

BESSER GETRÖSTET!

SEELSORGE

Jeder Mensch braucht von klein auf stabile Zuwendung, um seelisch gesund zu sein. Doch selbst wo Grundlegendes fehlt, ist Jesus der Anfang – und noch lange nicht am Ende. Ursula Schmidt erklärt, wie tief Gottes Trost unseren Umgang mit Leid und Leben verändert.

Karin (*Name geändert*) geht durch eine belastende Zeit. Sie muss für ihren alten Vater die Pflege organisieren, mit der Versicherung verhandeln, Anträge stellen, Bescheiden widersprechen. Es geht ihr an die Substanz. Sie fühlt sich nicht gehört, nicht gesehen. Gefühle der Ohnmacht und Überforderung wechseln sich mit Schuldgefühlen ab, es nicht gut genug zu machen. Sie fühlt sich wertlos, schutzlos, ausgeliefert und steht kurz vor dem Burnout. In einem Winkel ihres Herzens fragt sie sich, ob die Schwierigkeiten nicht vielleicht eine Strafe Gottes sind.

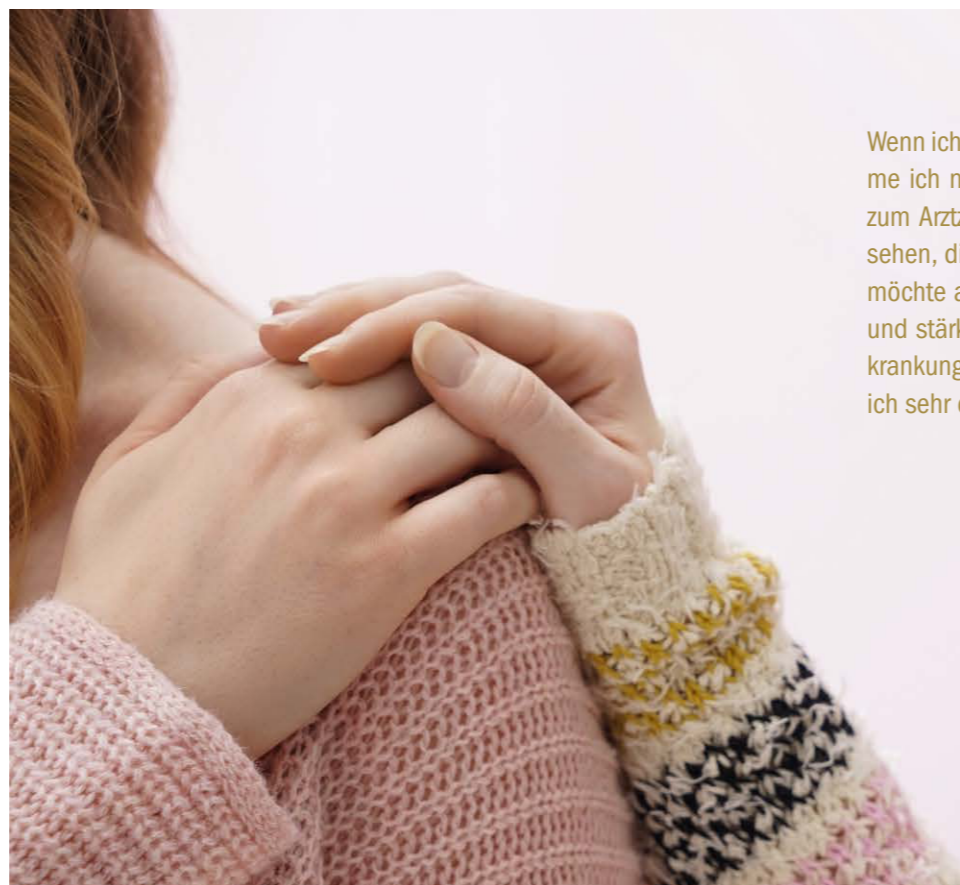
TROST IST LEBENSNOTWENDIG: KARINS GESCHICHTE

Im Seelsorgegebet führt Jesus sie zurück in ihre Kindheit. Die Eltern hatten sie zwar gut versorgt, genährt, gekleidet, gefördert. Aufgrund ihrer eigenen Kriegstraumatisierung konnten sie ihr aber keine ausreichende emotionale Wärme und Nähe geben. Wie alle Kinder konnte die kleine Karin die Kälte und Distanz der Eltern nicht anders verstehen, als dass es an ihr liegen müsse; dass sie Liebe nicht wert sei, weil sie die Anforderungen der Eltern nicht erfülle. Unbewusst entwickelte sie ein Leistungsstreben, um die so dringend gebrauchte Liebe doch noch zu gewinnen. Aber jeder Misserfolg und jede Schwierigkeit schienen ihr nur immer wieder zu bestätigen, dass sie wertlos und unfähig war. So ist das Hauptproblem in der Gegenwart nicht so sehr die Mühe der Pflegeorganisation. Das eigentliche Problem liegt darin, dass sie in allem, was nicht sofort gelingt, hört: „Du bist wertlos! Du verdienst nichts Gutes! Du bist selbst Schuld daran!“ Diese emotionalen Botschaften sind es, die ihr alle Kraft rauben.

Jesus begegnet dieser kleinen, emotional verhungerten Karin in der Seelsorge – in einem vom Heiligen Geist geleiteten Prozess mit inneren Bildern. Dabei entlasten seine Liebe und Fürsorge sie von allen falschen Schuldgefühlen. Sie erlebt, dass er sie bedingungslos wertschätzt. Jetzt kann sie den inneren Leistungsdruck loslassen und in der Tiefe ihres Herzens den Trost Gottes empfangen. Mit diesem Trost als Rückenwind fühlt sie sich den Aufgaben der Gegenwart ganz anders gewachsen als vorher.

UNGETRÖSTET BLEIBEN BEDEUTET STRESS PUR

Keinem von uns bleiben im Leben leidvolle Erfahrungen erspart. Wir alle brauchen regelmäßig und beständig Trost für die Niederlagen, Verletzungen und Unmöglichkeiten, mit denen wir konfrontiert werden. Wenn der Trost aus-



bleibt, werden die ungeheilten Wunden immer wieder aktiviert, und die alten, irrigen Überzeugungen (zum Beispiel über unsere Wertlosigkeit) bestimmen weiterhin unser Selbstbild. Auf der körperlichen Ebene zirkulieren die Stresshormone, die in den schlimmen Erfahrungen in unserem Körper ausgeschüttet wurden, weiterhin auf einem beständig hohen Level. Langfristig können sie Körper und Seele schaden, beispielsweise das Immunsystem dämpfen oder Diabetes, Knochenabbau und Arthritis fördern. Sie können zu Angstzuständen, Überforderungsgefühl, chronischer Erschöpfung und Depressionen führen.

SCHMERZ VERARBEITEN UND GETRÖSTET WERDEN IST EIN WEG

Dem Psychologen und Neurotheologen Jim Wilder und dem Psychiater und Seelsorger Karl Lehman (beide USA) verdanken wir Einsichten in die notwendigen psychologischen und geistlichen Schritte, damit Menschen leidvolle Erfahrungen bewältigen und Trost erleben können. Dieser Bewältigungsprozess geschieht aufsteigend über mehrere Ebenen unseres Gehirns.

1. DIE GRUNDLAGE: JEDES KIND BRAUCHT SICHERHEIT ...

Kinder, die mit Bindungspersonen aufwachsen, die emotional nahe und zugewandt sind, die ihnen helfen ihre Gefühle zu regulieren und da sind, wenn das Kind Angst oder Schmerzen hat, entwickeln ein stabiles Urvertrauen. Dabei speichern sie auf der tiefsten Ebene ihres Gehirns (im vorbewussten Bindungszentrum) die Grundüberzeugung ab, dass das Leben lebenswert ist und sie selbst liebenswert. Sie

Wenn ich ins Krankenhaus zur Behandlung gehe, nehme ich nicht den kürzesten Weg durch die Seitentür zum Arztzimmer. Nein, ich möchte andere Patienten sehen, die Krebs und Angst vor dem Sterben haben, möchte als Bruder und Freund, der sie etwas trösten und stärken kann, an ihr Bett gehen. Seit meiner Erkrankung habe ich eine ganz neue Aufgabe, für die ich sehr dankbar bin.

Joseph Kardinal Bernardin,
Erzbischof von Chicago, starb 1996
an Bauchspeicheldrüsenkrebs (zit. nach
Henri Nouwen, Das letzte Tagebuch).

sind zuversichtlich, dass es immer Hilfe geben wird, um Schwierigkeiten zu bewältigen. Für solche Menschen ist Trost durch Gott und andere Menschen leicht zugänglich. Nur emotionale Nähe, eine warme Herz-zu-Herz-Beziehung der Eltern zum Kind, schafft dieses Urvertrauen. War das nicht der Fall, gibt es trotzdem Hoffnung: Gott, der Vater, der Ursprung aller Bindung, kann mit seiner erfahrbaren Nähe und Liebe in diese Grundstrukturen hineinwirken und das fehlende Fundament auch noch nachträglich legen. Diese Begegnung mit Gott wird meist in der Gestalt Jesu erfahren. Er hat als Mensch unsere Abgründe durch-

schritten und sie auf sich genommen. Mehr noch: Er lebt jetzt in jedem, der ihn dazu einlädt. All das vermittelt der Heilige Geist, der „Tröster“ (Joh 14,16.26); er lässt uns die Liebe Gottes spüren und erleben, „denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsre Herzen durch den Heiligen Geist“ (Röm 5,5).

Trost wird erfahrbar,
wenn ich erlebe und spüre,
dass Jesus Ja zu mir sagt.

2. ... DAMIT ES ALS ERWACHSENER SCHMERZ ZULASSEN KANN

Auf der Grundlage einer sicheren Bindung kann ein Mensch es sich leisten, schwierige und belastende Gefühle zuzulassen (er muss sie nicht wegschieben oder abtrennen). Dieses Fühlen-Können ist Voraussetzung für eine weitere Verarbeitung. Sind die Gefühle allerdings heftiger, als der Mensch sie bewältigen kann, kappen neuronale Vorgänge auf der nächsthöheren, aber immer noch unbewussten Ebene unseres Gehirns die Verbindung zu den Emotionen. Ein Mensch kann sich dann zwar an schlimme Ereignisse erinnern, bleibt aber beim Erzählen emotional unbeteiligt. Im Extremfall hat er überhaupt keine bewusste Erinnerung an das traumatische Ereignis mehr. Abgetrennte Gefühle oder Erinnerungen werden aber auch von keinem Trost erreicht. Deswegen hilft es nicht, wenn wir Gefühle bagatellisieren, leugnen oder „geistlich wegproklamieren“. Trösten heißt eben nicht, sich oder anderen einzureden, es wäre „gar nicht so schlimm“ gewesen!

Eine verlässliche Bindung an einen anderen, reifen Menschen und besonders die aktuell erfahrene, lebendige Beziehung zu Jesus ermöglichen es aber, die nötige Reifung nachzuholen. Nun kann das Unbewusste es wagen, Gefühle und Erinnerungen wieder mit dem Bewusstsein zu verknüpfen. Dieser Prozess braucht Zeit. Man darf ihn als Seelsorger nicht beschleunigen oder erzwingen. Erst wenn die gefühlte Bindung an Menschen und an Jesus stark genug ist, ist dieser Schritt möglich, ohne zu einer erneuten emotionalen Überwältigung zu führen.

Ein türkisches Sprichwort sagt: „Trost wird man nicht finden, wenn nicht das Problem erzählt wird.“ Trösten bedeutet, Leid anzuerkennen: „Dein Leid darf sein! Ich sehe dich. Ich höre dich. Ich ahne, wie das für dich ist.“ Das gilt zunächst einmal für den Seelsorger. Aber auch Jesus schaut voller Erbarmen und Mitgefühl auf unseren Schmerz. Er lässt ihn wahr sein und hilft uns, ihn „wahr zu nehmen“. Der erste Trost liegt oft schon darin, mit den inneren Augen zu erkennen, dass Jesus unseren Schmerz ernst nimmt. Manchmal ist er der Erste, der zu einem verletzten Herzen spricht: „Das war schlimm! Das musste dir ja tief wehtun. Es tut mir zutiefst leid!“

Trösten bedeutet: einem
Menschen zu helfen sein Leid zu fühlen –
und mit ihm mitzufühlen.

3. IM SCHMERZ IN BEZIEHUNG BLEIBEN

Nun erreicht der Bewältigungsprozess die Ebene der bewussten Vorgänge im Gehirn, wo das Beziehungsgeschehen mit anderen gestaltet wird. Beziehung ist einer der wichtigsten Faktoren für innere Stabilität. Durch die Nähe eines anderen erleben wir einen tiefen Trost, der nicht logisch erklärbar ist. Da Menschen von Gott als auf Beziehung ausgerichtete Wesen geschaffen sind, ist Beziehung etwas zutiefst Lebensspendendes.

Leider neigen wir Menschen dazu, uns in der Not zu verkriechen, uns anderen gegenüber zu verschließen und allein klarkommen zu wollen. Wer versucht, Erfahrungen auf diese Weise zu verarbeiten, bleibt auf dem Weg der Bewältigung stecken. Die Schmerzen bleiben ungelöst, werden deshalb wieder verdrängt und wir fallen auf die vorherige Verarbeitungsstufe zurück.

Diese Blockade lässt sich nur lösen, wenn wir lernen, unsere Emotionen bei der Bearbeitung der schlimmen Erfahrungen zu fühlen und gleichzeitig in der lebendigen, erfahrbaren Beziehung zu Jesus zu bleiben. Ein reiner Kopfglaube

quälenden Erinnerungen mit ihm gemeinsam zulassen, anschauen und bewältigen. Die US-amerikanische Theologin und Seelsorgerin Leanne Payne nannte das die „heilende Gegenwart“ Jesu. Durch die Einheit mit Christus wird die Seele geheilt: „The Healing Presence: Curing the Soul Through Union with Christ“, lautet der Titel eines ihrer Bücher.

Trost erreicht uns, wo wir im Leid mit Jesus und anderen in Beziehung bleiben.

4. AKTUELLE SCHWIERIGKEITEN KONSTRUKTIV BEWÄLTIGEN

Sind die Verletzungen der Vergangenheit gut bewältigt? Dann entsteht Freiheit, in aktuellen Problemlagen so zu handeln, wie es einem reifen Erwachsenen entspricht. Es gibt dann keine „alten Löcher“ mehr im Inneren, in die wir unvermutet stürzen. Wir müssen uns dann auch nicht mehr mit großer, existenzieller Wucht gegen echte oder vermeintliche Angreifer wehren. Wer seine Vergangenheit

und zwar als ein reifer Erwachsener, der sein Leben und seine Beziehungen nach den Maßstäben Jesu gestaltet. Das gilt auch dann, wenn es sich nicht um Verletzungen durch Menschen handelt, sondern um Schicksalsschläge und Verlust. Auch dann ist es wichtig diese Not so bewältigen zu können, dass wir hinterher mit unserem Verhalten zufrieden sind.

Gottes Trost lässt die Fähigkeit reifen, uns selbst in unserem Verhalten treu zu bleiben.

5. ERFAHRUNGEN IN MEIN BIOGRAFISCHES GEDÄCHTNIS EINORDNEN

Eine schmerzhaft oder auch tief verstörende und traumatische Erfahrung, die mit Jesu Hilfe auf diesen vier Stufen bearbeitet worden ist, bekommt zuletzt ihren Platz in unserem biografischen Gedächtnis. Sie bleibt nicht un- oder halb bearbeitet und abgespalten im Traumagedächtnis, von

Folgen es für sein Leben hatte. Er kann bezeugen, welche Rolle die tröstende und liebende Gegenwart Gottes bei der Bewältigung gespielt hat, und sich über die Heilung freuen, die Gott ihm schenkt.

Trost heißt: Nichts in meinem Leben ist Gottes Händen entglitten. Nichts hindert ihn, mit mir weiterzugehen.

Getröstete Menschen sind nicht die, denen nie Schlimmes widerfahren ist. Sondern sie sind Menschen, die die Nähe des „Immanu-El“, des „Gott mit uns“ (Mt 1,23), erfahren haben. Daraus schöpfen sie eine dreifache Kraft: Sie können die Vergangenheit annehmen, die Gegenwart gut bewältigen und die Zukunft hoffnungsvoll angehen.



ES WIRD PRAKTISCH: DAS IMMANUEL-GEBET

Die folgende Übung kann man allein machen. Oft gelingt sie aber besser zu zweit, wobei einer die Rolle des Empfängers und der andere die des Begleiters übernimmt. In einer zweiten Runde werden die Rollen getauscht.

1. Einem schönen Moment nachspüren

Wir beginnen mit einem Gebet. Dann erzählt der Empfänger von einem schönen Erlebnis der vergangenen Wochen (Spaziergang, Kaffeepause, gutes Gespräch ...). Er versetzt sich innerlich noch einmal in dieses Erlebnis hinein. Der Begleiter hilft ihm durch Nachfragen, wieder ganz in diese Szene einzutauchen: Zuerst fragt er nach den äußeren Wahrnehmungen („Was hast du gesehen, gehört, gespürt, gerochen?“). Dann fragt er nach den inneren Empfindungen („Was konntest du in diesem Moment in dir fühlen?“). Mit dieser Hilfe lässt sich der emotionale Gehalt der Szene vertieft wahrnehmen.

2. Jesus, der „Immanu-El“, ist mit uns

Der Begleiter stellt die Frage: „Kannst du sehen, wie Jesus dabei war?“ oder: „Sollen wir Jesus bitten, dass er dazu kommt?“. Der Empfänger beschreibt, was er wahrnimmt. Der Begleiter hilft ihm mit weiteren Fragen zur äußeren Ebene („Wo steht Jesus? Was tut er? Wie schaut er dich an?“) und zur inneren („Wie ist das für dich, dass Jesus da steht? Was fließt von ihm her zu dir? Kannst du das fühlen?“).

3. Für „Aktualisierung“ beten

Wenn es nicht schon von selbst geschehen ist, kann der Begleiter beten, dass die emotional erlebte Jesus-Beziehung aus der Erinnerung zu einer frischen Erfahrung im Hier und Heute wird. Der Empfänger bleibt so lange im Hineinspüren in diese Nähe und Annahme und die wechselseitige Beziehung zu Jesus, wie er wahrnimmt, dass dieser Zustrom frisch und lebendig bleibt. Er „tankt“ Bindung, Liebe, Stabilität – Trost!

Weitere Schritte führen dann zur Lösung von alten Verwundungen. Dazu braucht es aber besondere Anleitung und einen geschulten Begleiter (s. Kasten rechts: Seminare zum Immanuel-Gebet), um nicht nur alte Schmerzen wieder aufzureißen.

reicht da nicht mehr aus. Ist der Schmerz sehr präsent, ist der Weg allerdings sehr weit, um im Gebet die reale Gegenwart Jesu wahrzunehmen. Oft funktioniert es dann auch einfach nicht. Deswegen geht der seelsorgerliche Ansatz des „Immanuel-Gebets“, wie es etwa Karl Lehman entwickelt hat, den umgekehrten Weg: Wir erinnern uns immer zuerst an eine Erfahrung der Nähe Jesu und versuchen, diese Begegnung im Jetzt zu spüren und zu vertiefen. Wenn Jesus uns auf der Gefühlsebene nahe ist, können wir die

emotional bewältigt hat, kann gegenwärtige Probleme, Konflikte und Angriffe in den angemessenen Proportionen wahrnehmen. Er erhebt keine unverhältnismäßigen Vorwürfe gegen andere; er lässt sich aber von Widerstand auch nicht aus dem Gleichgewicht bringen, sondern kann, wenn nötig, bei seiner Position bleiben. Er kann seine Grenzen gut, klar und respektvoll setzen und verteidigen. Er kann gut abwägen, wie viel Großzügigkeit ihm möglich ist, ohne dass er faule Kompromisse macht. Er bleibt sich selbst treu,

wo aus die Schmerzen immer wieder ausgelöst (getriggert) werden können. Auch die alten, falschen Bewertungen (wie „es ist meine Schuld“, „ich bin es nicht wert“) werden bei der Einordnung korrigiert. Neubewerten und Einordnen ist allerdings nicht unbedingt mit Verstehen gleichzusetzen. Das Leid dieser Welt bleibt auch für Christen zum größten Teil unbegreiflich. Wer aber erfährt, dass er auch im Leid nicht allein ist, kann vertrauen und irgendwann akzeptieren, was geschah und welche

SEMINARE ZUM IMMANUEL-GEBET UND ZU GEISTLICHER RESILIENZ

Mit dem Immanuel-Gebet können weitere Schritte zur Versöhnung mit inneren Widerständen und zur Lösung von Schmerzen gegangen werden. Lehre und praktische Anleitung bieten Manfred und Ursula Schmidt auf ihren Seminaren „Tiefer gehen: eine Einführung in das Immanuel-Gebet“. Auch andere Seelsorgeansätze fließen mit ein.

Einige Elemente finden sich auch in den Seminaren „Standhalten – geistliche Resilienz in Umbruchszeiten“. Vorträge beleuchten, wie wir als Christen unseren Weg in unruhigen Zeiten aufrecht gehen können; Übungen und Gebetszeiten vertiefen das Thema.

Infos und Termine: www.axis-web.de/seminare und www.immanuel-gebet.de

BÜCHER VON URSULA UND MANFRED SCHMIDT

Die größere Perspektive. Vom Abenteuer geistlicher Reife
336 Seiten, EUR 14.95, 3. Aufl. 2019
ISBN 978-3-9816293-9-2

Hörendes Gebet. Grundlagen und Praxis, 272 Seiten,
EUR 14.95, 12. Aufl. 2023, ISBN 978-3-9808340-4-9

www.gge-verlag.de



Ursula Schmidt ist evangelische Theologin, Autorin, Trauma-Fachberaterin und HeartSync-Begleiterin. Mit ihrem Mann Manfred schult sie Menschen im Dienst mit dem „Immanuel-Gebet“ und leitet Seminare zu geistlicher Resilienz. Immer wieder ist sie tief berührt vom heilsamen Wunder der Nähe Jesu in den Herzen verletzter und verzweifelter Menschen.