

Daniela Splettstößer-Pache  
Das Unfassbare begreifen





Daniela Splettstößer-Pache

# Das Unfassbare begreifen

Gewalt und Missbrauch  
in christlichen Kreisen



© Copyright 2019 by Asaph-Verlag, Lüdenscheid. All rights reserved.  
1. Auflage 2019

Bibelzitate wurden im Allgemeinen der Übersetzung „Hoffnung für alle“ entnommen, 1983, 1996, 2002, 2015 Biblica, Inc.®, hrsg. von Fontis – Brunnen Basel.

Umschlaggestaltung: Designbüro Oetjen, D-Lemgo  
Satz/DTP: Fontis Media, Jens Wirth  
Druck: Finidr, CZ  
Printed in the EU

ISBN 978-3-95459-027-8  
Bestellnummer 148027

Für kostenlose Informationen über unser umfangreiches Lieferprogramm an christlicher Literatur, Musik und vielem mehr wenden Sie sich bitte an:

Fontis Media GmbH, Postfach 2889, D-58478 Lüdenscheid,  
fontis@fontis-media.de oder [www.fontis-shop.de](http://www.fontis-shop.de)

# Inhalt

Vorwort	11
Danksagung	15
Einleitung	17
Grundlagen	19
Was ist ein Trauma? .....	19
Neurobiologische Veränderungen .....	21
Bindung .....	22
Lernvorgänge .....	25
Die traumatische Situation .....	28
Was heißt Dissoziation? .....	31
False Memory .....	36
Formen der Gewalt	41
Seelische Formen der Gewalt .....	43
Mind Control .....	43
Vernachlässigung, Mobbing .....	48
Geistlicher Missbrauch .....	51
Körperliche Formen des Missbrauchs .....	59
Züchtigung .....	61
Sexueller Missbrauch .....	62
Rituelle Gewalt .....	66
Dressur .....	68
Christliche Täter .....	70

Zwei Welten.....	71
Aufklärung.....	76
<b>Folgen der Gewalt</b>	<b>79</b>
Typische Diagnosen.....	81
Weitere Symptome.....	82
Die Dissoziative Identität .....	85
Programme.....	87
Innenpersonen.....	89
Glaube .....	89
Christliche Irritationen .....	90
<b>Täter und Kirche</b>	<b>97</b>
Täterstrategien.....	98
Umkehrung .....	101
Böse Welt.....	103
Ablenkung .....	104
Einbinden Unbeteiligter .....	106
Abhängigkeit .....	107
Lüge.....	108
Attraktive Kirchen .....	110
Organisierte Täterkreise.....	111
<b>Hilfe für Betroffene</b>	<b>115</b>
Christliche Begleitung.....	117
Metanoia.....	119
Betroffene stärken .....	121
Ressourcenarbeit.....	122
Kinder Gottes .....	126
Täterkontakt beenden.....	130
Ausstieg aus missbräuchlichen Gemeindesystemen.....	132
Ausstieg aus Rituellem Gewalt .....	133
Besonderheiten bei Dissoziierten Persönlichkeiten .....	136
Das Schweigen brechen.....	140

Vergebung und Versöhnung .....	142
Der freie Wille und Gebundenheit.....	146
Die Macht der Worte .....	151
Segnen und fluchen .....	153
Gebundenheit vs. Besessenheit.....	156
Christliche Befreiungsdienste .....	158
<b>Hilfe für Täter</b> .....	<b>167</b>
<b>Hilfe für Helfer</b> .....	<b>171</b>
Sekundärtraumata .....	171
Psychohygiene und Ressourcen.....	173
Grenzen setzen und akzeptieren .....	175
Supervision .....	177
<b>Heilung für Gemeinden</b> .....	<b>181</b>
Gesunde Gemeinden nach biblischen Grundsätzen .....	183
Notwendigkeit der Buße .....	185
Prophetie und Unterscheidung der Geister .....	188
Wünsche für Gemeinden .....	191
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>193</b>
<b>Anlage</b> .....	<b>197</b>
Zitate.....	197
Schätze aus der Bibel .....	198
<b>Endnoten</b> .....	<b>205</b>





*für  
Magdalena*



# Vorwort

Es liegt in der Natur der Sache, dass man das Unfassbare nicht begreifen kann. Dennoch will ich mit dieser Lektüre versuchen, etwas begreiflich zu machen, was für die meisten Menschen unfassbar scheint.

Als christliche Therapeutin wurde ich mehrfach mit bizarren Formen der Gewalt konfrontiert, die christlich verbrämt daherkamen und in ihrer ganzen Dimension für mich zunächst unerkannt blieben. In meinem Vorstellungsvermögen musste dafür erst Platz geschaffen werden. Eine lange therapeutische Fehlerliste hatte sich gebildet, bevor ich die zarten Hinweise auf die schier unfassbare Dimension von Gewalt in unseren Kirchen auch nur annähernd zu verstehen begann und mich auf die Suche nach passender Hilfe machte. Fündig wurde ich bei erfahrenen Fachleuten, die mich als Christin zunächst skeptisch beäugten, denn sie wussten bereits, was in unseren Kreisen geschieht, obwohl sie selbst nie irgendwo Mitglieder waren. Wie konnte es sein, dass ich als fromme Insiderin keine Ahnung hatte, während diese vermeintlich Ungläubigen, wohlwissend um das Unfassbare, mit berechtigter Skepsis auf Gottes Bodenpersonal schauten?

Meine Lebens- und Familiengeschichte ist geprägt von geistlichem Missbrauch, sodass ich mich bereits früh an schlechte Erfahrungen im Kreise der Glaubensgeschwister gewöhnt habe. Vermutlich haben mich genau diese Erfahrungen für den Blick in weitere Abgründe vorbereitet. Mein spätes Psychologie-Studium, die therapeutischen Ausbildungen und die Arbeit als Referentin haben mich in den letzten zehn Jahren verändert. Begegnungen mit sehr unterschiedlichen Menschen, vom Wissenschaftler bis zum Obdachlosen, haben mich bereichert. Dass ich ein Buch über Missbrauch und Gewalt in christ-

lichen Kreisen schreiben würde, hätte ich vor wenigen Monaten noch nicht für möglich gehalten und es war auch nicht meine Idee. Ich wurde im Gespräch aufgefordert, dieses Buch zu schreiben, weil über diese Thematik unter Christen viel zu wenig bekannt ist.

Dieses Buch zeigt, dass ich mich gegen die Furcht und für die Liebe entschieden habe, beides zusammen gibt es nicht. Wer einmal Kontakt zu organisierten Täterkreisen hatte, der weiß, dass die es nicht gerne sehen, wenn darüber gesprochen oder geschrieben wird.

*„Wirkliche Liebe ist frei von Angst. Ja, wenn Gottes vollkommene Liebe uns erfüllt, vertreibt sie sogar die Angst. Wer sich also fürchtet und vor der Strafe zittert, bei dem ist Gottes Liebe noch nicht zum Ziel gekommen.“*

1. Johannes 4,18

Angst ist kein guter Ratgeber. Tatsächlich finden wir die Angst fast überall. Fachleute haben Angst vor unprofessionell christlich agierenden Akteuren, Christen haben Angst vor ungläubigen Ärzten, Wissenschaftler grenzen sich von Laien ab, aber eigentlich haben alle nur Angst davor, ihre eigene Identität zu beschädigen. Man will nicht in einen Topf mit den anderen geworfen werden, um seine Selbstachtung bewahren zu können. Aber wie erstrebenswert ist diese Selbstachtung, wenn sie uns begrenzt und uns von Menschen abhängig macht?

Ich schätze die Wissenschaft sehr, aber ich grenze mich deswegen nicht von den Erkenntnissen derer ab, die nicht gelernt haben, wie man eine Theorie herleitet, empirisch untersucht, methodisch überprüft und ggf. falsifiziert. Für das, was ich glaube, annehme oder verwerfe, bin ich alleine verantwortlich.

Ich bin schon oft gefragt worden, wie ich als Christin mit dem wissenschaftlichen Studium zurechtgekommen bin, und immer musste ich schmunzeln. Wer eine Diskrepanz zwischen Wissenschaft und dem christlichen Glauben vermutet, der denkt doch, dass Wissenschaft andere Erkenntnisse produziert, als sie in der Bibel zu finden sind,

aber dem ist nicht so. Es gab und gibt immer wieder Theorien, die für Christen nicht annehmbar erscheinen, allerdings wird auch nichts wissenschaftlich bestätigt, was mit Aussagen der Bibel nicht im Einklang stehen würde. Wissenschaft und Glaube können und sollten sich gegenseitig befruchten und ergänzen, denn manchmal eröffnet uns eine wissenschaftliche Erkenntnis einen neuen Zugang zu biblischen Wahrheiten, die wir in ihrer Tiefe ohne diese Hilfe sonst nicht so gut verstehen könnten. Früher wurden Christen dafür ausgelacht, dass in der Bibel steht, der Hase sei ein Wiederkäuer. Als Wissenschaftler herausfanden, dass nicht nur Kühe, sondern tatsächlich auch Hasen Wiederkäuer sind, war das vermutlich eine peinliche Situation.

Dieses Buch schreibe ich in erster Linie für meine Geschwister in Jesus Christus. Für alle, die so wie ich jede Woche in den Gottesdienst gehen, sich vielleicht in Hauskreisen gegenseitig im Glauben stärken und nach Gottes Plan für ihr Leben fragen. Bevor ich mich der Seelsorge und Therapie gewidmet habe, musste ich für mich die Frage klären, wozu und für wen ich das machen will. In meinem Umfeld gibt es viele religiöse Menschen, die ein Leben in der frommen Zwangsjacke führen. So war es für mich einfach, ein Ziel zu finden. Mit meinem Gott habe ich eine Vereinbarung getroffen: Es geht in erster Linie um die Hilfe für Geschwister. Dass ich in diesem Kontext auf organisierte pädokriminelle Gewalt stoßen würde, ahnte ich in meinen kühnsten Träumen nicht. Gott wusste, dass ich keinen Rückzieher machen würde, wenn ich sähe, was auf mich zukäme.

Jeder glaubt das, was er glauben möchte. Wenn wir nach Hinweisen auf Missbrauch suchen, werden wir sie finden. Wenn wir nach Hinweisen auf Harmlosigkeit suchen, finden wir sie bei denselben Personen, bei denen wir Indizien für Missbrauch gefunden haben. Wenn dieses Buch mehr Fragen aufwirft, als es beantwortet, dann hat sich das Schreiben gelohnt. Ich beanspruche nicht, Expertin für Missbrauch zu sein. Ich kann nur weitergeben, was ich gesehen, gehört, erlebt und gelernt habe. Ändern können wir nur die Dinge, die uns bekannt sind. Schutz anbieten können wir nur, wenn wir selbst geschützt sind. Es gibt

viele gequälte Menschen um uns herum, aber nur wenige Christen, die effektiv und kompetent helfen. Wie kann es sein, dass sich weltliche Vereine und Aktivisten für die Rechte unserer missbrauchten Frauen und Kinder einsetzen, während sich nichtsahnende Christen die Zeit damit vertreiben, über theologische Spitzfindigkeiten zu diskutieren und Putzpläne für die Gemeinderäume zu erstellen?

# Danksagung

Die Inhalte dieses Büchleins wurden von über fünfzehn Fachleuten aus der Medizin, Psychologie und Theologie sowie von Betroffenen geprüft, und ich durfte gute Anregungen von ganz unterschiedlichen Kritikern aufgreifen.

Herzlich danken möchte ich der bekannten Psychotherapeutin Michaela Huber, die mein Buchprojekt zum Review empfohlen hat. Sie hat mir dadurch zu fachlich wertvollen Kontakten verholfen.

Mein besonderer Dank gilt Frau Dr. Petra Kriependorf, die sich Zeit für ein qualifiziertes Feedback zu meinem Manuskript genommen hat.

Ebenso danke ich Susanne Hüfken, die als Traumatherapeutin und Theologin wertvolle Impulse gegeben hat.

Außerdem danke ich Susanne Kiehl, Helga Trast, Anette Schnurr und Gillian Flügel für ihre Hinweise und Ermutigung.

Aus Sicherheitsgründen nenne ich nicht die Namen derer, die Informationen beigesteuert haben oder anonym bleiben möchten. Mein ausdrücklicher Dank gilt sowohl den Therapeuten als auch den Betroffenen für ihr Vertrauen und ihren Mut zur Preisgabe von Erlebtem.

Dankbar bin ich für die unermüdliche Unterstützung meiner Familie, ganz besonders für meinen Mann. Er hat nicht nur einen wunderbaren Humor, sondern ist auch in der Lage, ganz entspannt zu bleiben, wenn der Weg steinig wird und streckenweise gar nicht mehr sichtbar ist. Dankbar bin ich meinen Eltern, die weit davon entfernt waren, perfekt zu sein. Sie haben mir vorgelebt, dass der persönliche Glaube an Jesus Christus nicht von anderen Gläubigen, deren Meinung oder

Taten abhängig ist. Ich durfte schon früh Jesus als meinen Freund, Retter, Begleiter, Leiter und Lehrer kennenlernen. Mein Glaube konnte sich frei entwickeln. Dankbar bin ich auch für meine körperliche Unversehrtheit. Ich weiß nicht, wie diese Arbeit aussehen würde, wenn ich selbst erlebt hätte, was die Menschen erlebt haben, denen dieses Buch gewidmet ist.

Ich ziehe mit allergrößtem Respekt meinen Hut vor allen Frauen, Kindern und Männern, die eine toxische Kindheit mit psychischer und physischer Gewalt überlebt und sich mutig auf den Weg der Heilung gemacht haben.

In tiefer Ehrfurcht verneige ich mich vor den Überlebenden Ritual-eller Gewalt, die ihr Schweigen gebrochen und damit ihr Leben für eine bessere Welt riskiert haben. Es ist meine tiefste Überzeugung, dass jedes Wort belohnt wird und dass auch die Betroffenen, die den Ausstieg aus missbrauchenden Systemen nicht überlebt haben, einen unverzichtbaren Beitrag zur Aufklärung und zur Hilfe für andere geleistet haben.



# Einleitung

Wenn das Unfassbare begreifbar werden soll, ist es nötig, ein grundlegendes Verständnis für seelische Verletzungen und psychische Prozesse zu haben. Es gibt gute Fachbücher für Leser, die sich umfassend informieren wollen. Ich konzentriere mich auf wesentliche Inhalte, von denen ich hoffe, dass sie als Hintergrundwissen für die Generierung eines eigenen Verständnisses ausreichend sein werden. Da ich aber mit dieser Lektüre kein neues Wissen schaffe und auch nicht den Anspruch der Wissenschaftlichkeit erhebe, erwähne ich nur die Quellen, die mir für ein vertiefendes Studium sinnvoll erscheinen. Viele Aussagen finden sich bei unterschiedlichen Autoren. Wenn Sie erfahren möchten, woher das Wissen kommt, dann verweise ich auf die Literaturliste im Anhang.

Vielleicht wird Ihnen auffallen, dass meine Sprache nicht gendergerecht ist. Zugunsten einer guten Lesbarkeit verzichte ich darauf, Begriffe sowohl in der männlichen als auch in der weiblichen Form zu gebrauchen. Wenn ich beispielsweise von einem Pastor schreibe, sind immer auch Pastorinnen gemeint und umgekehrt. Da ich selbst eine Frau bin und ganz besonders im christlichen Kontext Grund hätte, mich über die männlich dominierte Sprache zu ärgern, hoffe ich, dass Sie mir diesen Stil nachsehen.

Die hier erklärten Grundlagen können als psychopathologisches Basiswissen angesehen werden, das in der klinischen Psychologie und Medizin breite Akzeptanz gefunden hat. Ergänzend dazu finden Sie in dieser Lektüre meine persönliche Meinung und Schlussfolgerungen aus eigenen und fremden Beobachtungen, die hier nicht als absolute

Wahrheiten verstanden werden sollen. Ich lade Sie ein, meine Glaubenshaltung kennenzulernen, und fordere Sie gleichzeitig auf, alles zu prüfen, denn unser aller Wissen ist und bleibt Stückwerk. Meine Erklärungen richten sich nicht an Fachleute, sondern in erster Linie an Laien aus dem evangelikal-christlichen Umfeld. Ich erlaube mir, komplexe Zusammenhänge vereinfacht darzustellen und aus christlicher Sicht zu deuten. Mein Ziel ist es, ein grundlegendes Verständnis für psychische Prozesse zu generieren und aufzuklären. Ich verzichte ganz bewusst auf Detailinformationen, die im Alltag beim Umgang mit Traumata außerhalb einer Therapie wenig Nutzen versprechen.

Mir ist bewusst, dass diese Lektüre auch von Persönlichkeiten gelesen wird, die selbst Missbrauch und Gewalt erfahren haben. Ein Buch ersetzt keine Therapie, aber vielleicht kann es eine Begleithilfe werden, Verständnis fördern und unterstützende Tipps geben. Achten Sie bitte darauf, was Ihnen gerade guttut, und legen Sie das Buch ruhig zur Seite, wenn Sie es Ihnen zu viel wird. Sie werden in diesem Buch an verschiedenen Stellen mit schrecklichen Formen der Gewalt konfrontiert, die Angst auslösen können.

# Grundlagen

Missbrauch und Gewalt führen zu besonderem Stresserleben und können zu sehr nachhaltigen gesundheitlichen Schäden führen, die manchmal schwer zu erkennen sind. Die Folgen einer Traumatisierung zeigen sich in manchen Fällen erst mit einer langen Verzögerung, so dass der Bezug zur Ursache von den Betroffenen nicht immer erkannt wird. Weil häufig im christlichen Umfeld Traumafolgen falsch eingeordnet werden oder unbeachtet bleiben, scheint mir ein grundlegendes Verständnis über psychisches Erleben unverzichtbar. Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um diese Grundlagen zu verinnerlichen, denn die Inhalte der folgenden Kapitel bauen auf diesem Wissen auf.

## Was ist ein Trauma?

---

„Trauma“ ist ein anderes Wort für „Wunde“. Wenn wir hinfallen und uns das Knie aufschlagen, entsteht eine offensichtliche Wunde, das wird auch niemand abstreiten. Schwierig wird es mit den Wunden, die für das Auge unsichtbar bleiben. Sie werden nicht nur häufig verkannt, sondern auch nur selten, und wenn, dann oft mangelhaft versorgt.

So wie ein aufgeschlagenes Knie im Normalfall von alleine heilen kann, können die meisten seelischen Wunden auch heilen, ohne dass es dazu Hilfe von außen brauchte. Manchmal entzündet sich eine Wunde, weil Krankheitserreger eindringen, und dann kann aus einem aufgeschlagenen Knie eine echte Bedrohung mit Lebensgefahr werden. So ähnlich können wir uns das auch auf der psychischen Ebene vorstellen. Wenn zwei Verkäuferinnen denselben Raubüberfall erleben, kann es sein, dass sie vollkommen unterschiedliche Folgen

davontragen oder eben auch gut mit der Sache umgehen können. Man geht davon aus, dass bio-psycho-soziale<sup>1</sup> Vorbedingungen die Verarbeitung solcher Erlebnisse beeinflussen. Die Anfälligkeit für Krankheit (Vulnerabilität) variiert also von Mensch zu Mensch.

Unter den biologischen Einflüssen versteht man im weitesten Sinne das Erbgut, das jedem Menschen in die Wiege gelegt wird. Psychische Vorbedingungen für die Entstehung von Traumafolgestörungen beziehen sich auf die Möglichkeiten und Lernerfahrungen, die ein Patient selbst mitbringt. Hat jemand beispielsweise schon viele Probleme in seinem Leben erfolgreich gelöst, wird er wahrscheinlich auch in Bezug auf die Bewältigung des Raubüberfalls zuversichtlich reagieren. Soziale Einflüsse spielen auch eine Rolle. Es macht einen Unterschied, ob ich nach einem Raubüberfall von liebevollen Menschen umgeben bin, die mich ermutigen und mir helfen, oder ob ich mich alleine oder mit einem alkoholabhängigen Partner in ein problematisches Umfeld zurückziehen muss.

Von seelischen Traumata sprechen wir, wenn etwas erlebt wird, was von tiefer Verzweiflung, Ausweglosigkeit, Überforderung, auch von Todesangst gekennzeichnet ist. Jeder Mensch kann anders überfordert werden. Es ist hier wichtig, nicht von sich auf andere zu schließen. Auf der Seele entsteht eine Wunde, die man mit der Furche vergleichen kann, die ein Flugzeug hinterlässt, das im Blumenbeet notlandet. Über diese Spur der Verwüstung kann im günstigsten Fall Gras wachsen, es kann sich aber auch eine Furche bilden, in der sich Dreck sammelt. Ein Gärtner würde sich die Furche in seinem Beet anschauen und überlegen, was er daraus machen kann. Während im Gartenbau mit viel Mühe der Ursprungszustand wiederhergestellt werden kann, müssen wir uns damit abfinden, dass unser Gehirn kein Blumenbeet ist und auch mit viel Mühe nicht in einen früheren Zustand zurückversetzt werden kann.

Leben kann man nur vorwärts und darum sollten wir bedenken, dass zu der Wunde noch ein Verlust des vergangenen Lebens, so wie es mal war, dazukommt. Jede Erfahrung, die wir in unserem Leben machen, hinterlässt Spuren in Form von neuronalen Verbindungen in

unserem Gehirn, die nicht mehr gelöscht werden können. Es kommt immer etwas dazu und prinzipiell wird nichts weggenommen oder rückgängig gemacht.

## Neurobiologische Veränderungen

---

Wenn Sie sich ein Bild von der neuronalen Vernetzung im Gehirn eines Neugeborenen ansehen, dann sehen Sie nicht viel, weil das Kind noch nicht viele Neuronen im Gehirn miteinander vernetzt hat. Es gleicht einem dünnen Spinnennetz, das erst wenige Fäden hat. Mit jedem neuen Eindruck und jeder Erfahrung verbinden sich Neuronen miteinander, es entstehen neue Verschaltungen, sogenannte Bahnungen. Schauen Sie sich das Gehirn eines älteren Kindes an, finden Sie ein deutlich dichteres Netz, weil jede Lernerfahrung neue Verknüpfungen generiert, die dauerhaft gespeichert bleiben. Im Bild vom Blumenbeet würde das bedeuten, dass auf dem Beet des Neugeborenen wenige zarte Keimlinge hervorsprossen, während das Beet eines älteren Kindes schon ein paar Blumen hervorbringt.

Erste Erfahrungen können schon im Mutterleib gemacht und später erinnert werden, wenn die Mutter beispielsweise während der Schwangerschaft Lieder singt und diese nach der Geburt wiederholt.

Wenn nun ein Flugzeug in einem Beet mit zarten Keimlingen notlandet, dann ist der Schaden deutlich größer, als wenn die Notlandung zwischen fest verwurzelten Pflanzen stattfindet. Während die Keimlinge vollständig zerstört werden, kann bei den ausgewachsenen Pflanzen noch eine Wurzel überleben, die nach dem Schaden neu austreiben kann. Erwachsene, die eine schlimme Erfahrung verarbeiten müssen, haben deutlich bessere Chancen auf Heilung als Kinder, bei denen mehrmals die Woche „ein Flugzeug im Beet landet“, weil sie z. B. immer wieder den Übergriffen von Tätern ausgesetzt sind.

Gott hat unser Gehirn als ein perfekt organisiertes Organ mit großer Selbstheilungskraft geschaffen. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von neuronaler Plastizität. Das bedeutet, dass gesunde Teile im Gehirn die Aufgaben von beschädigten Anteilen übernehmen können.

Wir können vieles ausgleichen, was in der Kindheit schiefgelaufen ist. Wenn aber basale Funktionen nie richtig ausgebildet wurden, dann wird es schwierig und der Weg entsprechend länger. Unter basalen Funktionen können Sie die Fähigkeit zur Empathie, Kontaktaufnahme, das Regulieren von Gefühlen usw. verstehen.

Sie sehen, dass es außerordentlich wichtig ist, Kinder zu schützen und in einer liebevollen Umgebung gedeihen zu lassen. Frühkindliche Schädigungen hinterlassen bleibende Spuren der Verwüstung im Gehirn, bei denen in der Folge „kein Gras mehr wachsen kann“. Nützliche Verknüpfungen im neuronalen Netz werden zerstört, dafür werden ungünstige Verbindungen aufgebaut.

Michaela Huber, eine sehr bekannte Traumatherapeutin, spricht in diesem Zusammenhang von „Löchern im Gehirn“. Diese Löcher führen dazu, dass Betroffene bleibende Defizite beispielsweise im Umgang mit anderen Menschen oder der Regulation ihrer Gefühle haben. Gerade wenn es um soziale Kontakte geht, zu denen auch unsere Beziehung zu Gott gehören kann, sollten wir sehr aufmerksam bedenken, dass nicht jeder Mensch die gleichen Voraussetzungen und Fähigkeiten mitbringt. Die Folgen des Zweiten Weltkrieges reichen bis in die heutige Generation hinein, weil unsere beschädigten Vorfahren ihre Lebenserfahrungen in der Erziehung der Kinder teilweise weitergegeben haben. Dieses kleine Beispiel macht deutlich, dass die Heilung traumatisch verursachter Schäden nicht nur traumatisierte Personen betrifft, sondern auch deren Nachkommen. Das Erkennen von Ursachen und Schäden ist häufig eine Voraussetzung für Heilung und kann generationsübergreifende Flüche brechen.

## Bindung

---

Menschen sind nicht lebensfähig ohne Bindungen. Nach christlichem Verständnis hat uns Gott geschaffen, um ein Gegenüber zu haben. Man könnte daraus ableiten, dass der Sinn des Lebens viel mit Beziehung zu tun hat, denn dafür wurden wir gemacht.

Ein Neugeborenes ist auf Hilfe und Versorgung angewiesen, es braucht aber auch eine Bezugsperson, um überleben zu können. Nahrung und saubere Windeln reichen nicht aus, wie ein grausames Experiment<sup>2</sup> der frühen Forschung gezeigt hat. Ohne soziales Umfeld können Menschen sich nicht entwickeln und Säuglinge nicht überleben.

John Bowlby hat maßgeblich an der Bindungstheorie gearbeitet, die heute zu psychologischem Basiswissen gehört. Es wird zwischen vier Bindungstypen unterschieden:

Bei einer guten Mutter-Kind-Beziehung entsteht eine *sichere Bindung*. Sicher gebundene Kinder drücken ihre Gefühle angemessen aus und fühlen sich in Gegenwart der Mutter beschützt, sodass sie in Ruhe ihre Umgebung erkunden können.

Ganz anders ist es mit der *unsicher-vermeidenden Bindung*. Kinder von diesem Bindungstyp benehmen sich so, als seien sie auf keine Bezugsperson angewiesen. Sie suchen sich eine Ablenkung und sind hin- und hergerissen zwischen dem unbefriedigten Bedürfnis nach Zuwendung und der Wut darüber, genau diese Zuwendung nicht zu erhalten. Es ist schwer, diese Kinder zufriedenzustellen.

Die *unsicher-ambivalente Bindungsform* ist von widerstrebender Angst geprägt, weil das Kind nie wissen kann, ob es jetzt Zuwendung oder Abweisung erfährt. Es bemüht sich ständig um Liebe, ohne zu wissen, ob sich Erfolg einstellt.

Bei *desorganisiert gebundenen* Kindern wird davon ausgegangen, dass die Bezugsperson sowohl Zuneigung als auch Misshandlung ausübt. Das Kind lebt in der ständigen Angst vor dem nächsten Übergriff und kann sich nicht entspannen. Ein widersprüchliches Verhalten der Bezugsperson bringt permanenten Stress für das Kind. Sie können sich vielleicht vorstellen, dass Kinder, die sich eines liebevollen Verhaltens ihrer Bezugsperson nicht sicher sein können, dauerhaft mit einem erhöhten Stresslevel leben müssen. Emotionale Unterversorgung, Ambivalenzen oder gar widersprüchliches Verhalten können einem Kind nachhaltigen Schaden zufügen und Traumafolgestörungen verursachen.

In meiner Jugend war es noch üblich, Kinder mit Schlägen zu züchtigen. Wie schädlich solch ein Verhalten ist, darüber waren unsere Eltern schlicht nicht aufgeklärt. In der Einheitsübersetzung lesen wir in Hebräer 12,6: „*Wen der Herr liebt, den züchtigt er; er schlägt mit der Rute jeden Sohn, den er gern hat.*“ Wenn Sie in die Neue Genfer Übersetzung schauen, sieht der Vers so aus: „*Wen der Herr liebt, den erzieht er mit 'der nötigen' Strenge; jeden, den er als seinen Sohn annimmt, lässt er auch seine strafende Hand spüren.*“ Weit verbreitet war unter Christen die Ansicht, dass Kinder gezüchtigt werden müssten, indem man sie schlägt, weil Gott seine Kinder ja schließlich auch züchtigt. Dass Gott keine kleinen Kinder verprügelt und der Begriff „Züchtigung“ missverstanden werden kann, ist scheinbar niemandem aufgefallen. Gibt es eine Stelle in der Bibel, in der berichtet wird, dass Jesus auf Kinder einschlägt? Im Gegenteil, er lässt sie zu sich kommen, segnet sie und stellt fest, dass den Kleinen das Himmelreich gehört. Das ist der Gott, den ich anbe.

Das große Problem mit der Bindung ist und bleibt die Tatsache, dass kein Mensch ohne Bindung leben kann. Wenn nur eine toxische Bindung zu einer unfähigen oder missbrauchenden Bezugsperson existiert, sollte das Kind aus dem Umfeld herausgeholt werden. Ein neues Bindungsangebot ist unerlässlich. Was aber, wenn das Kind schon erwachsen ist und noch keine gesunde Bindung erfahren hat? Menschen, die seit mehreren Generationen in missbrauchenden Familien aufgewachsen sind, haben oft gar kein anderes Umfeld als nur das toxische. Man kann es fast vergleichen mit einer Sektenmitgliedschaft, aus der der Betroffene nur deshalb nicht herauskommt, weil es anscheinend keine Alternative zu der kranken Gemeinschaft gibt.

Wer nicht gelernt hat, gesunde Beziehungen aufzubauen, den kann man auch nicht einfach auffordern, sich neue Freunde zu suchen. So müssen wir leider oft dabei zuschauen, wie Menschen in der Gefangenschaft ihrer giftigen Bindungen verharren, obwohl der Schritt in die Freiheit doch so einfach sein könnte. Im Zweifelsfall siegt fast immer das Bindungssystem, egal wie schlecht es ist. Schlechte Bindungen sind geprägt von Schuldgefühlen, Mussforderungen und emotionaler Abhängigkeit.



Was für ein Segen ist es, wenn ein Mensch bei Gott sicher gebunden sein kann. Eine Beziehung zu Gott zu haben, ist für viele ein komischer Gedanke, aber es ist möglich. Im Idealfall ist Gottes „Bodenpersonal“, zu dem ich mich auch zähle, so gut und sicher an Jesus gebunden, dass Fernstehende neugierig werden und sich für eine Begegnung mit dem Schöpfer des Himmels und der Erde öffnen. So eine Begegnung kann erstaunlich simpel und befreiend erlebt werden. Leider habe ich bisher nur wenige Christen gesehen, auf die ich hätte neugierig werden können. Ich habe beobachtet, dass Menschen, die außerhalb ihrer Kirchen keine Zeit mit Ungläubigen verbringen, kaum Zugang zu Andersdenkenden bekommen. Kritik an einer frommen Parallelwelt wird manchmal mit Bibelversen abgewehrt, die ein vor Gott wohlgefälliges Leben belegen sollen. Dieser Mechanismus soll das eigene positive Selbstbild erhalten und dürfte bei allen Menschen ähnlich funktionieren. In der Psychologie spricht man von Abwehr, dahinter stecken Ängste. Eine sichere Bindung ist eine attraktive Bindung. Sie ist frei von Angst, frei von Schlägen, zu denen häufig auch Ratschläge gehören. Sie bietet einen optimalen Ausgangspunkt für eine freie und fröhliche Entfaltung eigener Gaben bzw. der neugierigen Erkundung dieser Welt und von deren Schöpfer. Die sichere Bindung wird auch durch menschliche Kontakte erhalten. Es reicht für ein fröhliches Leben nicht, sich ausschließlich an Gott zu binden. Wir brauchen Menschen, die uns lieben und ganz praktisch zeigen, dass wir kostbar sind. Würde die Beziehung zu Gott ausreichen, hätte Gott keine Frau geschaffen; unser Schöpfer sah jedoch, dass das Alleinsein für den Menschen nicht gut war. Wir brauchen also beides: die geklärte Beziehung zu Gott, die durch Jesus möglich geworden ist, und andere Menschen, die mit uns durchs Leben gehen.

## Lernvorgänge

---

Nachdem Sie einen kleinen Einblick in die Entstehung neuronaler Netzwerke erhalten haben, möchte ich kurz etwas zu Lernvorgängen erklären. Jeder Mensch lernt, und zwar immer. Wir lernen nicht nur in der Schule, sondern in jeder kleinen Alltagssituation und in jeder Erfahrung, die wir machen, auch in der traumatischen. Bevor wir uns

anschauen, was in der traumatischen Situation passiert, betrachten wir noch die wichtigsten Formen des Lernens, die auch im Falle einer seelischen Verletzung bedeutsam sind.

Entweder wir *lernen aus unseren Erfahrungen* oder wir hoffen, dass andere aus ihren Erfahrungen lernen. Wenn ich im Supermarkt an der Kasse vorgelassen werden will, weil ich es eilig habe, dann werde ich mit frechem Drängeln erleben, dass der Erfolg auf sich warten lässt. Wenn ich jedoch freundlich frage, ob ich vorgelassen werden kann, habe ich gute Chancen auf ein positives Erlebnis. Die Lernerfahrung dazu lautet: Mit Freundlichkeit komme ich weiter.

Was wir aus unseren Erfahrungen lernen, hängt davon ab, welche Strategien wir austesten. Manche Leute vermitteln den Eindruck, als kämen sie gar nicht auf die Idee, es mal mit Freundlichkeit zu probieren. Das kann dazu führen, dass sie dauernd schlechte Erfahrungen machen und eine dicke Sammlung von Negativerlebnissen anhäufen. Die Botschaft dazu lautet dann: „Ich kann machen, was ich will, mir gelingt sowieso nichts.“ Aus unseren Erfahrungen können wir immer dann etwas lernen, wenn wir vollständig realisieren, was uns widerfährt. Traumatische Situationen werden häufig nicht vollumfänglich begriffen, es fehlen Verknüpfungen im Gehirn, die uns ein Lernen aus bestimmten Erfahrungen ermöglichen. Nur das, was wir ganz begreifen, können wir in Erfahrung verwandeln. Aus diesem Material basteln wir auch viele unserer Überzeugungen.

Stellen Sie sich ein Kind vor, das sich nach Aufmerksamkeit von der Mutter sehnt und einfach keine Zuwendung bekommt. Anfangs wird das Kind verschiedene Strategien austesten, z. B. zum gemeinsamen Spiel auffordern oder einen Wunsch äußern. Führt das nicht zum Erfolg, kommt der nächste Versuch. Es beginnt zu weinen oder macht etwas kaputt. Die Mutter beeinflusst mit ihrem Verhalten nicht nur die Lernerfahrung des Kindes, sondern auch die Art der Bindung. Lernt das Kind jetzt, dass die Reaktion der Mutter passiv, unberechenbar, strafend oder liebevoll ist, dann wird es sich in der Zukunft so verhalten, dass eine ungünstige Reaktion möglichst vermieden und eine positive Reaktion

wiederholt werden kann. Das Kind hat gelernt, mit dem Verhalten der Mutter so günstig wie nur möglich umzugehen.

Eltern vergessen schon mal, dass jede Erfahrung auch eine Botschaft enthält. Werde ich dauerhaft nicht beachtet, denke ich irgendwann, dass ich nicht attraktiv bin. Werde ich überversorgt, denke ich vielleicht, dass ich alleine nichts zustande bringe und immer auf Versorgung angewiesen bin. Wir lernen aus Erfahrung. Erfahrungen machen wir in unserer günstigen oder ungünstigen Umwelt.

Bei der Frage nach der Auswahl der Strategien für Erfahrungen ist es gut, wenn man sich umschaute und bei anderen beobachtet, was eventuell gut funktionieren könnte. In diesem Fall sprechen wir von *Modelllernen*<sup>3</sup>. Wenn ein Kind beobachtet, wie ein Vater die Mutter mit erniedrigenden Worten in die Schranken weist, dann lernt das Kind, dass Männer das Recht haben, so mit ihren Frauen zu reden, und Frauen immer mal wieder in ihre Schranken gewiesen werden müssen.

Oleta Adams singt in einem Lied<sup>4</sup> „*Mother, father, sister, brother, careful how you treat each other, children just repeat what they've been shown. Remember we will reap what we have sown, love begins at home*“ (Mutter, Vater, Schwester, Bruder, passt auf, wie ihr miteinander umgeht, Kinder machen einfach nach, was ihnen gezeigt wird. Denkt daran, wir ernten, was wir säen, Liebe beginnt zu Hause). Leider kann man die Modelle nicht einfach austauschen. Menschen leben in Bindungen und brauchen es, in eine Gemeinschaft eingebunden zu sein. Das ist in den meisten Fällen die Familie. Wenn in der Familie schlechte Vorbilder leben, kann man darauf hinweisen, dass das ungünstig ist. Man muss aber auch bedenken, dass es problematisch werden kann, wenn sich ein Betroffener einfach andere Vorbilder sucht. Das kann von der Familie oder Gruppe als Hochverrat gewertet werden. Die Person, die etwas verändern möchte, riskiert damit ihre Bindung. Dieses Risiko wird in der Regel nur dann eingegangen, wenn eine alternative Bindung in der Außenwelt aufgebaut werden kann und die Kosten-Nutzen-Rechnung eine positive Bilanz aufweist. Lernen am Modell hört sich in manchen Fällen leichter an, als es ist.

Die wohl unbedenklichste Form des Lernens ist das *Explorative Lernen*, bei dem so lange ausprobiert wird, bis der Aha-Effekt eintritt. Haben Sie schon mal ein IKEA-Regal aufgebaut? Eigentlich sollte der Aufbau mit einer Anleitung funktionieren. Die Anleitung ist mit einem Modell vergleichbar, manchmal wird man aus ihr aber nicht schlau. Dann fängt man an, selbst zu probieren, was in der Regel früher oder später auch gelingt. Es gelingt früher, wenn man gute Laune hat und ein nettes Umfeld. Länger dauert der Aufbau, wenn ein nörgelnder Partner im Hintergrund alles besser zu wissen glaubt.

Kinder, die sicher gebunden sind, haben eine Bezugsperson, die sowohl Schutz als auch Ermutigung bietet. Wenn etwas schiefläuft, ist Trost da. Wenn etwas funktioniert, wird gelobt.

Was ist, wenn ein Mensch nicht so einen sicheren Anker und diese Ermutigung hat? Er wird sich nicht trauen, eigene Erfahrungen zu machen. Das Explorationsfeld dieser Person fällt kleiner aus. Das Regal wird vielleicht sogar ins Geschäft zurückgebracht. Wer einem Kind Gewalt antut und dadurch zum Täter wird, will totale Kontrolle ausüben. Das Kind soll in diesem Fall nichts lernen, was die Absichten des Täters infrage stellen könnte. Täter haben kein Interesse daran, ihre Opfer Dinge selbst herausfinden zu lassen. Die gesündeste Form des Lernens findet unter Tätereinfluss kaum bis gar nicht oder wirklich nur in der Kategorie „IKEA-Regale“ statt.

## Die traumatische Situation

---

Neuronale Netze, Bindungen und Lernvorgänge erklären noch nicht, was genau in der traumatischen Situation mit uns geschieht. Das Hintergrundwissen erleichtert jedoch das Verständnis für die konkrete Entstehung und die Auswirkungen von unausweichlichen, überfordernden und lebensbedrohlichen Erlebensweisen.

Kennen Sie das Gefühl, das Sie als Autofahrer haben, wenn Sie in eine Gefahrensituation kommen? Ich hatte früher eine 2CV, ein leichtgebautes Auto, das unter der Bezeichnung „Ente“ berühmt wurde. Zwischen mir und dem übrigen Verkehr war nur eine dünne Blechtür.

Es gab keine Kopfstützen und das Dach bestand aus einer aufrollbaren Plane. Auf einer mehrspurigen Fahrbahn fuhr ich einmal rechts außen, als ein großer Lkw mit Anhänger mich übersah und von der Überholspur auf meine Fahrbahn wechselte. Wie durch ein Wunder wurde ich nicht zerquetscht, sondern konnte bremsen und ausweichen. Der Schock saß tief, was war passiert? Als meine Augen den Lkw erblickten, wanderte diese Wahrnehmung im Gehirn durch den Thalamus in mein inneres Verarbeitungssystem. Alle Wahrnehmungen (riechen, schmecken, fühlen, sehen, hören) kommen auf diesem Weg ins Bewusstsein und müssen im Gehirn weiterverarbeitet werden.

Die Weiterverarbeitung geschieht auf zwei Wegen, von denen einer extrem kurz ist. Im Gehirn schickt der Thalamus die Information auf einem kurzen und einem langen Weg in zwei Richtungen. Der lange Weg führt zum Hippocampus. Das ist eine Art Dateimanager, der Informationen darüber hat, welches Wissen wo abgespeichert ist. Im Hippocampus wird geschaut, ob wir eine Information schon irgendwoher kennen und auf eine vorhandene Erfahrung zurückgreifen können. Sie können sich vorstellen, dass diese gründliche Recherche im Notfall viel zu lange dauert und nicht immer sinnvoll ist. Schließlich musste ich sofort bremsen und ausweichen, sonst könnte ich jetzt nicht hier sitzen und schreiben. Weil diese Recherche in Notfällen zu lange dauert, führt der kurze Weg vom Thalamus direkt zur Amygdala. Das ist unsere Notrufzentrale. Hier wird nicht recherchiert, sondern spontan entschieden, ob eine Gefahr vorliegt. Falls die Antwort „ja“ lautet, wird sofort das Notfallprogramm eingeschaltet. Alle weiteren Recherchen, Überlegungen und intellektuellen Höchstleistungen werden umgehend ausgesetzt. Im Notfall sind wir nicht in der Lage, den Bremsweg zu berechnen, wir bremsen einfach.

Eine traumatische Situation ist immer ein Ereignis, das drei Kriterien erfüllt:

- Es kommt unausweichlich,
- es überfordert unsere Möglichkeiten und
- es gefährdet ernsthaft unser Leben bzw. unser Weltbild (psychisch oder physisch).

Lebensgefahr wird in diesem Fall subjektiv definiert. Sie kann auch bedeuten, dass unsere Würde, die Selbstbestimmung oder die persönlichkeitsrelevanten Werte bedroht werden.

Das Beispiel mit dem Lkw war eine kurze traumatische Situation. Sie änderte sich in eine lediglich gefährliche Situation, weil ich in der Lage war, auszuweichen. Bei mir wurde kurz das Notfallprogramm aktiviert. Als die Gefahr vorüber war, konnte ich mich wieder beruhigen. Das Denkvermögen kehrte zurück und ich konnte nach Hause fahren. Dass ich mich bis heute an die Gefühle erinnern kann, hat nichts mit einem Trauma zu tun, sondern ist lediglich eine abgespeicherte Erfahrung. In der traumatischen Situation erleben wir tatsächlich eine unausweichliche Überforderung.

Stellen Sie sich einen Banküberfall vor, bei dem ein maskierter Räuber mit der Pistole vor dem Bankangestellten herumfuchelt. Das Leben dieses Mannes wird akut bedroht. Er ist in diesem Moment nicht sicher und kann nicht abschätzen, ob der Bankräuber die Nerven behält oder versehentlich einen tödlichen Schuss auslöst. Der Angestellte kann nicht ausweichen, seine Unversehrtheit nicht garantieren und auch den Bankräuber nicht von seinem Vorhaben abbringen.

Das Notfallprogramm der Amygdala springt an. Ab jetzt kann kein Zinsseszins mehr berechnet werden. Die Durchblutung im präfrontalen Kortex wird reduziert, die Muskeln werden besser versorgt, Kortisol wird ausgeschüttet. Der Körper ist jetzt im Überlebensmodus. Jetzt funktionieren nur noch die drei F, nämlich *fight*, *flight* oder *freeze*, also Kampf, Flucht oder Erstarren. Die ungünstigste Reaktion ist das Erstarren. In diesen Zustand geraten wir, wenn Kampf oder Flucht aussichtslos erscheinen. In der traumatischen Situation können wir nicht mehr selbst entscheiden, wie wir reagieren wollen. Unser Körper reagiert automatisch mit dem Notfallprogramm und blendet alles aus, was zum Überleben gerade nicht notwendig erscheint.

Egal, wie diese Situation ausgehen mag, der Angestellte hat eine traumatische Situation erlebt. Im Nachgang bleibt zu hoffen, dass dieses Erlebnis bald als ganz normale Erinnerung abgelegt werden kann, ohne langfristig Probleme zu verursachen.