

Gottesdienste nach traumatischen Ereignissen | Zehn Impulse

Die folgenden Gedanken nehmen in besonderer Weise explizite Trauergottesdienste nach Katastrophenfällen o. ä. in den Blick. Sie sind aber auch für andere Gottesdienste nach solchen Ereignissen (z. B. reguläre Sonntagsgottesdienste im von einem Unglück betroffenen Gebiet) relevant.

1. Die gemeinsame Feier von Gottesdiensten kann Betroffenen helfen, als traumatisch erlebte Ereignisse zu verarbeiten. Sie wollen dabei nur *ein* Baustein und *ein* Schritt auf dem Weg der Traumabewältigung sein und können insbesondere die seelsorgliche Begleitung sowie die ggf. notwendige therapeutische Hilfe nicht ersetzen.
2. Gottesdienste wollen Trauernden und traumatisierten Menschen ein Geländer geben, an dem sie sich festhalten können. Dabei nehmen an ein und demselben Gottesdienst in der Regel Menschen mit unterschiedlichen traumatischen Erfahrungen und/oder Symptomen teil, auf die nicht individuell eingegangen werden kann. Das Geländer des Gottesdienstes muss dementsprechend offen für unterschiedliche emotionale Lagen sein.
3. Aufgabe von Liturg:innen und Prediger:innen ist es, die Gefühle von Trauernden und Traumatisierten widerzuspiegeln (heilende Resonanz). Diese erwarten, dass Helfende ihre Gefühle mitempfinden, ohne sie zu ihren eigenen zu machen. Dazu brauchen sie ein „empfindendes Herz“ (Michaela Huber). Nur wenn sie das Entsetzen fühlen und es aushalten können, finden sie tröstende Worte und liebevolle Gesten, das passende Lied, Ritual oder Gebet. Dabei wirken sich nicht nur ihre Worte, sondern die ganze Art, wie sie sich bewegen, atmen und sprechen, auf die Teilnehmenden aus. Mehr noch: „Der nonverbale Austausch geschieht sehr viel schneller als der verbale und ist eine Voraussetzung für Veränderungen auf der expliziten sprachlichen Ebene“ (Vita Heinrich-Clauer).
4. Nach traumatischen Ereignissen sind Opfer besonders verletzlich. Die wichtigste Botschaft des Gottesdienstes ist daher: „Ihr seid nicht allein!“ Diese Botschaft können Liturg:innen und Prediger:innen, aber auch die anderen Mitfeiernden (Betroffene, Helfer:innen, Mitfühlende ...) vermitteln. Sie alle bilden einen Resonanzraum für Tränen, Verzweiflung und Ohnmacht. Im Gottesdienst tritt dabei ein weiterer Resonanzraum hinzu: Gott sammelt unsere Tränen in einem Krug und zählt sie „ohne Zweifel“ (Psalm 56,9).
5. Bei der Sorge um die unmittelbar von einem katastrophalen Ereignis Betroffenen dürfen die Bedürfnisse und Gefühle der Helfer:innen (Einsatzkräfte, Seelsorger:innen ...) nicht übersehen werden. Denn das Miterleben und Mitfühlen von Leiden aktiviert dieselben neuronalen Strukturen im Gehirn wie bei Menschen, die selbst dieses Leiden erlebt haben, auch wenn dies in der Regel schwächer ausfällt. Auch die gottesdienstlich Handelnden brauchen Zeit und Raum, um sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden und in eine Stimmung zu kommen, in der sie Mitgefühl, Sorge und Liebe ausstrahlen.
6. Menschen bleiben lebendig, wenn sie bewegt, angerührt, berührt werden. (Trauer-) Gottesdienste wollen nicht gezielt Emotionen erzeugen, sondern eine Stimmung fördern, in der die verschiedenen Emotionen der Einzelnen in Bewegung kommen und dabei ihren Ort finden können. Diese Stimmung oder Gestimmtheit entsteht durch die verbalen und nonverbalen Interaktionen der Mitwirkenden und aller Anwesenden, den Kirchenraum und nicht zuletzt durch die Musik. Die so ausgelöste Rührung kann wehtun, sie ist aber ein Weg, wie sich Schmerz und Trauer lösen und in Fluss kommen können.

7. Gottesdienste dürfen und müssen sowohl das Entsetzliche ansprechen als auch die Hoffnung auf Gottes Beistand. Wie in einem therapeutischen Prozess geht es darum, zwischen belastenden und beruhigenden Bildern hin- und herzu pendeln. Zum einen können Worte, Musik und Symbolhandlungen, ein mitfühlender Blick und eine empathische Körpersprache positive, beruhigende Bilder erzeugen. Um eine floskelhafte oder kitschige Sprache zu vermeiden, ist es hilfreich, innerlich ganz in ein (biblisches oder selbstgemaltes) Bild zu gehen, dieses mit einfachen Worten zu beschreiben und Schlüsselwörter zu wiederholen. Zum anderen darf und soll das traumatische Ereignis nicht verschwiegen werden; hier sollten die Worte aber eher dürr sein, nur andeuten, nichts ausmalen und keine Details erzählen, um eine Retraumatisierung zu vermeiden.
8. Worte in der Predigt müssen offen sein, behutsam. Sie werden den Hörenden „hingehalten“. Sie drängen sich nicht auf und dringen nicht ein. Sie bewegen sich auch nicht auf der intellektuellen Oberfläche oder bleiben in allgemeinen Floskeln gefangen. Die wirksamen Worte berühren das emotionale Gedächtnis. Kognitive Informationen und Einsichten auf Verstandesebene sind wichtig, aber sie genügen meist nicht, um Änderungen auf emotionaler Ebene und Schritte zur Erholung zu initiieren. Sie reichen erst recht nicht, um mehrfach traumatisierten Menschen oder traumatisierten Kindern aufzuhelfen.
9. Ob Worte berühren können, ist eine Frage des rhetorischen Geschicks, aber auch der inneren Haltung: Wir können nur berühren, wenn wir selbst berührt sind. Dabei sollen Predigende die eigene Betroffenheit, Hilflosigkeit oder Sprachlosigkeit nicht verschweigen, zumal wenn auch ihre Seele berührt oder gar verletzt ist. Doch sollte das Reden über die eigene Befindlichkeit nicht zu viel Raum einnehmen.
10. Menschen in großer Not brauchen Zuwendung, aber keine Antworten. Viele stellen zwar die Frage, warum Gott das Unglück zulässt. Aber die meisten wissen, dass es auf die Warum-Frage keine Antworten gibt. Die Zuwendung, die Prediger:innen stellvertretend für andere und auch für Gott (!) ausdrücken, kann nicht in geschliffenen Sätzen daherkommen, sondern eher als Stammeln. Keine Antworten, aber Fragen und Bruchstücke. Keine Systeme, sondern Geschichten. Traumatisierte Menschen brauchen nicht viele Worte. Aber sie wollen hören: „Das ist schlimm, was ihr erlebt.“ Und: „Es gibt einen Weg.“ Sie werden nicht erwarten, dass alles, was sie bewegt, zur Sprache kommt. Aber sie wollen, dass etwas zur Sprache kommt, das sie bewegt.

Diese Thesen verdanken sich dem Beitrag meiner Frankfurter Kollegin DORIS JOACHIM aus dem Zentrum Verkündigung der EKHN: RÜHREN UND BEWEGEN. Psychotraumatologische und praktisch-theologische Überlegungen zu Gottesdiensten in großer Not, in: Doris Joachim[-Storch] (Hg.), IN GROSSER NOT. Gottesdienste nach traumatischen Ereignissen, Materialbücher des Zentrums Verkündigung der EKHN 121, S. 50–76. Auf die Kenntlichmachung wörtlicher Übernahmen wurde dabei bewusst verzichtet. Das Materialbuch enthält neben weiteren grundlegenden Überlegungen zahlreiche Anregungen, Texte und Bausteine für Gottesdienstfeiern nach Katastrophen. Weitere Informationen und Materialien finden sich unter gemeinde-kirchenentwicklung.ekir.de/inhalt/flutkatastrophe.

29.07.2021 | Dr. Frank Peters