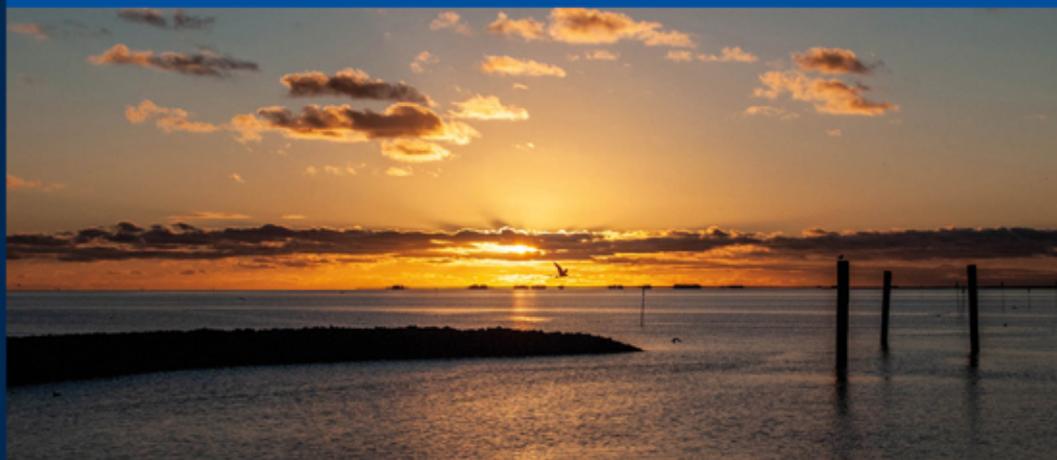


Ralph Kirscht

Wandlungs-Räume

Praxishandbuch
traumasensible Seelsorge



Kohlhammer

Kohlhammer

Ralph Kirscht

Wandlungs-Räume

Praxishandbuch traumasensible Seelsorge

Verlag W. Kohlhammer

Für meine Eltern Sonja und Peter Kirscht

In Memoriam Heinz Bederski (1945–2019)

1. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-037685-4

E-Book-Format:

pdf: ISBN 978-3-17-037686-1

Für den Inhalt abgedruckter oder verlinkter Websites ist ausschließlich der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die W. Kohlhammer GmbH hat keinen Einfluss auf die verknüpften Seiten und übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

„Wenn es so ist, daß wir nur einen kleinen Teil von dem leben können, was in uns ist - was geschieht mit dem Rest?“

(Pascal Mercier, Nachtzug nach Lissabon)

„Wir sind zugleich auch Ruinen unserer Vergangenheit, Fragmente zerbrochener Hoffnung, verronnener Lebenswünsche, verworfener Möglichkeiten, vertaner, verspielter Chancen ... Andererseits ist jede erreichte Stufe unserer Ich-Entwicklung immer nur ein Fragment aus Zukunft. Das Fragment trägt den Keim der Zeit in sich. Sein Wesen ist Sehnsucht ... Aus ihm geht eine Bewegung hervor, die den Zustand des Fragments zu überschreiten sucht.“

(Henning Luther, Identität und Fragment)

„Gottes Engel weichen nie ...“

(Johann Sebastian Bach, Kantate 149, Sopranarie)

Inhaltsverzeichnis

Geleitworte	13
Vorwort	17
1. Vorüberlegungen	21
1.1 Einleitung	21
1.2 Vorüberlegungen zum Menschenbild: Der verwundbare Mensch im Spannungsfeld zwischen Fragment und Kohärenz	21
1.2.1 Biblisches Menschenbild und das bio-psycho-sozio-spirituelle Modell	21
1.2.2 Henning Luther: Leben als Fragment	24
1.2.3 Andrea Bieler: Vulnerabilität, Kohärenz und Möglichkeitssinn	26
1.2.4 Graphische Umsetzung: Der verwundbare Mensch im Spannungsfeld zwischen Fragment und Kohärenz	28
1.3 Vorüberlegungen zum Seelsorgeverständnis	29
1.3.1 Isidor Baumgartner: Heilende Seelsorge	29
1.3.2 Christoph Morgenthaler: Systemische Seelsorge ..	31
1.3.3 Neurobiologische Fundierung: <i>Neurosequenzielle Seelsorge</i>	32
1.3.4 <i>Psycho-Soziale Begleitung</i> als Oberbegriff und das Verhältnis Seelsorge - Beratung - Therapie	34
2. Eine Phänomenologie psychischer Traumatisierungen	37
2.1 Vorbemerkungen	37
2.2 Diagnostik psychischer Traumatisierungen: ICD-10 und ICD-11 ergänzt mit DSM-5	39
2.3 Traumatisierung als extreme Stressreaktion: Ein <i>Stress-Information-System-Modell</i>	47
2.3.1 Einleitung	47
2.3.2 Trauma und Stress	48
2.3.3 Trauma und Information	56

	Exkurs: Neurobiologie - <i>Triune Brain</i> und Polyvagaltheorie	56
2.3.4	Trauma und System	68
2.4	Ganzheitliche Traumafolgen-Therapie und Traumapädagogik	76
2.4.1	Behandlungsprinzipien einer ganzheitlichen Traumafolgen-Therapie	76
2.4.2	Nicht nur Therapie: Ganzheitliche Traumapädagogik als Beispiel lebensbegleitender Arbeit mit traumatisierten Menschen	84
a.	<i>Einleitung</i>	84
b.	<i>Traumapädagogische Grundhaltungen</i>	85
c.	<i>Traumapädagogische Inhalte und Modelle</i>	86
2.5	Statt einer Zusammenfassung: Grundhaltungen im Umgang mit traumatisierten Menschen	88
3.	Trauma in der Bibel: Bilder von Schmerz und Heilung	93
3.1	Vorbemerkungen	93
3.2	Trauma in der hebräischen Bibel	94
3.2.1	Die Vergewaltigung Tamars: 2 Sam 13,1–22	94
3.2.2	Psalmen: Schreckensbilder und Gegenbilder	97
3.2.3	Das Ezechielbuch als Traumliteratur	101
3.2.4	Das erste Gottesknechtslied: Jesaja 42,1–9	103
3.3	Trauma im Neuen Testament	106
3.3.1	Trauma als ein sozialgeschichtlicher Hintergrund des Neuen Testaments	106
3.3.2	Trauma, Krankheit und Heilung in den Evangelien	107
a.	<i>Besessenheit, Körper und Heilung im Kontext von Trauma</i>	107
b.	<i>Achtsamkeit, Mitgefühl und Trauma: Lk 10,25–37</i>	111
3.3.3	Die Kreuzigung Jesu als christliches Urtrauma	112
a.	<i>„Endless Trauma“: Mk 16,1–8</i>	113
b.	<i>Paradigma eines individuellen Heilungsweges von Traumafolgen: Die Emmaus-Erzählung (Lk 24,13–35)</i>	115
	<i>Exkurs: Lukas und die Theologie der Sehnsucht</i>	118
c.	<i>Ein leeres Grab, verschlossene Türen und bleibende Wunden: Joh 20,1.11–29</i>	120

d.	<i>Die Überwindung des urchristlichen Traumas durch kollektives Reframing</i>	126
3.3.4	Gebrochenes Brot und gebrochene Menschen: Eucharistie und Trauma	127
3.4	Statt einer Zusammenfassung: Biblische Impulse für eine <i>Psycho-Soziale Begleitung</i> traumatisierter Menschen – 11 Thesen	132
4.	Das <i>Emmaus-Weg-Modell</i> einer Spirituellen Traumafolgen-Therapie	135
4.1	Einleitung	135
4.2	Das Modell	135
4.3	Graphische Umsetzung: <i>Emmaus-Wege</i> zwischen Fragment und Kohärenz	137
5.	Auf dem Weg zu einer traumasensiblen Seelsorge – wichtige Impulse ausgewählter Forschungsarbeiten	139
5.1	Einleitung	139
5.2	Trauma als Herausforderung für die Seelsorge – drei wichtige Aufsätze	139
5.2.1	Kerstin Lammer: Seelsorge nach traumatischen Ereignissen	139
5.2.2	Sabine Haupt-Scherer und Uwe Scherer: Einen Schritt voran folgen	141
5.2.3	Maria Elisabeth Aigner: Leben nach der Katastrophe	142
5.3	Trauma und Theologie	144
5.3.1	Kristina Augst: Auf dem Weg zu einer traumagerechten Theologie	144
5.3.2	Jennifer Baldwin: Trauma-Sensitive Theology	146
5.4	Trauma, Bibel und Spiritualität	147
5.4.1	Trauma und Bibel	147
5.4.2	Ursula Gast et al.: Trauma und Trauer	147
5.4.3	Shelly Rambo: Resurrecting Wounds	148
5.5	Trauma und Seelsorge	149
5.5.1	Erika Kerstner et al.: Damit der Boden wieder trägt	149

5.5.2	Miriam Schade: Dem Schrecklichen begegnen	150
5.5.3	Andreas Stahl: Traumasensible Seelsorge	151
5.6	Zusammenfassung	154
6.	<i>Wandlungs-Räume</i> – Das Modell einer trauma- sensiblen Seelsorge	157
6.1	Das Modell und seine theoretischen Grundlegungen . . .	157
6.1.1	Einleitung	157
6.1.2	Das Modell <i>Wandlungs-Räume</i> - ein Überblick	157
6.1.3	Graphische Umsetzung; <i>Emmaus-Wege</i> und <i>Wandlungs-Räume</i> zwischen Fragment und Kohärenz	159
6.1.4	Theoretische Grundhaltungen, Inhalte und Modelle in der traumasensiblen Seelsorge nach dem Modell <i>Wandlungs-Räume</i>	160
6.1.5	Statt einer Zusammenfassung; Kurzfassung der 12 Thesen zu einer traumasensiblen Seelsorge	163
6.2	Das Modell und seine praktische Umsetzung	164
6.2.1	Einleitung	164
6.2.2	Stabilisierung 1: Beziehung, Sicherheit und Ressourcen	167
a.	<i>Der Beziehungs-Raum</i>	167
b.	<i>Der Schutz-Raum</i>	172
6.2.3	Stabilisierung 2: Erinnerung, Trauer und Bewegung	183
a.	<i>Der Lebens-Raum</i>	183
	<i>Exkurs: Lösungsorientierte Beratung und Seelsorge</i>	188
b.	<i>Der Leib-Raum</i>	198
6.2.4	Der prophetische Auftrag traumasensibler Seelsorge: <i>Der Handlungs-Raum</i>	210
6.3	Die Person traumasensibler Seelsorgerinnen und Seel- sorger: Selbstfürsorge und Schutz vor sekundärer Traumatisierung	214
6.3.1	Einleitung	214
6.3.2	Selbstfürsorge ist ... eine Frage des Wissens	215
6.3.3	Selbstfürsorge ist ... eine Frage der Übung(en)	215
6.3.4	Selbstfürsorge ist ... eine Frage der Selbstkenntnis .	216
6.3.5	Selbstfürsorge ist ... eine Frage der Haltung(en) . . .	216

6.3.6	Fazit: Traumasensible Seelsorgerinnen und Seelsorger als mitfühlende Zeuginnen und Zeugen, das BERN-Modell und biblische Vorbilder	223
6.4	Eine kurze Zusammenfassung: Traumasensible Seelsorge eröffnet Möglichkeitsräume für Wandlungsprozesse	225
7.	Methoden- und Übungsanleitungen	229
7.1	Einleitung	229
7.2	Der <i>Beziehungs-Raum</i> : Methoden und Übungen	230
7.2.1	Vorbemerkung	230
7.2.2	Das Ressourcen-Barometer 1 + 2	230
7.2.3	Ressourcen- und lösungsorientierte Fragen	232
7.2.4	Die Wunderfrage und das Reframing	233
7.3	Der <i>Schutz-Raum</i> : Methoden und Übungen	234
7.3.1	Methoden und Übungen zu Achtsamkeit, Stressreduktion, Selbstberuhigung, Distanzierung und Re-Orientierung im Hier-und-Jetzt	234
7.3.2	Imaginations- und Vorstellungsübungen	238
a.	Innere sichere Orte und andere heilsame Vorstellungen	238
b.	Zukunftsorientierte Vorstellungen	244
c.	Die Pendel-Übung	245
7.3.3	Methoden und Übungen zur Affekt- und Emotionsregulation	246
7.3.4	Methoden und Übungen zur Ressourcenanamnese und -aktivierung	248
a.	Diagramme und Tabellen	248
b.	Timelines	250
c.	Imaginativ-kreative Methoden	257
7.4	Der <i>Lebens-Raum</i> : Methoden und Übungen	263
7.4.1	Kreativ-narrative Arbeit mit biblischen Texten ...	263
a.	Biblische Sprachräume	263
b.	Bibliolog	264
c.	Biblicher Dyalog	265
d.	Biblisches Drehbuch	266
7.4.2	Ressourcen- und lösungsorientiertes Genogramm und das Familien-/Systembrett	267

7.5	Der <i>Leib-Raum</i> : Methoden und Übungen	270
7.5.1	Traumaisensible Körper- und Bewegungsübungen und körperorientierte Rituale	270
7.5.2	Ressourcen-EMDR	275
7.5.3	Biblische Skulptur- und Aufstellungsarbeit	278
7.5.4	Arbeit mit <i>Ego-States</i>	284
7.6	Selbstfürsorge: Methoden und Übungen	287
7.6.1	Die Haltungs-Perlen-Übung	287
7.6.2	Dankbarkeits-Übungen	287
7.6.3	Der Fragenkatalog zum Modell Mitfühlende Zeugin/Mitführender Zeuge	288
7.6.4	Das BERN-Modell	289
7.6.5	Das Salutogramm für die Selbstfürsorge	290
7.7	Vier Fallbeispiele	290
7.7.1	Anja	290
7.7.2	Frau B	291
7.7.3	Herr M.	293
7.7.4	Thomas	294
8.	Ein persönliches Schlusswort	295
9.	Anhang	299
A.1	Bindungsstile und Bindungsverhalten	299
A.2	Das Informationsverarbeitungsmodell von Martin Sack	300
A.3	Die Emmaus-Erzählung - Text und psychotraumatolo- gische Vers-für-Vers-Deutung	302
A.4	Tobias Esch - Die Reframing-Übung	305
A.5	Tobias Esch - Zur Positiven Psychologie	306
A.6	Luise Reddemann - Empfehlungen zur Selbstfürsorge der Helfenden	308
A.7	Günter Bamberger - Lösungsorientierte SelfCare	309
A.8	Traumaisensible Seelsorge - Ein Ausbildungs-Curriculum	310
10.	Literaturverzeichnis	313

Geleitwort

„Schwarze Insel“ – so nennt Ralph Kirscht das körperliche, psychische, soziale und auch spirituelle Terrain, das es in einer traumasensiblen Seelsorge mit Traumatisierten respektvoll zu umrunden gilt und das er in seinem Praxishandbuch erhellt und einer detaillierten Kartographierung unterzieht. Über die hohe Aktualität seines Anliegens besteht kein Zweifel, gerade auch im kirchlichen Bereich. Damit von einer traumatischen Erfahrung überfallene, verletzte und später von Traumafolgen heimgesuchte, geknickte Menschen auch in der Seelsorge eine qualifizierte Unterstützung erhalten können, greift Kirscht weit aus und verbindet, was dafür dienlich ist, oft aber unverbunden nebeneinander bleibt: detaillierte Informationen zu Trauma, Traumafolgen und Traumatherapie, konzeptionelle Überlegungen zur Seelsorge und der ihr zugrunde liegenden Anthropologie, einen traumasensiblen Blick auf biblische Traditionen, die traumatische Erfahrungen vielstimmig artikulieren, Vorgehensweisen traumasensibler Pädagogik und Expertise in der Begleitung Traumatisierter, wie nicht zuletzt die Fallbeispiele zeigen, auf die der Gedankengang zuläuft. Kühn ist es, wie Kirscht in seiner „neurosequeentiellen“ Seelsorge Jahrtausende alte Erfahrungen im Umgang mit Traumen, die in biblischen Texten eingelagert (und manchmal auch eingefroren) sind, mit aktuellen Erkenntnissen der Neuropsychologie verbindet.

Auf diese Fahrt durch viele Räume – offene „Wandlungs-Räume“ und solche, die sich zuerst öffnen müssen – bin ich ihm gerne gefolgt. Er ist ein sicherer Kapitän, der nahe an die thematischen Strudel fährt, aber nie zu nahe, der darstellt, erklärt, Passagen durch kritische wissenschaftliche Gewässer immer wieder prägnant zusammenfasst und unterwegs Karten zeichnet, schematische Darstellungen, die zur weiteren Orientierung dienlich sind. Das Buch selbst ist wie ein sicheres, breites Schiff, in dem man sich dem auszusetzen wagt, was Betroffene verstummen, kämpfen, fliehen, erstarren lässt.

Was mich daran besonders überzeugt: die transdisziplinäre, weite Sicht auf das Thema, die Verbindung von grossen Linien und Detailtreue, die ganzheitliche Konzeption von Seelsorge als eine der unterschiedlichen Formen Psycho-Sozialer Begleitung Traumatisierter, die in Zusammenarbeit mit anderen Professionen bescheiden und selbstbewusst etwas Eigenes einbringen kann: ihr Sensorium für die spirituelle Not Betroffener, ihre Möglichkeiten, diese auf der Suche nach einer neuen Kohärenz ihres Lebenssinns zu unterstützen, ihre biblischen Ressourcen, die hier sowohl strukturell – bei der Konzeption von Schritten der „Emmaus-Weg“ – wie bei deren inhaltlicher Ausgestaltung und methodischen Umsetzung ins Spiel gebracht werden. Auch die systemische Sicht wird auf überzeugende Weise für die Traumabegleitung furchtbar gemacht: Es werden zwar Einzelne traumatisiert, aber immer auch ihr Umfeld. Bedeutungsvolle Andere können zudem als Quelle der Unterstützung und des Halts wichtig werden. Als Therapeut und Seelsorger weiss Kirscht zudem um die Bedeutung der Selbstfürsorge. Gerade beim Umrun-

den schwarzer Inseln müssen die, die das Boot steuern und stellvertretend für eine gewisse Zeit Verantwortung übernehmen, auch zu sich selbst Sorge tragen, damit sie ihren Dienst umsichtig ausüben können. Traumasensibilität gegen innen und aussen: beides bedingt sich.

Da ist also einer am Steuer, der Modelle und Methoden traumasensibler Seelsorge bis in alle Details ausarbeitet und dabei eine reiche Erfahrung nicht nur aus vertiefter wissenschaftlicher Auseinandersetzung, sondern auch aus der langjährigen eigenen therapeutischen und seelsorglichen Praxis für die fruchtbar machen kann, die ihm auf seiner Fahrt folgen, seien dies nun Traumatisierte oder die, die sie mitfühlend begleiten. Ich bin gerne mitgefahren, werde das Buch zur Hand nehmen, wann immer ich persönlich oder auch professionell eine schwarze Insel zu umrunden habe – und empfehle es allen, die das tun, tun möchten, tun dürfen.

Prof. em. Dr. theol. Dr. phil. Christoph Morgenthaler
 Universität Bern
 Theologische Fakultät - Institut für Praktische Theologie
 Seelsorge und Pastoralpsychologie

Geleitwort

Dieses umfassende Buch gibt mir Anregungen, einen weiten Blick und neuen Mut – das alles nach mehreren Jahrzehnten intensiver Trauerbegleitung, besonders mit Menschen, die ein Trauma erlitten haben. Das ist vielfach bei denjenigen Trauernenden der Fall, die nahe Angehörige durch Suizid verloren haben. Ich denke aber auch an den jungen Mann, der die Rücktour von Süddeutschland nach Norddeutschland ohne weitere Unterbrechung hinter sich bringen wollte und dabei am Steuer einschlieft. Durch den Unfall wurde seine Partnerin, die neben ihm saß, getötet – aber wie lebt er selbst weiter mit dieser Erfahrung? Und wie begleite ich ihn in dieser Situation? Hier zeigt mir dieses Buch neue Ansätze, Menschen in solcher Not besser zu verstehen und auch meine eigenen Reaktionen deutlicher zu begreifen. Was zeichnet dieses Buch aus, dass es in solchen Situationen Unterstützung gibt und sich hervorragend bewährt? Was motiviert beim Lesen, was berührt und führt weiter?

Drei Ausrichtungen kennzeichnen dieses Buch:

1. Die **Person**, die in ihrer Situation Seelsorge braucht, steht im Zentrum. Notwendig ist der zugewandte, bejahende Blick auf den anderen Menschen. Das bedeutet dann in der Perspektive von Klienten: Ich fühle mich aufgenommen und angenommen. Ich kann leichter zu mir selbst finden und mich so wahrnehmen, wie ich wirklich bin. Alles in mir hat seinen „guten Grund“, so seltsam und fremd es mir auch erscheinen mag. Bei traumatischen Erfahrungen hat es auch zunächst den Sinn, in einer extremen Notsituation mir mein Überleben zu sichern. So stark die seelische Verwundung in meinem ganzen Körper und in meiner Seele weiterwirkt, kann ich doch spüren: Es ist vorüber, ich lebe in der Gegenwart, die Bedrohung be-

steht jetzt nicht mehr. Ich erhalte hilfreiche Informationen, was in mir vor sich geht (Psychoedukation). Aus der Neurobiologie erfahre ich, dass es in schwerster Krise zunächst fünf archaische Grundreaktionen gibt. Ich versuche, ein mir zugewandtes Gesicht zu finden (face), ich fliehe (flight), ich kämpfe (fight), ich erstarre (freeze). Ich spüre die Fragmente meines Lebens und habe doch Sehnsucht nach Ganzheit und Zusammenhang. Das sind die fünf „f“ – gut zu merken. Ich verstehe, warum ich oft in so starkem Stress bin. Ich lerne mich zu entspannen, ich finde einen „sicheren Ort“, wo ich mich wohl fühle. Langsam kann ich das Schreckliche, alle meine Brüche und Wunden als Teil meiner Biografie verstehen und in mein Leben einbeziehen. Diese Ausrichtung hin auf meine Person tut mir gut – meiner Seele, auch meinem Leib, Geist und meinem ganzen Leben. Das hat heilende Kraft.

2. Die **Seelsorge** mit allen ihren Möglichkeiten wird in diesem Buch umfassend dargestellt. Sie gehört zu den psychosozialen Begleitungen, geht aber darüber hinaus, indem sie wesenhaft die Spiritualität mit einbezieht. So entsteht ein „biopsychosoziospiritueller Modell“, das an den biopsychosozialen Ansatz nach W. Egger anknüpft. In dieser Seelsorge von Ralph Kirscht werden vor allem die biblischen Schätze und christlichen Traditionen einbezogen und auf die Erfahrungen in der Gegenwart hin aktualisiert. Das erweist sich in diesem Buch als außerordentlich fruchtbar. Auch in der Bibel wird der Mensch in seinen leiblichen, seelischen, sozialen und spirituellen Dimensionen gesehen, er wird in seiner Fragmentarität und Verwundbarkeit wahrgenommen. Gott wird in dieser Tradition so verstanden, dass er den Menschen in ihrer Not nahe ist, ja in ihre Tiefe hineingeht, dort ihre Not löst und sie selbst erlöst. Am deutlichsten wird das in der Emmaus-Erzählung. Die Jünger werden in ihrer Trauer begleitet, sie werden ermutigt, ihre Gefühle auszusprechen und mitzuteilen. Sie lernen in ihrer Fragmentierung neue Zusammenhänge zu erkennen. Im gemeinsamen Mahl spüren sie Jesu Gegenwart. Sie können Jesus nicht festhalten, glauben aber jetzt an seine Auferstehung in neues Leben hinein. Durch Trauer hindurch erfahren sie Freude. Traumatisierte Menschen können sich in dieser Geschichte, in den Psalmen und vielen weiteren Erzählungen der Bibel wiederfinden, ihre Wunden erkennen, neue Verbindungen sehen, ihre Verlusterfahrungen mitteilen und sie in ihr Leben einbeziehen. Wie das heute geschehen kann, dafür bietet Ralph Kirscht viele kreative, wirksame Methoden (wie Methoden zu Achtsamkeit und Selbstberuhigung, spirituelle Imaginationsübungen, Biblische Skulptur- und Aufstellungsarbeit sowie andere kreative Methoden im Umgang mit biblischen Texten, biografische Arbeit mit eigenen „Timelines“ / Lebenslinien u.v.a.m.). So eröffnet er in dem weiten Horizont der Spiritualität neue Räume, in denen es zu Veränderungen und zu Heilungen kommen kann. Er nennt diese Wandlungsräume Beziehungs-Raum, Schutz-Raum, Lebens-Raum, Leib-Raum, Handlungs-Raum. Viele Symbole und Rituale können dazu beitragen, in heilsamer Weise durch diese Räume zu gehen; dazu gehören Gänge durch Kirchen und Klöster, ebenso Spaziergänge durch die Natur, auch imaginierte Wanderungen durch seelische Landschaften. Besonders wichtig und ermutigend ist es, dass die Sichtweise sich nicht nur auf psychische Prozesse bezieht. Es geht auch um die zahlreichen Trau-

matisierten in unserer Gesellschaft und in der Welt sowie um die Bedingungen, die Traumatisierungen erzeugen. In der Bibel (besonders in den prophetischen Schriften) heißt es deutlich, dass Gott auf der Seite der Traumatisierten steht. Auch in der Seelsorge geht es darum, die Solidarität mit traumatisierten Menschen deutlich zu machen und sich gegen Strukturen zu wenden, die Traumata verursachen. Das gehört dann zu dieser „Seelsorge im weiten Horizont“ und kann z.B. exemplarisch in einzelnen Projekten vor Ort geschehen, die gut mit anderen Aktivitäten vernetzt sind. Gerade in der Corona-Krise ist es so wichtig, neben der seelischen Not der Einzelnen auch die Strukturen zu sehen, die solche Not hervorrufen. Die Solidarität, gemeinsam gegen diese Missstände (z.B. Fluchtursachen, Not von Flüchtlingen) vorzugehen, gehört mit zur Seelsorge.

3. Seelsorgerinnen und Seelsorger selbst erhalten in diesem Buch viele wichtige Anregungen, die sie nachdenklich machen und auch ermutigen können. Ich bin beim Lesen auch der Frage nachgegangen: Was hat mich in meiner eigenen Lebensgeschichte dazu gebracht, traumatisierte Menschen zu begleiten? Welche traumatischen Erfahrungen habe ich selbst durchlebt und welche wirken noch nach in Leib und Seele? Wie gehe ich damit um, wenn sie in der Begleitung angesprochen werden? Muss ich das selbst alles schon „verkräftet“ und „bewältigt“ haben? Oder kann ich selbst fragmentarisch leben und mich in der Rolle des „verwundeten Heilers“ wiederfinden? Da brauche ich viel Zeit, darüber nachzudenken und nachzusinnen. Am besten ich begeben mich immer wieder selbst an meine sicheren Orte, wie ich es Trauernden vorschlage. Ich spüre, wie manche Verletzungen noch immer in meinem Leib und in meiner Seele da sind und wie sie sich auch erneut in der Trauer und im Mitteilen lösen lassen. Neurobiologische Erkenntnisse, wie ich sie in diesem Buch gründlich und verständlich dargestellt finde, können mir zeigen, wie schwere seelische Verletzungen als „somatische Marker“ im Körper weiterwirken und – meist unbewusst – das Leben prägen. Das Buch regt an, solche Prozesse stärker zu beachten. Beim Spüren von Verlusten und Brüchen können mich auch biblische Geschichten weiterführen, die mir zeigen, dass ich nicht perfekt sein muss. Gerade mit meinen Schwächen kann ich oft Trauernden nahe sein und stärker spüren, was sie erfahren haben. Nicht um „Mitleid“ geht es dann, sondern um solches Mitfühlen, das durch Trauer hindurch zu einem Lächeln und manchmal zum befreienden Lachen führen kann.

Die Einsichten in diesem Buch haben mich in meiner Arbeit bestärkt und mir darüber hinaus besonders im umfangreichen Praxisteil viele, oft sehr kreative Anregungen gegeben. Ich hoffe, dass zahlreiche Kolleginnen und Kollegen ebenfalls dieses Buch mit großem Gewinn lesen und daraus Kraft für ihr eigenes Leben und für ihre Arbeit schöpfen werden.

Pastor i.R. Dr. theol. Klaus Onnasch
 Klinischer Seelsorger, Trauerbegleiter und Autor
 Mitbegründer vom Kieler Arbeitskreis Trauerbegleitung

Vorwort

Ungefähr in den letzten zehn Jahren hat das Thema „Psychische Traumata und ihre Folgen“ immer stärker Eingang in die deutschsprachige (Praktische) Theologie und Seelsorge gefunden. Waren es davor meist einzelne Aufsätze, die sich mit dem Thema befassten, oder die Notfallseelsorge, erschienen nunmehr ganze Bücher bzw. Sammelbände. Dabei spielt sicherlich auch die Aufdeckung erschreckend hoher Zahlen von sexualisierter Gewalt im kirchlichen Bereich (aber nicht nur da) seit 2010 eine wichtige Rolle. Weitere wichtige Impulse kamen und kommen aus den Bibelwissenschaften, die schon seit Längerem Trauma als Deutungskategorie für biblische Texte fruchtbar machen. Insgesamt war der angloamerikanische Bereich bisher schon sehr viel weiter mit einer breiten Zahl an Publikationen zu beiden Themenbereichen (Exegese und Seelsorge). Alle diese Publikationen lassen zwei Dinge sehr deutlich werden. Erstens stehen bei sehr vielen Menschen, denen Seelsorgerinnen und Seelsorger in ihrer täglichen Arbeit begegnen, psychische Traumata mehr oder weniger offen und vom Seelsorger, von der Seelsorgerin oft nicht erkannt im Hintergrund der individuellen Problematiken. Und zweitens unterscheidet sich der seelsorgliche Umgang mit traumatisierten Menschen sehr von der Seelsorge in anderen Bereichen.

Das vorliegende Buch setzt an diesen beiden Punkten an und will Seelsorgerinnen und Seelsorgern in ihrer täglichen Praxis zum einen das für eine traumasensible Seelsorge *notwendige theoretische Wissen* über psychische Traumata, ihre Folgen und deren Behandlung vermitteln. So vermag man das oftmals befremdliche oder schwer einzuordnende Verhalten mancher Menschen, denen man in der Seelsorge begegnet, als das zu erkennen, was es ist: Es sind die Folgen schweren psychischen Leids verursacht durch traumatische Erfahrungen und zugleich Strategien zur Sicherung des eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Überlebens. *Notwendig* bedeutet an manchen Stellen den Verzicht auf Ausführlichkeit und Tiefe zugunsten einer für die Praxis hilfreichen Einfachheit und Prägnanz.

Zum anderen zeigt das Buch die *praktischen Möglichkeiten* einer spezifisch *traumasensiblen* Seelsorge auf, die an den Seelsorger, die Seelsorgerin besondere Anforderungen – persönlich wie fachlich – stellt und besondere Fertigkeiten von ihm bzw. ihr verlangt. Hierzu gehört auch die Fähigkeit, eigene fachliche wie persönliche Grenzen im Umgang mit einem traumatisierten Gegenüber zu erkennen und einzuhalten. Insbesondere dann, wenn auch eine traumasensible Seelsorge an ihre Grenzen kommt und es eine traumaspezifische Psychotherapie braucht. Zu guter Letzt bedarf es in der traumasensiblen Seelsorge eines guten Ausgleichs für die mit dieser Arbeit einhergehenden Belastungen für den Seelsorger, die Seelsorgerin selbst in Form einer guten Selbstfürsorge als Schutz vor sekundären Traumatisierungen.

Das Thema *Notfallseelsorge* als ein eigenes breites Themenspektrum wird nicht behandelt, Interessierte seien auf das „Handbuch Notfallseelsorge“ von Müller-Lang et al. (Hrsg.) und den Aufsatz von Wulfes et al. zur „Psychosozialen Notfall-

versorgung“ verwiesen (s. Literaturverzeichnis). Inhaltlich ist das vorliegende Buch selbstverständlich auch für Notfallseelsorgerinnen und -seelsorger interessant und hilfreich. Wie überhaupt für Seelsorgerinnen und Seelsorger aus den unterschiedlichsten Settings und Kontexten, in denen sie traumatisierten Menschen begegnen können und sie begleiten sollen und wollen, auch wenn diese nicht alle eigens oder nur kurz thematisiert werden (wie z.B. Gefängnisseelsorge oder Seelsorge mit Geflüchteten).

Viele der in diesem Buch dargestellten methodischen Ansätze und praktischen Interventionen stammen aus der traumatherapeutischen und traumapädagogischen Arbeit, in der ich ebenso zuhause bin wie in der traumasensiblen Seelsorge. Diese wurden an das spezielle Setting einer traumasensiblen Seelsorge angepasst und z.T. entsprechend modifiziert. Da es sich vor allem um neurobiologisch fundierte, achtsamkeitsbasierte, ressourcenfokussierte und leibhaftige Erfahrungen ermöglichende Methoden handelt, die im Rahmen einer sicheren professionellen Beziehung zum Einsatz kommen, eignen sich viele von ihnen auch für die Seelsorge in anderen Bereichen. Insofern kann man sich für die eigene Seelsorgepraxis insgesamt inspirieren und zu eigenständigen kreativen Weiterentwicklungen anregen lassen.

Das Buch hat den folgenden Aufbau. In Kapitel 1 werden Vorüberlegungen angestellt zu einem Menschenbild, das der Tatsache Rechnung trägt, dass menschliches Leben grundsätzlich verwundbar (vulnerabel) ist. Es bewegt sich in einem Spannungsfeld zwischen Verletzlichkeit und Fragmentarität auf der einen Seite und einer ihm innewohnenden Sehnsucht nach Ganzheit und Kohärenz sowie nach einer Entwicklung der eigenen Potenziale auf der anderen Seite. Es folgen Vorüberlegungen zum grundsätzlichen Verständnis von Seelsorge inspiriert von den Modellen von Isidor Baumgartner sowie Christoph Morgenthaler und fundiert mit neuesten Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften. Die Vorüberlegungen schließen Verhältnisbestimmungen ab zwischen Seelsorge, Beratung und Psychotherapie als konkreter Entfaltungen im allgemeinen Feld einer professionellen *Psycho-Sozialen Begleitung* von Menschen.

In den Kapiteln 2 bis 7 geht es um die *Psycho-Soziale Begleitung* traumatisierter Menschen, einmal in Form von Traumafolgen-Therapie und Traumapädagogik (Kapitel 2), zum anderen in Form von traumasensibler Seelsorge (Kapitel 3 bis 6). In Kapitel 2 stehen das grundlegende psychotraumatologische Wissen und die Traumafolgen-Therapie sowie die Traumapädagogik im Zentrum. Inhaltlich werden u.a. die Diagnostik und ein *Stress-Informationen-System-Modell* psychischer Traumatisierungen sowie traumafolgentherapeutische Behandlungsprinzipien dargestellt. Anschließend werden Grundsätze und Modelle aus der Traumapädagogik als Beispiel für eine nicht-psychotherapeutische Lebensbegleitung traumatisierter Menschen beschrieben, die für eine traumasensible Seelsorge vorbildhaft sein kann. Abgeschlossen wird dieser Teil mit einer Auflistung wichtiger Grundhaltungen und -regeln im Umgang mit traumatisierten Menschen.

In Kapitel 3 werden exemplarische *Biblische Traumate* vorgestellt, die verschiedene Formen von Traumatisierungen und spirituell-religiöse Deutungs- und Umgangsweisen damit zeigen. Zusammengefasst wird dieses Kapitel mit 11 Thesen zu wichtigen biblischen Impulsen für eine *Psycho-Soziale Begleitung* traumatisierter Menschen. Es folgt in Kapitel 4 eine kurze Darstellung des *Emmaus-Weg-Modells*, das eine beispielhafte Verbindung von biblisch-christlicher Spiritualität und Tradition mit heutiger wissenschaftlich fundierter Traumafolgen-Therapie zeigt. Wichtige Elemente aus diesem Modell und den Verbindungsweisen fließen in das traumasensible Seelsorge-Modell *Wandlungs-Räume* ein. Nach einer kurzen Zusammenstellung von mit Blick auf dieses Modell hin ausgewählten Forschungsarbeiten in Kapitel 5 wird in Kapitel 6 schließlich das Modell *Wandlungs-Räume* selbst entfaltet. Nach einer kurzen Darstellung der wichtigsten theoretischen Grundlegungen auf Basis der vorangehenden Kapitel wird ausführlich dessen praktische Umsetzung beschrieben. Die einzelnen *Wandlungs-Räume* haben jeweils einen besonderen inhaltlich-methodischen Schwerpunkt. Abgerundet wird dieses Kapitel mit praktischen Überlegungen zur Selbstfürsorge des traumasensiblen Seelsorgers, der traumasensiblen Seelsorgerin. Die einzelnen, ausführlichen Übungsanleitungen für die in Kapitel 6 kurz beschriebenen Methoden und vier Fallbeispiele finden sich in Kapitel 7.

In Kapitel 8 formuliere ich abschließende Gedanken in einem persönlichen Schlusswort. Es folgen in Kapitel 9 ein Anhang und in Kapitel 10 das Literaturverzeichnis.

Wichtig ist mir an dem hier vorgestellten traumasensiblen Seelsorge-Modell, dass es kein Manual darstellt mit einem festen Ablauf, den es einzuhalten gelte. Es geht vielmehr um Haltungen und Grundprinzipien für die Arbeit mit traumatisierten Menschen. Dabei bildet das Eröffnen von *Möglichkeitsräumen*¹ für persönliche *Wandlungsprozesse* das übergeordnete Leitprinzip. In den einzelnen *Wandlungs-Räumen* wird dies in Kapitel 6 konkret entfaltet. Das bedeutet für den Seelsorger, die Seelsorgerin mit seiner/ihrer ganzen Person involviert zu werden, diese Haltungen und Grundprinzipien und die daraus resultierenden Methoden und Interventionen leibhaftig zu leben, zu verkörpern, statt sie als bloße Techniken anzuwenden. Seelische Traumata und Traumatisierungen fordern professionelle Helferinnen und Helfer heraus. Traumata stellen radikal die Sinn-Frage, stellen Sinn radikal in Frage. Es sind existenzielle Ereignisse mit ebensolchen Folgen, die existenzielle Antworten und Haltungen erfordern. Dass sie die eigene Person nicht überfordern und wie man sich davor schützen kann, ist ebenfalls ein wichtiges Anliegen dieses Buches.

Ebenfalls wichtig ist mir, dass die dargestellten Inhalte und Modelle offen sind für eine Adaption bzw. Modifikation innerhalb anderer spiritueller und religiöser Weltanschauungen. Ich schreibe in diesem Buch als christlicher Seelsorger in besonderer Weise für christliche Seelsorgerinnen und Seelsorger, weil dies meine spirituelle und religiöse Heimat ist. Dennoch lade ich professionelle *psychosoziale*

¹ Es handelt sich dabei um einen zentralen Begriff aus der systemischen Beratung und Therapie, dem ich die Raum-Metapher für mein Modell verdanke. Zu diesem Begriff s. Kapitel 2.4.3, Grundregel 5.

Begleiterinnen und Begleiter mit anderen Hintergründen ausdrücklich dazu ein, das in diesem Buch dargestellte theoretische und praktische Wissen und die dazugehörigen Methoden in ihr weltanschauliches Konzept zu übertragen. Im Text werde ich in der Regel auf diese Möglichkeit einer Adaption bzw. Modifikation nicht mehr eigens hinweisen.

Zwei Anmerkungen zum Sprachgebrauch: Zum einen vermeide ich (außer in Zitaten) den Begriff der „Störung“ für psychische Belastungen oder Erkrankungen, da ich ein systemisches und sinnorientiertes Krankheitsverständnis vertrete, kein rein medizinisch-reparaturorientiertes, d.h. es gibt immer einen guten Grund, warum Menschen diese oder jene somato-psychische Erkrankung bzw. Belastungsreaktion entwickeln. Zum anderen werden, um einen möglichst inklusiven Sprachgebrauch zu gewährleisten, ohne dass die Lesbarkeit erschwert wird, mal männliche und weibliche Formen gemeinsam genommen, mal nur die männliche Form, mal nur die weibliche Form jeweils im Wechsel und in einem ausgewogenen Mischungsverhältnis.

Am Ende dieses Vorworts möchte ich einigen wenigen Menschen danken, die mich in besonderer Weise in der Zeit der Arbeit an diesem Buch begleitet und unterstützt haben. Klaus Onnasch, der die ganze Zeit mitgedacht und mitgelesen hat, danke ich für die vielen fachlichen und persönlichen Anregungen sowie sein wertschätzendes Geleitwort. Christoph Morgenthaler danke ich für den fachlichen Austausch und das ebenfalls wertschätzende Geleitwort. Stefan von Räden und dem KSA-Institut Heidelberg danke ich für die Möglichkeit(räume), viele der in diesem Buch dargestellten Inhalte in Form von Fort- und Weiterbildungen anderen Seelsorgerinnen und Seelsorgern nahebringen und dadurch weiterentwickeln zu können.

Ich danke Georg Reynders, dem dieses Buch sein professionelles Layout und das schöne Cover-Foto verdankt und der mir seit unzähligen Jahren bei vielen meiner Projekte fachlich und freundschaftlich mit Rat und Tat zur Seite steht. Ich danke dem theologischen Cheflektor des Kohlhammer-Verlags, Sebastian Weigert, für die fruchtbare Zusammenarbeit und die unzähligen Anregungen und Korrekturvorschläge.

Thomas Walter danke ich für fast 30 Jahre geistig-geistliche Wegbegleitung und Freundschaft und die tiefsinnigen Gespräche, mit denen er auch dieses neue Projekt begleitet hat. In stiller Verbundenheit danke ich Heinz Bederski, der mir Freund und spiritueller Weggefährte seit 1991 war und der die Veröffentlichung dieses Buches nicht mehr erleben durfte und sich wahnsinnig mit mir darüber gefreut hätte.

Meinen Eltern sage ich mit der Widmung zu diesem Buch Danke, denn sie haben mir nicht nur das Leben geschenkt, sondern sind bis heute immer in diesem meinem Leben für mich da. Schließlich danke ich meiner Frau Katja, die seit 16 Jahren Seite an Seite mit mir durch das Leben geht und mich mit ihrer zugewandten Art und positiven Lebenseinstellung stets stärkt und dabei unterstützt, erträumte *Möglichkeitsräume* Wirklichkeit werden zu lassen. Einer davon ist dieses Buch ...

1. Vorüberlegungen

1.1 Einleitung

Was ist der Mensch? Was ist Seelsorge? Diese beiden Fragen stehen am Anfang des Weges, der in diesem Buch beschritten wird. In den folgenden Vorüberlegungen versuche ich jeweils eine Antwort auf diese beiden Fragen zu geben, indem ich eine zweifache Standortbestimmung vornehme. Zum einen beschreibe ich das meinem Modell von *Psycho-Sozialer Begleitung* traumatisierter Menschen im Allgemeinen und dem Modell *Wandlungs-Räume* einer traumasensiblen Seelsorge im Besonderen zugrundeliegende Menschenbild. Es speist sich aus dem von mir noch einmal um die Dimension der „Spiritualität“ erweiterten „erweiterten biopsychosozialen Modell“ nach Josef W. Egger, den Gedanken von Henning Luther zur fragmentarischen Identität des Menschen und ihrer Weiterführung durch Andrea Bieler. Aus dieser Verbindung entsteht eine ganzheitliche Anthropologie im Spannungsfeld von Verwundbarkeit (Vulnerabilität), Fragmentarität und Kohärenz.

Zum anderen stelle ich mein allgemeines Verständnis von Seelsorge dar, das das pastoralpsychologische Modell von Isidor Baumgartner und den systemischen Seelsorgeansatz von Christoph Morgenthaler mit neurobiologischen Erkenntnissen zu einem ebenfalls ganzheitlichen Seelsorge-Ansatz verbindet. Ich vertrete in der vorliegenden Arbeit die Grundthese, dass für jegliche Form professioneller *Psycho-Sozialer Begleitung* von Menschen, ich würde sogar sagen für jede Form professioneller Arbeit mit Menschen, eine neurobiologische Fundierung unverzichtbar ist. Warum ich dies so vertrete, wird im Laufe der folgenden Kapitel an den verschiedensten Stellen deutlich werden.

1.2 Vorüberlegungen zum Menschenbild: *Der verwundbare Mensch im Spannungsfeld zwischen Fragment und Kohärenz*

1.2.1 Biblisches Menschenbild und das *bio-psycho-sozio-spirituelle Modell*

In den Schriften der hebräischen Bibel finden sich bestimmte Sichtweisen auf den Menschen.² Wichtig für das in diesem Buch vertretene Menschenbild ist zum einen, dass es grundlegend für eine biblische Anthropologie ist, dass sie eine „theologische Anthropologie“ ist, d.h. das Wesen des Menschen wird zuallererst in seiner

² WOLFF (2010): *Anthropologie*.

Geschöpflichkeit gesehen.³ Zum anderen finden wir in der hebräischen Bibel laut Bernd Janowski ein „ganzheitliche[s] Menschenbild“, das er „dichotomischen (Leib/Seele) und trichotomischen (Leib/Seele/Geist)“ Menschenbildern, wie sie im griechischen Denken der damaligen Zeit vorherrschen, gegenüberstellt.⁴ Charakteristisch für dieses Bild vom Menschen ist ein „enge[r] Zusammenhang zwischen Körperorgan/-funktion und emotionalen/verstandesmäßigen Erlebnishorizonten“: „So können Begriffe für Körperorgane wie das ‚Herz‘ emotionale wie verstandesmäßige Vorgänge bezeichnen (Spr 23,16 u.a.) und umgekehrt können soziale oder psychische Konflikte bestimmte Körperorgane wie die ‚Nieren‘ in Mitleidenschaft ziehen (Ps 73,21 u.a.).“⁵

Diese „Leibsphäre“ ist ebenfalls untrennbar verbunden mit der „Sozialsphäre“ eines Menschen und das entspricht dem damaligen kollektivistischen Persönlichkeitsmodell der mediterranen Gesellschaften des 1. Jahrhunderts n.Chr., in denen das Neue Testament entstanden ist.⁶ Der Mensch wird nie isoliert betrachtet, sondern immer in seinen sozialen Zusammenhängen. Eine Betrachtungsweise, wie wir sie heute insbesondere in der systemischen Theorie und Praxis finden (s. Kapitel 2.3.4), die auch für die Seelsorge fruchtbar gemacht werden kann (s. Kapitel 1.3). Janowski spricht von einem „konstellativen Personenbegriff“, d.h. dass „einerseits ... der menschliche Körper als eine konstellative, d.h. aus einzelnen Teilen oder Gliedern zusammengesetzte Ganzheit gedacht wird; andererseits bedeutet menschliches Leben die Eingebundenheit in soziale Zusammenhänge oder Rollen.“⁷ Mit Silvia Schroer und Thomas Staubli kann man von einer „leibbezogenen biblischen Anthropologie“ sprechen, die in der hebräischen Bibel wie im Neuen Testament zu finden ist.⁸ Der Neutestamentler Gerd Theißen spricht von „Seelenorganen“ bzw. „Organseelen“, was diese Körper-/Leibbezogenheit sehr schön sprachlich zum Ausdruck bringt.⁹

Man kann somit über die eher körper- und leib,feindlichen“ Einflüsse antiken griechischen Denkens hinweg¹⁰ eine Brücke schlagen von diesen ganzheitlichen biblischen anthropologischen Sichtweisen hin zu heutigen ganzheitlichen Menschenbildern in den Human- und Sozialwissenschaften. Für das in diesem Buch

³ SCHOER/STAUBLI (1998): *Die Körpersymbolik der Bibel*, 1.

⁴ JANOWSKI (2012): *Was ist der Mensch*, in: KATHOLISCHES BIBELWERK (Hrsg.) (2012): *Der Mensch*, 4–9, 4–5.

⁵ JANOWSKI (2012): *Was ist der Mensch*, in: KATHOLISCHES BIBELWERK (Hrsg.) (2012): *Der Mensch*, 6. S. hierzu ausführlich: WOLFF (2010), *Anthropologie*.

⁶ Gute Einsichten in die damalige Zeit gibt das Buch: MALINA, Bruce J. (1993): *Die Welt des Neuen Testaments. Kulturanthropologische Einsichten*, Kohlhammer Verlag; Stuttgart.

⁷ JANOWSKI (2012): *Was ist der Mensch*, in: KATHOLISCHES BIBELWERK (Hrsg.) (2012): *Der Mensch*, 4–9, 7.

⁸ SCHOER/STAUBLI (1998): *Die Körpersymbolik der Bibel*, 15–43.

⁹ THEIßEN (2007): *Erleben und Verhalten*, 61.

¹⁰ Martin Rösel zeigt in RÖSEL (2012): *Von der Kehle zur Seele*, in: KATHOLISCHES BIBELWERK (Hrsg.) (2012): *DER MENSCH*, 30–35, auf, wie durch die Übersetzung der hebräischen Bibel ins Griechische, der Septuaginta, im 3. Jhd. v.Chr. hebräische Begrifflichkeiten eine Wandlung erfuhren durch veränderte inhaltliche Konnotationen der einzelnen Begriffe.

vertretene Konzept einer *Psycho-Sozialen Begleitung* traumatisierter Menschen u.a. in Form von Psychotherapie, Beratung, Pädagogik und Seelsorge ist das sog. „erweiterte biopsychosoziale Modell“ grundlegend.¹¹

Bio-psycho-sozial bedeutet in diesem erweiterten Modell, dass das System „Mensch“ eine biologische und psychologische Funktions-Einheit („Leib-Seele-Funktionseinheit“ und „dynamisches System“) eingebettet in ein soziales System (Bindungen und Beziehungen) darstellt, womit die alte Dichotomie bzw. Trichotomie von Materie bzw. Körper und Geist (und Seele) oder neurowissenschaftlich ausgedrückt Gehirn und Geist aufgehoben ist zugunsten eines funktionalen (nicht monistischen!) Einheitsmodells in einem sozialen Kontext.¹² Der Mensch ist Materie und Seele und Geist. Er ist ein biologisches, psychisches (geistbegabt) und soziales (sozio-kulturell und systemisch-ökologisch) Lebewesen mit einem Bewusstsein seiner selbst, ein „beseelter Leib“¹³, ein „verkörpertes Subjekt und Lebewesen“¹⁴. Eine ähnliche Sichtweise findet sich in dem Konzept des „embodiment“.¹⁵

So auch der Psychiater und Philosoph Thomas Fuchs in seinem ganzheitlichen, personalen und intersubjektiven Menschenbild, der von einer Verkörperung des Lebendigen („Verkörperte Subjektivität“) und einem „Doppelaspekt von Leib und Körper“ (personal und intersubjektiv) spricht. Für ihn sind alle Lebensäußerungen integrale Lebensäußerungen des Gesamtlebewesens Mensch („Integralität der Lebensäußerungen“), nicht in reduktionistischer Weise reduzierbar auf neuronale Vorgänge, jedoch auf ihnen basierend.¹⁶

Dieses „erweiterte biopsychosoziale Modell“ vom Menschen, wie es inzwischen vielfach in neuesten Ansätzen und Theoriemodellen in den Human- und Sozialwissenschaften als anthropologische Grundlage dient, wird von mir im Sinne eines ganzheitlichen Verständnisses von Wirklichkeit noch einmal erweitert um eine weitere wichtige Dimension vom Menschen als einem spirituellen (d.h. sinnsuchenden und transzendierenden) Lebewesen.¹⁷ Die bekannten Psychotraumatologen

¹¹ EGGER (2015): *Integrative Verhaltenstherapie*, 53–83, bes. 65–70.

¹² EGGER (2015): *Integrative Verhaltenstherapie*, 68.

¹³ WENKE (2008): *Im Gehirn*, 8.

¹⁴ FUCHS (2017): *Das Gehirn*, 95.

¹⁵ Zum Konzept des Embodiment s. STORCH et al. (2010): *Embodiment*. „Sämtliche menschliche Erfahrungen sind Inkarnierungen, das heißt körperlicher Natur“, so auch der Psychotraumatologe Peter Levine (LEVINE [2013]: *Sprache ohne Worte*, 329).

¹⁶ FUCHS (2017): *Das Gehirn*, Zitate: 95, 99 und 223–224. „Der menschliche Körper ist lebendig und damit auch geistig; der menschliche Geist ist lebendig und damit auch körperlich“ (ebd. 297).

¹⁷ Ich definiere Spiritualität als eine Deutung meiner Person und meines Verhaltens (BASK-Modell, s. Kapitel 2.2) als eingebettet in einen über meine individuelle Existenz und deren Re-Konstruktionen von Wirklichkeit hinausgehenden Sinnzusammenhang, der für mich einen hohen Wert und daraus begründete ethische Folgen für mein Verhalten hat. Spiritualität kann weltimmanent- (z.B. humanistisch-ethisch) oder transzendenzbezogen (z.B. religiös) sein. Für den Zusammenhang von (christlicher) traumasensibler Seelsorge kann man sagen, dass „Spiritualität in Form des Glaubens an eine wie auch immer geartete höhere Macht, die mir wohlgesonnen ist und in mein Leben eingreifen kann [...] als einer der

van der Kolk, McFarlane und van der Hart bringen es auf die einfache Formel, dass „Menschen [...] sinn- und bedeutungsstiftende Geschöpfe“ sind.¹⁸ Ich gelange somit zu einem *bio-psycho-sozio-spirituellen Menschenbild*, das grundlegend ist für das hier vorgelegte Modell einer traumasensiblen Seelsorge (wie es auch insgesamt grundlegend für mein Verständnis von *Psycho-Sozialer Begleitung* überhaupt ist, s. Kapitel 1.3.4).¹⁹

1.2.2 Henning Luther: Leben als Fragment

- 1.) Jedes Stadium der Ich-Entwicklung stellt immer auch einen Bruch, Verlust dar (und nicht nur Wachstum und Gewinn). Insofern sind wir immer auch die Ruinen unserer Vergangenheit. In Krisen wird dieser normale Tatbestand nur dramatisch erfahrbar.
- 2.) In jedem Stadium der Ich-Entwicklung sind wir immer aber auch Ruinen der Zukunft, Baustellen, von denen wir nicht wissen, ob und wie an ihnen weitergebaut wird; wir wissen immer nur, daß der Bau noch nicht vollendet ist. Gegen die Erstarrung steht die Sehnsucht, die Bewegung der Selbsttranszendenz.
- 3.) In jedem Stadium der Ich-Entwicklung sind wir durch andere in Frage gestellt. In jeder Begegnung mit anderen wird unsere Identität neu herausgefordert. Das Beharren auf einer sich gleichbleibenden Identität wird durch die Erfahrung der Differenz erschüttert.²⁰

Mit obigen Worten fasst der evangelische Praktische Theologe Henning Luther seinen Aufsatz „Identität und Fragment“²¹ zusammen. Mit seinem Werk kam ich das erste Mal während einer persönlichen Einkehrwoche in Berührung. Seitdem begleiten mich vor allem seine Ausführungen in dem besagten Aufsatz. Sie haben mein im vorhergehenden Kapitel dargestelltes Menschenbild akzentuiert und vertieft. Auch lassen sie sich sehr gut in Bezug zu Trauma und Traumatisierung setzen. Seine Inspirationen für das eigene Modell kann man an den in besagtem Aufsatz zu findenden zentralen Begriffen „Fragment“, „Ruinen der Vergangenheit und der Zu-

stärksten Resilienzfaktoren überhaupt identifizier[t werden kann ...] und mittlerweile gibt es Forderungen, Spiritualität als vierten Faktor in das biopsychosoziale Modell zu integrieren“ (BAIERL/FREY [2016]: *Praxishandbuch*, 69). So auch PARGAMENT (2011): *Spiritually Integrated Psychotherapy*, X: „The field of psychology, I believe, is in need of a unified perspective of human behaviour, one that expands the biopsychosocial perspective to a *biopsychosociospiritual perspective*.“

¹⁸ VAN DER KOLK et al. (2000): *Ein allgemeiner Ansatz*, in: VAN DER KOLK et al. (2000): *Traumatic Stress*, 324. Auch in dem für meinen Ansatz bedeutsamen „Salutogenese-Modell“ von Aaron Antonovsky gibt es die Dimension der „Sinnhaftigkeit“ als konstitutiv für die menschliche Existenz (s. Kapitel 2.4.1).

¹⁹ In KIRSCHT (2014): *Das Emmaus-Weg-Modell*, 88–94 und 183–194, wird dieses ganzheitliche bio-psycho-sozio-spirituelle Verständnis vom Menschen ausführlich dargestellt.

²⁰ LUTHER (2014): *Identität und Fragment*, in: LUTHER (2014), *Religion und Alltag*, 173.

²¹ LUTHER (2014): *Identität und Fragment*, in: LUTHER (2014), *Religion und Alltag*, 160–182.

kunft“, „Schmerz“ und „Sehnsucht“ sowie der Trias „Trauer, Hoffnung und Liebe“ als Wesensmerkmale eines modernen Identitätsbegriffs festmachen.

Luther versteht Ich-Identität und Ich- bzw. Persönlichkeitsentwicklung im Licht des Fragmentarischen. Für ihn gibt es keine Ich-Entwicklung, an deren Ende eine ausgereifte, gesunde und dauerhaft feststehende „ganze“ Persönlichkeit steht. Ganz im Sinne der in Kapitel 2.3.3 beschriebenen neurobiologischen Plastizität ist Ich-Entwicklung und Persönlichkeitsreifung für Luther ein lebenslanger Prozess, bei dem wir insbesondere durch die Begegnung mit anderen Menschen immer wieder neu in Frage gestellt und in unserer Weiterentwicklung herausgefordert werden. Neurobiologisch spricht man von der erfahrungs- und nutzungsabhängigen Plastizität des Gehirns als eines „Sozialorgans“ (Hüther, s. Kapitel 2.3.3).

Luthers Modell wohnt eine grundlegende Dynamik inne, die mit der Dynamik von Traumatisierungsprozessen und der Behandlung von deren Folgen verglichen werden kann. Unter Luthers „Ruinen der Vergangenheit“ kann man – neben allen anderen Wunden, die einem Menschen im Laufe eines Lebens geschlagen werden – auch in besonderer Weise die traumatischen Erfahrungen und deren wundhafte Folgen fassen. Es sind Wunden, die schmerzen. Seine „Ruinen der Zukunft“ kann man mit den Heilungsprozessen nach traumatischen Erfahrungen in Bezug setzen: Die Wunden (= Ruinen) verschwinden nicht, neurobiologisch gesprochen sind die Trauma-Netzwerke im Gehirn nicht löschar. Sie werden überschrieben bzw. in ihrer Wirkkraft eingedämmt durch „Baustellen“ einer neuen Lebenswirklichkeit ohne den Bann des Traumas und damit verbunden neuer Lebensmöglichkeiten. Luther spricht hier interessanterweise von „Erstarrung“, gegen die die Sehnsucht steht, als eine „Bewegung der Selbsttranszendenz“, also des Überwindens von (traumatischer) Erstarrung (*Freeze*) und Fragmentierung (*Fragment*) (s. Kapitel 2.2 und 2.3). Solche immer auch in Bezug auf ihren Ausgang offenen Heilungsprozesse, die „Sehnsucht“ und „Hoffnung“ brauchen, um in Bewegung bleiben zu können, lassen sich natürlich ebenfalls wieder auf die *Psycho-Soziale Begleitung* von Menschen übertragen, bei denen nicht-traumatische Wunden im Mittelpunkt stehen.

Die religiöse Dimension des Redens von der grundlegenden Fragmentarität menschlichen Lebens erschließt sich für Luther in dem, was er das „eigentümlich Christliche“ nennt, nämlich „davor zu bewahren, die prinzipielle Fragmentarität von Ich-Identität zu leugnen oder zu verdrängen. Glauben hieße dann, als Fragment zu leben und leben zu können“.²² Von den „zentrale[n] theologische[n] Topoi“, die er in Anschluss an das obige Zitat anführt, ist der wichtigste für den Zusammenhang von traumasensibler Seelsorge „der christologische Zusammenhang von Kreuz und Auferstehung“. Der Zusammenhang von Kreuzigung, Auferweckung und Trauma wird aus psychotraumatologischer und exegetischer Sicht in Kapitel 3.3.3 dargelegt. An dieser Stelle sei schon einmal der Gedanke von Luther formuliert, dass sich gerade in der gewaltsamen Kreuzigung das Leben Jesu „konstitutiv als fragmentarisches“ zeigt. „Der Auferstehungsglaube revoziert dies nicht. Im Auferstandenen wird vielmehr der Gekreuzigte geglaubt. Damit ist der üblichen Sicht widerspro-

²² LUTHER (2014): *Identität und Fragment*, in: LUTHER (2014), *Religion und Alltag*, 172.

chen, die die Kreuzigung, die Fragmentarität als Katastrophe und Sinnlosigkeit interpretiert. Ostern korrigiert nicht Karfreitag, sondern bewahrt ihn, indem es die Sicht auf Karfreitag neu macht²³ und auch dem Karsamstag eine eigene Bedeutung zukommen lassen kann.²⁴

Für Luther ist Jesus in seiner Fragmentarität „exemplarischer Mensch, als in seinem Leben und Tod das Annehmen von Fragmentarität exemplarisch verwirklicht und ermöglicht ist“.²⁵ Ein so verstandener Jesus (Christus) kann zum idealen Begleiter und Bezugspunkt für traumatisierte Menschen und die sie begleitenden Seelsorger(innen) und spirituellen Psychotherapeut(inn)en werden.

Die Gedanken von Luther lassen sich organisch in mein auf der Grundlage der psychotraumatologischen Deutung der Emmaus-Erzählung (Lk 24,13-35, s. Kapitel 3.3.3.b) entwickeltes Therapie-Modell und das traumasensible Seelsorge-Modell (Kapitel 4 und 6) integrieren, ja sie geben ihm wichtige (auch spirituelle) Akzentuierungen und Vertiefungen. Wie in Kapitel 4.3 und 6.1 zu sehen ist, übernehme ich sogar einige von Luthers bildhaften und dadurch eindrücklichen Begriffen. Allerdings bedarf es einer wichtigen Erweiterung seines Gedankenmodells, will man die Fragmentarität menschlichen Lebens nicht zu einseitig betonen. Für die Integration der Lutherschen Gedanken in mein Modell einer *Psycho-Sozialen Begleitung* braucht es ein mögliches positives Ziel, die Vision einer möglichen Heilung der eigenen Fragmentarität, festgemacht an dem Begriff der „Kohärenz“. Hierzu mehr im folgenden Kapitel.

1.2.3 Andrea Bieler: Vulnerabilität, Kohärenz und Möglichkeitssinn

Wie bereits im vorangehenden Kapitel angedeutet, bedarf Luthers Modell des Fragmentarischen einer wichtigen Erweiterung, nämlich im Blick auf eine zu einseitige Betonung des Fragmentarischen. Ich knüpfe hier an die kritische Würdigung von Luthers „Identität und Fragment“ bei Andrea Bieler²⁶ an. Sie öffnet den „einseitigen

²³ LUTHER (2014): *Identität und Fragment*, in: LUTHER (2014), *Religion und Alltag*, 173.

²⁴ Vgl. hierzu STAHL (2019): *Traumatisches Seelsorge*, 259–263, betont ebenfalls, dass Kreuz und Auferstehung untrennbar zusammengehören. Christlicher Glaube vertraut auf einen Gott, „der sich bis zur äußersten Solidarität mit den Gefolterten und Entrechteten entschieden hat“ und „auch im größten Schmerz gegenwärtig ist“. In einer traumasensiblen Seelsorge kann der Karsamstag als ein Zwischenraum von Karfreitag und Ostersonntag eine besondere Bedeutung bekommen, insofern als ein Leben nach dem Trauma so etwas wie ein „perpetuierter Karsamstag“ sein kann. Denn: „Durch das Trauma ist die Welt unsicherer geworden, das eigene Leben gebrochener, leidvoller, schwieriger. Und doch ist Karsamstag im Osterdrama kein ereignisloser Tag. Die christliche Tradition verortet hier das Hinabsteigen Jesu in das Reich der Toten beziehungsweise die Höllenfahrt Christi. Theologisch gesehen gibt es deswegen nach Ostern keinen Ort der letztendlichen Gottverlassenheit mehr, denn Christus ist selbst in der Hölle gegenwärtig.“

²⁵ LUTHER (2014): *Identität und Fragment*, in: LUTHER (2014), *Religion und Alltag*, 173.

²⁶ BIELER (2014): *Leben als Fragment?*, in: FECHTNER/MULIA (2014), *Henning Luther*, 13–25.

Fokus“ Luthers auf das stets fragmentarisch bleibende Leben von uns Menschen hin auf die Art und Weise, „wie Menschen die in ihrem Leben umherschwirrenden Fragmente in vielgestaltigen, vielleicht auch widersprüchlichen Weisen miteinander in Beziehung setzen“. Sie spricht von „Kohärenzprozessen“. Von hier aus kann man wiederum einen Bogen schlagen zu dem bekannten *Salutogenese-Konzept* von Antonovsky mit dem Begriff der „Kohärenz“ (und den ihn konstituierenden drei Unterbegriffen Gestaltbarkeit/Handhabbarkeit/Handlungsfähigkeit, Verstehbarkeit/Fasslichkeit und Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit), das – ebenfalls auch terminologisch – Eingang in das im folgenden Kapitel dargestellte allgemeine Seelsorge-Modell gefunden hat (zum Salutogenese-Konzept s. Kapitel 2.3.2 und 2.4.1).

Es geht also – Bieler und anderen folgend – darum zu fragen, inwieweit es Menschen trotz einer der menschlichen Existenz grundlegend innewohnenden Fragmentarität gelingen kann, ein Gefühl von Kohärenz (mit Grawe könnte man auch Konsistenz sagen, s. Kapitel 2.3.2) in ihrem Leben zu entwickeln. Seelsorge kann hier verstanden werden als Begleitung auf der Suche nach Kohärenz als etwas Offenem, nicht für alle Zeiten Abgeschlossenem, in der auch scheinbar widersprüchliche Elemente miteinander verknüpft sein können und dürfen.²⁷ Das entspricht auch dem in diesem Buch vertretenen Heilungsverständnis. Denn auch in allen Heilungsprozessen geht es einerseits um das (Wieder-)Herstellen von Kohärenz (s. Kapitel 2.4.1 und 3.3.4), andererseits bleibt menschliche Existenz dennoch immer fragmentarisch. Man könnte von Kohärenz in der Fragmentarität sprechen.

Dies alles bewegt sich – so Bieler in ihrem Buch „Verletzliches Leben“²⁸ – im Horizont der grundlegenden Verletzlichkeit menschlichen Lebens. „Verletzlich zu sein, in jedem Augenblick unseres Lebens, ist ein Grundzug menschlicher Lebenserfahrung. Verletzlichkeit wahrzunehmen, sie zu deuten und mit ihr umzugehen, ist eine zentrale Aufgabe christlicher Lebenskunst und Theologie“,²⁹ und damit auch und gerade von christlicher Seelsorge. Dies soll in Kapitel 6 speziell für die Praxis einer traumasensiblen Seelsorge dargelegt werden. Hat sie es doch mit der Besonderheit traumatischer Wunden und Verletzungen durch von außen einwirkende, lebenszerstörerische Ereignisse und Handlungen zu tun.

Im Kontext der vorliegenden Arbeit ist es leider nicht möglich, die komplexen und tief sinnigen Ausführungen von Bieler ausführlich darzustellen oder auch nur angemessen zu würdigen. Deshalb soll an dieser Stelle nur noch der Begriff des „Möglichkeitssinns“ kurz erwähnt werden, der im Seelsorgeverständnis von Bieler einen zentralen Platz einnimmt: „Eine Seelsorge, die dem Möglichkeitssinn, der dem Leben inhärent ist, Raum gibt, wird einerseits Menschen ermutigen, sich nicht von den Beschädigungen, die mit physischen, psychischen und sozialen Verletzungen einhergehen, definieren und bestimmen zu lassen und so der Freiheit in der Lebensgestaltung mehr Raum geben.“ Andererseits, so Bieler, haftet der eigenen

²⁷ BIELER (2014): *Leben als Fragment?*, in: FECHTNER/MULIA (2014), *Henning Luther*, 13–25, 24. S.a. dies. (2017): *Verletzliches Leben*, 184–187.

²⁸ BIELER (2017): *Verletzliches Leben*.

²⁹ BIELER (2017): *Verletzliches Leben*, 13.

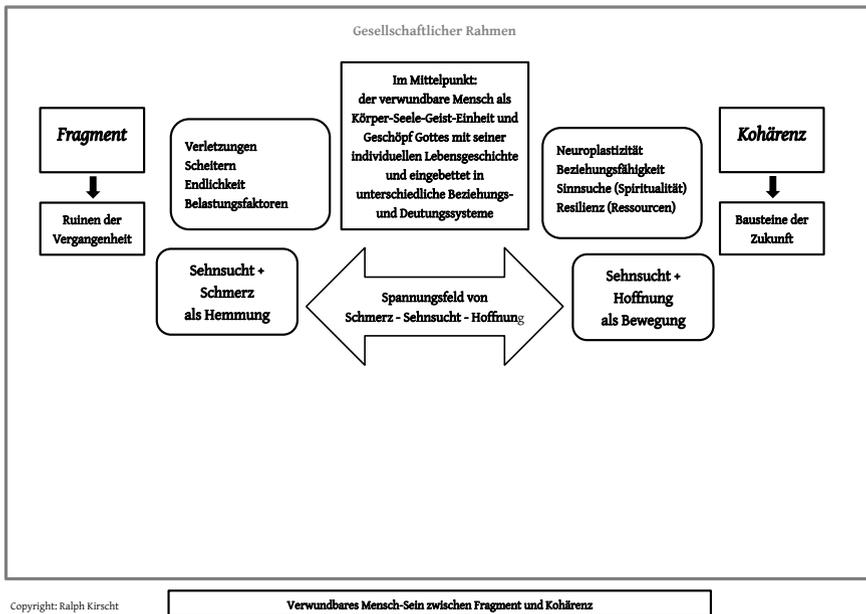
freien Lebensgestaltung immer etwas Widerfahrnishaftes an. Sie nennt es das „Panthische“. In der grundlegenden Vulnerabilität des Menschen liegen – wie bei Luther – wiederum zwei Möglichkeiten, Potenzialität und (Selbst-)Transformation oder „Schwächung“ und „Vernichtung“.³⁰ Leben im Allgemeinen kann also gelingen, es kann aber auch misslingen. Dasselbe gilt auch im Besonderen für therapeutisch oder seelsorglich begleitete Heilungsprozesse, die „Möglichkeitsräume“ eröffnen sollen (zu diesem in meinem Modell zentralen Begriff s. Kapitel 2.5, 6.1.4 und 6.4).

1.2.4 Graphische Umsetzung: Der verwundbare Mensch im Spannungsfeld zwischen Fragment und Kohärenz

Es folgt nun eine graphische Darstellung des in diesem Buch grundgelegten, christlich akzentuierten Menschenbildes. Im Mittelpunkt steht dabei der verwundbare Mensch als eine Körper-Seele-Geist-Einheit (*bio-psycho-sozio-spiritueller Modell*) und Geschöpf Gottes mit seiner individuellen Biographie, in der es sowohl Belastungsfaktoren als auch Ressourcen gibt. Zu dieser Biographie gehört auch die genetische Ausstattung und deren epigenetische Ausprägungen, die sich im Laufe der Lebensgeschichte und durch die darin gemachten Erfahrungen (insbesondere Bindungserfahrungen, s. Kapitel 2.3.4) entfalten und die im Rahmen der generellen genetischen Ausstattung prinzipiell veränderbar sind (s. Kapitel 2.3.3). Dieser verwundbare Mensch ist angewiesen auf soziale Bindungen und Beziehungen. Er ist zum einen eingebettet in den Kontext unterschiedlicher psycho-sozio-kultureller *Beziehungssysteme*, beginnend mit den für das ganze spätere Leben prägenden primären Bindungen. Zum anderen wächst er auf und lebt in unterschiedlichen psycho-sozio-kulturellen *Deutungssystemen*, eines davon kann ein spirituelles oder religiöses sein.

Verwundbares menschliches Leben vollzieht sich in einem Spannungsfeld zwischen Fragmentarität, zu der Verletzungen, Scheitern, Endlichkeit und besagte Belastungsfaktoren gehören, und einer nicht statisch (im Sinne einer ein für alle Mal festgeschriebenen Identität) zu verstehenden, dynamischen Kohärenz, zu der Neuroplastizität des Gehirns, Beziehungsfähigkeit (Relationalität), Sinnsuche (Spiritualität) sowie Resilienz und besagte Ressourcen gehören. Sehnsucht ist das grundlegende menschliche Gefühl, das sich auf Seiten des Fragments mit Schmerz verbindet und auf Seiten der Kohärenz mit Hoffnung. Das eine kann als Hemmung des Lebens wirken, das andere kann das Leben in Bewegung bringen, kann Aufbrüche und Veränderungsprozesse in Gang setzen. So entsteht dieses grundlegende Spannungsfeld. Das Ganze ist eingebettet in einen gesellschaftlichen Rahmen, der zugleich Einengung wie Freiheit bedeuten kann.

³⁰ BIELER (2017): *Verletzliches Leben*, 43–44. Zum „Möglichkeitsraum“ s. ebd., 15–16.



Graphik A - Das Menschenbild

1.3 Vorüberlegungen zum Seelsorgeverständnis

1.3.1 Isidor Baumgartner: Heilende Seelsorge

In Isidor Baumgartners 1990 zum ersten Mal veröffentlichten „Pastoralpsychologie – Einführung in die Praxis heilender Seelsorge“ ist ebenfalls die Emmaus-Erzählung (Lukas 24,13-35) biblische und spirituelle Basis für ein großangelegtes Seelsorge-Modell.³¹ In diesem Modell werden Bibel, Theologie und Seelsorge mit Human- und Sozialwissenschaften verknüpft. Einzelseelsorge ist dabei für Baumgartner der „Elementar-Vorgang aller Pastoral“, als „Begegnung von Person zu Person“, jedoch auch „immer eingebettet [...] in einen weiteren Bezugsrahmen sozialer Strukturen“. Dabei sind wesentliche Merkmale „Beziehungsfähigkeit, Wahrnehmen, Zuhören, Einfühlen, Transparenz, Aushalten, Trösten, Schenken ... Sich-Beschenken-Las-

³¹ BAUMGARTNER (1990): *Pastoralpsychologie*. Im Jahr 1990 war ich junger Vikar in Mannheim und Ludwigshafen, als ich dieses Buch entdeckte. Die Emmaus-Erzählung war mir bis dahin schon viele, viele Jahre ein persönlicher Trosttext und spirituelle Wegbegleitung gewesen. Nun durfte ich sie als Paradigma für eine heilende Seelsorge neu entdecken. So wurde sie denn auch zur biblisch-spirituellen Grundlage sowohl für mein Modell einer *Spirituellen Traumafolgen-Therapie* als auch für mein die Grenzen von Theologie und Psychologie überschreitendes und Brücken bauendes *Seelsorge-Modell*.

sen“.³² Vorbildhaft für mein eigenes Modell ist dabei Baumgartners enge Verknüpfung von Seelsorge mit dem biblischen Text aus dem Lukasevangelium. Zentrale Elemente sind dabei: das Weg-Motiv mit Abschied und Aufbruch, das Bild von der Reise als äußerer und innerer Prozess und „Verwandlung“ als „das geheime Ziel allen Reisens“: „Wenn es von den Emmausjüngern heißt, daß sie auf dem Weg waren, dann ist damit Wesentliches vom menschlichen Lebensweg insgesamt intoniert. Vor allem ist gesagt: Wer aufbricht, hat den ersten wichtigen Schritt aus der Krise bereits hinter sich. Er wird offen für das, was ihm auf dem Weg an Eigenem und Fremdem begegnet.“³³

Weitere wichtige Elemente des Weges der beiden Emmaus-Jünger sind das Mitgehen eines anderen (in diesem Fall ist es der zunächst unerkannt bleibende Jesus); Blindheit der Augen und Dunkelheit der Seele; das Fragen des Begleiters (im Sinne einer philosophischen Mäeutik); Trauerarbeit und Bestandsaufnahme des bisherigen Lebens inkl. nicht erfüllter Hoffnungen; die Betrachtung des bisherigen eigenen Lebensweges und die Sinnfrage; das gemeinsame Ritual (das Mahl mit dem Brotbrechen) und die (Wieder-)Eröffnung von Zukunft. Somit verbindet die Emmaus-Erzählung in der Deutung von Baumgartner den inneren Weg von Menschen mit der äußeren heilenden Begleitung, in deren unterschiedlichen Phasen bestimmte Methoden zur Anwendung kommen.³⁴ Hier sieht Baumgartner die „Grunddienste der Kirche anklingen“, nämlich „Koinonia (»Hinzukommen«)“ im Sinne einer Beziehungsaufnahme, „Diakonia (»Fragen«)“ im Sinne von Psychotherapie und Beratung, „Martyria (Schrift auslegen)“ im Sinne von (Be-)Deutungsgebung und Sinnsuche sowie „Liturgia (Brot brechen)“ im Sinne von heilender Mahl-gemeinschaft und Versammlung.³⁵

Baumgartners pastoralpsychologisches Seelsorge-Modell verbindet auf stimmige Weise biblische Fundierung, christlich-religiöse Tradition und modernes humanwissenschaftlichen Wissen im Dienst einer heilsamen Begleitung von Menschen in Belastungs- und Krisensituationen.

³² BAUMGARTNER (1990): *Pastoralpsychologie*, 40.

³³ BAUMGARTNER (1990): *Pastoralpsychologie*, 94–97. KLESSMANN (2009): *Pastoralpsychologie*, 17–18, schreibt: „Das Urbild aller Religionen ist der Weg, die Reise, sich aufmachen, sich auf die Suche begeben [...] Das hat sicher mit dem nomadischen Ursprung vieler Religionen zu tun; gleichzeitig steckt darin die Erfahrung, dass gelingendes Leben nie zu »haben« ist, sondern uns immer voraus liegt und auf uns zu kommt, so dass Menschen immer wieder aufbrechen und neue Wege suchen müssen. Sich aufmachen, suchen, fragen, Perspektiven entwickeln, sich öffnen für Neues etc. sind kommunikative Vorgänge, selbst da, wo sie in der Einsamkeit einer mönchischen Einsiedelei oder der Meditation geschehen.“

³⁴ BAUMGARTNER (1990): *Pastoralpsychologie*, 97–109.

³⁵ BAUMGARTNER (1990): *Pastoralpsychologie*, 120–125.

1.3.2 Christoph Morgenthaler: Systemische Seelsorge

Bereits Baumgartner berücksichtigt bei der Einzelseelsorge deren sozialen Kontext. Bei Christoph Morgenthalers Modell einer „Systemischen Seelsorge“ „rücken vielschichtige und sich wandelnde Beziehungssysteme in den Mittelpunkt des Verstehens und Bemühens“.³⁶ „Dabei wird der systemische Blickwinkel auf die Beziehungssysteme im persönlichen Umfeld in zwei Richtungen ausgeweitet: psychosystemisch und ökosystemisch. Auch ein einzelner Mensch kann als ein System psychischer Kräfte verstanden werden, das sich eigenwillig und vernetzt mit umfassenderen sozialen Systemen organisiert und verhält.“³⁷ Das schlägt sich auch in dem methodischen Inventar nieder. Zu den in einem auf das Individuum zentrierten Haltungen von „Empathie, Echtheit und Wertschätzung“ gesellen sich dezidiert „Interpathie, Zirkularität des Verstehens und Selbstdifferenzierung in Beziehungssystemen“ hinzu.³⁸ Theorie und Praxis der systemischen Therapie und Beratung in die Seelsorge – das gilt auch für die traumasensible Seelsorge – zu integrieren, bedeutet neben dem Blick auf sich gegenseitig zirkulär beeinflussende Systemzusammenhänge und einer Übernahme vielfältigen Methodeninventars (in Kapitel 6 wird dies ausführlich dargelegt) auch eine bestimmte Haltung einzunehmen. Diese Haltung lässt sich an den folgenden Stichworten festmachen³⁹: Wirklichkeit ist „subjektiv [re-]konstruiert“⁴⁰ und „sozial ko-konstruiert“⁴¹, ein wichtiger Faktor in diesen Konstruktionsprozessen ist Sprache; alles hängt mit allem zusammen und beeinflusst sich gegenseitig (Zirkularität);⁴² menschliches Verhalten macht immer Sinn, und sei es nur für den, der sich so und so in dem und dem Kontext verhält (der „Gute Grund“, s. Kapitel 2.4.2, b);⁴³ es gibt keinen objektiven Beobachter von außen (Kybernetik zweiter Ordnung); der Ressourcen- Lösungs- und Möglichkeitenfokus; eine demutsvolle Haltung, die sich darin ausdrückt, dass nicht der Begleitende etwas beim Gegenüber verändert, sondern dass das Gegenüber selbstbestimmt und

³⁶ MORGENTHALER (2019): *Systemische Seelsorge*, Zitat: 15.

³⁷ MORGENTHALER (2019): *Systemische Seelsorge*, 16.

³⁸ MORGENTHALER (2019): *Systemische Seelsorge*, 15.

³⁹ S. hierzu VON SCHLIPPE/SCHWEITZER (2016): *Lehrbuch I*, 146–171, und BAMBERGER (2015): *Lösungsorientierte Beratung*, 30–38.

⁴⁰ Neurobiologisch betrachtet ist menschliche Wahrnehmung eine Deutung von Sinnesreizen, die aufgeteilt auf die einzelnen Sinnesmodalitäten von außen auf die Sinnesorgane treffen und in einem inneren Rekonstruktionsprozess im Gehirn schließlich auf der obersten Gehirnebene zu einem ganzheitlichen Wahrnehmungsobjekt zusammengesetzt werden (s. Kapitel 2.3.3). Ich spreche deshalb von *Re-Konstruktivismus* als neurobiologisch-philosophischer Erkenntnistheorie, s. KIRSCHT (2014): *Der Emmaus-Weg*, 94–97 und 176–183.

⁴¹ MORGENTHALER (2019): *Systemische Seelsorge*, 23.

⁴² MORGENTHALER (2019): *Systemische Seelsorge*, 68.

⁴³ „Jedes Verhalten macht Sinn, wenn man den Kontext kennt“ (Abel [2000]: *Grundlagen systemischer Therapie*, 25).

mit allem ausgestattet, was es für eine Veränderung benötigt, sich selbst neu organisiert (Selbstorganisation und Selbstreferenz).

Die folgenden 5 Punkte sollen stichwortartig zusammenfassen, worum es speziell bei systemischer Seelsorge nach Morgenthaler geht.⁴⁴

1. Systemische Seelsorge ist ein Beziehungsangebot, das hilfreich sein soll für die – wodurch auch immer – in religiös-existenzielle Not geratene Seele eines anderen Menschen (*Beziehung*).
2. Es geht um Deutungsangebote, also mögliche und hilfreiche (Re-)Konstruktionen von Wirklichkeit, statt vermeintlich absoluter Wahrheiten und Festschreibungen, die helfen sollen, mit der eigenen Lebenswirklichkeit besser umgehen, darin bestehen zu können (*Deutung*).
3. Dieses Beziehungs- und Deutungsgeschehen geschieht im Kontext eines höheren sinngebenden, nämlich religiösen Deutungssystems (*Transzendenz und Spiritualität*).
4. Dieses spirituelle Beziehungs- und Deutungsgeschehen geschieht zugleich im System-Kontext der (spirituellen) Beziehungs- und Deutungssysteme, in denen der/die Einzelne lebt. Dabei ist Gott, der selbst ein „Beziehungssystem“ (Vater-Sohn-Geist) darstellt, Teil menschlicher Systeme, der verändernd auf ein System einwirken kann, so wie jedes andere im System agierende Mitglied⁴⁵ (*System-Perspektive*).
5. Dieses spirituelle und systemische Beziehungs- und Deutungsgeschehen kann sich positiv und verändernd auf die psychische Verfasstheit eines Menschen auswirken (ähnlich wie bei Psychotherapie, aber doch klar abgegrenzt von Psychotherapie als einer Heilbehandlung psychischer Erkrankungen) (*Veränderungspotenzial*).

1.3.3 Neurobiologische Fundierung: *Neurosequenzielle Seelsorge*

Ich vertrete sehr klar die Ansicht, dass es zum Goldstandard jeder Form *Psycho-Sozialer Begleitung* gehört, die Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften in die eigene Theorie und Praxis einzubeziehen. Diese Erkenntnisse sind grundlegend, will

⁴⁴ Die folgenden Formulierungen stellen für mich die Quintessenz über das Wesen und Proprium von Seelsorge dar, wie ich es aus MORGENTHALER (2017): *Seelsorge*, 15–31, und MORGENTHALER (2019): *Systemische Seelsorge*, 14–36, herauslese.

⁴⁵ MORGENTHALER (2019): *Systemische Seelsorge*, 266–282. Damit erweitert Morgenthaler den systemischen Ansatz um eine Komponente, den es in der systemischen Therapie so nicht gibt. Religiöser Glaube kann dort bestenfalls als eine Ressource unter vielen anderen vorkommen, aber nicht Gott als im System Agierender. Miriam Schade sieht darin eine für die traumasensible Seelsorge wesentliche und hilfreiche Erweiterung gegenüber einem nicht-religiösen systemischen Zugang: Für Seelsorger/in und traumatisierten Menschen kann Gott zu einer wichtigen „neuen Bezugsgröße und Bindungsfigur“ werden (Schade [2019]: Dem Schrecklichen begegnen, 96–97).