

MANUAL FÜR TRAUMA-BERATUNG

Dr.in Christa Pözlbauer

Vizepräsidentin des Österreichischen Verbandes für Psycholog*innen und
Psychotherapeut*innen (2000)

AFRICAN WOMEN'S ORGANIZATION



AFRICAN WOMEN'S ORGANIZATION
against female genital mutilation

Für die African Women's Organization
als Partnerorganisation Österreichs
für das EU-AMIF Projekt

"LIREA - Life is reborn from the ash"



AFRICAN WOMEN'S ORGANIZATION

Schwarzspanierstraße 15/1/2
A-1090 Wien
office@help-africanwomen.org
www.help-africanwomen.org



MANUAL FÜR TRAUMA-BERATUNG

Dr.in Christa Pözlbauer

Vizepräsidentin des Österreichischen
Verbandes für Psycholog*innen und
Psychotherapeut*innen

(Wien, 2020)



„Manual für Trauma-Beratung“

Hintergrundinformationen

Inhalt:

| | |
|---|----|
| I. Einleitung | 5 |
| II. Ziele | 6 |
| III. Genfer Flüchtlingskonvention | 6 |
| Asylantrag in Österreich lt. oesterreich.gv.at | 7 |
| IV. Traumatisierung | 11 |
| Was ist ein Trauma | 11 |
| Trauma - Ausprägungen | 12 |
| Traumafolgestörung (PTBS) | 13 |
| Welche Umstände bzw. Bedingungen können traumatisierende Erlebnisse mildern | 14 |
| Depression | 17 |
| V. Psychotherapie | 20 |
| Was traumatisierte Flüchtlingen vorweg oder zusätzlich brauchen | 21 |
| Umgang mit den eigenen Ressourcen - Selbstfürsorge | 26 |
| Übungen für FlüchtlingshelferInnen | 26 |
| VI. Literaturverzeichnis | 31 |



I. Einleitung

Wenn wir Flüchtlinge verstehen wollen, müssen wir viele Aspekte ihrer traurigen Geschichte mitbedenken. Nicht alle Verhaltensweisen sind auf kulturelle und religiöse Unterschiede zurückzuführen, sondern sind oft Ausdruck der Traumatisierung, die sie auf ihrem schrecklichen Weg bis zu uns erlitten haben. Kinder haben Eltern verloren, sind oft missbraucht worden, Jugendliche mussten zusehen, wie Freunde verschleppt wurden, haben zum Teil selber Gewalt erfahren, Frauen waren Freiwild für Vergewaltigung und viele Männer haben unter dramatischen Umständen Haus, Hof und Familie verloren.

Wir, die Nachkriegsgeneration in Österreich/Deutschland können uns das Ausmaß dieses Leidens nicht vorstellen. Vielleicht ist das auch der Grund, warum es für manche Parteien möglich ist, politisches Kleingeld mit Angstmacherei und Verhetzung – am Rücken der Ärmsten der Armen zu schlagen. Es ist empörend, wenn wir uns einerseits die Schrecken der Flucht und andererseits das Unrecht der populistischen Sager vor Augen führen.

Die starke Flüchtlingsbewegung 2015 und 2016 hat aber auch viele freiwillige HelferInnen auf den Plan gerufen. Besonders Engagierte sind nach wie vor dabei und stehen den verzweifelten Menschen unermüdlich zur Seite. Sie sind die HeldInnen unserer Zeit, müssen viel Gegenwind aushalten, vor allem aber die Verzweiflung und die Ohnmacht der Heimatlosen mittragen.

Aus ihren Erfahrungen und diversen Berichten wurden für jene, die in Zukunft Flüchtlingen helfend zur Seite stehen wollen, in diesem Manual einige Aspekte der Traumatisierung und die Möglichkeiten des sensiblen Umgangs aufgelistet. Wichtig sind vor allem eine respektvolle Begegnung auf Augenhöhe – immer bedenkend: Es handelt sich um Menschen, die Großteils durch die Hölle gegangen sind.

Manchmal hilft es sich zu überlegen, wie wir behandelt werden wollten, wären wir – aus welchen Gründen auch immer – in der gleichen Situation. Oder – wie wollen wir, dass unsere Kinder im Fall von Flucht behandelt werden.



II. Ziele

Mit der Beschreibung der Genfer Flüchtlingskonvention soll an die menschenrechtliche Fürsorge der Nachkriegszeit erinnert werden. Unter dem Schock der beiden Weltkriege waren die humanitären Absichten stark ausgeprägt und mündeten in dem völkerrechtlichen Vertrag.

Die Beschreibung des Ablaufs eines Asylantrags in Österreich führt uns den schweren Weg der Flüchtlinge vor Augen, die sich in einem sicheren Land wähnen, aber die mühsame Strecke der Bürokratie noch vor sich haben. Die quälende Unsicherheit, ob sie bleiben dürfen, begleitet sie die folgenden Monate, oft Jahre.

Die Beschreibung der Traumatisierung, die laut diverser Fachliteratur zwischen 40 bis 70 Prozent der Flüchtlinge erleiden, zieht sich als roter Faden durch das Manual.

Wichtig ist die Unterscheidungsfähigkeit, ob ein seelisch beeinträchtigter Flüchtling mit Beratung und Betreuung das Auslangen findet, oder ob eine Psychotherapie indiziert ist.

HelferInnen sollen anhand von Übungen und theoretischen Überlegungen ein Werkzeug gegeben werden, um ihren oft schweren Aufgabe gewachsen zu sein. Die Empathieübungen und die Übungen zur Gesprächsführung sind Angebote für die HelferInnen, um die Fähigkeit der Einfühlsamkeit zu schärfen. Die Entspannungsübungen hingegen können je nach Notwendigkeit und Sprachverständnis bei der Arbeit mit den Flüchtlingen von Nutzen sein.

Zuletzt soll die Wachsamkeit auf die eigene Kraft, auf die Burnout-Gefahr und die Entspannungsmöglichkeiten gelenkt werden.

III. Genfer Flüchtlingskonvention

Artikel 1 der *Genfer Flüchtlingskonvention* von 1951: Dieser völkerrechtliche Vertrag legt im Geiste der *Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte* von 1948 explizit rein persönliche und soziale Gründe als Legitimation für eine Flucht zugrunde, nämlich „Verfolgung aus Gründen der Rasse, Religion, Nationalität, Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe oder wegen seiner politischen Überzeugung“. Nicht erfasst sind aber alle äußeren Umstände,



wie Naturkatastrophen oder Krieg, und materielle persönliche Notlagen, wie Hungersnot oder eben gravierende wirtschaftliche Probleme.

Für Migrations- bzw. Fluchtmotiven können heute aber unterschiedliche ökologische, ökonomische und auch politische Gesichtspunkte eine Rolle spielen.

„Wirtschaftsflüchtling“ wird oft als abwertende Bezeichnung für Armuts- bzw. Elendsflüchtlinge verwendet und gehört zu den häufigen sprachlichen Mitteln, um Flüchtlingen die Notwendigkeit zur Flucht abzusprechen und ihnen einen Missbrauch des Asylrechts vorzuwerfen.

- Personen, deren Asylantrag positiv entschieden wurde (Asylberechtigte), erhalten seit der Novelle „Asyl auf Zeit“ (in Kraft seit 1. Juni 2016) vorerst ein befristetes Aufenthaltsrecht auf drei Jahre. Liegen danach die Voraussetzungen für die Einleitung eines Aberkennungsverfahrens nicht vor, kommt es von Gesetzes wegen zu einem unbefristeten Aufenthaltsrecht.
- Kommt es jedoch im Herkunftsstaat der Asylberechtigten/des Asylberechtigten zu einer wesentlichen, dauerhaften Veränderung der spezifischen, insbesondere politischen Verhältnisse oder liegt ein sonstiger Aberkennungsgrund vor (z.B. rechtskräftige Verurteilung wegen eines schweren Verbrechens), so ist umgehend ein Aberkennungsverfahren einzuleiten und der Status der Asylberechtigten/des Asylberechtigten mit Bescheid abzuerkennen.
- Asylberechtigte sind rechtlich als Flüchtlinge anerkannt und haben vollen Zugang zum Arbeitsmarkt sowie die Möglichkeit, einen Konventionsreisepass zu beantragen. Als Asylwerberin/Asylwerber gilt eine Fremde/ein Fremder während des Asylverfahrens von Antragstellung bis zur rechtskräftigen Entscheidung.

Asylantrag in Österreich [lt. oesterreich.gv.at](http://oesterreich.gv.at)

Ein Antrag auf internationalen Schutz („Asylantrag“) kann nur im Inland und im Regelfall nur persönlich gestellt werden.

Menschen, die in Österreich um Schutz ansuchen, können einen Asylantrag

- bei jeder Polizeibehörde bzw.
- bei jeder/jedem Polizeibediensteten stellen.



Es werden dabei in der Regel

- die Fingerabdrücke abgenommen und auf frühere Asylantragstellungen überprüft.
- eine Personendurchsuchung durchgeführt und eventuelle Beweismittel sichergestellt.
- eine Erstbefragung durchgeführt.

Sobald ein Asylantrag gestellt wurde, gibt es im Regelfall einen faktischen Abschiebeschutz, das heißt, bis zu einer Entscheidung über diesen Antrag ist der Aufenthalt im Bundesgebiet gestattet.

Erstaufnahme

- Menschen, die sich an eine Polizeibehörde bzw. an eine Polizeibedienstete/einen Polizeibediensteten wenden, um Asyl zu beantragen, werden von dieser/diesem erstbefragt. Auf Grundlage dieser Erstbefragung wird von Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern des BFA eine Prognoseentscheidung getroffen. Abhängig von der Entscheidung wird die Asylwerberin/der Asylwerber in Folge entweder in eine Erstaufnahmestelle vorgeführt oder ist ihr/ihm die kostenlose Anreise in eine bestimmte Betreuungseinrichtung des Bundes (Verteilerquartier) zu ermöglichen. Der Asylantrag gilt mit der Prognoseentscheidung als eingebracht.
- In Folge beginnt das Zulassungsverfahren bzw. nach abgeschlossenem Zulassungsverfahren das inhaltliche Asylverfahren.

Asyl auf Zeit

- Personen, deren Asylantrag positiv entschieden wurde (Asylberechtigte), erhalten seit der Novelle „Asyl auf Zeit“ (in Kraft seit 1. Juni 2016) vorerst ein befristetes Aufenthaltsrecht auf drei Jahre. Liegen danach die Voraussetzungen für die Einleitung eines Aberkennungsverfahrens nicht vor, kommt es von Gesetzes wegen zu einem unbefristeten Aufenthaltsrecht.
- Kommt es jedoch im Herkunftsstaat der Asylberechtigten/des Asylberechtigten zu einer wesentlichen, dauerhaften Veränderung der spezifischen, insbesondere politischen Verhältnisse oder liegt ein sonstiger Aberkennungsgrund vor (z.B. rechtskräftige Verurteilung wegen eines schweren Verbrechens), so ist umgehend ein Aberkennungsverfahren einzuleiten und der Status der Asylberechtigten/des Asylberechtigten mit Bescheid abzuerkennen.



- Asylberechtigte sind rechtlich als Flüchtlinge anerkannt und haben vollen Zugang zum Arbeitsmarkt sowie die Möglichkeit, einen Konventionsreisepass zu beantragen. Als Asylwerberin/Asylwerber gilt eine Fremde/ein Fremder während des Asylverfahrens von Antragstellung bis zur rechtskräftigen Entscheidung.

Subsidiär Schutzberechtigte (subsidiärer Schutz)

- Subsidiären Schutz erhalten Personen, deren Asylantrag zwar mangels Verfolgung abgewiesen wurde, aber deren Leben oder Unversehrtheit im Herkunftsstaat bedroht wird. Sie sind daher keine Asylberechtigten, erhalten aber einen befristeten Schutz vor Abschiebung.
- Subsidiär Schutzberechtigten kommt ein Einreise- und Aufenthaltsrecht in Österreich zu. Insbesondere dürfen sie sich in Österreich aufhalten, haben vollen Zugang zum Arbeitsmarkt und die Möglichkeit einen Fremdenpass zu beantragen, wenn kein Reisepass des eigenen Herkunftsstaates erlangt werden kann.
- Der Status der subsidiär Schutzberechtigten/des subsidiär Schutzberechtigten kann (unter Umständen auch mehrmals) verlängert werden, wenn bei Ablauf der Befristung die Voraussetzungen dafür weiterhin vorliegen. Bei der erstmaligen Erteilung wird der subsidiäre Schutz für ein Jahr erteilt, bei der Verlängerung für zwei Jahre. Unter bestimmten Umständen kann der Status aberkannt werden (z.B. wegen eines Verbrechens).
- Ein späterer Umstieg auf Daueraufenthalt – EU ist bei Erfüllung aller Erteilungsvoraussetzungen möglich.

Rechtsberatung

- Im Asylverfahren besteht die Möglichkeit, kostenlose Rechtsberatung in Anspruch zu nehmen. Bei bestimmten Entscheidungen werden von Amts wegen Rechtsberaterinnen/Rechtsberater zur Seite gestellt, um etwa bei der Beschwerdeeinbringung zu unterstützen.



Im Zulassungsverfahren:

- Jeder Asylwerberin/jedem Asylwerber muss im Zulassungsverfahren kostenlos eine Rechtsberaterin/ein Rechtsberater grundsätzlich im Fall einer geplanten Zurück- bzw. Abweisung des Asylantrags zur Seite gestellt werden. Hinsichtlich unbegleiteter Minderjähriger ist die Rechtsberaterin/der Rechtsberater gesetzlicher Vertreter der Minderjährigen/des Minderjährigen bis zum Ende des Zulassungsverfahrens und ist bei jeder Befragung der Minderjährigen/des Minderjährigen anwesend bzw. kann verlangt werden, dass die Erstbefragung im Beisein der Rechtsberaterin/des Rechtsberaters wiederholt wird.

Im zugelassenen Verfahren:

- Im zugelassenen Asylverfahren besteht kein Anspruch auf Rechtsberatung. Im Rahmen von geförderten Projekten ist jedoch eine beratende Unterstützung bei den Regionaldirektionen eingerichtet. Die dort tätigen Rechtsberaterinnen/Rechtsberater beraten im Rahmen des vereinbarten Wochenstundenausmaßes Asylwerberinnen/Asylwerber kostenlos und unterstützen bei der Einbeziehung von Dolmetscherinnen/Dolmetschern.

Im Beschwerdeverfahren vor dem Bundesverwaltungsgericht:

- In allen Beschwerdeverfahren gegen Entscheidungen des BFA – mit Ausnahme von Kostenentscheidungen oder der Aktenvorlage im Rahmen einer Säumnisbeschwerde – ist von Amts wegen eine Rechtsberatung vorgesehen.



IV. Traumatisierung

Die meisten Menschen verlassen ihr zu Hause nicht gerne. In unsicheren Zeiten klammert man sich lange Zeit voller Hoffnung auf das eigene vermeintlich schutzgebende Umfeld. Erst wenn die Umstände in der eigenen Heimat bedrohlich werden, man Gewalt erlebt oder abwehren muss, ist der Aufbruch unausweichlich. Damit ist aber die Gefahr und die Traumatisierung nicht gebannt – auch der Weg und die Ankunft in einem sicheren Land verursachen viele körperliche und seelische Wunden.

Die Traumatisierung ereignet sich somit:

- VOR DER FLUCHT
Erfahrungen in der Heimat; Krieg, Gewalt, Vertreibung ...
- WÄHREND DER FLUCHT
Dramatische Fluchterlebnisse
- NACH DER FLUCHT
Ungewissheit, Abwertungen, Angst vor Abschiebung, Untätigkeit

Was ist ein Trauma

Definition des traumatisches Ereignisses nach DSM IV

Das traumatische Ereignis beinhaltet das direkte persönliche Erleben einer Situation, die mit dem Tod oder der Androhung des Todes, einer schweren Verletzung oder einer anderen Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit zu tun hat oder die Beobachtung eines Ereignisses, das mit dem Tod, der Verletzung oder der Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit einer anderen Person zu tun hat oder das Miterleben eines unerwarteten oder gewaltsamen Todes, schweren Leids, oder Androhung des Todes oder einer Verletzung eines Familienmitgliedes oder einer nahe stehenden Person. Die Reaktion der Person auf das Ereignis muss intensive Angst, Hilflosigkeit oder Entsetzen umfassen.

Definition des traumatisches Ereignisses nach ICD 10

Ein belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigen Ausmaßes, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde. Hierzu gehören eine durch Naturereignisse oder von Menschen verursachte Katastrophe, eine Kampfhandlung, ein schwerer Unfall oder Zeuge des gewaltsamen Todes oder selbst Opfer von Folterung, Terrorismus, Vergewaltigung oder anderer Verbrechen zu sein.



In einer traumatischen Situation ist es in der Regel nicht möglich zu flüchten. Die traumatische Situation löst Ohnmacht und intensive Angst aus. Ein traumatisches Ereignis steht außerhalb dessen, was Menschen sich erwarten und übersteigt die Bewältigungsstrategien, die wir zur Verfügung haben. Es erschüttert deshalb auch das Vertrauen in die Welt und andere Menschen, verändert Weltsicht und Selbstverständnis.

Es gibt verschiedene Arten traumatischer Ereignisse. Die Auswirkungen sind unterschiedlich, je nachdem ob es sich um eine Naturkatastrophe oder von Menschen verursachte Gewalt handelt, ob das Ereignis einmalig ist oder wiederholt Traumen auftreten.

Trauma - Ausprägungen

Traumatisierende Erfahrungen werden in zwei Ausprägungen unterschieden:

- Typ-I-Trauma: Einmalige traumatische Erfahrung, wie Unfall, Naturkatastrophe etc.
- Typ-II-Traumata: Häufig andauernde oder sich wiederholende traumatische Erlebnisse, wie Folter, Missbrauch und sogenannte „man made disaster“ (durch Menschenhand verursachte Traumata), sie ziehen häufig tiefgreifende und schwere Störungen bzw. psychische Probleme nach sich.

Folgende objektive Situationsfaktoren können einzeln oder in Kombination auftreten – Einteilung nach Bonnie L. Green (1993)

- Bedrohung für Leib und Leben
- Schwerer körperlicher Schaden oder Verletzung
- Absichtlicher Verletzung und Schädigung ausgesetzt zu sein
- Konfrontation mit verstümmelten menschlichen Körpern
- Gewaltsamer oder plötzlicher Verlust einer geliebten Person
- Beobachtung von Gewalt gegen eine geliebte Person oder Informationen darüber
- Informationen, einem schädlichen Umweltreiz ausgesetzt (gewesen) zu sein
- Schuld am Tod oder an schwerer Schädigung anderer zu haben



Emotionale Folgen auf psychische Traumata

Die subjektive Reaktionstendenzen als Traumafolge – Fünf Dimensionen eines psychischen Traumas

1. Negative Intimität: Nach sexueller Gewalterfahrung, nach Folter. Gefühl der Demütigung, der Beschmutzung, Ekel, Brechreiz
2. Todesnähe: Immer wieder einsetzende Todesängste
3. Angst und Erregung: Bestimmte Auslöser erinnern an Trauma, lösen starke Ängste aus
4. Verlust oder Beraubung – durch Gewalt – besonders traumatisierend
5. Viktimisierung: Opfer traut sich nichts mehr zu

Bei folgenden Merkmalen kommt es zu besonders starken Schädigungen

- Lange Dauer
- Häufige Wiederholung
- Gewalt durch andere Menschen, insb. Sexuelle Gewalt, Folter
- Verletzung der körperlichen Integrität

Traumafolgestörung (PTBS)

Art und Häufigkeit

- Nicht jedes traumatische Ereignis zieht auch eine Traumafolgestörung (PTBS = posttraumatische Belastungsstörung) nach sich.

Die Wahrscheinlichkeit, eine posttraumatische Belastungsstörung zu erleiden, unterscheidet sich je nach Art und Häufigkeit folgender Erlebnisse: Krieg, Misshandlung als Kind, Vergewaltigung, dramatische Fluchterlebnisse, Folter, Vertreibung etc.

Vier Monster der Entwürdigung nach Baer und Frick-Baer

Ein Teil der emotionalen Folgen nach Traumata ist die Entwürdigung der Betroffenen. Oft handelt es sich um Menschen, die einen ganz normalen Alltag gelebt haben und plötzlich – wie aus dem Nichts – mit Gewalt, Vertreibung, Verlust konfrontiert sind. Es gibt keine Möglichkeit des Entrinnens, man ist dem Schicksal des Grauens ausgesetzt. Diese Ohnmacht den Gewalttätern gegenüber und anschließende Hilflosigkeit in der Fremde verursacht auch ein Gefühl der Demütigung und Entwürdigung.



- Beschämung – Gewaltsame Überschreitung der Intimsphäre = Verletzung der Würde des Gewaltopfers
- Erniedrigung, Demütigung, gewalttätige Unterdrückung
- Gewalt – Körperliche und seelische Verletzung; Wunden heilen nur langsam; sexuelle Gewalterfahrungen – Akt der Erniedrigung
- Ins Leere gehen – Haltlosigkeit, emotionale und soziale Leere; das Alleinsein danach

Ergebnis: Entwürdigtes Selbstwertgefühl

Welche Umstände bzw. Bedingungen können traumatisierende Erlebnisse mildern

- Stabile Vorgeschichte der betroffenen Person
- Psychische Stärke
- Nur einmaliges oder kurzes traumatisierendes Erleben
- Erwachsenen- versus Kindheitserfahrung
- Unterstützendes Umfeld
- Soziale Anerkennung
- Sinnorientierte Alltagsgestaltung

Empathie-Übungen: Assoziation – Information – Empathie

Empathie-Übungen, um die Sorgen, die Ohnmachtsgefühle und die dramatischen Themen der Vergangenheit der Flüchtlinge zu erahnen und um das Verständnis und die Sensibilität der Laienhelfer zu erhöhen.

Empathie-Übung zum Thema: **Vor der Flucht**

Übung (1)

- Assoziationen der TeilnehmerInnen zur möglichen Situation in den Herkunftsländern sammeln (schädigende Traditionen, Verfolgung, Krieg etc.) aus Erfahrungsberichten, Informationen;
- Flipchart – Kurzfassung sammeln – soll für alle sichtbar sein;



- Verständnisfragen und Zeit für Diskussion; Ergänzung durch Information;
- Einfühlungsübung – je eine der gesammelten Situationen – „ich stelle mir vor ... wie fühlt es sich an, was sehe ich, was höre ich, was fürchte ich, wie geht es mir ...“

(Phantasiereise – falls für die Gruppe erträglich)

Empathie-Übung zum Thema: Während der Flucht

Berichte, Assoziationen, Informationen auflisten – Flipchart

Erinnerung an Flucht bringt heftige Gefühle mit sich: Misstrauen, Wut, Hass, Trauer, Lähmung, Unruhe und Erschütterung nach dem Überlebenskampf. Sie sind je nach Erlebnis so tiefgehend, dass sie in vielen Fällen verdrängt werden müssen. Viele Betroffene sind lange Zeit erschöpft und orientierungslos.

Empathieübung: Wie ginge es mir – was könnte helfen? Welche Maßnahmen bräuchte ich, um Erinnerungen erträglicher zu machen:

- **Phantasieübung (2):** Wir begeben uns in dramatische Situation ... Grenzübertritt, verstecken, Hunger, Durst, Gewalterlebnisse ... Angst vor den anderen Flüchtlingen, Angst davor, entdeckt zu werden; dann endlich in einem sicheren Land – wie geht es mir – **was brauche ich?**

Auflistung:

Geborgenheit, stilles Verständnis, Geduld, immer wieder Abholen ins Hier und Jetzt; keine Befragungen, keine Bevormundung, Ruhe und entspannte Begegnung. Zuwendung und Einfühlungsvermögen sind für den leidenden Menschen spürbar, auch ohne Worte.

Empathie-Übung zum Thema: Nach der Flucht

Ängste des Alltags auflisten; abgewertet, unverstanden, orientierungslos; alles ist fremd; Existenzängste, Angst vor Abschiebung; Sorge um Verwandte; Erfahrungsberichte diskutieren.

Empathieübung:

Übung (3): Welche Gefühle hätte ich, wenn ich als Flüchtling in ein fremdes Land käme – (Rangreihe: 1-10... Orientierungslosigkeit, Unsicherheit, Angst etc.)

Wie würde es sich anfühlen, alles verloren zu haben, vielleicht auch geliebte Menschen;



Wie würde es sich anfühlen, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein?

Wie würde es sich anfühlen, sprachlos zu sein?

Wie möchte ich behandelt werden?

Drei Übungen möglichst mit zeitlichem Abstand durchführen, um emotionale Erschöpfung zu vermeiden.

Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)

Vermeidung von traumaähnlichen Reizen im Handeln und Denken

Wiedererleben des traumatischen Ereignisses in Form von unkontrollierten Gedanken, Bildern (sogenannte Intrusionen oder Flashbacks)

Taubheitsgefühl anderen Menschen und Empfindungen gegenüber (Numbing, Depersonalisation, Derealisation)

Übererregung (Hyperarousal): Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Schreckhaftigkeit

Neben der PTBS können folgende Beschwerden auftreten:

(oft zeitlich verzögert)

- Anpassungsstörung (u.a. Überforderung im Alltag)
- Angststörungen
- Depression
- Dissoziative Störungen (u.a. Wegblenden, „neben sich stehen“)
- Somatoforme Störungen (körperliche Beschwerden ohne körperl. Ursachen)
- Burn Out
- Medikamentenmissbrauch
- Essstörungen
- Schlafstörungen, Alpträume

Da die Depression die augenscheinlichste Beschwerde der geflüchteten Menschen ist, wird in der Folge etwas näher darauf eingegangen.



Depression

Depression ist eine Krankheit, die Menschen daran hindert, Situationen in ihrem täglichen Leben zu bewältigen. Sie beeinträchtigt ihre Gefühle, Handlungen und ihr Denken, was ihr Familien- und Sozialleben, ihre Arbeit und alle anderen sozialen Beziehungen einschließt.

Depressionen haben eine Vielzahl von Symptomen, die regelmäßig und häufig täglich auftreten. Dazu gehören: Gedrückte Stimmung und tiefe Traurigkeit, Leere, Hoffnungslosigkeit, Desinteresse, Schlafstörungen oder Überschlafen, Energiemangel, Gefühl der Wertlosigkeit, Konzentrationsschwäche, Isolation, Entmutigung, Gefühl der Nutzlosigkeit oder Reue, leichte Ablenkbarkeit und im Extremfall Suizidgedanken.

Depressionen haben eine Vielzahl von Ursachen. *In unserem Zusammenhang geht es um die Depression als Folge von traumatischen Erlebnissen sowohl vor, während und nach der Flucht. Die große Leere nach dem Verlust von Heimat, Freunden und Familie und Beruf und die Unmöglichkeit, im neuen Land Fuß zu fassen, können ein Ohnmachtsgefühl bis hin zur Depression auslösen.*

Für Depressionen gibt es keine Altersgrenze. Sie kann in der Kindheit beginnen. Ein Grund kann sein, dass das Kind nicht in der richtigen Atmosphäre zu Hause oder in der Gemeinschaft aufgewachsen ist, zum Beispiel fehlende Eltern. Das Kind kann in der Schule unangenehme und entmutigende Situationen erlebt haben, wie z.B. schlechte Noten, Mobbing, schlechte Aufmerksamkeit des Lehrers. Wenn ein Kind an einer Depression leidet, kann ein Symptom sein, dass es nicht über seine Probleme sprechen will, da es nicht artikulieren kann, woran es leidet, und in seinem Alter wird es wahrscheinlich denken, dass es keine Behandlung für sein Problem gibt. In solchen Fällen muss das Kind je nach Grad und Art der Depression behandelt werden.

Ältere Menschen können aus verschiedenen Gründen eine depressive Stimmung haben, z.B. Arbeitslosigkeit, Eheprobleme, Armut, geringes Selbstwertgefühl, Vergleich mit anderen, denen es gut geht, usw.



Behandlung von Depressionen

Wenn Menschen an einer Depression leiden, glauben sie oft, dass sie die Opfer und hilflos sind, und sie glauben auch, dass Depressionen nicht behandelt und geheilt werden können. Sie glauben auch, dass alles im Leben sinnlos ist und diese Welt nicht gut für sie ist und alles dunkel für sie ist. Sie machen sich viele Sorgen. Ein depressiver Mensch ignoriert andere und streitet sich auch grundlos mit anderen, einschließlich derer, die ihm nahe stehen. Wenn das Bewusstsein eines Menschen mit Depression ihm diktiert, etwas Dunkles zu tun, wird er es tun. Kritik oder Streit von Familien- oder Gemeinschaftsmitgliedern kann eine Depression auslösen.

Den Charakter der Depression zu verstehen und sie von Anfang an zu kontrollieren ist grundlegend für die Behandlung der Depression. Eine Therapie ist eine Behandlung, die hilft, das Problem zu verstehen und es durch die Veränderung des Denkens - positives Denken - zu lösen. Wenn eine Person freiwillig akzeptiert, dass sie depressiv ist und eine Behandlung mit Unterstützung der Familie und der Gemeinschaft sucht, wird das helfen, die Tiefe und Häufigkeit der Depression zu reduzieren.

Einer depressiven Person muss geholfen werden, das Problem zu analysieren und geeignete Maßnahmen vorzustellen, die zu einer Lösung der Probleme führen. Außerdem müssen sie erkennen, in welchem Zustand sich eine depressive Person befindet und was sie durchmacht. Sie sollten dabei unterstützt werden, alle Alternativen zu bekommen, die sie zu einem normalen Leben führen. Sie sollten professionelle Beratung und notwendige Hilfe erhalten. Insbesondere müssen sie von PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen und ihren Familienmitgliedern unterstützt werden.

Im Allgemeinen umfasst die Behandlung von Depressionen verschiedene Möglichkeiten. Die erste ist die medikamentöse Behandlung, d.h. die Einnahme von Antidepressiva nach ärztlicher Anweisung und unter ärztlicher Kontrolle. Man sollte nicht völlig abhängig von Medikamenten sein. Die andere Behandlung ist die Psychotherapie, die darin besteht, das Kernproblem zu verstehen und die entsprechende Lösung zu finden, um die Denkweise des Individuums über sich selbst und andere zu ändern. Zusätzlich zu diesen Behandlungen muss das Individuum sich selbst helfen, zum Beispiel sind die folgenden Dinge, die er ausprobieren kann.



a) Soziale Aktivitäten

Ein Symptom der Depression ist, dass der depressive Mensch nicht mit anderen interagiert und sich nicht an sozialen und familiären Aktivitäten beteiligt. Er isoliert sich oft. Wenn ein Mensch depressiv ist, macht er sich über alles im Leben Sorgen. Wenn zum Beispiel seine Freunde bemerken, dass er deprimiert ist, versucht er, sie so weit wie möglich zu meiden. Dies kann zu einer Verschlimmerung der Depression führen. Ein depressiver Mensch sollte nicht allein gelassen werden, er sollte nicht als Außenseiter behandelt oder isoliert werden. Wenn ein depressiver Mensch Zeit mit seinen wahren Freunden verbringt, hilft das, die Depression zu beseitigen oder die Schwere des Problems stark zu verringern. Ein depressiver Mensch kann schwierige Situationen nicht ertragen oder bewältigen. Deshalb können Freunde und Familienmitglieder bei der Bewältigung des Problems helfen.

b) Schlafen und Depression

Die meiste Zeit wird eine depressive Person durch Über- oder Unterschlafen negativ beeinflusst. Anstatt während der regulären Ruhezeiten zu schlafen, kann eine depressive Person nicht schlafen, weil sie zu viel nachdenkt und sich Sorgen macht. Wenn sie nicht gut schläft, macht sie sich Sorgen, dass sie den nächsten Tag nicht bewältigen kann. Schlafen kann man nicht erzwingen. Um schlafen zu können, muss man entspannt sein, frei von geistiger Belastung und Sorgen über das Leben. Der Mangel an Schlaf führt zu körperlicher Schwäche, Kopfschmerzen usw.

c) Unterstützung durch Familie und Freunde

Eine der nicht-medizinischen Behandlungen ist die Unterstützung einer depressiven Person durch Familienmitglieder und Freunde. Bei einer schweren Depression ist der Betroffene unfähig, sich selbst zu helfen und fühlt sich daher hoffnungslos. Außerdem denkt er, dass er sich nie von der Depression erholen kann und dass es keine Behandlungsmöglichkeiten gibt. Ein depressiver Mensch fühlt sich einsam und abgelehnt und isoliert sich deshalb. In dieser Situation spielt die Unterstützung durch Familienmitglieder und Freunde eine große Rolle. Man muss ihm zeigen, dass er zu ihnen gehört und ihn ermutigen, sich behandeln zu lassen. Es ist auch notwendig und wichtig, ihm Aufmerksamkeit zu schenken, ihm zuzuhören und ihm mit Einfühlungsvermögen und Freundlichkeit zu begegnen. Depressive Menschen haben in extremen Fällen die Möglichkeit, Selbstmord zu begehen. Es ist wichtig, sie zu ermutigen, Fachleute für eine angemessene Behandlung aufzusuchen.

Depressionen können mit Medikamenten und Psychotherapie behandelt werden. Die Unterstützung durch Familienmitglieder und Freunde ist ebenfalls wichtig. Sie schafft Vertrauen in die Person.



Unterscheidung zwischen Hilfe der Ehrenamtlichen und Psychotherapie

Die Unterscheidung der Arbeitsbereiche ist im Hinblick auf die Auswirkungen für die betreuten Menschen besonders wichtig. Das heißt, für schwer traumatisierte Flüchtlinge wäre die psychotherapeutische Behandlung erforderlich und hoffentlich auch möglich. Ehrenamtliche können eine gute Vorarbeit leisten, sollten aber auch ihre Grenzen beachten um nicht tiefe Wunden und Verletzungen aufzureißen.

Ehrenamtliches Engagement bzw. Psychoedukation:

Leisten wertvolle Hilfe, Sprachkurse, Behördengänge, geben Stütze, stehen für respektvollen Umgang und Gespräche zur Verfügung; sind wertschätzend, geben Geborgenheit, stabilisieren, beruhigen u.v.m.

Sie erklären – falls erforderlich – Traumatisierung, Symptome, mögliche Folgen.

V. Psychotherapie

Aufarbeitung der traumatischen Erlebnisse

Dimensionen der Behandlung

- Sicherheitsgefühl
Bedarf viel Geduld; gute Vorarbeit der Laienhelfer von großem Nutzen; verkürzt diese Phase;
Affektregulation – Suizidgedanken, Autoaggression, explosive oder gehemmte Wut; Ressourcenaktivierung
- Bearbeitung traumatischer Erinnerungen (Traumakonfrontation)
- Integration, Trauer um Verlorenes, Neuausrichtung

Ziele der Psychotherapie

- Wiedererlangung des Selbstwertgefühls
- Stabilität und Sicherheit
- Abschied von Vergangenen, Blick in die Zukunft
- Vertrauen darauf, Krisen effektiv zu meistern
- Sich aufgewertet fühlen, weil Trauma gemeistert
- Sich der Gemeinschaft näher fühlen
- Eigene Ziele, Prioritäten und Werte schaffen
- Neue Sinnorientierung



Die wichtige Hilfe der Ehrenamtlichen Was traumatisierte Flüchtlingen vorweg oder zusätzlich brauchen

Sichere Unterbringung, soziales Umfeld, Sprachkurs, Arbeit. Sicherheit, Schutz, Geborgenheit, Information, Orientierung, menschliche Begegnung in Augenhöhe ... sowie:

- Strukturelle Klarheit
- Geborgenheit
- Sensiblen Umgang
- Gelingende Begegnung und gute Gesprächsführung

Strukturelle Klarheit

- **Verbindliche Regeln** – nach den dramatischen Monaten und Jahren sind klare Regeln wie Haltegriffe;
Übung (4) – Bewegungsübung: Umherirren mit geschlossenen Augen, Suche nach Orientierung
- **Klare Zuständigkeiten** – Verstärkt Gefühl der Sicherheit; kann sich auf Zusagen verlassen; auch Orientierungshilfe
- **Zeitstruktur** – bringt Ordnung, Halt, Gefühl der Sinnorientierung, Aufgabenerfüllung
- **Tagesstruktur** – rhythmische Sicherheit, eventuell Angstreduktion (aber Achtung – freundliche Information über Strukturen, keine überhebliche Bevormundung)

Geborgenheit – von Mensch zu Mensch

- **Atmosphäre der Wertschätzung schaffen**
Wie schaffen wir eine natürliche, offene, respektvolle Begegnung
Wie möchte ich an seiner/ihrer Stelle behandelt werden?
Übung (5): „In den Schuhen des Anderen“ – je zwei Personen



- **Gefühle zeigen** – Zuwendung, Betroffenheit, Schweigen, Tränen
- **Authentizität** – ehrliche Haltung; gute und schlechte Empfindungen, Stress, Müdigkeit, keine Falschheiten; Flüchtlinge sind hoch sensibilisiert; „Wie geht es dir, wie geht es mir“
- **Reden und gehört werden** – aktiv zuhören; **Übung (6)**

Sensibler Umgang

- Respektvoller Umgang – wir haben es mit traumatisierten Menschen zu tun; **sie sind normal, die Umstände waren und sind nicht normal**; sie haben z.T. mehr erlebt, als unsere Fantasie zulässt;
- Begleiten, nicht alleine lassen – dramatische Umstände haben stark verunsichert; brauchen manchmal Erklärungen, keinesfalls Bevormundung;
- Ernst nehmen, nicht verharmlosen; bei Gesprächsbedürfnis Offenheit und Empathie wichtig; wenn angebracht – Traumafolgestörungen erklären;
- Misstrauen verstehen; wenn erforderlich und möglich – Weitervermittlung (z.B. an PsychotherapeutIn) anbieten;
- Verständnis für erhöhten Stresslevel bei Warten auf Asylbescheid;
- Gemeinsam nach Stabilisierungsmöglichkeiten suchen – Sport, Lernen, Kochen, Musizieren, sonstige Aktivitäten – Übung: Brainstormen, Erfahrungsbericht.

Gelingende Begegnung

Die Traumatisierung kann sich auf viele Lebensbereiche des Alltags auswirken. Die Ursachen für so manche störende Verhaltensweisen könnten Traumatisierungen sein. Irritierende und lästige Reaktionen bzw. Konzentrationsprobleme und Vergesslichkeit beim Sprachunterricht sowie Unpünktlichkeit können auf traumatypische Symptome hinweisen. Bei anderen wiederum sind unverständliche Verhaltensweisen und verschiedenen Prioritätssetzungen mit den kulturellen Unterschieden zu erklären.



In jedem Fall ist es unsere Aufgabe, den heimatlosen Menschen ihre Würde zuzugestehen und ihnen respektvoll zu begegnen.

Wir wollen uns demnach für sie interessieren und dabei besonders einfühlsam, nicht drängelnd und mit respektvoller Neugierde auf die Kultur des Gesprächspartners eingehen.

Die Begegnung von Mensch zu Mensch, wie wir es uns in so einer unsicheren Situation für uns selber wünschen würden.

Empathisches Verhalten zeigen, das von aufrichtiger und einfühlsamer Menschlichkeit getragen ist.

Echt sein heißt auch: Wenn ich mich in einer Situation hilflos fühle, kann ich das meinem Gegenüber auch mitteilen.

Fokus auf Gegenwart und Zukunft lenken – wichtig! Vergangenheit ist oft emotionales Minnenfeld.

Gesprächsführung

Worauf ist zu achten?

- Dolmetscher – wie kommen wir zurecht, wie sehr ist Vertrauen möglich oder gestört?
- Aktives Zuhören – ist Grundvoraussetzung für verständnisvollen Dialog.
Übung (7) – verbale und nonverbale Zeichen des aktiven Zuhörens; Zweierübung – Erzählung – aktives Zuhören; Rückmeldung
- Körpersprache verstehen; Körpersprache aktiv einsetzen wird häufiger erforderlich sein, wenn verbale Kommunikation aufgrund von Sprachproblemen nicht möglich ist. Körpersprache wird sehr viel besser verstanden, als angenommen. Wohlwollende bzw. ablehnende Haltung kann gespürt und verstanden werden.
- Positive und negative Körpersprachlichen Signale: Mimik, Gestik, Blickkontakt, Zuwendung



Gute versus schlechte Gesprächsführung

- Brainstormen: Erfahrungsbericht; Beispiele, Erzählungen
- **Übungen (8)** Analyse von misslungenen Gesprächssituationen (in den Wunden bohren, nachhaltiges Fragen, Desinteresse, Forderungen, unangemessene Heiterkeit, heftiges Einfordern von Leistungen etc.)
- Welche kommunikative Situation tut gut, welche schmerzt / Beispiele ?
- Worauf kommt es an – kleine Gesten der Freundlichkeit, Unfreundlichkeit aufzählen
- Was genau hat bei schlechter Gesprächsführung nicht gepasst?
- Was wurde gespürt, wie war die Körpersprache?
- Was brauche ich, was kann ich geben?

Im Hier und Jetzt bleiben

Belastende Themen meiden; erst wenn Vertrauensbasis gegeben ist, werden manche Flüchtlinge über ihre schrecklichen Erfahrungen erzählen wollen, wenn es ihre Sprachfähigkeit zulässt. Ein respektvolles Zuhören ist in diesem Fall selbstverständlich.

Ansonsten müssen wir als HelferIn jedoch im Hier und Jetzt bleiben, um Flashbacks zu vermeiden. Damit wollen wir vermitteln, dass zumindest jetzt und im Alltag alles in Ordnung ist und keine akute Gefahr droht. Mit diesem Gefühl der aktuellen Sicherheit wollen wir sie schrittweise ihre eigene Kraft wieder spüren lassen und sie bei kleine Schritte in Richtung Selbstvertrauen begleiten.

Wir können verschiedene Aktivitäten anbieten und sensibel darauf achten, welche zu wem passen könnten:

Was kann die Person brauchen, was kann ich als FlüchtlingshelferIn geben, welche Möglichkeiten bietet sich in unserem Umfeld überhaupt?

Mit betreuter Person besprechen – ehrlich und erklärend.

Körperorientierte Tätigkeiten (Sport, Yoga, Tanz, Wandern ...). Vor allem junge Menschen brauchen sportliche Betätigung.

Überkulturelle Tätigkeiten (kochen, musizieren) – diesbezüglich kann im Umfeld einiges organisiert werden; Hilfsbereitschaft ist häufiger vorhanden als vermutet; kochen und



gemeinsame Feste sind für kulturelle Annäherung und Angstabbau besonders hilfreich.

Übungen, die helfen können, im Hier und Jetzt zu bleiben bzw. den Alltag zu meistern:

Der Respekt vor den Mitmenschen gebietet es, den Sinn von Übungen zu erklären, soweit es die Sprache erlaubt. Aber auch die Körpersprachliche Erklärung – vielleicht mit etwas Humor – ist angebracht.

Im Fall von Flashbacks (das gefühlsmäßige Eintauchen in erinnerte dramatische Erlebnisse aus der Vergangenheit) ist es sinnvoll, geduldig auf die Person im Sinn von Reorientierung einzugehen. Wir müssen die Person sanft wieder **in die Gegenwart zurückholen**:

Beim Namen ansprechen, eigenen Namen nennen, fragen, ob sie mich hört, ob sie weiß, wo wir sind, was sie im Raum sieht. Fragen, ob Berührung erlaubt, wenn nicht, eventuell einen Gegenstand in die Hand geben; erklären, was es ist; allmählich aufstehen, im Raum umhergehen, Wasser trinken; aktuelle Fragen: Was ist heute für ein Tag, wo sind wir etc. Immer mitdenken, der Kopf weiß es, aber das Gefühl eventuell noch nicht.

Übung (9): 54321 – Aufmerksamkeit in die Gegenwart zurückholen

Weitere Übungen zur Entspannung und um belastende Erinnerungsbilder abzulösen:

Übung (10): Atemübung

Übung (11): Entspannungsübungen

Übung (12): Bewegungsübungen

Übung (13): Achtsamkeitsübung (Wahrnehmungen im Hier und Jetzt beschreiben; was sehe ich, was höre ich, was spüre ich etc., Sinn der Übung muss erklärt werden: Training, um sich auf die Gegenwart zu konzentrieren)

Übung (14): Ressourcen aufspüren

Inhaltliche Orientierung

Gesprächsführung zu folgenden Themen sind im Sinn der **Supervision bzw. Intervention** immer wieder erforderlich:

- Den Grenzen, die uns gesetzt werden
Wir helfen nach unseren Möglichkeiten und sind uns der Grenzen, die rechtlich und politisch gesetzt werden bewusst. Wie geht es uns damit?



- Überzeugungen, Haltungen
Unsere Prägungen, unsere Art, den Alltag zu bewältigen, alles was uns sozialisiert hat, steht oft im Gegensatz zu dem, was wir bei den geflüchteten Menschen an Prioritätsetzungen erleben; Beispiel: wie wichtig ist Pünktlichkeit oder Sauberkeit für einen Menschen, der der Hölle entronnen ist?
- Religiosität – Welche Einstellungen haben wir dazu; wie steht es um die eigene Religiosität; was ist Toleranz?
- Kulturelle Unterschiede – Welche haben wir wahrgenommen? Welche sind hilfreich, welche können im hiesigen Alltag störend sein – wie gehen wir damit um?
- Zukunftsorientierung, Pläne, eigene Motivation
Diskussion – **Übung (14)**

Umgang mit den eigenen Ressourcen - Selbstfürsorge

Kraft tanken (diverse Möglichkeiten diskutieren)

Wo kann ich mich entspannen, mit wem kann ich mich austauschen; welche Kraftquellen finde ich für mich im Alltag (Spaziergang, Sport, Kaffeehaus, Musik, diverse Hobbies etc.); um nicht auszubrennen, ist es besonders wichtig für Menschen, die sich ausgiebig mit Flüchtlingen beschäftigen, bewusst nach Kraftquellen zu suchen. Es ist niemandem geholfen, wenn wir dem Burnout erliegen.

Loslassen können: Im Interesse der eigenen Psychohygiene muss darauf geachtet werden, im privaten Leben die dramatischen Schicksale bewusst auszublenden. Das ist nicht leicht aber wichtig. Wir müssen uns vor Augen führen, dass wir auch ein eigenes privates Leben haben und dieses auch eine Kraftquelle sein soll – aber eben nur, wenn ich auch abschalten kann.

Übung (15): Abstand gewinnen, Rituale etablieren, bewusst loslassen

Übungen für FlüchtlingshelferInnen

Zu Beginn jeder Übung bzw. danach ist es sinnvoll, den TeilnehmerInnen zu erklären, warum die Übung gemacht wird.

Z.B. bei der Empathieübung geht es darum, dass wir HelferInnen uns (nur ansatzweise) in



die Situation von Flüchtlingen hineindenken und hineinspüren – um die Notwendigkeit und Wichtigkeit des sensiblen Umgangs zu verinnerlichen.

1. Empathieübung

Berichte und Erfahrungen von Flüchtlingen in der Gruppe sammeln; Zusammenfassung auf Flipchart; **Diskussion**;

Kursleiterin muss abschätzen, ob zusätzlich **Einfühlungsübung** angebracht ist. Rücksicht auf besonders sensiblen KursteilnehmerInnen bzw. falls Großteil der HelferInnen selber einst Flüchtlinge waren.

Einfühlungsübung: Auswahl eines Berichtes für Einfühlungsübung

Bei geschlossenen Augen der SeminarteilnehmerInnen spricht LeiterIn, monoton und langsam über eine der zuvor besprochenen Berichte: „Ich stelle mir vor, dass ich im kriegsgebeutelten Umfeld in meinem Wohnzimmer sitze; aufgeregte Stimmen werden immer lauter ... ich weiss, dass es sich um aggressive Menschen handelt, die mich abholen könnten. Wie fühlt es sich an, was fürchte ich, wie geht es mir ...“

Danach Augen wieder öffnen, wir sind wieder im Hier und Jetzt, streifen bewusst die angstmachende Situation ab.

Reihum abfragen, wie es den TeilnehmerInnen jeweils ergangen ist und wie es ihnen jetzt geht.

2. Phantasieübung

Wie Übung (1); Thema: Erlebnisse während der Flucht; Berichte und Erfahrungen sammeln;

KursleiterIn kann Einfühlungsübung zur dramatischen Situation bei Grenzübertritt, Angst davor, entdeckt zu werden, Hunger, Gewalt durchführen; „Ich stelle mir vor...“

Danach reihum Rückmeldungen über Empfindungen.

3. Phantasieübung:

Wie Übung (1) und (2). Thema: Erlebnisse **nach der Flucht**; Berichte sammeln, diskutieren; Phantasieübung zum Thema – Ankunft im fremden Land, orientierungslos, unsicher, tägliche Angst vor Abschiebung.

Danach reihum Diskussion über Empfindungen.

4. Orientierungs-Übung

Sinn der Übung: Nachempfindung der Orientierungslosigkeit in der Fremde, wenn alles unbekannt ist;

Vorbereitung – größeren Raum ohne Hindernisse; TeilnehmerInnen bekommen den Auftrag, Augen zu schließen und sich langsam nach Anweisung in bestimmte Richtungen zu bewegen. „Bewegen Sie sich langsam vorwärts, jetzt wenden Sie sich nach



rechts, machen fünf Schritte und drehen sich um ..." usw.

Nach ca 5 Minuten beenden und kurz Wahrnehmungen und Empfindungen besprechen.

5. In den Schuhen des Anderen

Sinn der Übung: Sich in die Person hineinversetzen und eventuell einfühlen, welche Bedürfnisse und Wünsche vorrangig sind.

Rollenverteilung; je zwei Personen – ein Flüchtling und eine BetreuerIn im Gespräch. Vor Gesprächsbeginn versetzen sich die jeweiligen Personen in die Rolle plus Ergebnisse; dann Gesprächsführung (eventuell auch die Rolle einer Dolmetscherin besetzen). Betreuerin beginnt Gespräch ...

Danach Austausch – was hätte die jeweilige Rolle noch gebraucht; was hat gut getan, was war störend?

6. Aktiv zuhören

Sinn der Übung: Den Gesprächspartner tatsächlich zuhören und das Gehörte rückmelden.

Jeweils zwei Personen einigen sich auf ein Thema (Berufsbeschreibung, Erlebnisse, tagessaktuelle Probleme); Person A erzählt, nach einigen Sätzen wiederholt Person B in Kurzfassung das Gesagte („Du meinst ...“); dann wieder die nächsten Sätze und Wiederholung von Person B. Danach Rollentausch.

In der täglichen Kommunikation kommen diese übertriebenen Rückmeldungen nicht vor; sie sollen aber nachfühlbar machen, wie wichtig das Hinhören für die gute und einfühlsame Kommunikation ist.

7. Verbales und nonverbales aktives Zuhören

Übung wie (6), allerdings das Gespräch mit übertriebener Körpersprache begleiten; hinwenden, abwenden, nicken, verneinen, zweifelnde Mimik, fröhlicher Gesichtsausdruck; Desinteresse, Schreckhaftigkeit etc.

Sinn der Übung: Nachfühlen, wie gut auch die Körpersprache verstanden wird.

8. Analyse von misslungener Gesprächsführung

Austausch der Erfahrungen; welche Gesprächssituationen sind besonders schwierig; wie könnten sie gemeistert werden. Je nach Gruppengröße zwei bis vier Personen – danach Rückmeldung an die Gruppe.

9. 54321 – Aufmerksamkeit in die Gegenwart zurückholen

Sinn der Übung: Sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren, um sich Gedanklich von traumatisierenden Erinnerungsbildern loszulösen.



Zweierübung: Partnerin wird gebeten, 5 Dinge zu nennen, die sie hier im Raum sieht; danach soll sie 5 Dinge aufzählen, die sie hört (Stimmen, Fahrzeug draussen etc.); danach 4 Sachen, die sie noch im Raum benennt, dann wieder Konzentration auf Gehörtes usw. Bei eins sollte die Aufmerksamkeit und Konzentration wieder gefestigt in der Gegenwart sein.

10. Atemübungen

Stress und Anspannung kann sich auf die Atmung auswirken. Bewusste Atemübungen können entspannend wirken; Achtung – nicht alle traumatisierte Menschen empfinden Atemübung als angenehm. Daher vorher tiefes Ein- und Ausatmen gemeinsam ausprobieren.

Langsame und tiefe **Bauchatmung** wirkt beruhigend: Hände auf den Bauch legen und tief einatmen, runden Bauch machen, dann langsam Ausatmen, bis Bauch wieder nach innen geht. Mehrmals wiederholen.

11. Entspannungsübungen

Entspannungsübungen wie Autogenes Training eignen sich **nicht** für traumatisierte Menschen. Sie sind alarmiert und wachsam und wollen sich nicht in eine tiefe Entspannung begeben, schon gar nicht mit geschlossenen Augen. Besser eignet sich die:

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Alle auffindbaren Muskeln nacheinander anspannen und lockern – von Kopf bis Fuß, jeweils drei Mal.

Entspannungs-Konzentrationsübung 10 – 0: Einen Gegenstand im Raum fokussieren, langsam ein- und ausatmen und bei jedem Atemzug rückwärts von zehn herunterzählen. Eventuell mit nächstem Gegenstand wiederholen.

12. Bewegungsübungen

Arme schwingen, Kniebeugen, Handflächen aneinanderdrücken, Füße stampfen; ausführliche Spaziergänge ... Für junge Männer Liegestütze, Kniebeugen, Fußball etc. Bewegung und Sport ist besonders hilfreich, um Stress abzubauen. Gemeinsam Übungen suchen, die zu den jeweiligen Personen passen.

13. Achtsamkeitsübung

Diese Übungen sollen helfen, die Aufmerksamkeit bewusst auf die Gegenwart zu richten; das sollte den Menschen zuvor erklärt werden, damit die Übung nicht banal wirkt bzw. abgelehnt wird.

Einfache Übung: beim Spaziergang einander erzählen, was sie sehen, hören und spüren;



Oder beim Essen: Beschreiben, wie es aussieht, wie es schmeckt, wie es riecht;

Oder einen Gegenstand in die Hand nehmen und mit allen Sinnen erfassen und beschreiben.

Diese Übungen sollten mehrmals wiederholt werden; sie stehen traumatisierten Menschen dann auch weiterhin in schwierigen Situationen zwecks Beruhigung und Ablenkung zur Verfügung.

14. Ressourcen aufspüren

Gemeinsam auf die Suche begeben, was sie gut und gerne machen; Tätigkeiten finden, bei denen sich die jeweilige Person als effektiv oder kreativ erleben. Alltägliche Arbeiten, Sport, Herausforderungen wie Schulabschluss, sinnvolles Engagement, Kontaktpflege, künstlerische Tätigkeit etc. stärken und stabilisieren die Menschen.

15. Abstand gewinnen, Rituale etablieren, bewusst loslassen

Reflektieren, wie wir die Probleme abschalten können; welche Rituale könnten helfen, um belastende Situationen des Alltags bzw. der Flüchtlingsarbeit in der Freizeit loszulassen.



VI. Literaturverzeichnis

Baer U., Frick-Baer G., 2018: Flucht und Trauma. Verlagsgruppe Random House

Green Bonnie L., 1993: Identifying Survivors at Risk – Traumam and Stressors across Events. In: Wilson, J.P., Raphael, B. (HG.): International Handbook of Traumatic Stress Syndromes, New York: Plenum Press, S. 135 – 144

Ochberg, F.M., 1988, Post-Traumatic Therapy and Victims of Violence, New York: Brunner/Mazel

Schneck Ulrike, 2017: „Psychosoziale Beratung und therapeutische Begleitung von traumatisierten Flüchtlingen“, Psychiatrie-Verlag

Dima Zito, Ernest Martin, 2016: Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen. Beltz Juventa

<https://www.sbp.m.de/> Standards zur Begutachtung psychisch reaktiver Traumafolgen (in aufenthaltsrechtlichen Verfahren)

