

„Ich hatte solche Angst vor Dämonen und finsternen Kräften des Teufels.“

Brief an den Vater

Noah (34, Name geändert) ist in einer evangelikalen Gemeinschaft in Deutschland aufgewachsen. Seine Kindheit und Jugend waren geprägt von einem streng religiösen Umfeld, von dem er sich im Alter von 18 Jahren lossagte. Nach seinem Auszug aus dem Elternhaus begann ein zunehmend schwieriger Prozess der Abgrenzung und Neuorientierung. Er war auf sich allein gestellt, emotional und finanziell. Erst im Laufe der Jahre wurde ihm zunehmend die Tragweite bewusst, welche bitteren Spuren seine religiös geprägte Kindheit hinterlassen hatte. Fünf Jahre lang hatte er den Kontakt zu seinen Eltern vollständig abgebrochen. Dann entschloss er sich, seinem Vater einen Brief zu schreiben – nach Jahren, die von Konflikten, Entfremdung und dem Ringen um den eigenen Weg geprägt waren. Zur Wahrung der Anonymität wurden einzelne Angaben verfremdet.

Lieber Vater,

ich schreibe dir aus Südspanien am letzten Tag eines wunderschönen Kletterurlaubs, an den Kalksteinwänden hier rings um das Plateau. Warst du schonmal hier? Im Alltag hatte ich bislang keine ruhige Minute finden können, und beim Klettern muss ich ohnehin gelegentlich an ich denken - so fühlt sich das Schreiben hier und jetzt sehr stimmig an.

Ich hoffe, du hast deine OP gut überstanden und kommst wieder zu Kräften. Mich hat die Nachricht zu deiner Diagnose sehr traurig gemacht. Umso mehr finde ich es gut, dass du zu einer Aussprache bereit wärst. Du hattest dir ja gewünscht, vorab zu hören, was mich bezüglich unserer Beziehung und Vergangenheit beschäftigt. Ich war durch lang zurückliegende Mittagstisch-Gespräche, verschiedene Nachrichten über all die Jahre und einen Brief von mir vor ein paar Jahren bislang der Meinung, ihr beide wüsstet, was die Themen sind. Aber vielleicht ist dem nicht so. Das Schreiben so eines Briefes hilft auch mir, meine Gedanken und Gefühle zu sortieren.

Ich muss gestehen, ich war bisher davon ausgegangen, dass dieser Brief ein eher bissiger Essay werden würde, in dem ich dir all die Widersprüche und Irrtümer eurer religiösen Weltanschauung und Wertvorstellung aufzuzeigen und zu begründen versuche. So wie früher, als wir zuhause oft darüber gestritten haben. Ich möchte diesmal einen anderen Weg einschlagen, weil ich nicht glaube, dass diese rational-sachliche Kritikebene uns beide/ uns drei als Menschen näherbringt. Ich fühle mich mittlerweile als Persönlichkeit integriert und in meinem Leben stabil genug, um nicht aus einer Position der Verletztheit zu kommunizieren. Sondern ich möchte dir/ euch aus einer empathischen Distanziertheit begegnen, um zu schauen, ob zukünftig Kontakt bzw. eine zwischenmenschliche Beziehung möglich ist. Distanziertheit deshalb, weil es mir – das muss ich dir leider ehrlich sagen – tatsächlich besser geht, je weniger Kontakt ich zu dir und Mutter habe. Zumindest im Status Quo, solange es keine Aussprache/ Aufarbeitung gegeben hat und so getan wird, als stünde nichts im Raum.

Mein Ansatz für diesen Brief soll der Versuch sein, dir meine ganz persönliche Perspektive und meine Gefühle bezüglich meiner Kindheit, eurer Elternschaft, unserer Kommunikation und den Ursachen meiner Verletztheit und Distanzierung euch gegenüber zu schildern. Ich werde versuchen, euch so wenig Vorwürfe wie möglich zu machen, aber ganz ohne werde ich wohl nicht auskommen. Vielleicht ist es uns über diesen Weg, über Empathie, möglich, eine Ebene zu finden, auf der Kontakt wieder möglich wird. Garantiert ist das natürlich nicht. Ich beschäftige mich derzeit, aber auch schon seit Längerem, mit psychotherapeutischen Themen wie Traumabewältigung, stress response, emotionale Regulation oder auch gewaltfreier Kommunikation. Ich lerne viel über mich, meine Beziehungen (freundschaftliche und romantische) und natürlich auch über Kindheitserfahrungen und Eltern-Kind-Beziehungen. Manches Gelernte hat mich neu und anders auf meine Kindheit und unsere sowie eure Beziehung blicken lassen.

Ich habe die Themen in diesem Brief gegliedert, ohne Anspruch auf Vollständigkeit oder Priorisierung nach Reihenfolge, damit wir uns gezielter und konstruktiver unterhalten können.

Without further ado, steig' ich ein:

Thema 1) Streit zwischen Mutter und Vater

Das vielleicht traurigste Kapitel handelt von meinen verängstigten, verunsicherten und hilflosen Kindheitserinnerungen, in denen es Streit zwischen dir und Mutter gab. In meiner Erinnerung gab es häufig Streit zwischen euch, und ich lauschte gebannt und verängstigt aus meinem oder einem Nachbarzimmer, manchmal zusammen mit Emmi (*Name geändert*), hilflos bis paralysiert, wie das Kaninchen vor der Schlange. Ich weiss jetzt, dass man hier von „Freeze“ oder „Shut Down“ als stress response spricht. Emmi versuchte oft, zu schlichten und es euch und allen recht zu machen, damit Harmonie und der „Haussegen“ wiederhergestellt waren. Man nennt es Parentification – das Kind (Emmi) übernimmt die Rolle eines Erwachsenen bzw. der Eltern. Dass Emmi in diese Rolle gedrängt wurde, tut mir sehr leid. Und manchmal frage ich mich, was ich hätte anders machen können. Wahrscheinlich nicht viel, weil ihr die beiden in einer Machposition wart und wir euch als Kinder ausgeliefert waren. Je nach Charakter reagieren Kinder oder Erwachsene unterschiedlich auf solche enormen und überwältigenden Stresssituationen: Der eine kämpft (fight), die andere flieht (flight). Ich war erstarrt (freeze), und Emmi hat versucht, es allen recht zu machen (fawn). Ich bedauere sehr, dass ihr nicht die kommunikativen Werkzeuge hattet, um Konflikte besonnen, konstruktiv und vor allem empathisch zu lösen. Bis heute arbeite ich daran zu lernen, anders mit Konflikten umzugehen, als ihr es mir vorgelebt habt bzw. ich als Kind damit umgegangen bin. Manchmal gelingt es mir, manchmal nicht. Oft fühlte ich mich in den letzten Jahren in meine Reaktionsmuster während eurer Streitigkeiten zurückversetzt, was mich blockierte und immer noch herausfordert, einen gesunden Umgang mit Konflikten zu finden und meine Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen höflich, aber bestimmt zu kommunizieren. Gerade in romantischen Beziehungen fehlte mir das Vorbild, wie man in Konflikten liebevoll verbunden bleiben kann und sich anschliessend wieder versöhnt, womit ich zum nächsten Thema komme:

Thema 2) Missing signs of affection

Nur eine einzige Erinnerung kann ich abrufen, bei der du Mutter liebevoll (aber verstohlen) auf die Wange geküsst hast – ich glaube, es war in einem Urlaub. Zärtlichkeiten oder liebevolle Gesten zwischen euch habe ich sonst nie gesehen. Ab und an sprachst du davon, wie schlau und tüchtig du Mutter findest (wenn sich Mutter nicht selbst für ihre Kreativität lobte). Oder Mutter machte einen

neckischen Witz über dich. Aber das ersetzt in meinen Augen nicht die in einer Beziehung notwendige körperliche und emotionale Zärtlichkeit für eine gelingende glückliche Partnerschaft. Ich würde hier nicht von einem Trauma meinerseits sprechen, aber ich musste Zärtlichkeit in meinen Beziehungen ganz neu lernen. Zu uns Kindern wart ihr beide zärtlich und liebevoll – dafür danke ich euch. Ich denke, du glaubst, dass eure Trennung ein Trauma in mir ausgelöst hat. Für mich waren es eher der Streit und die vergiftete Stimmung. Für mich trägt deshalb das Wort oder Konzept von „Familie“ immer einen traurigen, beklemmten und ohnmächtigen Beigeschmack.

Thema 3) Tabuisierung von Sexualität

Während meiner Pubertät und darüber hinaus hatte ich grosse Scham und ein desintegriertes Verhältnis zu meiner Sexualität. Jeder erotische Gedanke oder jede Selbstbefriedigung war für mich mit Scham und Sünde verknüpft. Verantwortlich mache ich dafür in erster Linie die religiösen Wertevorstellungen eurer Gemeinde und deren tabuisierenden Umgang mit Sexualität. Es wurde, wenn überhaupt, nur im Kontext von Sünde und Scham darüber gesprochen und auf die christliche Ehe als einzig gerechtfertigten Ort hierfür verwiesen. Lust, Erotik, Genuss, Spass, Selbstbefriedigung und das Entdecken des eigenen Körpers, ganz zu schweigen Verhütung, wurden nie thematisiert oder waren nie erwünscht. Das hat bei mir zu massiven Verklemmungen und Schamgefühlen geführt (nicht nur bei mir), woran auch mein Selbstbewusstsein gelitten hat – auch in Bezug zu Gleichaltrigen, die einen gesünderen und aufgeklärten Zugang zu Sex vorgelebt bekommen haben. Von euch hätte ich mir (und ja, ich weiss, das erfordert Mut) aufklärende Gespräche oder wenigstens einen offeneren, unverklemmteren Umgang mit Sex gewünscht. Ich habe Jahre gebraucht, um mich wohl und sicher in meiner Sexualität zu fühlen.

Thema 4) Religiöse Indoktrination

Statt aufzuzählen, was ich alles falsch an eurer religiösen Weltanschauung und Werten finde, möchte ich dir nur beschreiben, was meine Kindheit in der Gemeinde und der evangelikalen Community (Konferenzen, Freizeiten etc.) in mir ausgelöst hat. Sehr früh spürte ich ein Unwohlsein, das ich nicht näher einordnen konnte, bezogen auf Gottesdienste, Konferenzen, Lobpreis, ja alle Formen eures ritualisierten religiösen Zusammenkommens. Ich suchte den Fehler bei mir und schämte mich, dass ich nicht wie die anderen reinpasste, glaubte, spürte. Dass das Problem nicht bei mir, sondern an der Kirche, dem Glauben liegen könne, kam für mich als Kind gar nicht wirklich in Frage.

Manchmal wünschte ich, ich könnte in der Zeit zurückreisen und meinem kindlichen Ich sagen: „Mit dir ist nichts falsch, hör auf dein Herz und trau dich, Nein zu sagen zu Dingen, Praktiken, Menschen, Orten, Veranstaltungen, die sich nicht richtig anfühlen!“. Aber weil ich durch Familie, erweiterte Familie und soziales Umfeld in der Kirche so eingebunden war, konnte ich mir ein Leben und Denken ausserhalb eurer (verzeih mir) religiösen Wahnvorstellungen gar nicht vorstellen. Ich erinnere mich an amerikanische Prediger/ Wunderheiler, die in die Gemeinde zu Besuch kamen, und ich verängstigt in der Ecke sass, als Erwachsene anfangen umzufallen, wirres Zeug zu reden, zu schreien, zu weinen begannen oder tranceartig versunken mit erhobenen Händen wippten.

Ich hatte solche Angst vor Dämonen und finsternen Kräften des Teufels – so wie die Prediger oder ihr es mir erzählt haben bzw. habt. Diese Angst wurde auch noch durch gruselige Bücher verstärkt, die ihr mir zu lesen gabt, in denen die Mächte Satans hier auf der Erde gegen Gottes Mächte kämpfen und von uns Besitz ergreifen können. Dadurch, dass ihr mir erklärt habt, dass das Realität sei und

keine Fantasie, war ich lange sehr verängstigt. Autoren wie Richard Dawkins sprechen in diesem Zusammenhang von emotionalem Missbrauch.

Ihr habt mich zwar nie mit körperlicher Gewalt gezwungen, an den christlichen Veranstaltungen teilzunehmen. Aber ihr habt mich emotional gepressured und manipuliert, sodass ich oft widerwillig allerlei Dinge gemacht habe, um euch nicht zu enttäuschen, und mich dabei von mir selbst und meinen Wünschen und Bedürfnissen völlig distanziert habe. Ich fühlte mich oft wie ein Zombie – willenlos, ohnmächtig, schuldig. Wenn ich an Gottesdienste zurückdenke, fühle ich nur eine Mischung aus tiefer Traurigkeit, Unwohlsein, Heuchelei, Ohnmacht, Schuldgefühlen und Selbstbetrug. Ich wünschte wirklich, ich hätte das alles nie erlebt! Ich schäme mich so sehr für meine Kindheit in dieser/ eurer Gemeinde, auch wenn ich nichts dafür konnte. All meine kritischen oder kontroversen Gedanken, Zweifel, mein eigenständiges Nachdenken und meine Meinung zu bilden, war nicht erwünscht. Ich sollte wie ein Bauer im Schach nur auf „Linie“ bleiben, mich in eurem Glauben treudoof einfügen, ja mich unterwerfen.

All die Widersprüche innerhalb eures Glaubens, vor allem aber zu allgemein wissenschaftlich anerkannten Fakten, die ich in der Schule kennenlernte, waren irgendwann nicht mehr auszuhalten. Diese Zeit mit 15-18 Jahren war für mich sehr schwierig und düster. Ich fühlte mich verraten und verarscht von den Ansichten, die ihr mich gelehrt habt, hatte aber noch keine eigene Weltanschauung entwickeln oder kennenlernen können, die die eure ersetzt hätte. Ich war lost und verwirrt. Ich denke, so geht es vielen Kindern aus sehr ideologisch aufgeladenen Elternhäusern, die ihren eigenen Weg gehen möchten. Ob strenggläubiger Muslim, Nazi, fundamentalistischer Evangelikaler, Zeuge Jehovas oder überzeugter Kommunist. Entweder du bist dafür oder dagegen. In-Group vs. Out-Group. Und wenn du dagegen bist, verlierst du nicht nur deinen familiären/ verwandtschaftlichen Rückhalt, sondern meist auch die Grosszahl deiner sozialen Beziehungen, weil du primär in dieser recht exklusiven Gemeinschaft sozialisiert bist.

Diesen Schritt zu gehen, ist nicht leicht. Hinzu kam noch das oft das mitleidsvoll-herablassende Bedauern, dass ich als „verlorenes Schaf“ ja irgendwann schon wieder zum Glauben und der Kirche zurückkehren werde. Das ist auch ein Grund für meine Distanziertheit und Härte gegenüber euch in den letzten Jahren. Ich konnte und will euch nicht an meinem Leben und vor allem nicht an meinen Problemen und struggles teilhaben lassen, um mir nicht den Vorwurf anhören zu müssen, dass „mit Jesus in deinem Leben ja alles besser wäre“. Ich bin eigentlich ein sanftmütiger Mensch, der Harmonie und Versöhnung anstrebt, aber starke Positionen erzeugen oder verlangen sogar starke Gegenpositionen.

So fühle ich mich bis heute unfreiwillig in eine Position gedrängt, in der ich eurem religiösen Fundamentalismus etwas entgegensetzen muss bzw. musste. Ausserdem konnte ich mich nicht für emotionale Unterstützung an euch wenden, weil ich wie schon gesagt a) mir keine bemitleidenden Empfehlungen bezüglich des Glaubens anhören wollte und b) mir nicht von eurer, wie ich finde, verkorksten Weltanschauung in mein Leben reinreden lassen wollte. Ich musste erstmal ein eigenes stabiles Leben für mich aufbauen. Und jedes Treffen mit euch, jede Nachricht hat mich mental zurückversetzt in schwierige Zeiten, mit denen ich abschliessen wollte. Auch hat die ständig neue Auseinandersetzung einfach Energie gezogen, die ich nicht hatte. Ich fühle mich im Vergleich zu anderen Freunden bis heute oft heimatlos, weil Herrnhut bzw. eure Wohnung kein Ort ist, an den ich gern zurückkomme und mich wohlfühle. Ich habe gefühlt auch kein Sicherheitsnetz, keinen Plan B, falls alles schiefläuft. Das lastet oft schwer auf mir.

Ich weiss nicht, wie ich so einen Brief gut beende, ausser dir/ euch zu sagen, dass ihr mir, bei aller Kritik und Verletzungen, trotzdem nicht egal seid und ich mir eine Aussprache wünsche. Ich werde auch ohne Kontakt zu euch ein glückliches Leben leben, aber ich hätte gern den Versuch unternommen, Dinge ins Reine zu bringen bzw. zu schauen, ob es eine Chance gibt, sich anzunähern. Und wenn es am Ende über unverfängliche Dinge wie Klettern ist. Aber vorher müssen wir über diese unangenehmen Themen ernsthaft sprechen und nicht so tun, als ob es kein Problem gäbe.

Sonnige Grüsse!

Noah

veröffentlicht Zürich, den 25. Sept. 2026