

# Traumatheologie

## Vom Loben zum Klagen



Echte Transformation benötigt eine ehrliche Auseinandersetzung mit den dunklen Seiten des Lebens

Quelle: Unsplash +, Getty Images

Im christlich geprägten Denken entwickelt man sich vom Klagen zum Loben. In der Bibel ist das aber nicht überall so – genauso wie im Leben.

Traumatherapeuten zeigen, dass Klage Raum braucht und dass dies attraktiv für suchende Menschen sein kann.

Der bekannte biblische König und Sänger David hat in seinen Texten immer wieder Raum für Klage und für Lob. Oft beschreibt er in seinen Psalmliedern, wie er aus der Verzweiflung zur Freude findet. Wie sich bei ihm nach dem Klagen das Loben durchsetzt. Ein typisches Beispiel ist [Psalm 30](#), in dem er singt: «Du hast mir meine Klage in einen Reigen verwandelt; du hast mein Trauergewand gelöst und mich mit Freude umgürtet.» Das ist nicht nur ein möglicher, sondern ein sehr schöner Weg. Allerdings ist es weder der einzige noch der «richtige» Weg, auch

wenn das Klischee es so will.

## **Lobpreis hat keinen Platz für Trauer**

Typischerweise haben unsere modernen «Psalmen», also die Lobpreislieder, die Christen in ihren Gottesdiensten singen, praktisch keinen Raum für Klage und Trauer. Dort geht es um Hilfe und Heilung, um Hingabe an Gott und seine Verehrung als König und Freund. Nichts davon ist falsch, aber es ist eben nur ein Teil des Gefühlsspektrums, das Menschen bestimmt. So wird unterschwellig vermittelt: Wenn dir mehr nach Klagen zumute ist, bist du hier im Gottesdienst verkehrt. Was für ein tragischer Fehler! Hier hat die aktuelle Lobpreiskultur eine ungute Schlagseite.

## **Dürfen Fragen offenbleiben?**

Tatsache ist: Viele Fragen nach Leid und Problemen bleiben ohne echte Antworten. Ob sie für uns offenbleiben *dürfen*, steht dafür, ob wir bereit sind, diese Leerstellen im Leben zu akzeptieren. Das erzeugt natürlich Spannung. Sollten Christen nicht «erlöster aussehen»? Das hat Nietzsche – der Erfinder dieser Aussage – nicht damit gemeint. In erster Linie sollten Christen ehrlicher aussehen und der Umgang mit Trauer gehört dazu.

Der Londoner Theologe Michael Tang beschreibt [in einem Artikel](#), was es Positives auslösen kann, wenn in Kirchen und Gemeinden auch einmal Klagen Raum erhalten und für sich stehenbleiben, ohne direkt aufgelöst zu werden. Ein Mädchen beschrieb ihre Gefühle mit den Worten: «Zum ersten Mal habe ich das Empfinden, die Kirche versteht, wie sich mein Leben wirklich anfühlt.» Jemand anderes bat ihn: «Wir haben genug Erfolgsgeschichten gehört. Wir wollen wissen, wie jemand trotz aller Schwierigkeiten seinen Weg mit Gott weitergehen kann.»

## **Offene Fragen erzeugen Offenheit**

Scheinbar ist es so, dass das Aushalten von Schwierigkeiten auf viele Menschen anziehender wirkt als schnelle Antworten auf grosse Fragen. Man muss nicht mehr länger «so tun als ob» – und das erzeugt einen grossen inneren Freiraum. Traumatheologie sieht Klagelieder als eine Art von traumasensibler Liturgie an. Ihre alten Gebete stellen Worte zur Verfügung, um den eigenen Schmerz ausdrücken zu können. Und damit führen sie nicht in die Verzweiflung, sondern sie ebnen den Weg zu Vertrauen und schliesslich zur Dankbarkeit. Psychologen

und Theologen erkennen zunehmend: Echte Transformation benötigt eine ehrliche Auseinandersetzung mit den dunklen Seiten des Lebens.

Der singende König David verfasste nicht nur Psalm 30, er schrieb auch [Psalm 88](#), in dem sich Aussagen wie die folgende häufen: «Warum, o Herr, verwirfst du meine Seele, verbirgst dein Angesicht vor mir?» Im gesamten Psalmlied ist kein einziger Lichtblick enthalten. Und doch kommt einer darin vor: dass sich David trotz allem an seinen Gott wendet und ihm sein Herz ausschüttet. Das tut weh, aber es ist ehrlich. Und manchmal muss das genug sein.

*Zum Autor: **Hauke Burgarth** (\*1964) ist gebürtiger Hamburger und lebt in Pohlheim bei Giessen. Er ist verheiratet, hat vier erwachsene Kinder und drei Enkel. Hauke arbeitet freiberuflich als Lektor, Autor und Journalist. Daneben engagiert er sich in Teilzeit, aber mit ganzem Herzen, als Pastor der Christusgemeinde in Lich. Ehrenamtlich arbeitet er in der humanitären Hilfe mit, ausserdem begeistert er sich fürs Radfahren, Lesen und Kunst.*

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Spätfolgen lindern und heilen: Der lange Schatten des Traumas](#)

[Beitrag für eine gesunde Welt: «Heilsam mit traumatischen Erlebnissen umgehen»](#)

Datum: 11.06.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Glaube](#)

[Wissen](#)

[Bibel](#)

[Gesundheit](#)