

Eröffnungsvortrag der DGTD-Tagung 5./6. Mai 2023 im Franz-Hitze-Haus, Münster

Liebe Anwesende,

das Ziel dieses Vortrages ist es, uns ins Thema einzuführen. Ganz im Sinne des Soziologen Hartmut Rosa möchte ich Sie zu persönlicher Resonanz einladen.¹ Das heißt, Begegnung zuzulassen: über das Thema und seine Facetten mit sich selbst und miteinander in diesen gemeinsamen Tagen.

Das Bild, das Sie hier sehen, von Laila Ohlhoff, einer jungen Künstlerin aus Berlin, entstand 2020 bis 2021 im intensiven Austausch mit ihr über die Inhalte dieses Vortrages.



Gewalt Macht Sinn Trauma, Dissoziation und Spiritualität „Begegnungen im Grenzland von Überleben und Leben“

habe ich meinen Vortrag überschrieben.²

Dieses Thema betrifft mich existenziell und ist eines meiner Herzensthemen. Denn: Ich bin hier, wo ich heute bin, mit meiner Lebensgeschichte, trotz und wegen ALLER meiner Lebenserfahrungen. Ich teile mit Ihnen in diesem Vortrag meine einführenden Gedanken zum Thema, sowohl fachlich als auch autobiografisch fundiert. Denn ich bewege mich seit ungefähr 58 Jahren in diesem Grenzland von Überleben und Leben als selbst von Gewalt Betroffene, professionelle Beraterin und wissenschaftlich Forschende.

¹ Rosa, Hartmut (2022): *Resonanz – Eine Soziologie der Weltbeziehung*. 6. Aufl., Berlin: Suhrkamp-Verlag, 2019.
Ders. (2022): *Unverfügbarkeit*. 5. Aufl., Berlin: Suhrkamp-Verlag, 2020.

² Willing-Kertelge, Anne (2011): *Im Grenzland von Überleben und Leben – Christliche Spiritualität als Ressource in der Beratung von Frauen mit sexueller Traumatisierung in der Kindheit*. Unveröffentlichte Masterthesis im Studiengang „Ehe-, Familien- und Lebensberatung“.

Besonders Menschen, die den „**Mit-Menschen**“ als „**Gegen-Menschen**“ erfahren³ – wie der Auschwitz-Überlebende Jean Améry formulierte – und sich in erlebter Gewalt ohnmächtig ausgeliefert fühlen, empfinden subjektiv Leid. Sie leiden nicht nur körperliche Schmerzen. Hinzu kommt das Empfinden von Getrenntheit, Hilflosigkeit, innerer Zersplitterung, Dissoziation und häufig die Verzweiflung an der Sinnlosigkeit. „Warum?“, „Warum ist **mir** das passiert?“, „Wie soll, wie kann ich mit dem Erfahrenen weiterleben?“ „Hat mein **Leiden** einen **Sinn**?“ Die christliche Theologie fokussiert daraus die Theodizee-Frage: Wieso lässt der allmächtige und gute Gott uns leiden?⁴ Die Frage nach dem Sinn und die Frage nach dem Leiden ist Gegenstand von Religionen und Weltanschauungen, nicht nur der christlichen. „Leiden“ (pali: dukkha⁵) als Existenz Erfahrung und vor allem der Weg der Überwindung von Leiden sind z.B. zentrale Begriffe in der buddhistischen Lehre.⁶ Ein fächerübergreifender Diskurs zwischen Psychotherapie, Theologie und Philosophie könnte also in Bezug auf die Sinnfrage hilfreich sein.

„Wer ein WARUM zu leben hat, erträgt fast jedes WIE“ – so zitiert Viktor E. Frankl, ein anderer bekannter KZ-Überlebender und Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, den Dichter Friedrich Nietzsche.⁷ Dass wir danach suchen, unser Leben als sinnvoll zu erleben, scheint ein tiefes menschliches Bedürfnis zu sein und uns zu ermöglichen, auch widrige Lebensumstände nicht nur zu ertragen, sondern – wenn es gut läuft – diese wie C.G. Jung formuliert „zu überwachsen“⁸, daran zu reifen, wesentlich zu werden.⁹ Wir sprechen auch von der Möglichkeit „posttraumatischen Wachstums“.¹⁰ Als Menschen besitzen wir die Freiheit, uns zu uns selbst und unseren auch leidvollen Erfahrungen zu verhalten.

Dennoch existiert „**Sinn**“ nicht an sich. Ich verstehe unter Sinn eine individuelle oder auch gemeinschaftliche, möglicherweise sogar kollektive Narration über Zusammenhänge, die wir konstruieren, die sehr eng mit dem Erleben von Orientierung und Identität verbunden sein kann. Sinnlosigkeit erleben wir dagegen als bedrückend, verwirrend, hilflos-machend. Das eigene Leben als sinnlos zu erfahren, führt in der Regel zur Verzweiflung. Das Aufgehobensein in sinnstiftende Religions- oder Weltanschauungsgemeinschaften ist in unserer Zeit brüchig geworden. Gerade inmitten der christlichen Religionsgemeinschaften tun sich Abgründe von sexualisierter Gewalt und Machtmissbrauch auf. Die veröffentlichten Gutachten, im Bistum Münster von Juni 2022 – auch mit meinen pseudonymisierten Erfahrungen - zeigen dies eindrücklich.¹¹ Die Desillusionierung und der Vertrauensverlust in die moralische und sinnstiftende Kraft der etablierten Kircheninstitutionen ist riesig.

³ Améry, Jean (1980): *Jenseits von Schuld und Sühne – Bewältigungsversuche eines Überwältigten*. 2. Aufl. der Neuauflage. Stuttgart: Klett-Verlag, 1977. 56 f., 73.

⁴ Fuchs, Gotthard (Hrsg.) (1996): *Angesichts des Leids an Gott glauben? Zur Theologie der Klage*. Frankfurt a.M.: Knecht-Verlag. Sowie Sölle, Dorothee (1989): *Leiden*. 8. Aufl. Stuttgart: Kreuz-Verlag, 1973.

⁵ Mahathera Nyanatiloka (1992): *Dhammapada: Des Buddhas Weg zur Weisheit*. Oy-Mittelberg: Jhana-Verlag.

⁶ Schumann, Hans Wolfgang (2004): *Der historische Buddha. Leben und Lehre des Gotama*. Neuauflage. München: Diederichs-Verlag Gelbe Reihe, 1982.

⁷ Frankl, Viktor E. (1991): *... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. 10. Aufl., München: dtv-Verlag, 1977.

⁸ Jung, C.G. & Wilhelm, R. (1982): *Das Geheimnis der Goldenen Blüte – Ein chinesisches Lebensbuch*. 15. Aufl. Olten/Freiburg: Walter-Verlag, 1971, 12 f..

⁹ Renz, Monika (2007): *Von der Chance, wesentlich zu werden. Reflexionen zu Spiritualität, Reifung und Sterben*. Paderborn: Junfermann-Verlag.

¹⁰ Tedeschi, R. & Calhoun, L. (1996): *The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma*. Online abgerufen am 30.04.2023 unter: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02103658>
Mangelsdorf, Judith (2020): *Posttraumatisches Wachstum*. Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie. Online abgerufen am 30.04.2023 unter <https://link.springer.com/article/10.1007/s11620-020-00525-5>

¹¹ Frings, B. et al. (2022): *Macht und sexueller Missbrauch in der katholischen Kirche. Betroffene, Beschuldigte und Vertuscher im Bistum Münster seit 1945*. Freiburg: Herder-Verlag.

Welche Sinn-Geschichten wir übernehmen und darauf sogar unser Leben, unsere Identität aufbauen, entscheiden wir häufig nicht bewusst und nicht allein. Wir übernehmen als Kinder das, was Bezugspersonen uns vermitteln und zum Teil auch zumuten. Mit solchen Sinn-Konstrukten ist immer Macht und Einfluss verbunden, und damit die Gefahr von Manipulation und Machtmissbrauchs. Wir gehorchen den Orientierung bietenden Konstrukten, insbesondere wenn sie mit Gewalterfahrungen verwoben sind, schlicht um zu überleben. In der kindlichen Rolle übernehmen wir z.B. Aussagen wie „Du bist ein Mädchen, also bist Du dumm.“ „Du bist Dreck.“ und „Du gehörst mir. Ich darf mit Dir machen, was ich will.“ als wahr. Das waren einige der eher harmlosen Varianten von Zuschreibungen, die ich als Kind gehört habe. Auch Diagnosen und Interventionen in Hilfebeziehungen, sind letztlich konstruierte Sinn-Geschichten, die in einem Machtgefälle getroffen werden. Ob überhaupt, wenn ja für wen und wozu sie sinnvoll sein können, bedarf der fortlaufenden Reflexion – individuell im Lebenslauf, institutionell, gesellschaftlich.

Und glücklicherweise: Narrationen sind veränderbar.

Wenn ich hier heute stehe, wer bin ich dann? Ich kann mich definieren als Opfer sexueller und sadistischer Gewalt, oder als Überlebende eben dieser Gewalt, ich wurde definiert als Beweismittel in einem kircheninternen Verfahren, als komplex Traumatisierte, die inmitten der Gewalt Nahtoderfahrungen gemacht hat, als ehemalige Fast-Benediktinerin oder als professionelle Beraterin, systemische Supervisorin mit verschiedenen Studien- und Weiterbildungsabschlüssen (wohl auch, um zu zeigen: auch Mädchen sind schlaul!), als Frau, als Mutter, als Freundin, als Lehrende an einer Hochschule, als freiberuflich Selbständige ... Alle diese Definitionen haben jeweils unterschiedliche Implikationen. Sie sind Anlass für Zustimmung oder Widerspruch von Menschen, die mir mit ihren jeweiligen Interessen im Laufe meines Lebens begegnet sind und begegnen. Manche reden eher über mich als mit mir: „*Welche Hilfe braucht sie?*“, „*Welche Einschränkungen zeigt sie? Ist sie überhaupt als professionelle Beraterin geeignet – bei so einer Geschichte?*“, „*Wenn es wirklich so schlimm gewesen wäre, dann dürfte sie doch nicht so erfolgreich sein, das ist doch alles ungläubwürdig.*“, „*Eine beeindruckende Frau, mit der ich mich gern austausche.*“ ...

Ich selbst bezeichne mich schlicht als „Mensch mit Geschichte“, wie alle Menschen, die ihre individuell besonderen Lebensgeschichten und ihr jeweiliges Päckchen zu tragen haben. Genau diese haben häufig mehr oder weniger Einfluss darauf genommen, welche Profession wir ergreifen. Damit komme ich manchmal einigen wiederum zu nah. Ein Mensch mit meiner Geschichte von Gewalt durch mehr oder weniger gut organisierte Täter:innen, zu denen auch Priester gehörten, sollte möglichst nicht so „normal“, wie „eine von uns“ wirken. Mein Bedürfnis dazuzugehören, ein Mensch unter Menschen zu sein, ernst genommen zu werden als Professionelle UND als Mensch mit Geschichte – wo alles ehrlich Platz hat, das ist nicht immer so einfach (für alle Beteiligten).

Ehrliche Beziehung und wahre Intimität ist abhängig von der Fähigkeit, die eigene Verletzlichkeit zu zeigen. Auch nicht gefühlter Schmerz, genauso wie nicht gefühlte Freude sind ungelebtes Leben. Ich nehme mich selbst in meinen unterschiedlichen Erfahrungen und Seiten als zusammenhängend wahr. Ich sehe gleichzeitig das Ringen in unserer Gesellschaft, damit umzugehen und oft auch zu leugnen, dass es die Realität von Gewalt und Machtmissbrauch mitten unter uns auch in extremen Formen gibt. Ich sehe das Ringen, mit Andersartigkeiten umzugehen UND die Gemeinsamkeiten offen zuzulassen. Kooperation (manchmal auch Integration) UND die Notwendigkeit von Abgrenzung ist nicht nur ein Thema für einzelne Individuen, es ist ein gesellschaftliches und ein globales Thema – wenn wir als Menschheit überleben wollen. Ein wesentliches Kriterium in diesem Ringen kann sein: Mit welcher Überzeugung, welcher Narration ist weniger Leiden und mehr heilende Beziehung für möglichst viele Wesen verbunden? Worin/womit lässt sich Freiheit und Freude finden, zumindest ein bisschen? Ich bin ein Fan von „ein bisschen“.

Für mich ist lebendige Erfahrung, dass eine Fixierung auf Unabhängigkeit/Autonomie, das Denken in Polaritäten (hier ich – da die anderen) in eine Illusion führt, oder anders ausgedrückt, dass wir verbunden sind, und zwar miteinander und der gesamten Erde und vielleicht auch mit etwas Größerem, Transzendenten, dem Geheimnis des Lebens an sich, von dem wir Teil sind. Wir sind bis in unsere Gehirnstrukturen und unser autonomes Nervensystem hinein auf Resonanz angelegt. Jeder Atemzug zeigt uns, dass wir eingebunden sind. Das Gefühl von Verbundenheit als Quelle von Freude spüre ich beispielsweise in der Natur, in Musik und Kunst, in der Liebe, in der spirituellen Praxis. Und das habe ich selbst an den Grenzen unerträglicher Schmerzen hindurch in sog. Nahtoderfahrungen erfahren. Mir ist wichtig zu betonen, dass nicht alle Menschen in solchen Zusammenhängen positive Erfahrungen mit Nahtod machen. Es gibt Täter:innen, die diesen Grenzbereich bewusst nutzen, um auch dort machtvoll zu manipulieren.

Ich fühlte mich inmitten der Gewalt von Licht umgeben, von einer Liebe durchdrungen und getragen und jenseits aller Angst. Da war etwas, was alle diese Täter:innen nicht kontrollierten, etwas auf diese Weise Unzerstörbares, ein innerer Kern, eine wesentliche Ressource.¹² Die Antwort auf die drängende Frage nach dem „warum“, dem Sinn des Leidens fängt wohl selten mit „weil“ an. Wie C.G. Jung schreibt, sind die „größten und wichtigsten Lebensprobleme im Grunde genommen alle unlösbar ... Sie können nie gelöst, sondern nur überwachsen werden.“, was bedeutet, dass von einer anderen Erfahrungsebene aus, das Problem die Dringlichkeit verliert.¹³

Extreme Schmerzerfahrungen können ein Suchtpotential haben. Es sind körpereigenen Stoffe, die unter extremem Schmerz ausgeschüttet werden und zu diesen häufig wunderbaren sog. Nahtod-Erfahrungen führen können – das wäre jetzt die Deutung der Neurowissenschaften.

Inwieweit kann ein spiritueller Übungsweg auch eine Alternative sein, vergleichbare Erfahrungen auf gesündere Weise zu machen als durch risikoreiches Verhalten? Für spirituelle Weg-Begleiter:innen erscheint es mir wichtig, um diese Zusammenhänge zu wissen.

Spirituelle Praktiken können zudem genutzt werden, um die Auseinandersetzung mit den eigenen Verwundungen zu vermeiden. John Welwood nannte dies in den 1980er Jahren „spiritueller Bypass“.¹⁴ Das menschliche Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit und Nähe, das durch die erlebte Gewalt so tief enttäuscht und geradezu pervertiert wurde, ist vielleicht die innere Motivation, sich stattdessen einem Höheren, Jenseitigen, einem spirituellen Weg zuzuwenden und dort zu suchen, was im menschlichen Kontakt als viel zu gefährlich ängstigt.

Wer weiß, wie viele Nonnen in Klöstern ehemals missbrauchte Mädchen sind? Ich habe einige kennengelernt. Dass Frauen auch dort nicht vor sexualisierter Gewalt und spirituellem Missbrauch durch vorgesetzte Frauen oder mit den Orden verbundene Priester sicher sind, ist inzwischen auch ein Thema.¹⁵

¹² Serwaty, Alois & Nicolay, Joachim (2010): *Begegnungen mit Gott? Nahtoderfahrung und Mystik*. Tagungsband 2009. 2. Aufl. Goch: Santiago-Verlag.

¹³ Jung, C.G. & Wilhelm, R: a.a.O., 12 f.

¹⁴ Fossella, Tina & Welwood, John (2011): *Human Nature, Buddha Nature: An Interview with John Welwood by Tina Fossella*. Online abgerufen am 29.04.23 unter: <https://tricycle.org/magazine/human-nature-buddha-nature/>

¹⁵ Wagner, Doris (2014): *Nicht mehr ich: Die wahre Geschichte einer jungen Ordensfrau*. Wien: edition a. Dies. (2019): *Spirituelle Missbrauch in der katholischen Kirche*. Freiburg: Herder-Verlag.

Gewaltbetroffene Menschen haben Erfahrungen auf spiritueller Ebene, die sie oft als Ressource erleben. Ursula Gast 2009¹⁶, Ursula Wirtz 2018¹⁷ und andere haben dies immer wieder in Veröffentlichungen thematisiert, genauso wie Susanne Nick 2018 bei der DGTD-Tagung in Mainz Forschungsergebnisse dazu vorgestellt hat.¹⁸ Es braucht psycho-soziale Begleiter:innen, die sprachfähig im Bereich dieser spirituellen Erfahrungen sind. Wir brauchen eine fachlich fundierte Auseinandersetzung und einen fächerübergreifenden Austausch miteinander, auch, um dieses Feld nicht Scharlatan:innen zu überlassen, deren Interessen nicht unbedingt in der Unterstützung traumatisierter Menschen liegen, wo neue Abhängigkeiten entstehen, und Macht missbraucht werden kann.

Im bewegungslosen Stillsitzen oder der Konzentration auf den Atem in der meditativen Übung können traumatische Inhalte hervorbrechen. Religiöse Symbolik und auch Worte können sinnentfremdend in Gewaltzusammenhängen verwendet worden sein. Der Rohrstock, mit dem ich als Kind in meinem Elternhaus geschlagen wurde, hieß „Heiliger Geist“. Eine solche Erfahrung braucht eine grundlegende Bearbeitung, ehe sich das Verhältnis zum „Heiligen Geist“ (hebräisch „ruach“ – weiblich- mit der Bedeutung von Hauch, Atem oder Wind) positiv verändern kann. Spirituelle Erfahrungen können verwirrend sein und ängstigen. Es braucht Menschen, die unterscheiden können, was zur spirituellen Erfahrung gehört und was zu einer psychischen oder spirituellen Krise und wie dies jeweils professionell begleitet werden kann.

Was verstehe ich nun unter Spiritualität? Vorweg: Spiritualität kann in Kontexten von Gewalt missbraucht werden. Dieselben Worte können je nach Kontext belasten oder befreien. **Spiritualität** kann vom lateinischen Wortstamm her als etwas Geistig/Geistliches beschrieben werden, ebenfalls mit Atem, Hauch und Wind verbunden. Ich möchte fünf Aspekte benennen:

1. Spiritualität ist aus meiner Sicht gekennzeichnet durch die Haltung und das Bewusstsein, dass es etwas gibt, das über uns als individuelle Menschen hinaus geht und dass es möglich ist, sich als Teil dieses Größeren, Überweltlichen, Liebevollen in all seiner Unverfügbarkeit verbunden zu fühlen. Daraus folgt ...
2. geradezu logischerweise, sich mitfühlend für Menschen (sich selbst und andere) und andere Lebewesen zu engagieren, d.h. Verantwortung zu übernehmen in der Welt. „Nicht die Tiefe der Meditation ist entscheidend, sondern wie Du dem ersten Wesen begegnest, wenn Du aus der Meditation herauskommst.“ – so einer meiner Lehrer. Zur Spiritualität gehört für mich ...
3. ein Entwicklungs-/ein Übungs-Weg, der sehr individuell oder/und angelehnt an eine Glaubensgemeinschaft sein kann.
4. Spirituelle Erfahrungen sind existenziell, führen an Grenzen und gehören zum Innersten, Heiligsten eines Menschen. Sie können ...

¹⁶ Gast, Ursula et al. (2009): *Trauma und Trauer. Impulse aus christlicher Spiritualität und Neurobiologie*. Stuttgart: Klett-Cotta. Ebenso: Phillips, Maggie & Frederick, Claire (2003): *Handbuch der Hypnotherapie bei posttraumatischen und dissoziativen Störungen*. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

¹⁷ Wirtz, Ursula (2018): *Stirb und werde. Die Wandlungskraft traumatischer Erfahrungen*. Ostfildern: Patmos-Verlag.

¹⁸ Nick, Susanne (2018): *Integrationsprozesse bei Frauen mit Dissoziativer Identität – Ergebnisse einer qualitativen Pilotstudie*. Online abgerufen am 29.04.23 unter https://www.dgtd.de/fileadmin/user_upload/issd/tagung_2018/nachlese/Nick_WS16_DGTD_2018.pdf

5. nicht in Worten logisch-rational ausgedrückt werden, zeigen aber eine tiefgreifende Wirkung auf das Leben desjenigen, der die Erfahrung macht. Wesentliche Kriterien sind Freiheit und Freude.

Spirituelle Seinsfühlungen und -erfahrungen, sind auch an den Grenzen des Menschseins inmitten von Gewalt, im Leiden möglich.

Dürckheim als Begründer der Initiatischen Therapie hat eine Sinnorientierung eher allgemein formuliert: Person-werden (in der Wortbedeutung des lateinischen per-sonare – hindurchklingen) bedeutet, durchtönend zu werden für das innere Wesen als eine Weise, wie etwas Überweltliches anwesend sein will in der Welt.¹⁹

Obwohl in verfassten **Religionsgemeinschaften** (wie auch der Katholischen Kirche) ethische Werte vermittelt und Räume angeboten werden, eigene spirituelle Erfahrungen zu machen, habe ich einen religions- und vor allem institutionskritischen Blick entwickelt. Religionsgemeinschaften - insbesondere Offenbarungsreligionen- verwenden viel Energie auf die Vermittlung der „richtigen“ zugespitzt „der EINZIG richtigen“ Lehre und entsprechender Regeln mit einem angenommenen Wahrheitsanspruch. Sie legen viel Wert auf das Einhalten äußerer Rituale. 2015 konstatierte der Dalai Lama „Alle Religionen und alle Heiligen Schriften bergen ein Gewaltpotenzial in sich. Deshalb brauchen wir eine säkulare Ethik jenseits aller Religionen.“²⁰ Dieser Aussage „Ethik ist wichtiger als Religion.“ kann ich viel abgewinnen. In **institutionalisierten** Religionsgemeinschaften, wie z.B. dem System Kirche, entsteht wie in allen Organisationen schnell ein Machtgefälle. Angst wird genutzt, um institutionalisierte Macht zu erhalten. Dies zeigt sich in der katholischen Kirche in den innerkirchlichen Aufarbeitungsprozessen sexualisierter Gewalt (mit denen ich eigene, sehr belastende Erfahrungen gemacht habe). Auch Initiativen wie Out-in-Church weisen darauf hin.²¹ Die Atmosphäre von Liebe, Freiheit, Mitgefühl, eigenem und gemeinsamen Wachstum und vor allem Freude geht bei Machtmissbrauch und Gewalt für alle verloren.

Spirituelle Weg-Praxis beinhaltet meist Übungen von **Achtsamkeit** (Wurzel Buddhismus) bzw. Kontemplation (christliche Wurzel). Auch in psycho-sozialen Prozessen haben Achtsamkeitsübungen Eingang gefunden.²² Dass solche Übungen Auswirkungen auf neuronale Verknüpfungen bis hin zur Veränderung unserer Gehirnsstruktur haben, ist vielfältig untersucht und nachgewiesen. Auch das Immunsystem und insgesamt das Wohlbefinden können davon positiv beeinflusst werden. Jon Kabat-Zinn hat ein religionsunabhängiges Trainingsprogramm MBSR entwickelt.²³ Julie Henderson (Zapchen)²⁴ oder

¹⁹ Dürckheim, Karlfried Graf (1993): *Von der Erfahrung der Transzendenz*. Neuausgabe. Freiburg: Herder-Verlag, 1984, 64.

²⁰ Dalai Lama (2015): *Der Appell des Dalai Lama an die Welt: Ethik ist wichtiger als Religion*. Wals bei Salzburg: Benevento Publishing, 7.

²¹ Brinkschröder, Michael et al. (2022): *Out in Church: Für eine Kirche ohne Angst*. Freiburg: Herder-Verlag. Auch: Kortenbusch, Marie (2023): *Wie Gott mich schuf. Katholisch. Queer #outinchurch*. Ostfildern: Patmos-Verlag.

²² Treleaven, David (2019): *Traumaisensitive Achtsamkeit. Posttraumatischen Stress erkennen und vermindern. Sicherheit und Stabilität vermitteln. Mit 36 konkreten Modifikationen für die Praxis*. Freiburg: Arbor-Verlag. Bentzen, Marianne (2021): *Neuroaffektive Meditation. Grundlagen und praktische Anleitungen für Psychotherapie, Alltagsleben und spirituelle Praxis. Meditation im Dialog mit Neurobiologie und Entwicklungspsychologie*. Lichtenau: Probst-Verlag.

²³ Kabat-Zinn, Jon (2014): *Achtsamkeit für Anfänger*. 2. Aufl., Freiburg: Arbor-Verlag, 2013.

²⁴ Henderson, Julie (2016): *Embodying Well-Being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann*. Bielefeld: AJZ-Druck und Verlag, 2001.

Claudia Croos-Müller²⁵ haben Übungen zum Wohlfühlen vorgestellt, die ebenfalls auf achtsamer Wahrnehmung beruhen und darauf bauen, dass eine Selbstheilungsweisheit in uns allen existiert. Auch traumasensitives Yoga²⁶ gehört hierhin. Gerade Menschen mit Erfahrungen im Bereich Trauma profitieren von diesen Möglichkeiten. Achtsamkeit ist das Gegenteil von Dissoziation, so Daniel Siegel. Es gibt nur **eine** Achtsamkeit. Sie ist für Klient:innen nicht anders als für Psychotherapeut:innen, Ärzt:innen und Berater:innen oder Seelsorger:innen. Und Achtsamkeit ist der Schlüssel aller spiritueller Schulrichtungen und Religionen, um uns tieferliegende, eben spirituelle Erfahrungen zu ermöglichen.

Menschen, die Gewalt erleben machen Erfahrungen in Grenzbereichen, die auch spirituell gedeutet werden können. Wir sollten da sprachfähig sein oder werden. Menschen, die in Gewaltbeziehungen erlebt haben, dass das, was ihnen existenziell wichtig ist, zerstört werden kann, werden von positiven spirituellen Erfahrungen vielleicht nicht von sich aus erzählen. Wir können Erfahrungen erfragen und offen sein, für das, was Menschen dann mit uns teilen. Wir können uns berühren lassen von Bildern und die Ressourcen, die darin liegen, zugänglich machen – für das alltägliche Leben heute. Unsere Klient:innen sollen sich auch in der „Brötchen-Einkaufswelt“²⁷ zurechtfinden können, natürlich.

UND diese Menschen können unser aller Leben bereichern, wenn wir ihnen zuhören, was sie in den Grenzbereichen des Lebens erfahren haben. Sie können davon erzählen, wie leidvolle Erfahrungen wirken, wie sie als Menschen dennoch damit leben, wie sie vielleicht sogar daran wachsen. Sie konfrontieren uns mit der ganzen Bandbreite: mit dem nach der Folter „nicht mehr heimisch werden können in der Welt“ – eines Jean Améry²⁸ bis hin zum „trotzdem JA zum Leben sagen“ eines Viktor E. Frankl.²⁹ Manchmal auch beide Pole in einer Person. Es ist möglich, das Erlittene im Sinne C.G. Jungs zu überwachen, ihm einen Sinn zu geben. Für mich bedeutet dies:

1. ...Zeugnis abzulegen für das, was der Mensch ist und sein kann, was Menschen Menschen zufügen können an Folter, Gewalt und Schrecken („Ein Wolf ist der Mensch dem Menschen“, Plautus) UND gleichzeitig Zeugnis zu geben davon, welche große Fähigkeit Menschen entwickeln können an Mitgefühl, Unterstützung, Freundlichkeit, Zärtlichkeit, Hilfe für andere („Der Mensch ist des Menschen Medizin“, Paracelsus). JedeR von uns muss sich immer wieder entscheiden und sein/ihr Handeln verantworten.
2. ...den Finger in die Wunden unserer Gesellschaft zu legen: Wie ist es möglich, dass mitten unter uns solche Gewalttaten an Kindern und anderen geschehen können? Wie wollen wir als Menschen in dieser Gesellschaft miteinander leben? Was sind wesentliche Grundlagen unseres Zusammenlebens und wo übernehmen wir jeweils individuell Verantwortung dafür: für Mitgefühl, für Achtsamkeit und Achtung vor dem Lebendigen, für die Offenheit dem Normalen UND dem Besonderen/Andersartigen gegenüber³⁰, für den sensiblen Umgang mit Macht und Gewalt in ihren unterschiedlichen Facetten – auch in Hilfebeziehungen?

Hammer, Cornelia (2019): *Im Körper zu Hause sein. Mit Zapfen Somatics zu Leichtigkeit und Wohlbefinden*. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

²⁵ Croos-Müller, Claudia (2017): *Alles Gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co.*, München: Kösel-Verlag. Sowie Dies. (2019): *Bleib cool. Das kleine Überlebensbuch für starke Nerven. Soforthilfe bei Stress, Arbeitsfrust & Co.* München: Kösel-Verlag.

²⁶ Emerson, David & Hopper, Elisabeth (2014): *Trauma-Yoga. Heilung durch sorgsame Körperarbeit*. Lichtenau: Probst-Verlag.

²⁷ Den Begriff habe ich von Brigitte Bosse gehört.

²⁸ Amery, Jean: a.a.O., 73.

²⁹ Frankl, Viktor E.: a.a.O.

³⁰ Renz, Monika: a.a.O., 53 ff.

3. ... eine Zumutung zu sein: Schmerzen und Tod gehören zu unserem Leben. Wir leben mit und in Grenzen. Spuren, auch Einschränkungen durch Gewalt-Erfahrungen bleiben! UND wir können dennoch Sinn finden, Spiritualität kann dabei für alle Menschen eine Hilfe sein, dass Lebensfreude hier und heute möglich sein kann – trotz allem.
4. ... die Sinnfrage zu stellen oder noch einmal Hartmut Rosa: Die Frage nach dem guten, gelingenden Leben zu stellen, ist heute eine Form der Gesellschaftskritik bestehender Verhältnisse. Statt Sinn- und Seinsmangel³¹ durch Konsum und Beschleunigung abzudecken, können wir uns Zeit nehmen, über diese tieferen Fragen des Lebens nachzudenken, uns dazu austauschen und gemeinsam Visionen für die Zukunft entwickeln.
5. ... still zu werden, angesichts der Menschen, die durch Gewalt zu Tode kommen, die in Verzweiflung umkommen, die vom Abgrund der Sinnlosigkeit verschluckt werden, die vom nackten Überleben nicht zu einem lebendigen Leben in Freude (wenigstens ab und an) finden können. Es gibt sie auch in mir, diese Wunde, die nicht verheilt und wo nichts bleibt, als diese zu tragen, wo auch die Frage nach dem Sinn einfach keine Antwort erhält. Es gibt das wegen des Schreckens Unsagbare, das mehr belastet als das, was wir in Worten mitteilen können. (Wo ein Abgrund den anderen anruft/einlädt (Abyssus abyssum invocat Ps 42,8).)

Als professionelle Beraterin hilft mir mein spirituelles Verständnis im Kontakt mit Klient:innen auch auf dieser Ebene von Sinnfrage und Spiritualität, und es entlastet mich. Ich traue diesem ganz Anderen als positive Weisheits-Kraft in Klient:innen etwas zu. Auch angesichts des Leidvollen, was diese erlebt haben und mir anvertrauen, bewahre ich die Hoffnung auf Lebensfreude, auf etwas unzerstörbar Heiliges und Heiles in ihnen– manchmal eine Zeit lang auch stellvertretend für sie. Ich glaube, dass die Liebe eine stärkere Kraft ist als alles andere und dass letztlich alle Heilung von dieser Kraft der Liebe ausgeht, einer Kraft, die größer ist als ich, die aber durch mich konkret erfahrbar werden kann in der Welt: im privaten und beruflichen Alltag und auch im Rahmen einer solchen Tagung ...

„Nah ist und schwer zu fassen der Gott, wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch“³² mit diesen Worten des Dichters Hölderlin möchte ich Ihnen danken, dass Sie sich einlassen, berühren lassen, in Resonanz gehen und wünsche uns allen noch viele berührende Begegnungen in diesen zwei Tagen hier in Münster.

Anne Willing-Kertelge

Kontakt:

Praxis für Psychotherapie (HP), Supervision & Coaching, Bahnhofstraße 49 in 59348 Lüdinghausen, 02591-7941904, mail@willing-kertelge.de, www.willing-kertelge.de

³¹ Han, Byung-Chul (2022): *Vita Contemplativa oder von der Untätigkeit*. Berlin: Ullstein-Verlag.

³² Hölderlin, Friedrich (1803): *Patmos*. Online abgerufen am 30.04.2023 unter <https://hoelderlinturm.de/ausdem-archiv-geholt/band-05-patmos/>