



Silvia Bolatzki

Preisgegeben und wunderbar geborgen

Seelsorge bei Trauma- und Stressfolgen

Silvia Bolatzki

Preisgegeben und wunderbar geborgen

Seelsorge bei Trauma- und Stressfolgen

VANDENHOECK & RUPRECHT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2025 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill BV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland;
Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill BV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schönningh,
Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht,
Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: BKFoxx, »Rise up in the Dirt«, Foto: © Sergiy Kadulin, 2017

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com
E-Mail: info@v-r.de

ISBN 978-3-525-60037-5

ISBN 978-3-647-60037-6(digial) | 978-3-666-60037-1 (eLibrary)

Inhalt

Geleitworte	13
Dank	17
Hinweise	19
Wichtige Begriffserklärungen	20
Einleitung – Traumaseelsorge	28
Zum Aufbau des Buches	28
Begriffe im Umfeld der Seelsorge	31
Was ist Seelsorge?	32
Helfende Berufe im Kontext von Trauma- und Stressfolgen	37
Die Frage nach dem Sinn traumaspezifischer Vorgehensweisen	39
Menschenbilder – der Mensch als lebendige »næfæš«	41
Wichtige Stationen auf dem Weg zur Traumaseelsorge (Poimenik) ...	48
Wichtige Stationen der bibelwissenschaftlichen Traumaforschung	54

TEIL I – Grundlagen 61

1 Psychotraumatologische Grundlagen	63
1.1 Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS): Eine »neue« Diagnose	63
1.2 Differenzierungen	67
1.3 Die komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (kPTBS)	71
1.4 Die strukturelle Dissoziation der Persönlichkeit	75
1.5 Weitere Trauma- und Stressfolgestörungen	77
1.6 Begleiterkrankungen (Komorbiditäten)	79
1.7 Schutzfaktoren (protektive Faktoren)	79

1.8	Was wirkt in der Psychotherapie?	81
1.9	Traumafokussierte Psychotherapien: Ein Überblick	83
2	Die Bedeutung der Imagination in der Psychotraumatologie	91
2.1	Metapherngeleitete imaginative Verfahren in der Psychotherapie	92
2.2	Imagination in traumafokussierten Psychotherapien (Trauma- therapien)	97
2.3	Die Metapher der Selbstanteile in verschiedenen Psychotherapie- konzepten (Teilearbeit)	112
2.4	Das sogenannte Innere Kind bzw. Innere-Kind-Anteile in verschiedenen Psychotherapieverfahren	113
2.5	Imaginationsübungen – Ein Spezifikum der Psychotraumatologie	117
3	Theologische Grundlagen	118
3.1	Die Bibel und ihre verschiedenen Auslegungstraditionen	118
3.2	Traumafokussierte Wahrnehmungen biblischer Texte	120
3.3	Traumasppezifische Themen in biblischen Texten	122
3.4	Traumasppezifische Textsorten	128
3.5	Die Psalmen als Resonanzraum im Leiden	137
4	Psalm 69 und Psalm 91 aus traumafokussierter Perspektive	145
4.1	Psalm 69: Preisgegeben – Ein Schreckenspsalm	145
4.2	Psalm 91: Du bist mein Zufluchtsort – Ein Vertrauenspsalm	167
4.3	Die Wirkungsgeschichte von Psalm 69 und Psalm 91	184
5	Der Vergleich: Psalmen und Psychotraumatologie	189
5.1	Die Metaphorik der 20 Imaginationsübungen	189
5.2	Imagination als heilsame Kraft	215
5.3	Die Traumadiagnosekriterien	216
5.4	Die Arbeit mit verschiedenen Selbstanteilen in Trauma- therapien und Psalmen	222
5.5	Feindentmachung in der Imagination	229
5.6	Ressourcenorientierung	233
5.7	Folgerungen: Viele Gemeinsamkeiten und ein Unterschied	234
5.8	Der entscheidende Unterschied: »Gott« (Der Faktor, der kein Faktor ist)	235

6	Das Erbe der Psalmen – Ein Zwischenhalt	236
6.1	Die kulturprägende Kraft der Psalmen	236
6.2	Überrascht von den Psalmen, der Psychotraumatologie oder der Seelsorge?	240
6.3	Die Bibel ins Gespräch bringen?	241
6.4	Das Wesen Gottes	244
6.5	Das Wesen der Seelsorge	248
6.6	Die Schätze der Psychotraumatologie heben	251

Teil II – Seelsorgepraxis

255

1	Erkenntnisgewinn für die Traumaseelsorge – Ihre Themen, ihre Schätze	257
2	Methodische Grundhaltungen der Seelsorge aktualisieren	258
2.1	Bisherige seelsorgerlich-pastoralpsychologische Grundhaltungen	258
2.2	Feinjustierung der seelsorgerlichen Grundkompetenzen	260
2.3	Wahrnehmen und Annehmen als bleibende Grundhaltung	260
2.4	Die Grenzen der Gesprächspsychotherapie (Empathie, Wertschätzung und Kongruenz)	261
2.5	Das Dreiphasenmodell traumafokussierter Verfahren	263
2.6	Posttraumatisches Wachstum? (Posttraumatic Growth?)	264
3	Traumasppezifische Methoden als Ergänzung	267
3.1	Klare Strukturen schaffen Sicherheit	267
3.2	Psychoedukation: »Information gibt Sicherheit«	270
3.3	Der Faktor Zeit	270
3.4	Den Notfall vorbereiten	273
3.5	Was tun bei emotionaler Überflutung? – Distanzierungstechniken	276
3.6	Bewältigungserfahrungen ermöglichen, kleine Erfolge feiern	280
3.7	Ressourcenaktivierung	281
3.8	Arbeit mit kreativen Materialien	285
3.9	Die Kunst einer dosierten Konfrontation	286
3.10	Selbstheilungskräfte unterstützen	287
3.11	Die »therapeutische Beziehung«	288
3.12	Gegenbilder zu den Schreckensbildern etablieren	290

4	Metaphern und heilsame Bilder – Eine unterschätzte Kraft	
	in der Seelsorge	292
4.1	Heilsame innere Bilder in der Seelsorge	292
4.2	Gottesbilder in der Seelsorge	294
4.3	Heilsame Bilder in weiteren Glaubensvollzügen	298
4.4	Heilsame Selbstbilder	300
5	Emotionen aus traumafokussierter Perspektive	302
5.1	Die Basisemotionen als Orientierungshilfe	302
5.2	Traumasppezifische Emotionen kennen und erkennen	306
5.3	Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein	307
5.4	Bodenlosigkeit, Abgrundtiefe und Desorientierung	308
5.5	Angst	310
5.6	Ärger und Aggression	312
5.7	Traurigkeit, Trauer und Untröstlichkeit	316
5.8	Scham und Beschämung	322
5.9	Exkurs: Der beschämte Gottesknecht aus traumasensibler Wahrnehmung	330
5.10	Ekel	333
5.11	Ambivalenzen, Ambiguitäten und innere Zerrissenheit	334
5.12	Traumabedingte Insuffizienzgefühle	338
5.13	Selbstberuhigung, Selbsttrost, Selbstmitgefühl	339
5.14	Freude	340
6	Körpererleben und Körperdimensionen	343
6.1	Körper und Gewalterfahrungen	343
6.2	Körperliche Krankheiten	344
6.3	Körperliche Schmerzen	345
6.4	Sensibilität für das Körpererleben in der Seelsorge: Körperwahrnehmung unterstützen	346
6.5	Körpersprache »lesen« lernen	346
6.6	Körperbilder in den Psalmen als Inspirationsquelle	349
6.7	Körperbildstörungen in der Seelsorge	350
6.8	Gewalt gegen sich selbst	352
6.9	Der Atem – Von zentraler Bedeutung	354
6.10	Essen: Zwang, Frust und Lust	357
6.11	Sexualität und sexuelles Erleben nach Gewalterfahrungen	360
6.12	Das eine Glas zu viel – Traumatisierung und Sucht	362
6.13	Würde zusprechen, Würde wiederherstellen	363

6.14	Die heilsame Kraft der Berührung	365
6.15	Körperpsychotherapeutische Übungen (zwei Beispiele)	366
6.16	Mit dem Körper beten: Der Baum des Lebens (ein Beispiel)	368
7	Betroffene und ihr Umfeld (soziale und systemische Aspekte)	371
7.1	Familienbande und systemische Wahrnehmungen	371
7.2	Kriegskinder und Kriegsenkel – eine mehrgenerationelle Sichtweise	372
7.3	Sprachlosigkeit, Verstummen und soziale Isolation	373
7.4	Gehörtwerden und die Bedeutung der Zeugenschaft	376
7.5	Mit Gruppen arbeiten	377
7.6	Sanctorum Communio als heilende Gemeinschaft?	378
7.7	Idealisierungen loslassen (Familie, Ehe/Partnerschaft, Kirche/Gemeinde)	379
7.8	Täteridentifizierte Selbstanteile Betroffener in der Seelsorge	382
7.9	Suizidalität	382
7.10	Orte des Schreckens	388
7.11	Täter-Seelsorge	391
8	Theologisch relevante Themen Traumabetroffener	393
8.1	Recht und Gerechtigkeit: Erreichbar oder unerreichbar?	393
8.2	Das göttliche Gericht als Frohbotschaft für alle Entrechteten	395
8.3	Der Hass Betroffener: Einen gangbaren Weg finden	397
8.4	Das Böse: Herausforderung für Psychotherapie und Seelsorge	398
8.5	Das Erleben von Macht	401
8.6	Schuldgefühle, echte Schuld und weitere Schuldaspekte differenzieren	402
8.7	Rachefantasien (»Sie sollen zergehen wie eine Schnecke, die im Schleim zerfließt«)	409
8.8	Die Crux mit der Vergebung	413
8.9	Eigene Vergebungsbedürftigkeit klären (»Vergib!«)	418
8.10	Selbstwirksamkeit stärken (»Über Löwen und Ottern wirst du gehen«)	419
8.11	Neue Wehrhaftigkeit (»Du machst meine Hände stark zum Kampf«)	424
8.12	Wenn Gott Engel schickt (»Er hat seinen Engeln befohlen über dir«)	425

9 Traumaverarbeitung als Beziehungsgeschehen von Gott her und zu Gott hin	426
9.1 Erschütterter Glaube und ein verborgener Gott (»Verbirg dich nicht!«)	426
9.2 Die Klage erlauben (»Warum hast du mich verlassen?«)	428
9.3 Die Bedeutung der Stimme (»Ganz heiser bin ich« – »Laut schreie ich«)	432
9.4 Die Arbeit mit Selbstanteilen (»Was betrübst du dich, meine Seele?«)	433
9.5 Singen und musizieren (»mit einem Lied«)	437
9.6 Dankbarkeit als Resilienzfaktor (»ein Danklied«)	439
9.7 Staunende Anbetung, Gotteslob (»Ich will ihn rühmen«)	440
9.8 Gottes Stimme hören	441
9.9 Die Wirkmächtigkeit Gottes (»Ich werde ihn herausreißen«)	442
10 Die Sakramente als sinnliche Vergewisserung des Heils	447
10.1 Die Taufe als Neubeginn	448
10.2 Die Beichte	449
10.3 Eucharistie und Abendmahl: Gebrochenes Brot für gebrochene Menschen	451
10.4 Die Wohltat der Salbung	452
11 Der Segen	458
12 Der Glaube Traumabetroffener verändert sich	461
12.1 Elementarisierung des Glaubens	461
12.2 Differenzierung des Glaubens	463
13 Identifikationspotenziale in den Psalmen	465
13.1 Sprechen, schweigen, schreien – mit König David	466
13.2 Sprechen, schweigen, schreien – mit Hanna und Maria	466
13.3 Sprechen, schweigen, schreien – mit Jesus von Nazareth	467
14 Die kulturellen Schätze heben (»eine psalmeninspirierte Kultur«)	468
14.1 Darstellende Kunst: Von Katakomben bis Graffiti	468
14.2 Poesie: »Nachtherbergen für die Wegwunden« – Nelly Sachs und ihre Gefährtinnen	471
14.3 Musik: Von Gregorianik bis Rock	472

15 Die Kraft der Natur (»Der Vogel hat ein Haus gefunden«)	476
15.1 Der heilsame Rhythmus der Natur	478
15.2 Tagesrituale	479
16 Die Wirklichkeit des Schönen (»Denn deine Liebe ist schön«)	480
17 Die eschatologische Dimension (»Ich lasse ihn mein Heil sehen«)	482
17.1 Eschatologie: 2000 Jahre Hoffnung	482
17.2 Von den Zusagen Gottes leben	483
18 Die Person des Seelsorgers – Beziehungsreiches Leben	485
18.1 Gefährdungen für Seelsorger	485
18.2 In Kontakt mit sich selbst – Selbstfürsorge	490
18.3 »Gönne dich dir selbst« – ein tausendjähriger Ratschlag in neuer Begrifflichkeit	492
18.4 The Wounded Healer	492
18.5 Die Seelsorgerin als Empfangende vor Gott	493
Abschließende Gedanken: Traumabewältigung bleibt letztlich ein großes Geheimnis	495
Preisgegeben und wunderbar geborgen	495
Der Glanz Gottes	496
Literatur	498
Bibelausgaben	521
Weitere Internetquellen	522
Abbildungen	522

Geleitworte

Seelsorge und Psychologie sind längst erwachsene Geschwister, die derselben Herkunftsfamilie entstammen, sich aber recht weit voneinander entfernt niedergelassen haben, arbeiten und wirken. Aber auch die weitere Großfamilie, zu der nicht nur die Hermeneutik, die Künste und die Kunstgeschichte, die Pädagogik und die Soziologie, die Medizin und die Ethik gehören, kommt selten so hilfreich zusammen wie in der vorliegenden Studie.

Nicht nur um der traumatisierten Menschenseelen willen sollten sie sich öfter begegnen und mehr Erfahrungen austauschen und interdisziplinär reflektieren. Dieses Buch zeigt einige bislang unausgeschöpfte Möglichkeiten einer vertrauensvollen Zusammenarbeit.

Wer je Traumatisierendes erlebte, wird hier lesen und lernen, dass kein Mensch mit dieser Erfahrung allein ist und einsam bleiben muss. Traumata sind nicht nur als individuelle Widerfahrnisse, sondern als Phänomene zu verstehen, die Familien, Gemeinschaften und ganze Kulturräume geprägt haben –, sei es auf förderliche oder auf grausame Weise. Auf die Vielstimmigkeit der biblischen Schriften wird so gehört, dass in unsere Gegenwart herüberklingt, was resilienter werden lässt, tröstet und neue Ressourcen erschließt. Seelische Obdachlosigkeit gibt es ebenso seit Jahrtausenden, wie Menschen, die helfen, sich wieder eine Unterkunft für Seele überhaupt auszumalen und zu finden.

Wer je traumatisierte Menschen begleitete, wird erkennen, wie sehr alle Professionen aufeinander angewiesen sind, denn die Herausforderungen sind komplex, wenn der ganze Mensch im Blickfeld ist und wenn viele Menschen gleichzeitig mit ganz unterschiedlichen Traumafolgen umgehen müssen, wie es in und nach Kriegen, in Krisenzeiten und bei großen, aber leider alltäglichen Konflikten der Fall ist.

In diesem Buch sind einerseits die theoretischen Grundlagen, andererseits aber auch praktische Übungen zu finden, sodass nicht nur Fachleute, sondern interessierte Angehörige, Nachbarn und auch Betroffene unter den Lesenden

sein werden. Die einen werden die Psalmen fortan mit anderen Augen und Herzen anschauen, Pfarrpersonen nebenbei auch Predigtideen entfalten können. Andere werden einen Impuls für das eigene, künstlerische Schaffen empfangen, in Wort oder Bild oder Ton. Wieder andere werden es hoffentlich wagen, endlich einen Seelsorger aufzusuchen. Noch andere, nicht nur Psychologinnen, werden angeregt sein durch die theologische Horizonterweiterung.

Das Buch ist also der ganzen Großfamilie zu empfehlen.

Dörte Gebhard, Pfarrerin und Privatdozentin für Praktische Theologie

Der Psalter sei ein »Spiegel der Seele« sagte schon Athanasius (295–372 n. Chr.). Das Bild leuchtet unmittelbar ein. Wir finden uns wieder in Texten, die Gefühle reflektieren und Erfahrungen teilen, die urmenschlich und berührend sind. Wenn die Pilgerin betet, »ich habe meine Seele geglättet, wie ein kleines Kind bei seiner Mutter, wie ein kleines Kind, so ist meine Seele in mir« (Ps 131,2), sehen wir ein wunderbares Bild für die Gottesbeziehung. Psalm 131 gehört zu den Vertrauensliedern (wie der von der Autorin untersuchte Psalm 91).

Aber auch in den schönen Gebeten ist zuweilen ein »dunkles Tal«, das überwunden werden soll und erklingen finstere Klagen, in denen das Licht nur schwach aufflackert (wie in Psalm 88), oder Schreckensschreie wie in Psalm 69. Wer sich dem geistlichen Schatz des Psalters anvertraut, schaut auch das Dunkle, vernimmt das Seufzen der Aufgewühlten und die Not derer, die zum Himmel schreien – und hört in all dem Elend das Sehnen. Und so ist das Gebetsbuch Israels auch ein Zeugnis der zerschlagenen Herzen. Vielleicht liegt schon allein darin etwas Tröstliches? Dass die Stimmen der Leidgeplagten nicht ins Leere gehen – sie finden unser Ohr.

Silvia Bolatzkis Buch ist für Menschen geschrieben, die beruflich oder ehrenamtlich ein Ohr für die Not ihrer Nächsten haben – und darauf vertrauen, dass sie ein Wort in Gottes Ohr sagen, wenn sie Trost spenden. Seelsorgende entdecken im Psalter Bilder von Menschen, die den Boden unter den Füßen verloren haben und Bilder von Halt. Sie hören darin Worte, die den Traumatisierten aus dem Herz sprechen. Sie finden im Psalter mit Herzensaugen, was die aufgeschreckte Seele beruhigen kann. Sie imaginieren stellvertretend – bis sich auch ihr Gegenüber öffnen und Bilder der Nähe, der Güte und des Heils zulassen kann. Dorthin zu gelangen, braucht die schwer verwundete Seele viel. Gut haben Seelsorgende nicht nur sich selbst.

Das Buch weist aber auch hin auf die Schätze der neueren traumafokussierten Psychotherapien und deren Arbeitsweisen. Denn darin leuchten zahlreiche Themenfelder auf, die seelsorgerelevant sind.

Silvia Bolatzki verbindet fundiertes Fachwissen aus Psychotraumatologie, Seelsorgelehre und Bibelexegese, verbindet Theorie und Praxis – und findet hoffentlich viele Leserinnen und Leser, die dieses wichtige Buch studieren. Ja, man muss es studieren und auch ein wenig daran kauen. Es ist nicht nur leichte Kost. Aber es lohnt sich durchzubeißen. Die Beschäftigung mit dem Schweren bahnt den Weg zur Erleichterung. Es ist das Ziel – auch der traumasensiblen Seelsorge –, dass Schweres benennbar wird, dass verschlingende Abgründe sich schließen und gangbaren Wegen Platz machen, dass der Schmerz nicht mehr verleugnet werden muss, sondern ernst genommen und geglaubt wird, dass der

Körper wahrgenommen und das Körpererleben erneuert werden kann, dass Menschen frei und offen atmen, dass Wunden sich allmählich schließen und Neues wachsen kann, peu a peu.

Das Buch enthält so manche Perlen. Was Silvia Bolatzki über den Glauben Traumabetroffener sagt, sollten sich Theologinnen und Theologen ins Buch (oder besser hinter die Ohren) schreiben: «Manche Menschen lesen die biblischen Texte mit einer Brille, die geschärft ist für Gebote und Warnungen. [...] Solcherlei »Augen« brauchen eine »Umschulung«: Eine Schulung, das Lebensförderliche in den Bibeltexten zu sehen, das, was auf Leben und Freiheit zielt. Die Seelsorge ist der Ort, frühere Fehlprägungen zu korrigieren und die Augen neu zu schulen und zu öffnen für einen Gott, der ins Leben verliebt ist, der gerne Freiheit schenkt, der Menschen aus der Enge (auch aus religiöser Enge) herausholt und sie zu Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an seiner Welt macht.»

Prof. Dr. Ralph Kunz

Dank

Zuerst danke ich Prof. Dr. Ralph Kunz für die Motivation, die Begleitung von Anfang an, wichtige Hinweise und den Austausch. Ebenso danke ich PD Dr. Dörte Gebhard für ihr fachliches Engagement, ihre sorgfältigen Rückmeldungen und die wertvolle Unterstützung in theologischer, konzeptioneller, sprachlicher und menschlicher Hinsicht.

Mein spezieller Dank gilt allen Traumabetroffenen, die mir im Rahmen des Universitäts-Kinderspitals Basel, im Universitätsspital Basel, in Senioren- und Altenpflegezentren, in verschiedenen Seelsorgeinstitutionen und Notfalleinrichtungen sowie in Kirchgemeinden Einblick gewährten in ihr Erleben und mich daran teilhaben ließen. Sie alle verdienen meinen Respekt für ihre Überlebenskraft und den Mut, mit dem sie ihr Leben angepackt haben.

Auch meinen Berufskolleginnen und -kollegen, professionellen Seelsorgerinnen und Seelsorgern, die Menschen mit Traumafolgen begleiteten und mir die Erlaubnis zur Wiedergabe ihrer Erfahrungen in diesem Buch gaben, danke ich.

Weiterhin danke ich den Christusträger-Brüdern in Ralligen für Schreibrefugium und Psalmgesänge. Ich danke den Schwestern von Grandchamp und den Schwestern der Communität Casteller Ring für die Möglichkeit, Kloster auf Zeit zu erleben –, auch wenn es Jahrzehnte her ist. Es hat mich auf meinem Weg zur Seelsorgerin entscheidend mitgeprägt.

Dr. Peter Streb gehört ein herzliches »Dankeschön« für den stets erfrischenden Fachaustausch im Bereich der Psychotraumatologie-Forschung, der Medizin und der traumafokussierten Psychotherapieverfahren. Sein aufmerksames Nachfragen zu »Trauma & Theologie« sowie zu »Trauma & Seelsorge« hat dieses Buch angeregt und ins Rollen gebracht. Seine umfassenden Fachkenntnisse als Arzt, Tiefenpsychologe, Verhaltenspsychologe und Psychotherapeut und seine Berufserfahrung mit den verschiedensten traumafokussierten Verfahren (unter anderem mit Komplex-Traumatisierten und Folteropfern) eröffneten mir den Zugang zu einer neuen Welt mit unbekannten Schätzen, die es zu heben galt.

Auch danke ich allen »Lesern der ersten Stunde« für ihre Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge: Daniel Meier (Reinach, Basel-Landschaft), Birgit Schmidhalter, Bernard Kaufmann sowie Karin und Andreas Bolatzki. Danke Dr. Ulrich Dällenbach für das Korrekturlesen mit alttestamentlich-hebräischem Fokus. Danke Dr. Christoph Ramstein und Sabine Aschmann. Danke Joy Graf, Franziska Stöckli Steger und Elisabeth Gysin.

Ein großer Dank gebührt Jana Harle von Vandenhoeck & Ruprecht für die äußerst kompetente und angenehme Begleitung des Buchprojekts sowie Elisabeth Eckstein und Agnes Karl für das sorgfältige und professionelle Lektorat.

Für die Beteiligung an den Druckkosten möchte ich herzlich danken: Der Evangelisch-reformierten Kirche Schweiz (EKS), der reformierten Kirche Aargau, der reformierten Kirche Baselland, der reformierten Kirche Bern-Jura-Solothurn, der evangelisch-reformierten Kirche St. Gallen und der evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich.

Tausend Dank meiner Herkunftsfamilie – für die Klänge der Rätoromanischen Sprache, die Ausflüge in die Berge und den Duft des Weihnachtsbaums in der Arvenstube. Danke Christoph und Anja – für alles, was ihr mir geschenkt habt!

Ostern 2025, Silvia Bolatzki

Hinweise

Bibelübersetzung

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse der Zürcher Bibel 2007 entnommen (*ZB*). *EÜ* steht für die Einheitsübersetzung 2004, *Elb* steht für die Elberfelder Übersetzung 1986, *Lut* für die Luther Übersetzung 2017. Für die vertiefte Auseinandersetzung mit Psalm 69 und Psalm 91 wird die sehr genaue Übersetzung von Andreas Ruwe¹ zugrunde gelegt (Kapitel 5).

Wichtige Begriffserklärungen

Im Buch fließen verschiedene Fachwörter aus den Bereichen der Theologie, Bibelwissenschaft, Seelsorgelehre, Psychotraumatologie und Psychodiagnostik ein. Wichtige Begriffe werden unter der Überschrift »Wichtige Begriffserklärungen« am Anfang des Buches erläutert.

Hinweis

Die Inhalte dieses Buches können Menschen triggern, das heißt, psychische Reaktionen auslösen, die schwer steuerbar sind. Das Lesen dieser Arbeit ersetzt keine seelsorgerliche, psychotherapeutische oder medizinische Betreuung. Begeben Sie sich bei Bedarf in professionelle Begleitung – vielen Menschen wird diese zu einem großen Gewinn an Lebensqualität.

1 RUWE (2012).

Wichtige Begriffserklärungen

Achtsamkeit: Aufmerksamkeit und Selbstaufmerksamkeit. Es gibt alte und bewährte christliche Traditionen, die Achtsamkeit fördern, beispielsweise »das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit«. Für manche traumafokussierte Psychotherapien ist das Konzept der Achtsamkeit zu einer wichtigen Methode geworden.

Anthropologie: Die Lehre vom Menschen. Im vorliegenden Buch ist die Anthropologie des Alten Testaments relevant, da dort die Vorstellung der leiblichen Verflochtenheit mit allen Aspekten des menschlichen Personseins, gerade auch der Gefühlswelt, stark ausgeprägt ist (s. Begriff »näfäsch«).

AT: Altes Testament.

BAG: Bundesamt für Gesundheit in der Schweiz.

Bibelwissenschaft: Die Wissenschaft des Alten Testaments und des Neuen Testaments, wie sie an Universitäten und Fachhochschulen gelehrt wird.

Zur Bibelwissenschaft gehören die Fachbereiche der Text- und Sprachforschung (vor allem Hebräisch, Aramäisch, Griechisch) sowie der Entstehungsgeschichte; der Archäologie und Ikonografie; der Kultur und Kulturgeschichte; der Religionswissenschaft der Kulte und Nachbarkulte Israels im Alten Orient (mit einem Fokus auf Ägyptologie und Assyriologie für die Zeit des Alten Testaments und Hellenismus für die Zeit des Neuen Testaments); des Frühjudentums und der Judaistik; der Wirkungsgeschichte, dazu gehört auch die Kunst-, Literatur- und Musikgeschichte; der Theologie und Theologiegeschichte sowie der Exegese und Hermeneutik.

Bibelwissenschaftliche Traumaforschung: Traumaforschung in den Fächern Altes Testament und Neues Testament, wie sie an den Universitäten und Fachhochschulen gelehrt werden.

DBT: Dialektisch-Behaviorale Therapie nach Marsha Linehan. Linehan entwickelte diese Therapieform zur Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung. Die therapeutische Arbeit mit der DBT bedeutete eine markante Verbesserung der Therapieerfolge. Heute wird die DBT vermehrt auch zur Behandlung komplexer Traumafolgestörungen und weiterer komplexer Störungsbilder eingesetzt.

Diagnostik: Das Feststellen von Krankheiten (herausfinden, was fehlt, was krank oder beschädigt ist). Dazu gehört auch die Namensgebung verschiedener Krankheiten, z. B. Dehydration, Grippe, Herzinfarkt.

Diakonissen: Evangelische oder reformierte Ordensschwwestern, die ihre Liebe zu Jesus Christus mit tätiger Nächstenliebe verbinden und ein gemeinschaftliches Leben pflegen. Das erste Diakonissenhaus wurde 1836 in Kaiserswerth durch Theodor Fliedner gegründet.

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; Deutsch: Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen. Es ist das amerikanische Diagnosehandbuch für psychische Störungen, das weltweit eingesetzt und von manchen Psychiatern und Psychotherapeutinnen seiner Genauigkeit wegen bevorzugt wird. Es wird laufend überarbeitet. Seit Mai 2013 ist das DSM-5 in Gebrauch.

Ego-State: Ein Persönlichkeitsanteil. Die Ego-State-Therapie arbeitet bewusst mit den verschiedenen Persönlichkeitsanteilen Traumabetroffener. *Ego-State* ist eine Metapher. Auch die Namen, die Betroffene den verschiedenen Ego-States geben, sind Metaphern (z. B. das Kind, der Verfolger). Die Arbeit mit Ego-States ist eine Arbeit mit der Imagination.

EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing; Deutsch: Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegungen: Eine Traumabearbeitungsmethode, die begründet wurde durch Francine Shapiro. Die bilaterale Stimulation ist *ein* wesentlicher Bestandteil dieser Methode.

Eschatologie: »Die Lehre von den letzten Dingen« im Christentum: Weltgericht, Wiederkunft Jesu, Auferstehung der Toten, Neuer Himmel und neue Erde.²

Exegese: Auslegung von Texten, oft Bibeltexten.

Hermeneutik: Verständnis von Texten, oft Bibeltexten. Dazu gehört auch das Fragen nach der ursprünglichen Absicht des Textes (Textintention) in der Entstehungssituation. Das angemessene Verstehen und die angemessene Interpretation der Texte sind oft Gegenstand von Meinungsverschiedenheiten. Dennoch ist die Hermeneutik eine »Kernaufgabe der Theologie.« Bis vor 50 Jahren war die historisch-kritische Exegese dominant, »heute wird vermehrt an die Vielfalt der Auslegungstraditionen durch die Jahrhunderte angeknüpft«.³

ICD: International Classification of Diseases; Deutsch: Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. Es ist der Leitfaden der WHO. Der Leitfaden wird ständig überarbeitet und den neuen Forschungserkenntnissen angepasst. Seit Januar 2022 ist die ICD-11 in Gebrauch.⁴

Imagination: Die Vorstellungskraft. Zur Aufrechterhaltung einer Krankheit spielt die Imagination eine wesentliche Rolle (z. B., wenn Betroffene sagen: »Ich bin vernichtet.«). Ebenso hat die Imagination bei der Gesundwerdung bedeutenden Einfluss (z. B., wenn Betroffene sagen: »Jetzt wird's besser«, »Mit diesem Arzt, dieser Medizin, dieser Operation, dieser Kur kommt die Kraft zurück.« Oder: »Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen.«)

Insuffizienzgefühl: Gefühl der Unzulänglichkeit, des Nichtgenügens.

IRRT: Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy; Deutsch: Imaginatives Neuschreiben und Reprozessieren. Eine Methode der Traumabearbeitung, die auf den Erkenntnissen Mervin Schmuckers (Smuckers) beruht.

Jahwe: s. hebräische Ausdrücke.

2 MOLTMANN (1964/2005); MOLTMANN (1995/2005).

3 ZIMMERMANN (2015) Hermeneutik: https://doi.org/10.23768/wirelex.Hermeneutik_100005/ (Zugriff am 03.03.2025).

4 Schweizerische Eidgenossenschaft/Bundesamt für Statistik, 2016. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/nomenklaturen/medkk.html> (Zugriff am 07.01.2025).

KIP: Katathym-Imaginative Psychotherapie nach Hanscarl Leuner.

Kommunität: Klosterähnliche Gemeinschaften im katholischen, evangelischen, reformierten oder ökumenischen Rahmen; seit dem Zweiten Weltkrieg an verschiedenen Orten entstanden. Eine Blütezeit für Neugründungen war die Nachkriegszeit (nach 1945) und die 1960er Jahre.

Komorbiditäten: Begleiterkrankungen.

Kontemplation: Eine Form des schweigenden Gebets. Oft wird die Kontemplation mit Zeiten der äußeren Ruhe und der geistlichen Begleitung verbunden.

kPTBS: komplexe Posttraumatische Belastungsstörung. Offizielle Diagnose seit 2022 (durch die ICD-11), die von bedeutenden Psychotraumatologinnen und Psychotraumatologen vor Jahrzehnten vorgeschlagen und vorbereitet wurde (Judith Herman u. a.).

Metaphorik: Sprachbilder, Bildersprache.

Narrativ: Eine zusammenhängende Erzählung mit einer nachvollziehbaren Reihenfolge.

NET: Narrative Expositionstherapie, nach Maggie Schauer, Frank Neuner und Thomas Elbert.

NT: Neues Testament.

PITT: Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie, nach Luise Reddemann.

Poimenik: Die Wissenschaft der Seelsorge, wie sie an Universitäten und Fachhochschulen gelehrt wird.

Preisgegeben (*Begriff im Buchtitel*), *Synonyme*: schwach, ausgeliefert, unsicher, machtlos, hilflos, schutzlos, ohnmächtig, ungeschützt, verraten und verkauft, ausgesetzt, drangegeben, hergegeben, bloßgestellt, weggegeben, hingeworfen, erniedrigt, verlassen, aufgegeben.

Protektive Faktoren: Schutzfaktoren.

Psalmen: Die poetischen Texte und Lieder im Alten Testament. Mit Psalmen sind *die einzelnen Lieder* gemeint; Ursprungssprache: Hebräisch. (Vereinzelt finden sich Psalmen auch im Neuen Testament; Ursprungssprache: Griechisch).

Psalter: Der Psalter meint das ganze biblische Buch, das 150 Psalmen umfasst. Er ist Teil des Alten Testaments. In christlichen Bibeln befindet er sich ungefähr in der Mitte der Bibel.

Psychotherapien: Wurden für die Begleitung von Menschen mit psychischen Krankheiten entwickelt, z. B. bei Depressionen, Angststörungen, Zwangsstörungen etc. Die Behandlung von Traumafolgestörungen gehörte von Anfang an selbstverständlich dazu. Durch die Diagnosedefinition der PTBS von 1980 wurde allerdings ein Forschungsschub ausgelöst, der zu Verbesserungen und Verfeinerungen der Therapiemethoden und teilweise auch zu neuen Therapiemethoden für Traumabetroffene führte und das Wissen um Trauma- und Stressfolgen vermehrte. Diese intensive Beschäftigung mit der Thematik erreichte zunehmend Interessierte aus weiteren Helferberufen.

PTBS: Posttraumatische Belastungsstörung. Die PTBS beschreibt die Kernsymptome einer Traumafolgestörung; erstmals 1980 als Krankheit definiert. Sie gilt als Stressfolgeerkrankung (Englisch: PTSD: Posttraumatic Stress Disorder).

Resilienz: Steht für seelische Widerstandskraft (in Traumakontexten). »Während früher fast ausschließlich die Entstehung von Krankheit interessierte, fragen wir heute: Wie schaffen Menschen es, trotz Belastungen gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden?«⁵ Zu den Pionieren der Resilienzforschung gehören Aaron Antonovsky (Salutogenese) und Martin Seligman (Glücksforschung und Positive Psychologie).

Ressourcenorientierung: Eine ressourcenorientierte Therapie schaut mehr auf das Vorhandene, Hilfreiche als auf das Fehlende, Kranke. Ressourcen sind »alles, was je geholfen hat, wenn es einem schlecht ging«.⁶

Das können eigene Fähigkeiten sein (lesen, malen, Bewegung und Beweglichkeit), das können aber auch äußere Faktoren sein (ein Freund, ein Telefonkontakt) oder Glaubensressourcen (ein Gebet, ein Text).

5 REDDEMANN (2011/2014⁸, S. 28).

6 REDDEMANN (2001/2010¹⁵, S. 28).

Sakrament: Eine heilige Handlung im Rahmen des christlichen Glaubens und der christlichen Kirche. *Katholiken und Orthodoxe* kennen sieben Sakramente: Taufe, Eucharistie, Firmung, Buße/Beichte, Krankensalbung, Ehe, Priesterweihe. *Evangelische und reformierte* Kirchen kennen zwei Sakramente: Taufe und Abendmahl. Evangelische und Reformierte praktizieren seit rund 40 Jahren auch wieder die Salbung (oder Krankensalbung) und die Beichte (als informelles Beichtgespräch), zählen sie aber nicht zu den Sakramenten. Auch die Konfirmation, der Eheschluss und die Ordination zur Pfarrerin oder zum Pfarrer zählen sie nicht zu den Sakramenten, doch sie sind mit einem besonderen Segen verbunden.

Salutogenetischer Ansatz: Eine psychotherapeutische Richtung, die den Blick auf das richtet, was Heilung (Salus = Heil, Heilung) bewirkt. Dabei wird stets das Hilfreiche und Stärkende in verfahrenen Situationen oder im persönlichen Handeln Betroffener gesucht. Der salutogenetische Ansatz sucht und sieht grundsätzlich das »Gesunde« im Menschen, nicht das »Kranke« (Pathogene). Als Begründer gilt der Soziologe Aaron Antonovsky.

Sanctorum Communio: Die Kirche als Gemeinschaft der Heiligen, das heißt, die Kirche als Gemeinschaft aller Christusnachfolgerinnen und Christusnachfolger.

Seelsorge: Die Seelsorge ist eine über die Jahrhunderte praktizierte Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen als Frucht christlicher Liebestätigkeit. Sie geschieht im Horizont des Evangeliums und des Auferstandenen und ist eine vorwiegend geistliche Begleitung.⁷ Seit der Entstehungszeit der Psychotherapie findet Seelsorge meist unter partiellem Einsatz psychotherapeutischer Methoden statt (s. Einleitung, Kapitel »Was ist Seelsorge?«).

Segen: Segnen heißt: 1. Das Gute über einem Menschen aussprechen (vom Griechischen *eulogein* bzw. vom Lateinischen *benedicere*); 2. Ein Zeichen setzen, kennzeichnen (segnen von *Signum*) und 3. Mit heilvoller Kraft begaben (vom Hebräischen *barak*). Gott ist es, der segnet (Gen 2,3; Gen 12,2; Psalm 115,12). Er will seinen Segen aber auch durch Menschen weitergeben, die in seinem Dienst stehen. Von besonderer Bedeutung ist der Aaronitische Segen (Numeri 6,24–26).

⁷ Im Gegensatz zur *Diakonie*, die genauso eine über die Jahrhunderte praktizierte Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen als Frucht christlicher Liebestätigkeit ist, sich aber stärker um das *Leibliche und Soziale* kümmert (z. B. Versorgung mit Nahrung und Kleidung, Krankenpflege, Gesundheitswesen, Schulen und Bildungswesen, Sozialpädagogik, Sozialarbeit).