



Kirchengemeinde Ottensen | Ottenser Marktplatz 6 | 22765 Hamburg

## Wer Ohren hat, der höre

Sonntagspodcast – 2. Advent, 08. Dezember 2024

Willkommen beim Sonntagspodcast der Kirchengemeinde Ottensen. Kennen Sie dieses Gefühl, wenn das Herz so doll pocht, wenn das Blut so stark durch den Körper rast, dass Sie es in den Ohren rauschen hören? Aufregung, Verliebtheit, Angst? Unsere Körper sind manches Mal Spiegel unserer Gefühle. Die Ohren werden rot und heiß, der Hals bekommt rote Flecken, Herzrasen. Panik. Was hilft jetzt? Atmen. Aushalten. Abwarten. Advent...  
Ich bin Pastorin Merle Schröer.

\*\*\*

Stärkt die müden Hände und macht fest die wankenden Knie! Sagt denen, deren Herz rast: »Seid getrost, fürchtet euch nicht! Seht, da ist euer Gott! Er kommt zur Rache; Gott, der da vergilt, kommt und wird euch helfen.«

Dann werden die Augen der Blinden aufgetan und die Ohren der Tauben geöffnet werden. Dann wird der Lahme springen wie ein Hirsch, und die Zunge des Stummen wird frohlocken. Denn es werden Wasser in der Wüste hervorberechen und Ströme im dürren Lande. Und wo es zuvor trocken gewesen ist, sollen Teiche stehen, und wo es dürre gewesen ist, sollen Brunnenquellen sein. Wo zuvor die Schakale gelegen haben, soll Gras und Rohr und Schilf stehen. (aus Jes 35)

\*\*\*

Schnell noch Mütze und Schal von der Garderobe nehmen und raus aus der Tür in die Kälte. Es ist schon dunkel und der eisige Wind zieht in den Jackenkragen. Die Stiefel machen sich schnell auf den Weg Richtung Innenstadt, keine fünf Minuten Fußweg, das geht schnell. Die Freude ist groß. Endlich wieder die alten Klassenkameradinnen aus der Oberstufe wiedersehen. Das ist schon viel zu lange her. In der ferne sind nun schon Lichter erkennbar. Heimelige Hüttchen, Lichterketten, künstlicher Schnee. Sich auf dem Weihnachtsmarkt zu treffen, war die Idee der anderen. Nicht der angenehmste Platz mit all den Menschen und dem Gedränge, aber Hauptsache, man sieht sich endlich mal wieder.

Am Eingang des Weihnachtsmarktes wird es eng, die Buden stehen ganz schön dicht zusammen, plötzlich sind vorne und hinten Menschen. Viele Menschen. Rechts und links Glühwein, Schmalzgebäck, Licht, Gelächter von vorn, hinten klirren Becher aneinander. Die Hände in den Jackentaschen schwitzig, es ist so warm hier, das Blut rauscht in den Ohren, der Schal zu eng am Hals, Luft, Herzrasen, keine Luft, wo bin ich? Wo sind die anderen?

Seitengasse, Dunkelheit, raus aus dem Gedränge, durchatmen.

*Stärkt die müden Hände und macht fest die wankenden Knie! Sagt denen, deren Herz rast: Seid getrost, fürchtet euch nicht.*

Panikattacken – plötzliche und starke Angstphase. Typische Symptome sind Herzrasen, Schwindel, Atemnot. Panikattacken können aufgrund von Traumata auftreten.  
Trauma - Als psychisches, seelisches oder mentales Trauma wird eine seelische Verletzung bezeichnet, die mit einer starken psychischen Erschütterung einhergeht und durch sehr verschiedene Erlebnisse hervorgerufen werden kann.

Herz – auf Hebräisch Lev: Sitz der Erkenntnis des Menschen und Ort der Urteilskraft über Gut und Böse. Das Herz ist treibende Kraft hinter allen Taten und in ihm wohnt die Geistkraft. Im deutschen, geprägt von der platonischen Vorstellung, findet eine Trennung von Verstand und Gefühl, von Körper und Geist statt.

Somatic Experiencing - SE ist ein körperorientierter Ansatz zur Lösung von traumatischem Stress. SE definiert Trauma nicht in erster Linie durch das Ereignis, sondern durch die körperliche Reaktion auf das Ereignis.  
In einer bedrohlichen Situation läuft automatisch ein Notprogramm ab: Kampf, Flucht, Erstarrung oder Kollabieren. Erst wenn die dabei mobilisierte immense Energie entladen wurde, ist für den Körper die Gefahr vorbei. Ansonsten bleibt er weiterhin in Alarmbereitschaft. Die Überlebensenergie wird im Nervensystem gebunden und es entsteht ein Trauma.  
Somatic Experiencing ist nonverbale Kommunikation mit dem Körpergedächtnis. Das Nervensystem wird sanft angeleitet, die während des Traumas blockierten Energien zu entladen. Befreiung und Lebendigkeit und ein Gefühl von Sicherheit im Körper kehren zurück.

*Stärkt die müden Hände und macht fest die wankenden Knie! Sagt denen, deren Herz rast:  
»Seid getrost, fürchtet euch nicht! Seht, da ist euer Gott! Er kommt zur Rache; Gott, der da vergilt, kommt und wird euch helfen.«*

Rache - Gott wird angefleht, das erlittene Unrecht zu rächen und sich als Gott der Vergeltung zu erweisen. Die Menschen, die so beten, tun dies in Situationen tiefster Erniedrigung und Ohnmacht. Sie schreien verzweifelt um ein Ende der Gewalt, und ihre Rachewünsche sind als Protest, Anklage und Hilfeschrei zu hören. Die Äußerungen von Vergeltung und Rache können ein wirksames Mittel sein, Traumata und Verletzungen zu verarbeiten, sie in Sprache zu fassen und dadurch an einer Bewältigung zu arbeiten, die nicht auf Rache und erwiderte Gewalt hinauslaufen muss. Die Betenden legen die Rache in Gottes Hand; allein Gott ist es vorbehalten, die Täter und Täterinnen zur Verantwortung zu ziehen. Ziel ist es, die Gerechtigkeit wieder herzustellen.

Zuspruch – Fürchtet euch nicht! Gott wendet sich denen zu, die traumatisiert sind. Gott wendet sich denen zu, die krank sind. Gott wendet sich denen zu, deren Herz wie wild rast. *Gott, der da Gerechtigkeit wiederherstellt, kommt und wird euch helfen.*

AMEN

\*\*\*

Bleibt behütet – Gott segne euch und bewahre euch an Körper, Geist und Seele.  
Auf dass es gut werde. Amen

Und wenn Sie Lust haben, Lieder, Gebete und Gesänge aus der Christianskirche in Hamburg-Ottensen zu hören: willkommen bei unseren Tagzeiten-Podcasts – zu finden unter [www.kirche-ottensen.de](http://www.kirche-ottensen.de)