

DEN NÄCHSTEN SCHÜTZEN

Eine Besinnung

„Heimsuchung“ – So lautet die Titelgeschichte im Wochenmagazin DER SPIEGEL 21/2016. Sie handelt von den deutlich steigenden Einbruchzahlen in Deutschland. Alle drei Minuten wird eingebrochen, täglich 400 Mal. Gut organisierte und mobile Banden sowie die geringen Aufklärungsquoten verstärken den Eindruck, hilflos und ohne Macht zu sein.

Wenn Menschen es konkret erleben müssen, gewaltsam „heimgesucht“ zu werden, sind sie tief erschüttert und das oft auf lange Zeit. Die „eigenen vier Wände“ bieten keinen sicheren Schutz. Eine traumatische, verstörende Erfahrung. Unsicher, hilflos, ohnmächtig, ängstlich. Für viele ist das die dominante Gefühlslage unserer Zeit, egal um welchen Bereich es geht. Etwa die menschenverachtenden und kaum berechenbaren Terroranschläge von Selbstmordattentätern, denen ihr eigenes und das Leben anderer nicht schützenswert erscheinen, kommen unserer unmittelbaren Lebenswelt bedrohlich nahe. Oder die hohe Zahl von Menschen, die aus den Krisengebieten dieser Welt zu uns gekommen sind. Sie konfrontieren uns nicht nur mit der Frage, wie wir mit den vielen Ankommenden umgehen, sondern auch, wie wir mit uns selbst umgehen, wenn wir so vielen Menschen in Not und zugleich mit fremder kultureller Prägung begegnen. Da erleben wir bei uns selbst Mitgefühl und Hilfsbereitschaft, aber auch Angst, Ärger, Enttäuschung und Verunsicherung. Und wir können davon ausgehen, dass eine große Mehrheit der Geflüchtenden traumatische Situationen erlebt hat. Sie haben Heimat, oft auch Beziehungen und Besitz verlo-

ren, körperliche und seelische Gewalt erlitten. Sie sind verstört, verunsichert und fremd. Welche Folgen hat es, wenn Menschen sich bedroht fühlen und schutzlos erleben, wenn ihr vertrauter „Schutzraum“ verletzt wird oder verloren geht?

Aus der Stressforschung wissen wir, dass eine bedrohliche Situation überlebensnotwendigen Stress auslöst. Unwillkürlich und sehr schnell werden Stresshormone ausgeschüttet, die den Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller, die Atmung beschleunigt sich, die Muskeln spannen sich an. All dies befähigt den Körper dazu, entweder sofort zu fliehen, gegen die Bedrohung zu kämpfen oder zu erstarren („flight, fight or fright“). Aber zu lang andauernde „Alarmbereitschaft“ führt zu krankhafter Überlastung des Organismus. Traumatisches Erleben kann zu anhaltender Hochoerregung, Ohnmachtsgefühlen und Ängsten führen. Das Verhalten kann dauerhaft von der bedrohlichen Situation geprägt und auf sie bezogen sein: Menschen erstarren, erleben sich permanent auf der Flucht oder sind in beständiger Kampfhaltung. Das Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz steigt.

SCHUTZ UND SICHERHEIT IM ZEICHEN DER BURG

Dieser alte Slogan einer fränkischen Versicherung fällt mir ein. Das Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit ist ein lebensnotwendiges Grundbedürfnis des Menschen. Selbst wenn es nur die Regenplane für eine Nacht ist, brauchen wir „ein Dach über dem Kopf“, einen Ort, an dem



wir entspannen können, Wärme, Ruhe und Schlaf finden. Nicht nur Säuglinge brauchen sichere und schützende Beziehungen, um mutig und interessiert das Leben zu entdecken. Wir brauchen ein Maß an Sicherheit, um Freiheit leben zu können (Wilhelm von Humboldt).

Und was brauchen Menschen, die ihren Schutzraum verloren haben, die traumatisiert oder verängstigt sind? Sie brauchen ein ausreichendes Maß an äußerer Sicherheit, das sie vor anhaltender oder erneuter Bedrohung schützt. Sie brauchen Verständnis für ihre Unsicherheit und Angst, und sie brauchen Beziehungen, Botschaften und Bilder, die dieses Verständnis signalisieren und zugleich neue Zuversicht geben. Die Burg, in der ich mich bergen kann, ist ein solches Bild. Menschen suchen solche Burgen. Das kann eine Gemeinschaft oder eine Idee sein, in denen sie sich sicher fühlen. Wenn aber das Sicherheits-



Der Herr ist... meine Burg und mein Retter; mein Gott ist meine Zuflucht, bei dem ich Schutz suche. *Psalm 18,3 a*

© mango-two-friendly / shutterstock.com

bedürfnis zu einem übersteigerten Kontrollbedürfnis führt oder davon missbraucht wird, werden andere Grundbedürfnisse, wie das nach Freiheit, überlagert. Dann führen solche Burgen zur Abschottung, vor allem, wenn das Leben „da draußen“ zu unübersichtlich wird. Dann werden Gemeinschaften zu Gefängnissen und Ideen zu Ideologien.

cherheit (*securitas*) und Gewissheit (*certitudo*). Wilfried Härle beschreibt das so:

„Inwiefern bezeichnen diese beiden Begriffe ... etwas so Unterschiedliches? Insofern, als ‚Sicherheit‘ den (freilich bloß relativ erreichbaren) Zustand bezeichnet, in dem ein Mensch eine Situation so beherrscht und bestimmt, dass er unverwundbar ist. Gerade das gilt für Gewissheit nicht. Die Zuversicht oder das Überzeugtsein von einer Einsicht ..., die man als ‚Gewissheit‘ bezeichnet, ist kein Beherrschen und Bestimmen, sondern viel eher ein Beherrscht- und Bestimmtwerden, dem ein Mensch wehrlos ausgesetzt ist, und das schließt Verletzbarkeit gerade nicht aus. ... Der Glaube – als auf Gewissheit gegründetes unbedingtes Vertrauen – impliziert sogar, dass ein Mensch mit seinem ganzen Dasein angreifbar und verwundbar wird. Aber dazu gibt es keine Alternative; denn in der Beziehung zu Gott und in der personalen Beziehung zum Mitmenschen würde das Streben nach Sicherheit jede echte Begegnung verhindern“ (Härle, Dogmatik, S. 62-63).

Mit dem Glauben an Gott, der mir in Jesus Christus Heil und Zuversicht schenkt, bekomme ich nicht die Kontrolle über mein Leben, sondern kann sie getrost abgeben. Ich werde nicht unverwundbar, sondern mache mich berührbar und verletzlich. Ich gebe mein Leben aus der Hand und lege es in die Hand Gottes. Ich verlasse mich – auf Gott. Das macht meinen Blick frei dafür, dass es im Leben keine absolute Sicherheit und Kontrolle gibt. Auch „Versiche-

rungen“ versichern uns ja nicht, dass wir keine Gefahren oder Nöte erleben, sondern sie unterstützen uns, diese zu bewältigen. Sicherheit hat mit Kontrolle und Anspruch zu tun. Gewissheit mit Vertrauen, Zuversicht und Dankbarkeit. Aus der Gewissheit des Glaubens können wir zuversichtlich und dankbar anderen von dem geben, was wir haben und was sie brauchen.

SHELTER FROM THE STORM

(Schutz vor dem Sturm) – Dieses Lied von Bob Dylan beschreibt mit biblischen Metaphern das, was Menschen einander geben können. Im Refrain heißt es: „Come in, she said, I'll give you shelter from the storm.“ Menschen hereinbitten, die fremd sind und Schutz vor dem Sturm suchen. Gastfreundlich sein. Menschen besuchen, nicht „heimsuchen“. Essen und Trinken teilen. Kranke pflegen. Es geht um die schlichten „Werke der Barmherzigkeit“ (Mt 25,35.36). Das muss mich nicht überfordern. Ich darf auf meine eigenen Möglichkeiten, Kräfte und Grundbedürfnisse achten. Der barmherzige Samariter lässt sich aufhalten, hilft, versorgt und zieht dann weiter. Wir müssen nicht die ganze Welt retten. Das hat unser Herr getan. Aber wir können aus dieser Gewissheit das tun, was jeweils konkret dran ist, was Menschen, denen wir begegnen, brauchen und was uns jeweils möglich ist zu geben: Menschen brauchen Schutz. Aber auch Freiheit. Menschen brauchen Sicherheit, aber vielmehr Zuwendung und Zuversicht. Das kann der Glaube, der in der Liebe tätig ist (Gal 5,6b), geben.



Jens Mankel, Brühl, Referent für Seelsorge und Psychologie an der Evangelisch-Freikirchlichen Akademie Elstal

EIN FESTE BURG IST UNSER GOTT Mir kommt dieses Lied von Martin Luther in den Sinn, das er in Anlehnung an Psalm 46 geschrieben hat. Gott ist die feste, die bergende und schützende Burg. Bei ihm finden wir Zuflucht. Aber steht der Glaube an Gott nicht auch in der Gefahr, zu einer Ideologie zu werden, die Glaubensgemeinschaft zu einem Gefängnis? Luther hat auf eine grundlegende Unterscheidung aufmerksam gemacht, die sprachlich nur schwer nachzuvollziehen ist, die aber auf einen wichtigen Sachverhalt hinweist: die Unterscheidung zwischen Si-