

Traumatisierte Menschen brauchen Zuhörer

Von Dishon Mills

Ein wichtiger Schritt, um Jugendlichen bei der Bewältigung von Traumata zu helfen, besteht darin, ein Zuhörer wie Jesus zu sein.



Es geschah eines Tages, als Jesus zu einer Menschenmenge sprach, dass Jairus, ein Vorsteher einer Synagoge, den jungen Rabbi um Hilfe bat. Trotz seines hohen Status in der jüdischen Gemeinde fiel er vor Jesus nieder und flehte ihn an, seine sterbenskranke Tochter zu heilen. Jesus willigte ein, mit Jairus zu gehen, und auch die Menge schloss sich ihnen an. Die spontane Prozession machte sich auf den Weg, bis Jesus plötzlich abrupt stoppte. Inmitten von Leuten, die ihn von allen Seiten bedrängten, drehte er sich um und fragte, wer ihn berührt habe. Seine Jünger waren verwundert angesichts der vielen Menschen um sie herum. Es stellte sich schnell heraus, dass eine Frau, die 12 Jahre lang an einer Blutung gelitten hatte, das Gewand Jesu berührt hatte, in der Hoffnung, geheilt zu werden. Jesus hielt inne, als er spürte, dass eine Kraft von ihm ausgegangen war. Bevor er weiterging, wollte er sehen, wer ihn im Glauben berührt hatte. Der Apostel Markus hat aufgeschrieben, was dann geschah:

Die Frau aber fürchtete sich und zitterte, denn sie wusste, was an ihr geschehen war; sie kam und fiel vor ihm nieder und sagte ihm die ganze Wahrheit. Er aber sprach zu ihr: Meine Tochter, dein Glaube hat dich gesund gemacht; geh hin in Frieden und sei gesund von deiner Plage! (Mk 5,33-34).

Warum ist Jesus stehen geblieben, um nach der Frau zu sehen? Warum war es ihm wichtig, ihr persönlich zu begegnen und sich ihre Leidensgeschichte anzuhören? Einer der Gründe bestand darin, dass die Leute, die mit Jesus in Kapernaum wohnten, ein Zeugnis erhalten sollten, welche Kraft von Jesus ausging und dass der Bericht darüber auch von anderen gehört werden sollte. Außerdem glaube ich, dass die Blutung der Frau nur der offensichtliche Teil ihres Zustandes war, der am dringendsten der Heilung bedurfte. Zuvor hatte sie 12 Jahre lang darunter gelitten. Sie hatte ihr ganzes Geld für Ärzte ausgegeben. Die emotionale Belastung muss extrem gewesen sein, absolut traumatisierend. Damit Jesus sie vollständig heilen konnte, musste er auch ihr emotionales Wohlbefinden wiederherstellen.

Kürzlich erschien eine Studie der Barna Gruppe und des Impact 360 Institutes mit dem Titel „Gen Z Volume 2: Caring for Youth Souls and Cultivation Resilience“ (dt: Seelische Gesundheitsfürsorge junger Leute und Resilienzentwicklung). Die Forscher fanden heraus, dass 82 % der Angehörigen der Gen Z (Altersgruppe der 6- bis 24-Jährigen) traumatische Erfahrungen gemacht haben. Laut Datenerhebung des US Centers of Disease Control and Prevention (dt: US-Behörde zur Krankheitsüberwachung und Prävention) waren im Vergleich dazu 61 % der Erwachsenen von mindestens einem traumatischen Erlebnis betroffen. Zur Betreuung der stark traumatisierten Gen Z bedarf es vieler Fachkräfte, die ihnen helfen können, Resilienz zu entwickeln, die Fähigkeit, trotz belastender Erfahrungen gesund zu bleiben.

In den meisten Gesellschaftsgruppen wird das Thema mentale Gesundheit oft stigmatisiert. Auch in unseren Gemeinden sprechen wir nur selten über die Bedeutung geistiger Gesundheit. Wenn wir erreichen wollen, dass die Gen Z nach dem Evangelium lebt und es weitergibt, ist es erforderlich, dass sie geistige und emotionale Kompetenzen entwickeln, um ihre Lebenserfahrungen bewältigen zu können. Der stärkste Einfluss, der sich positiv auf Kinder und Jugendliche auswirkt, ist eine liebevolle, authentische Beziehung. Erwachsene, die wirklich zuhören und sich selbstlos für sie einsetzen, sind eine große Hilfe, um Resilienz aufzubauen. Was genau können Erwachsene tun? Die Barna-Studie empfiehlt vier Strategien für Familien und Helfern:

- ▶ Machen Sie psychische Gesundheit zu einem Gesprächsthema.
- ▶ Verstehen Sie, was die Gen Z bewegt.
- ▶ Helfen Sie der Gen Z, kritisch zu denken und eine christliche Weltanschauung zu entwickeln.
- ▶ Konzentrieren Sie sich von Montag bis Samstag auf das geistige Wohlbefinden.

Wir werden uns eingehender mit dem Thema in künftigen Artikeln befassen. Ich möchte auch darauf hinweisen, dass einige junge Menschen einen professionellen Berater brauchen. Wir sollten bereit sein, bei der Suche mitzuhelfen. Für den Moment möchte ich Sie ermutigen, dafür zu beten, dass Gott Ihnen hilft, ein Zuhörer wie Jesus zu sein. Jesus nahm sich die Zeit, der Frau zuzuhören, weil er wusste, dass gerade das Reden über das Leiden zur Heilung beiträgt. Als Vater ist man versucht, jungen Menschen zu sagen, was sie tun und wie sie reagieren sollen. Die Gelegenheit zum Zuhören wird zu oft vertan! Das Beispiel Jesu und die aktuelle Forschung stimmen jedoch darin überein, dass das Zuhören der beste Anfang ist, und manchmal reicht selbst das allein schon aus. □