

Ursula Gast / Elisabeth Christa Markert  
Klaus Onnasch / Thomas Schollas

# Trauma und Trauer

Impulse aus christlicher Spiritualität  
und Neurobiologie

Klett-Cotta

## Leben lernen 224

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659,  
Stuttgart 2009

Alle Rechte vorbehalten

Fotomechanische Wiedergabe

nur mit Genehmigung des Verlages

Printed in Germany

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Titelbild: Gabriele Münter, Tigerlilie in Landschaft, 1939

© VG Bild-Kunst, Bonn 2009

Satz: Kösel, Krugzell

Auf holz- und säurefreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-89085-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

Vorwort ( <i>F. Lamprecht</i> ) .....	9
<b>1. Einleitung</b> ( <i>U. Gast, E. C. Markert, K. Onnasch, T. Schollas</i> ) .....	11
1.1 Entstehung und Zielsetzung des Buches .....	11
1.2 Trauer und Trauma .....	14
1.3 Kurze Übersicht .....	20
1.4 Zum Lesen dieses Buches .....	22
<b>2. Neue Wege finden</b> ( <i>K. Onnasch</i> ) .....	23
2.1 Aus der Praxis in die Neurobiologie – und wieder zurück in die Praxis .....	25
2.2 Verbindungen von Neurobiologie und Theologie .....	30
2.3 Wege zu christlichen Traditionen und Zugänge zur Spiritualität .....	33
<b>3. Trauma und Trauer in neurobiologischer Sicht</b> ( <i>K. Onnasch</i> ) .....	38
3.1 Modelle, Landschaften und Wege .....	38
3.2 Entstehung und Auswirkung eines Traumas .....	43
3.2.1 Verletzung der Grundbedürfnisse .....	44
3.2.2 Schutz des Lebens vor der Bedrohung .....	44
3.2.3 Stressreaktionen .....	46
3.2.4 Die vorläufige Abkapselung des Traumas .....	48
3.2.5 Veränderungen in der Landschaft des Gehirns .....	52
3.2.6 Veränderungen im ganzen Körper .....	63
3.2.7 Schmerz und Trauer .....	68

3.3	Unterschiede in der Trauer . . . . .	73
3.4	Heilender Umgang mit Trauma und Trauer. . . . .	76
3.5	Merkmale von Trauma und Trauer . . . . .	80
	<b>Exkurs 1: Systemische Ansätze für die Trauerbegleitung und Traumatherapie (T. Schollas) . . . . .</b>	<b>84</b>
4.	<b>Die Passionsgeschichten – Arten der Traumabearbeitung (E. C. Markert, T. Schollas) . . . . .</b>	<b>91</b>
4.1	Methoden des Verstehens: Evangelien als Ressourcen . . . . .	91
4.1.1	Das Trauma des Kreuzes und die Auferstehung als Ausgangsort christlichen Glaubens. . . . .	92
4.1.2	Auferstehung – Der Zentralbegriff christlicher Hoffnung . . . . .	94
4.1.3	Impulse jüdisch-christlicher Tradition als Kraftquelle in spezifischen Krisen: Merkmale der Traumabearbeitung in den Passionsgeschichten . . . . .	97
4.2	Die Akteure und Akteurinnen der Geschichten: Judas, Maria Magdalena, Petrus und der Lieblingsjünger . . . . .	101
4.2.1	Maria Magdalena – Die erste Zeugin der Auferstehung . . . . .	102
4.2.2	Petrus – Vom Verleugner zum Fels der Kirche . . . . .	113
4.2.3	Der Jünger, den Jesus liebte . . . . .	117
4.2.4	Judas . . . . .	119
4.3	Das symbolische Verständnis der Figuren . . . . .	127
4.4	Auferstehungsgeschichten aus dem Sondergut des Lukas und Johannes – Theologische, neurobiologische und praktisch-therapeutische Perspektiven . . . . .	129
4.4.1	Der Weg nach Emmaus (Lk 24,13–35) . . . . .	130
4.4.2	Die Begegnung im verschlossenen Raum (Joh 20,19–23). . . . .	134
	<b>Exkurs 2: Trauer in anderen Religionen (K. Onnasch, T. Schollas) . . . . .</b>	<b>137</b>

5.	Impulse aus Neurobiologie und christlicher Tradition für den Umgang mit Trauma und Trauer ( <i>E. C. Markert, K. Onnasch, T. Schollas</i> ) . . . . .	154
5.1	Spiritualität (E. C. M.) . . . . .	154
5.2	Verbindungen von spirituellen und neurobiologischen Aspekten (K. O.) . . . . .	157
5.2.1	Weder »Gottes-Modul« noch »Gottes-Gen« . . . . .	157
5.2.2	Das Wirken von Traditionen in der Gegenwart . . . . .	159
5.2.3	Das Wechselspiel von Vermeidung und Erinnerung . . . . .	161
5.2.4	Der Trauerprozess zwischen Anspannung und Kraftholen . . . . .	162
5.2.5	Orientierung und Stabilisierung . . . . .	163
5.2.6	Sprache finden, Bilder, Symbole und Rituale . . . . .	164
5.2.7	Landschaften . . . . .	165
5.2.8	Fragmente und Zusammenhänge . . . . .	167
5.2.9	Äußere und innere Begleiter . . . . .	167
5.2.10	Gotteserfahrungen und Vorstellungen von Gott . . . . .	169
5.2.11	Kirchenraum: Weg durch einen Dom . . . . .	170
5.2.12	Kirchenjahr: Ostern und Weihnachten . . . . .	172
5.3	Konsequenzen für die Praxis (T. S.) . . . . .	176
	<b>Exkurs 3: Deutsche Traumata und ihre Folgen</b> ( <i>T. Schollas</i> )	178
6.	Praktische Beispiele und Methoden der Trauerbegleitung und der Traumabearbeitung ( <i>U. Gast, E. C. Markert, K. Onnasch, T. Schollas</i> ) . . . . .	186
6.1	Regelmäßige Trauerbegleitung im Rahmen eines Bestattungsinstitutes (K. O.) . . . . .	186
6.2	Trauerarbeit mit Frauen (E. C. M.) . . . . .	197
6.3	Trauerarbeit mit Männern (T. S.) . . . . .	210
6.4	Supervision für Trauer- und Sterbebegleiter/-innen (T. S.) . . . . .	220
6.5	Spirituelle Möglichkeiten im Rahmen einer Trauma-Klinik (U. G.) . . . . .	232
6.6	Möglichkeiten regionaler Vernetzung: Kieler Arbeitskreis KAT (K. O.) . . . . .	244

<b>7. Ausklang</b>	
<i>(U. Gast, K. Onnasch, T. Schollas)</i> .....	247
7.1 Anregungen für Trauernde (K. O.) .....	247
7.2 Anregungen für Trauerbegleiter/-innen (T.S.) .....	248
7.3 Anregungen für Therapeut/-innen (U. G.) .....	249
Glossar .....	251
Bilder .....	252
Literatur .....	253