

**Fachtag: Gefangen sein – Von äußeren Mauern und inneren Fesseln**  
**17.11.2025, Paulus Akademie Zürich, Dr. Christina Kayales**

**Vortrag 2: Innere Fesseln – Wie soziale, psychische und spirituelle Prägungen Menschen gefangen halten**

### **Einleitung**

im ersten Vortrag haben wir über die Belastungsreaktionen gesprochen, die durch äußere Gefangenschaft entstehen. Jetzt wenden wir den Blick nach innen. Denn nicht alle Mauern sind sichtbar. Es gibt innere Fesseln, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen können. Hierzu zählen

- Soziale Erwartungen, Rollenzuschreibungen, kulturelle Normen.
- Psychische Prägungen wie Angst, Schuld, Scham oder Depression.
- Spirituelle Krisen – wie erlebte Gottesferne oder religiös begründete Schuldgefühle.

Diese Fesseln haben keine Gitter, keine Uniformen. Aber sie binden – manchmal lebenslang. Sie sind oft schwerer zu erkennen als äußere. Sie sind mit unserer eigenen Geschichte und den Menschen, die uns wichtig sind, verwoben. Dieser Vortrag möchte diesen inneren Fesseln nachgehen und fragen: Wie entstehen sie? Wie wirken sie? Und was kann Seelsorge tun, um Menschen zu ermutigen, sich aus diesen Fesseln zu lösen?

### **I. Soziale Fesseln: Wenn Erwartungen lähmen**

Wir alle leben in sozialen Gefügen, wir sind geprägt von: Familie, Kultur, Religion, Gesellschaft. Diese geben Halt – aber sie können auch einengen. Sie setzen Maßstäbe, schreiben Rollen vor, formen Normen.

Ein 50-jähriger Mann berichtet in der Beratung: „Meine Ehe darf nicht scheitern. Ich bin der Versorger. Mein Vater war so, mein Großvater auch. Wenn ich meine Ehe scheitert, bricht alles.“ Die Herkunft wurde hier zur Norm, eine Veränderung dieser Traditionen zur Bedrohung.

Ein junger Mann sagt: „In meiner Familie spricht man nicht über Gefühle. Schwäche zeigen – das war nie erlaubt.“

Wir übernehmen, wie es soziologisch formuliert wird (vgl. Goffman 1973), soziale Skripte – d.h. in unserer Sozialisation übernehmen wir unausgesprochene Drehbücher für unser Leben. Diese Skripte sagen uns, was „normal“ ist, was von uns erwartet wird, wie man zu sein hat. Wer davon abweicht, riskiert den Ausschluss aus der gewohnten Gemeinschaft.

Ein anderer Fall: Ein homosexueller Jugendlicher in einem religiös-konservativen Elternhaus erzählt: „Ich hatte zwei Möglichkeiten: Ich verleugne mich – oder ich verliere meine Familie.“

Soziale Fesseln wirken leise, aber durchdringend. Sie äußern sich in Sätzen wie:

- „Ich darf nicht anders sein.“
- „Ich muss mich anpassen.“
- „Wenn ich ehrlich bin, verliere ich alles.“

Die Psychotherapeutin Frauke Niehues hat ein Selbstwertmodell entworfen, das die verschiedenen Schichten aufführt, welcher Teil unseres Selbstwerts betroffen sein kann.

- **Grundgefühl:** Eigene Bindungs- und Beziehungserfahrungen: Bin ich gewollt, geliebt, wertvoll?
- **Selbstakzeptanz:** An was ist mein Selbstwert gebunden? (Schönheit, Erfolg, Leistung, Gehorsam etc)
- **Selbstwirksamkeit:** Erleben, vertrauen, dass ich etwas bewirken kann. Traue ich mir zu, etwas zu erreichen?
- **Fähigkeitspräsenz:** Sind mir meine Fähigkeiten bewusst? Kenne ich meine Stärken? Welche Werkzeuge sind in meinem Koffer und kenne ich diese?
- **System:** Wechselwirkung zwischen den inneren Vorgängen und den äußeren Systemen, in denen ich lebe und arbeite.

Diese inneren Überzeugungen sind oft mit existenziellen Ängsten verbunden – und mit Schuldgefühlen gegenüber den Menschen, die uns geprägt haben und die uns wichtig sind und die wir nicht verlieren wollen.

## II. Psychische Fesseln: Schuld, Scham, Angst

Viele Menschen sind nicht nur in Rollenbildern und Erwartungen gefangen. Gefühle wie Schuld, Scham und Angst können zu inneren Gefängnissen werden – zu unbewussten Fesseln, die das Selbstbild verzerren und Beziehungen erschweren.

Schuld wird verstanden als: „Ich habe etwas falsch gemacht.“

Scham dagegen sagt: „Ich bin falsch.“

Beide Gefühle haben eine wichtige Funktion, damit wir lernen, Regeln zu beachten und lernen, uns in einer Gruppe zu integrieren. Aber wenn sie chronisch werden und alles Eigene geleugnet werden muss, können sie lähmen und zu einem verzerrten Selbstbild führen.

Eine Frau erzählt in der Seelsorge: „Ich habe mein Kind angeschrien. Ich weiß, ich hätte ruhig bleiben sollen. Jetzt fühle ich mich wie ein Monster. Ich kann mir das selbst nicht verzeihen.“ Hier geht es nicht um Verantwortung für ein kritikwürdiges Verhalten. Die Frau beschreibt Selbstverachtung, die die gesamte Person umfasst. Und genau darin liegt das Gefängnis. Sie fokussiert nicht auf eine einzelne Tat, stattdessen erfolgt eine allumfassend Bewertung ihrer Person.

Der Psychoanalytiker Stavros Mentzos (vgl. Mentzos 2009): schreibt: Menschen verinnerlichen Erwartungen, Urteile, Kritik. Diese kritischen Urteile werden Teil des inneren Dialogs. Man nennt das Introjektion. Daraus entstehen oft überstrenge Anteile, die sich als „innerer Kritiker“ bemerkbar machen, die die Person klein halten und gefügig machen.

Ein junger Mann sagt: „Ich höre meinen Vater in mir sagen: Reiß dich zusammen! Heul nicht rum! Sei ein Mann!“ – Damit erstickt er jedes Gefühl, das als unmännlich bewertet wird. Stattdessen, erzählt er weiter, habe ich mir angewöhnt, in solchen Momenten meine Frau anzuschreien und irgendeinen Grund zu finden, sie zu schlagen. So benimmt sich doch nun mal ein richtiger Mann, höre ich dann immer die Stimme meines Vaters.

Zu diesen emotionalen Fesseln gehören ganz besonders auch verschiedene Facetten der Angst. Angst vor Kontrollverlust, Angst vor Ablehnung, Angst vor Nähe oder dass man nicht gut genug ist. Eine Frau in Beratung beschreibt: „Ich habe einen Partner, der mich schlecht behandelt. Aber ich bleibe, weil ich Angst habe, allein zu sein. Ich weiß, es ist toxisch. Aber ich habe keine Kraft, etwas zu ändern. Die Angst, alleine zu sein, verhindert alles.“

Das ist kein Mangel an Verstand – sondern Ausdruck einer tief verankerten emotionalen Ohnmacht (vgl. Bohleber 2007). Die Angst wird zur Fessel.

Auch die Sprache offenbart diese gefühlte Ohnmacht: „Ich kann nicht“, „Ich darf nicht“, „Ich habe es nicht verdient“. Das sind keine Fakten – sondern innere Überzeugungen, die das Selbstbild

und die Handlungsspielräume massiv einschränken und keine Optionen für Veränderung zulassen.

Zu erwähnen sind hier auch die Loyalitätskonflikte zwischen kulturellen Werten: Ein besonderer innerer Konflikt entsteht nicht selten bei Menschen mit Migrationsgeschichte, wenn sie hin- und hergerissen sind zwischen den Werten und Erwartungen ihrer Herkunftsfamilie oder -kultur und denen der Gesellschaft, in der sie aktuell leben. Diese Loyalitätskonflikte können intensive Schuld- und Schamgefühle auslösen – etwa wenn jemand eine Person aus der aktuellen Gesellschaft liebt, aber befürchtet, dadurch die Familie zu enttäuschen oder die kulturellen Wurzeln zu verraten.

Ein Beispiel: Eine junge Frau mit muslimischem Hintergrund beginnt ein selbstbestimmtes Leben fernab traditioneller Rollenerwartungen. Sie sagt: „Ich liebe meine Eltern. Aber ich halte es nicht mehr aus, in dieser Rolle zu leben. Ich will frei sein. Und gleichzeitig zerreißt es mich innerlich.“ Nicht selten werden den Verwandten am Telefon bestimmte Dinge verschwiegen und man präsentiert sich dort eben so, wie es erwartet wird.

Diese Art innerer Zerrissenheit ist kein individuelles Problem. Es ist Ausdruck eines von außen oft geschürten Dilemmas. Verschiedene kulturelle Bezugssysteme konkurrieren miteinander. Und es wird so erlebt, als habe sich der Einzelne jeweils zu entscheiden, „wo er hingehört“. Dies kann zu tiefgreifender innerer Unsicherheit, Selbstzweifeln und Bindungskonflikten führen. (vgl. El-Mafaalani 2020) Dabei wäre es für alle Beteiligten viel hilfreicher, die verschiedenen Optionen gemeinsam abwägen zu können. Denn weder ist der Wert der einen Kultur höher als der Wert einer anderen Kultur, noch ändert sich meine emotionale Bindung, wenn ich Verschiedenes schätze. Ich mag ja auch Baklava und deutsche Erdbeertorte.

### **III. Spirituelle Fesseln: Gottesferne und religiöse Schuld**

Ein besonders sensibler Bereich sind spirituelle Fesseln. Sie betreffen nicht nur religiöse Menschen. Auch wer sich als religiös distanziert bezeichnet, kann durch religiöse Prägungen in der Kindheit innere Blockaden erleben.

Religiös begründete Schuldgefühle entstehen häufig durch eine überzogene Vorstellung von Gottesstrafe, Sünde, bösen Geistern oder Vorstellungen einer Hölle. Ein junger Muslim im Gefängnis sagt: „Ich bin dreckig. Ich darf nicht beten. Gott will keinen wie mich.“

Eine Frau aus der Moscheegemeinde berichtet: „Ich habe abgetrieben. Ich glaube nicht, dass Gott mir das verzeiht.“

Eine junge Muslima erzählte mir nach einer Fehlgeburt: „seit dieser Fehlgeburt sprach meine Schwiegermutter über ein halbes Jahr nicht mehr mit mir und wollte auch nicht mehr mit mir zusammen beten. Stattdessen kommen böse Geister, die mich jeden Tag daran erinnern, dass es meine Schuld ist, dass das Kind gestorben ist.“

Die spirituelle Fessel besteht darin, dass Menschen sich selbst nicht mehr für würdig halten, Gottes Nähe zu erfahren. Dabei heißt es im Koran: „Meine Barmherzigkeit umfasst alles (vgl. Koran, Sure 7, Vers 156; Paret 2001).“ Paralleles findet sich auch in der Bibel: Im Lukasevangelium in der Bibel erzählt Jesus von Gottes offenen Armen in Form einer Geschichte (vgl. Lukas 15,11–32). Ein junger Mann hatte sich das Erbe auszahlen lassen, dann alles verspielt. Jetzt traute er sich nicht wieder nach Hause zurückzukehren. Aber der Vater kam ihm mit offenen Armen entgegen – So wurde diese Geschichte Sinnbild für die Verheißung, dass jeder bei Gott willkommen ist.

Auch religiöse Gemeinschaften können Fesseln sein, wenn sie Ausschluss oder Abwertung predigen, wenn sie Zweifel verbieten oder Vielfalt unterdrücken. In jeder Religionsgemeinschaft gibt es Gruppierungen und Strömungen, die statt Barmherzigkeit und Gnade lieber Strafe und Angst predigen, meistens, um Menschen gefügig zu machen.

Ein Mann erzählt: „Ich war Teil einer Gemeinde. Alles war geregelt. Aber als ich angefangen habe, manches zu befragen, ob ich so glauben darf, wie ich fühle, wurde ich gemieden. Heute habe ich keinen Kontakt mehr zu all den früheren Freunden. Aber ich fühle mich geistlich heimatlos.“

Spirituelle Fesseln wirken besonders tief, weil sie das Selbstbild im Verhältnis zum Göttlichen betreffen. Wer glaubt, dass sich Gott von ihm abgewandt hat, verliert oft dabei sehr oft die Hoffnung auf Veränderung.

Seelsorge kann hier eine Brücke bauen – weg von der Straflogik hin zum Verständnis des Glaubens als Ort der Beziehung. Dann wird daran erinnert, dass wir darauf vertrauen dürfen, dass Gott da ist, uns in seiner Barmherzigkeit verzeiht und uns immer wieder Kraft schenkt. Die Seelsorge kann Menschen wieder daran erinnern, dass Gott einer ist, der uns auf unseren oft krummen Lebenswegen verlässlich begleitet, der geduldig auf uns wartet und uns andere zur Seite stellt, damit wir wieder Hoffnung spüren, welche verschiedenen Optionen in unserem Leben möglich sind.

#### IV. Was hilft? Seelsorgerliche Impulse

Wie können wir in der Seelsorge mit Menschen arbeiten, die unter inneren Fesseln leiden?

1. **\*\*Wahrnehmung und Sprache öffnen\*\***: Innere Fesseln sind oft namenlos und können schwer in Worte gefasst werden. Es hilft, wenn Menschen Worte finden für das, was sie innerlich bindet. Denn das ermöglicht, diese Last zu besprechen und zu überlegen, was helfen könnte. Manchmal ist die erste Frage: „Wie würden Sie diesen Druck beschreiben?“ Indem wir uns Zeit nehmen und der Person Zeit lassen, **eigene Worte zu finden**, für das, was sie nicht loslässt, eröffnen wir einen Raum die Last klarer zu sehen und zu benennen. **Das Aussprechen unterstützt eine emotionale Distanzierung.**
2. **\*\*Ambivalenzen zulassen\*\***: Viele leiden unter dem inneren Zwang, sich entscheiden zu müssen – stark oder schwach, gläubig oder ungläubig. Das eine ist richtig, das andere ist falsch. Seelsorge kann dazu **ermutigen, Spannungen stehen zu lassen**. „Du darfst zweifeln und glauben. Du darfst lieben und dich schützen. Du darfst das eine gut finden und das andere auch.“ Indem wir verschiedene Optionen zulassen und in den Blick nehmen, ermöglichen wir, dass außerhalb eines schwarz weiß oder entweder oder Schemas Verschiedenes und auch unterschiedliche Gefühle, Einsichten, Positionen vorkommen können. **Im Benennen ermöglichen wir, das Erzählte in seiner Differenziertheit in den Blick kommt.**
3. **\*\*Scham unterbrechen\*\***: Wer sich schämt, zieht sich zurück. Unsere Aufgabe ist es, dazubleiben, und dem, der vor Scham im Boden versinken möchte, spüren zu lassen: Ich sehe dich und ich bleibe bei dir. Dabei ist es wichtig, nicht zu drängen – sondern geduldig mit auszuhalten. In Beziehung sein heilt, wenn sie tragfähig, verlässlich und urteilsfrei ist.
4. **\*\*Spiritualität als Ressource\*\***: Rituale, Gebete, Musik, Meditation – all das kann innere Räume öffnen und die eigene Kraft spürbar werden lassen. Dann ist Spiritualität auch keine Flucht aus der Welt. Dann wirkt sie als Stärkung, weil ich wieder spüre, dass **Gott an meiner Seite ist** und mich trägt. Der Gedanke: „Du bist gesehen – auch wenn du dich selbst nicht mehr ertragen kannst“, kann enorm tröstlich sein, ebenso wie der Satz: du kannst nie tiefer fallen als in Gottes Hand.
5. **\*\*Der Glaube als Horizont\*\***: Die zu erlebenden Krisen, die Stimmungen, die in sozialen Medien geschürt werden, die verschiedensten gesellschaftlichen Dynamiken die oft polarisieren – all das fordert und überfordert viele, insbesondere, wenn sie sich emotional belastet fühlen. Die Erinnerung an theologische Grundhaltungen, sei es Hoffnung auf Vergebung, Gottes Barmherzigkeit, die Bedeutung von Geduld und Beharrlichkeit kann, dort wo sie nicht missionarisch wertend, sondern erinnernd angesprochen wird, Kraft und Trost schenken.
6. **\*\*Den Körper beachten\*\***: Viele Fesseln verfestigen sich im Körper. Nicht zufällig sprechen wir vom steifen Nacken, einem Klos im Hals, etwas ist mir auf den Magen geschlagen. Atemarbeit,

Achtsamkeitsübungen, Sport, aber auch kreative Methoden wie Biografiearbeit können helfen, wieder einen Zugang zu sich selbst und zum eigenen Körper zu bekommen.

7. **\*\*Die kleine Geste nicht unterschätzen\*\***: Manchmal ist es ein einziger Satz, der eine Wende bringt. Eine Seelsorgerin sagte einem Inhaftierten beim Abschied: „Sie müssen nicht alles alleine schaffen. Manchmal ist es gut, sich helfen zu lassen.“ – Woraufhin der Inhaftierte erwiderte: ich wollte immer stark sein, immer alles alleine hinkriegen. Diese männliche Sturheit hat mich hier hergebracht. Hier lerne ich, dass Allah uns als Gemeinschaft geschaffen hat, damit wir einander helfen.“

8. **\*\*Seelsorge ist keine Therapie\*\***. Aber Seelsorge kann Menschen ermutigen, sich auf eine Psychotherapie einzulassen, wenn spürbar ist, dass diese inneren Fesseln alleine schlecht gelöst werden können. **Seelsorge kann die Scham nehmen, nicht richtig zu sein, wenn man diese Hilfe annimmt.**

### 9. **\*\*Schlussgedanke: Die innere Würde\*\***

Ich möchte schließen mit dem Gedanken von Viktor Frankl:

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. (vgl. Frankl 2016, S. 90) In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.“

Gerade emotionale Fesseln fördern einen Tunnelblick, der Optionen und Veränderungspotentiale aus dem Blick geraten lässt. Aber es gibt diesen Raum, in dem wir entscheiden können, wie wir reagieren wollen.

Diesen Raum können wir mit Menschen suchen. Seelsorge kann helfen, ihn zu entdecken. Nicht als Leistung, nicht als Technik – sondern **als Weg zurück zur eigenen Würde.**

Innere Fesseln lösen sich nicht schnell. Aber manchmal reicht ein Gespräch, eine stille Begleitung, ein gemeinsam gesprochenes Gebet, um das erste Glied der Kette dieser Fessel zu lockern.

Vielleicht ist das unsere Aufgabe in der Seelsorge: Wegweiser zu sein. Zu zeigen: Du bist mehr als das, was dich gefangen hält. Du bist mehr als deine Angst, mehr als die dir zugewiesene Rolle, mehr als deine Schuld. Du bist ein Mensch – mit Würde, mit Geschichte, mit Zukunft und vor allem: von Gott gesehen und geliebt.

### Literaturhinweise

- Bohleber, Werner (2007): Trauma und Identität. Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel
- El-Mafaalani, Aladin (2020): Mehr Gesellschaft wagen. Wie Bildung unsere Demokratie stärkt. Freiburg: Herder
- Frankl, Viktor E. (2016): ...trotzdem Ja zum Leben sagen. München: dtv
- Goffman, Erving (1973): Asyl. Über die soziale Situation psychiatrischer Patienten und anderer Insassen. Frankfurt a. M.: Suhrkamp
- Mentzos, Stavros (2009): Abwehrmechanismen. Zur Ich-Funktion in Gesundheit und Krankheit. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Niehues, Frauke: Das Faktoren Schichten Modell des Selbstwerts; <https://fraukeniehues.net/methodenschatz-selbstwert-und-selbstfuersorge.html> (abgerufen am 14.11.2025)
- Paret, Rudi (2001): Der Koran. Übersetzung. Stuttgart: Kohlhammer