

## **Wer hört mein Weinen?**

Predigt zum Themengottesdienst zur Ärztekanzel: Traumatisierungen,

Hauptkirche St. Nikolai, 19.11.2023,

Dr. med. Christiane Görlitz-Burmeister (CGB) und

Hauptpastor und Propst Dr. Martin Vetter (MV)

MV: Heute ist Volkstrauertag. An diesem Tag gedenken wir der Opfer von Krieg und Gewalt. Doch wir erinnern nicht nur die Toten auf allen Seiten. Wir denken auch an jene Menschen, die Bombenkriege oder die Vertreibung überlebt haben. In vielen Familien sind die Spuren des Zweiten Weltkriegs bis heute vorhanden. Das gilt für die Generation der sog. Kriegskinder, die ihre frühen Erlebnisse lange Jahre verdrängt oder auf Abstand gehalten haben. Es gilt insbesondere auch für die von Kriegsgewalt und Heimatverlust betroffenen Opfer des Nationalsozialismus. In unseren Tagen bewegt viele das Schicksal der Menschen in der Ukraine, in Israel und Palästina. Ein Krieg setzt sich oftmals fort im Kopf. Gelingt es der Seele nicht mehr, die schlimmen Erfahrungen, Abschiede und Verluste zu verarbeiten, kann dies zu einer posttraumatischen Belastungsstörung führen.

CGB: Eine posttraumatische Belastungsstörungen ist eine ernste psychische Erkrankung. Ursachen können vielfältig sein: Krieg, Flucht, Entwurzelung, aber auch Gewalt jeglicher Art, sexuelle Übergriffe, Armut, Not, Todesangst! Diese Liste kann unendlich fortgesetzt werden. Es kann sich um Einzeltraumen handeln, es können traumatische Ereignisse eine Rolle spielen, die über einen längeren Zeitraum passieren und sich in die Seele einbrennen und dort wie eine schwach lodernde Flamme glimmen und bei bereits kleineren Anlässen aufflammen. Es kommt zu wiederkehrenden, belastenden Gedanken und Erinnerungen, die den Betroffenen das Gefühl geben, in die traumatische Vergangenheit zurückversetzt zu sein, sie nochmals erleben und erleiden zu müssen! Das kann zu großer Angst und ständiger Alarmbereitschaft führen, obwohl objektiv keine Bedrohung besteht. Es kann zu körperlichen Symptomen führen, von Kreislaufbeschwerden bis zu heftigen Schmerzattacken, die einem Herzinfarkt oder Schlaganfall täuschend ähnlich sein können. Manche riegeIn sich innerlich ab, kehren sich von Familie und Freunde ab, erstarren innerlich. Ohnmachtsgefühle, Konzentrationsstörungen, Interessenlosigkeit und Schlafmangel sind die Folge, es kommt zu Schuld und Schamgefühlen. Der Betroffene kann in solchen Momenten überhaupt nichts dagegen tun! Mit einem Wort, es ist fürchterlich! Es gibt dafür auch einen medizinischen Ausdruck: „Human Devastation Syndrome“, übersetzt also das Syndrom der menschlichen Zerstörung!

MV: Doch Menschen können aus Krisen auch gestärkt hervorgehen und daran wachsen. Zwar lässt sich die Erfahrung der Gewalt nicht ungeschehen machen. Doch können therapeutische Zugänge seelische Ressourcen stärken. Die Wunden sind damit nicht einfach verschwunden. Es ist aber möglich, Krisenerfahrungen und Lebensmut in Worte zu fassen. Oft liegen Klage über ein widerfahrenes Leid und neu gewonnenes Vertrauen nah beieinander.

CGB: Glücklicherweise gibt es heute medizinische Therapiemöglichkeiten, das Erlebte zu verarbeiten. So genannte kognitive Verhaltenstherapie, aber auch Ergo-, Kunst-, Musik-, Bewegung- und für Physiotherapie können aus dem langen Weg heraus helfen. Oft ergänzen auch Psychopharmaka so eine Therapie. Gibt es Heilung? Posttraumatische Belastungsstörungen können sehr unterschiedlich verlaufen. Vielen Betroffenen gelingt es mit der Zeit, schwerwiegende Erlebnisse zu überwinden und zu verarbeiten. Aber bei 30 % der Erkrankten bleiben die Beschwerden drei Jahre oder länger oder leider auch manchmal für immer bestehen.

Noch einmal zurück zu unserer alttestamentlichen Lesung von Elia in der Wüste, am Fuße des Berges Horeb: Auch Elia war traumatisiert in die Wüste gelaufen und hielt sich dort versteckt. Es ging ihm elend. Nicht nur körperlich, sondern auch seelisch, er war einfach am Ende! Er konnte keinen weiteren Schritt mehr gehen, er hatte grenzenlose Angst, er war verzweifelt! Elia will sterben! Elia hat dann eine Gottes Offenbarung: Aber er bekommt von Gott keine einfache Antwort, keine trostreichen, berührenden Worte, er bekommt eine Aufgabe zur Lösung seines Problems, er bekommt eine Perspektive. Auch Elia hatte einen langen Weg vor sich! Aber er merkt, er ist nicht allein.

MV: Elia fürchtet um sein Leben. Ganz allein ist er in der Wüste Negev. Dort sitzt er unter einem Ginsterbusch. Ohne Wasser und Brot erwartet er den Tod. Doch dann kommt ein Engel und spricht ihn an. Der Engel stellt auch Wasser und Brot zum Leben bereit. In dieser Erzählung liegen menschliche Verzweiflung und göttliche Fürsorge nahe beieinander.

Das ist auch ein Motiv, das wir aus dem Lukasevangelium kennen. Es erzählt von den beiden Jüngern, die am Ostermorgen von Jerusalem in das Dorf Emmaus gehen. Nach dem Tod Jesu am Kreuz empfinden sie nichts als Trauer. Doch als die beiden abends mit dem Fremden zu Tisch sitzen und der ihnen das Brot bricht, erkennen sie in ihm den Auferstandenen. Gestärkt durch diese wunderbare Speisung schöpfen sie neuen Mut und Kraft.

Mich fasziniert, dass dieses Miteinander von Klage über widerfahrenes Leid und Erfahrung der Nähe Gottes auch in die Sprache der Psalmen eingegangen ist. Dies führt zu neu gewonnenem Vertrauen, einem Stimmungsumschwung, wie es in der Theologie der Psalmen heißt. Psalmen sind jüdische Gebete des Alten Testaments, die einst gesungen wurden und auch im christlichen Gottesdienst seit Jahrhunderten gebetet werden. Texte wie z.B. der 22. Psalm können stärken und dem Erlebten möglicherweise einen Sinn geben. Psalm 22 beginnt mit der eindringlichen Schilderung größter Einsamkeit und Not: „Mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Diese Worte sind uns besonders vertraut, weil Jesus sie nach den Evangelien am Kreuz gebetet hat. Sie sind Ausdruck größter Verzweiflung und Gottesferne: „Des Tages rufe ich, doch antwortest du nicht, und des Nachts finde ich keine Ruhe... Meine Kräfte sind vertrocknet wie eine Scherbe, und meine Zunge klebt mir am Gaumen und du legst mich in des Todes Staub“. Der Psalm lotet diese Verlassenheit in einer Tiefe aus. So ist er zu einem der zentralen Deutungstexte der Kreuzigung Jesu geworden. Die betende Stimme geht allerdings

in dieser Verzweiflung nicht unter. Selbst in größter Gottesferne kann Gott nahe sein. Der betende Mensch erfährt: Gott hört mein Weinen!

Hier vollzieht das Lied eine Wende von der Klage zum Gotteslob: „Unsere Vorfahren hofften auf dich; und da sie hofften, halfst du ihnen heraus. Zu dir schrien sie und wurden errettet, sie hofften auf dich und wurden nicht zuschaden... Du aber bist heilig, der du thronst über den Lobgesängen Israels“. Psalmen geben uns Worte, die unbeschreibliche Not zum Ausdruck bringen können. Seit Generationen bewähren sie sich in unterschiedlichen und doch vergleichbaren Notlagen. Sie können Räume eröffnen, in denen seelisch verletzte Menschen sich bergen und zugleich beten können. Dem Lobgesang des Geretteten, der mit angefochtenem Gottvertrauen gegen die Gottesferne gekämpft hat, gehört das letzte Wort: „Dich will ich preisen in der großen Gemeinde!“

CGB: Wir schlagen nochmal einen Bogen zu dem dritten Abend der Ärztekanzel, an dem die Therapeutinnen der Stiftung „Children for Tomorrow“ über ihre Arbeit sprachen. Die Stiftung betreibt Projekte für Kinder, die Opfer von Krieg, Verfolgung und anderen Formen organisierter Gewalt geworden sind. Unter anderem arbeiten Kinder- und Jugendpsychologen in dem Projekt „HonigHelden“ an Schulen. Sie helfen Kindern, die aus Syrien, der Ukraine und anderen Ländern fliehen mussten. In den Gruppentrainings- und Einzelgesprächen erzählen die Kinder, wenn es ihnen gelungen ist Vertrauen zu schöpfen, von Krieg oft bis ins Detail, etwa von der Evakuierung und Umsiedlung. Vergrabene Erinnerungen und Traumata können so freigelegt und bearbeitet werden. So entstehen Räume mit Angst, Wut, Traurigkeit und Erschöpfung umzugehen und um wieder in eine positive Zukunft zu blicken. Aber wie unendlich schwierig! Was kann helfen?

MV: Der religiöse Glaube kann eine wichtige Ressource sein, um die verwundete Seele zu stärken. Viele Kinder und Jugendliche sind muslimisch geprägt. Ob in der Therapie hin und wieder auch Psalmen gesprochen werden? Gut möglich. Der Gebetsschatz der Psalmen hat jedenfalls in unseren Gottesdiensten und im persönlichen Gebet einen festen Platz. Wir finden dort für viele Lebenssituationen Worte, die unsere Seele erreichen und unser Gemüt oft besser als unsere eigenen Worte zum Ausdruck bringen. Es sind Worte, die sagen, was uns in der Not bewegt und tröstet: „Auf dich bin ich geworfen von Mutterleibe an, du bist mein Gott von meiner Mutter Schoß an“.

Amen.