

Jahresplanung 2026: Petrina «Trauma und Hoffnung»

Seele und Kunst: «Kindheitstraumata»

Jeweils am zweiten Samstag des Monats

Infos: Pfrn. Cornelia Camichel Bromeis – Stadtkirche St. Peter, Zürich

14.03.2026 «Gesehen werden»

Trauma: Emotionale Vernachlässigung

Beispielhafte Situation: Ein Kind wächst in einer Familie auf, in der materiell alles vorhanden ist. Die Eltern sind beschäftigt, leistungsorientiert und korrekt. Niemand fragt nach Gefühlen, niemand hört wirklich zu. Das Kind lernt früh: Ich falle nicht auf, wenn ich still bin. Als Erwachsene spürt diese Person oft Leere und Zweifel am eigenen Wert – ohne sagen zu können, warum.

Psalm 139, 1-12: Gott sieht den Menschen ganz, auch dort, wo er sich selbst übersehen oder verloren fühlt. Für Menschen, die emotionale Vernachlässigung erfahren haben, kann dies heilsam sein: Gesehen werden ist hier kein Anspruch, sondern eine Zusage. Gottes Blick dringt nicht ein, sondern begleitet – auch dort, wo Menschen sich selbst aus dem Blick verloren haben.

Kunstwerk: Judith Raphael *1938 – zeitgenössisches Mädchenporträt



11.04.2026 «Schutz und Grenzen»

Trauma: Körperliche und psychische Gewalt

Beispielhafte Situation: Ein Kind erlebt, dass Grenzen regelmässig überschritten werden: durch harte Worte, Drohungen oder körperliche Übergriffe. Es lernt, sich anzupassen, um

Ärger zu vermeiden. Später fällt es schwer, Nein zu sagen oder die eigenen Grenzen wahrzunehmen – Nähe fühlt sich schnell bedrohlich an.

Markus 10, 13-16: Jesus weist diejenigen zurecht, die Kinder zurückhalten oder übergehen. Er stellt sich schützend vor sie. Dieser Text macht deutlich: Gewalt widerspricht Gottes Willen. Nähe braucht Grenzen, und Liebe schützt. Für verletzte Menschen kann das eine klare Botschaft sein: Du hättest Schutz verdient.

Kunstwerk: Marina Vargas *1980 – aus der Serie *La Tribu*



09.05.2026 «Wenn Worte fehlen»

Trauma: Sprachlosigkeit, Scham

Beispielhafte Situation: Nach einem belastenden Erlebnis merkt ein Kind, dass darüber nicht gesprochen wird. Fragen werden abgewehrt, Gefühle heruntergespielt. Das Kind zieht sich zurück. Als Erwachsene spürt diese Person starke Gefühle, findet aber keine Worte dafür – und schämt sich für diese innere Leere.

Römer 8,26: Dieser Vers nimmt ernst, dass Menschen nicht immer wissen, wie sie beten oder sprechen sollen. Wo Sprache versagt, tritt Gottes Geist ein. Für traumatische Erfahrungen bedeutet das: Auch Sprachlosigkeit ist kein Mangel. Gott hört, was unausgesprochen bleibt.

Kunstwerk: Laia Arqueros Claramunt *1985 – *Silbas uterinas*



16.06.2026 «Bindung und Vertrauen»

Trauma: Unsichere Bindung

Beispielhafte Situation: Ein Kind erlebt mehrere Bezugspersonen: Pflegefamilien, Adoption oder Heimaufenthalte. Jede Trennung geschieht „zu seinem Besten“. Dennoch bleibt ein Gefühl von Unsicherheit. Als Erwachsene fällt es schwer, Beziehungen zu vertrauen – Nähe wird gewünscht und zugleich gefürchtet.

Jesaja 66, 13: Das Bild der tröstenden Mutter beschreibt eine Nähe, die nicht fordert, sondern hält. Für Menschen mit Bindungstraumata eröffnet dieser Text eine neue Vorstellung von Beziehung: Trost, der verlässlich ist und nicht an Bedingungen geknüpft wird.

Kunstwerk: Aïda Muluneh *1974 – «The Shackles of Limitations» aus der Serie *Water Life*



11.07.2026 «Verlust und Trauer»

Trauma: Tod, Trennung

Beispielhafte Situation: Ein Elternteil stirbt früh oder verlässt die Familie plötzlich. Es gibt wenig Raum für Trauer, weil „das Leben weitergehen muss“. Das Kind funktioniert. Jahre später zeigt sich eine tiefe Traurigkeit, die keinen klaren Anlass zu haben scheint.

Johannes 11, 32-35: Jesus weint. Dieser kurze Satz gibt Trauer Raum, ohne sie zu erklären. Gott begegnet dem Schmerz nicht mit schnellen Antworten, sondern mit Mitgefühl. Für Menschen mit frühen Verlusten ist das eine Erlaubnis: Trauer darf sein – auch lange Zeit später.

Kunstwerk: Louise Bourgeois (1911-2010) – *Maman* (Skulptur)



08.08.2026 «Scham und Würde»

Trauma: Beschämung

Beispielhafte Situation: Ein Kind hört immer wieder, dass es zu laut, zu sensibel oder zu schwierig sei. Lob ist selten, Kritik häufig. Das Kind beginnt, sich selbst kritisch zu beobachten. Als Erwachsene begleitet diese Person ein starkes Schamgefühl – auch ohne aktuellen Anlass.

Lukas 13,10-17: Jesus richtet eine Frau auf, die lange gebeugt war. Er sieht nicht zuerst ihre Krankheit, sondern ihre Würde. Für Menschen, die durch Beschämung geprägt sind, kann dieser Text heilsam sein: Würde wird nicht verliehen – sie ist da.

Kunstwerk: Tracey Emin *1963 – *My Bed*



12.09.2026 «Krankheit und Überforderung»

Trauma: Chronische Belastung

Beispielhafte Situation: Ein Kind wächst mit einem schwer kranken Elternteil auf. Es übernimmt früh Verantwortung, achtet auf Stimmungen und Bedürfnisse. Eigene Erschöpfung hat keinen Platz. Später fällt es schwer, Hilfe anzunehmen oder die eigenen Grenzen zu spüren.

2. Kointher 12,9: Paulus spricht davon, dass Gottes Kraft gerade in der Schwachheit Raum gewinnt. Dieser Text entlastet von der Vorstellung, immer stark sein zu müssen. Für Menschen, die früh Verantwortung tragen mussten, ist das eine Einladung zum Innehalten.

Kunstwerk: Erin M. Riley *1985 – textiler Wandteppich



10.10.2026 «Wenn Zuhause unsicher war»

Trauma: Sucht/ psychische Erkrankung der Eltern

Beispielhafte Situation: Ein Kind lebt in einem Haushalt, in dem Stimmungen unberechenbar sind. Manchmal ist alles ruhig, manchmal chaotisch. Das Kind lernt, ständig wachsam zu sein. Als Erwachsene fühlt sich diese Person oft innerlich angespannt – selbst in sicheren Situationen.

Psalm 27,10: Der Psalm benennt offen das Verlassen werden durch die Eltern – und hält dennoch an der Hoffnung fest, dass Gott aufnimmt. Für Menschen aus unsicheren Familienverhältnissen ist dieser Text eine ehrliche Zusage: Deine Geschichte darf benannt werden, und du bist nicht allein geblieben.

Kunstwerk: Suzzan Blac *1960 – A Slither of Hope



14.11.2026 «Angst, Bedrohung, Flucht»

Trauma: Krieg, Flucht, existenzielle Angst

Beispielhafte Situation: Ein Kind erlebt Krieg, Flucht oder massive Bedrohung. Der Alltag ist geprägt von Unsicherheit. Auch Jahre später reagiert der Körper auf Geräusche oder Enge mit Angst – obwohl die Gefahr längst vorbei ist.

Jesaja 43,1-2: Dieser Text spricht Menschen in existenzieller Angst Mut zu. Gott verspricht keinen gefahrlosen Weg, aber Begleitung mitten hindurch. Für traumatische Erfahrungen von Bedrohung kann das Halt geben: Du gehst nicht allein.

Kunstwerk: Wangechi Mutu *1972 – Backlash Blues (2004)



12.12.2026 «Hoffnung, die wächst»

Thema: Integration und Zukunft

Beispielhafte Situation: Ein Mensch hat viele belastende Erfahrungen gesammelt und lange geglaubt, dass diese das ganze Leben bestimmen. In kleinen Schritten entstehen neue Erfahrungen von Sicherheit und Vertrauen. Hoffnung zeigt sich nicht als Lösung, sondern als leise Bewegung nach vorne.

Jesaja 9,1-6 und Lukas 2,10-12: Die Hoffnung kommt hier nicht machtvoll, sondern als verletzlich Kind. Für Menschen mit schweren Erfahrungen ist das tröstlich: Hoffnung muss nicht laut sein. Sie darf klein beginnen und dennoch die Dunkelheit verändern.

Kunstwerk: Anna Zemánková (1908-1986) «Untitled» (ca. 1970)


