bin. Auch wenn ich nicht angepasst und einfach bin mit all meinen Defiziten. Ich muss mich nicht mehr unsichtbar machen. Er kann meine Unzulänglichkeiten in etwas Positives verwandeln. Ich musste nur den Mut aufbringen, mich auf Ihn einzulassen, Ihm die Führung zu überlassen

und das Alte zu akzeptieren. In diesem Gottvertrauen kann ich immer mehr loslassen und lerne, den Menschen, die mich verletzten, zu vergeben und/oder wieder zu vertrauen. Für dieses Vertrauen auf Ihn wurde und werde ich reich belohnt.

Du bist mit einer Frau verheiratet, die in ihrer Kindheit massiv erschüttert worden ist. Was bedeutete das für dich als Ehemann?

Roman: Meine Frau lebte in ständiger Angst, etwas Falsches zu tun oder Fehler zu machen. Sie legt grossen Wert darauf, perfekt zu sein und will sich selber keine Fehler erlauben. Sie stellt sehr hohe moralische Ansprüche an ihr eigenes Auftreten und Verhalten, verzeiht aber gegenüber den Mitmenschen sehr viel und ist tolerant und rücksichtsvoll. Hin und wieder – eigentlich viel zu oft(!) – passiert es, dass ich mit dem, was ich zu ihr sage oder wie ich reagiere, ins Fettnäpfchen trete und bei ihr einen Knopf drücke, der dann eine heftige Gegenreaktion auslöst. Das bedeutet für mich, dass ich rechtzeitig erkenne, dass genau das gleiche Muster abzulaufen beginnt und ich dann anders

damit umgehe, um das Gespräch in eine andere Richtung zu lenken.

Wie beurteilst du im Nachhinein (im Positiven und Negativen) deine Rolle als Ehemann?

Roman: Durch meine Frau konnte ich sehr viel zu den Themen Zusammenleben, Beziehung, Liebe und Rücksichtnahme lernen und fühle mich dadurch auch persönlich besser. Ich möchte nicht behaupten, dass ich sie immer verstehe, aber ich kann ihr Denken und Fühlen schon viel besser nachvollziehen und ihr Verhalten in gewissen Situationen zum Teil sogar «voraussagen». Oft war mir früher nicht klar, was ich jetzt wieder angestellt haben sollte. Heute erkenne ich immer wieder, dass ich durch meine (falsche) Reaktion in ihr eine Gegenreaktion auslöse, die mit dem Missbrauch in direktem Zusammenhang steht. Wenn ich dann auf meiner typischen Sachebene argumentiere, eskaliert unsere Diskussion, oder wir sprechen dann einige Zeit nicht mehr miteinander. Meine Rolle als Ehemann ist, dass ich für meine Frau da bin, wenn es ihr nicht gut geht. Sie muss sich auf mich verlassen kön-



nen. Sie braucht die Sicherheit, dass sie bei mir als Frau die absolute Nummer 1 ist und ich sie verstehen kann und ihr auch mein Verständnis mitteile. Leider konnte ich das nicht immer, da ich selbst in einer grossen Midlife-Crisis steckte und ihr durch mein unmögliches Verhalten und meine verletzenden Worte sehr viel Leid zugefügt habe.

Welches waren deine Entwicklungsschritte als Partner und was hat dir dabei geholfen?

Roman: Nach und nach konnte ich mich von mir als Einzelperson verabschieden und das Wir als Eheperson ins Zentrum rücken, ohne dabei meine Persönlichkeit zu verlieren. Geholfen haben mir dabei besonders zwei Dinge: Die gesegneten Beratungsgespräche als Einzelperson und als Paar und das Gebet zu Gott.

Als Paar schaffen wir es heute immer öfter, die Stunden miteinander zu geniessen und die Zeiten mit sich allein dem Partner von Herzen zu gönnen.

Was ratet ihr Paaren, bei denen er oder sie (oder beide) frühe und starke verletzende Erfahrungen gemacht haben?

Anna und Roman: Wir möchten uns auf vier Hauptpunkte beschränken:

- So rasch als möglich professionelle Hilfe holen! Wenn einer der beiden noch nicht bereit ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen, beginnt derjenige, der bereit dazu ist.
- Nicht voraussetzen, dass der andere mich jetzt unterstützen und mir beistehen muss. Nur wer freiwillig Hilfe annimmt, ist bereit, sich den Problemen zu stellen.
- In einem geschützten Rahmen (z.B. in der Seelsorge) kann und soll Bedrückendes, Belastendes und Verborgenes ans Licht gebracht werden, damit es an Schrecken und Macht verliert.
- Auf Gott zu vertrauen, dass er aus Zerbrochenem Neues erschaffen kann, auch wenn es nicht so kommt, wie wir es uns erhofft hatten – sondern vielleicht noch besser!

*Die Namen sind frei erfunden, die Personen sind der Redaktion «lebendig» bekannt.