

„ Sie haben
Verrücktes und
Verrückendes
erlebt...“ 56

VI. Traumatisierung von Geflüchteten und traumapädagogische Arbeit mit Geflüchteten

1. Flucht und Trauma

Dass Geflüchtete in der überwiegenden Zahl traumatisiert sind durch das, was sie erlebt haben, davon ist auszugehen, auch wenn nicht alle Traumafolgestörungen entwickeln.

Überfordernde Belastungserfahrungen bezogen auf die Flucht werden in der Regel in drei Phasen gemacht:

- Vor der Flucht: Erfahrungen, die zur Flucht geführt haben (Machtwillkür, Verfolgung, drohender Militärdienst, Ausgrenzung, Kriegs- oder Bürgerkriegserfahrungen, Hunger, absolute Perspektivlosigkeit ...)
- Während der Flucht: Erfahrungen von Unsicherheit und Lebensgefahr, gefährliche Fluchtwege, Trennung / Verlust der Eltern, Verfolgung von Grenzbeamten, sexualisierte Übergriffe, Auslieferung an Schleuser ...
- Nach der Flucht: Entgegen der Annahme, Geflüchtete seien – bei uns angekommen – nun endlich in Sicherheit, wirken auch die Bedingungen bei der Ankunft in Deutschland oft traumatisierend. Die aktuelle Lebenssituation im Exil wirkt als weiterer Stressor durch Unsicherheit des Aufenthaltsstatusses, durch die beengten und z.T. gewaltvollen Lebensbedingungen im Übergangwohnheim, ...⁵⁷

Die Aneinanderreihung dieser potentiell traumatisierenden Erfahrungen lässt sich mit dem Konzept einer sequentiellen Traumatisierung beschreiben.⁵⁸

Wir haben schon gesehen, dass sequentielle Traumata deutlich schwerer wiegen als einzelne Traumata (Monotraumata), weil sie zu musterbildenden Prozessen im Gehirn führen und damit zu einer deutlich ausgeprägteren Symptomatik. Sequentielle Traumata sind umso schädigender, je jünger die Betroffenen sind.

Am dramatischsten für die Entwicklung eines Kindes sind die Entwicklungs- oder Bindungstraumata, in denen Kinder von ihren Bezugspersonen angegriffen oder geängstigt werden.

Dies ist bei Geflüchteten seltener der Fall. Sie bringen oft gute frühe Bindungserfahrungen mit, weshalb Mitarbeitende in der Jugendhilfe oft sagen, mit Geflüchteten zu arbeiten sei nach Überwindung der Sprachbarriere einfacher als mit den Kindern und Jugendlichen mit familiären Gewalt- und Vernachlässigungserfahrungen. Trotzdem erleben wir auch bei geflüchteten Kindern emotionale Vernachlässigung durch kriegstraumatisierte Eltern oder, dass die Kinder von der Angst der Eltern überflutet werden. Kinder beginnen, sich für die Not ihrer Eltern verantwortlich zu fühlen und entwickeln Symptome einer Rollenumkehr (Parentifizierung).⁵⁹ Sie versuchen, die Eltern altersunangemessen zu entlasten, zu schützen und zu versorgen.

56 // Vgl. Baer, Udo / Frick-Baer, Gabriele: Flucht und Trauma. Wie wir traumatisierten Flüchtlingen wirksam helfen können. Gütersloh 2016, S. 26.

57 // Möhlen, Heike: Ein psychosoziales Interventionsprogramm für traumatisierte Flüchtlingskinder. Studienergebnisse und Behandlungsmaterial. Bonn 2005, S. 19f.

58 // Hargasser, Brigitte: Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge. Sequentielle Traumatisierungsprozesse und die Aufgaben der Jugendhilfe. Frankfurt am Main 1. Aufl. 2014, 3. Aufl. 2016, S. 19-35.

59 // Vgl. Baer, a.a.O. S. 200; Enders, Ursula (Zartbitter e.V.): Flüchtlingskinder vor Gewalt schützen. Eine Arbeitshilfe zur Entwicklung von institutionellem Kinder / Gewaltschutzkonzepten für Gemeinschaftsunterkünfte. Köln 2016, S. 43.; S. 64.

Das sieht zunächst nach sozialer Kompetenz aus, ist aber total überfordernd und entsprechend entwicklungsschädigend. Diese Kinder brauchen dringend die Möglichkeit, wieder Kind zu sein, zu spielen und versorgt zu werden.

Bei Jugendlichen in der Pubertät, insbesondere bei unbegleiteten minderjährigen Geflüchteten kommt hinzu, dass die Lern- und Entwicklungsbedingungen von Jugendlichen mit Migrations- und Fluchterfahrungen dreifach erschwert sind:

- Die Pubertät ist hirnpfysiologisch gesehen eine Umbauphase. Das Frontalhirn mit den kognitiven Fähigkeiten, den Normen und Werten und den Selbstkonzepten ist in dieser Zeit eine Großbaustelle, so dass Motivation in dieser Phase nur von emotionalen Faktoren ausgehen kann.
- Traumatisierung und Bindungsirritationen schmälern Frontalhirnfunktionen und Sicherheitserleben. Beruhigung und Denken geht dann nicht mehr gut.
- Heimatlosigkeit, Entwurzelung und Identitätsirritation durch Erfahrung von Migration und Flucht.⁶⁰

Die Wucht einer Traumatisierung trifft geflüchtete Jugendliche deshalb besonders schwer. Wenn man von den klassischen weiter oben beschriebenen Symptomgruppen ausgeht, lassen sich bei akut Geflüchteten schwerpunktmäßig Symptome der Übererregung beobachten (Alpträume, Flashbacks, Grübelzwang, zwanghaftes Erinnern und Reinszenierungen, Übererregung), die vermeidenden Symptome sind seltener, wenn man von der emotionalen und körperlichen Empfindungslosigkeit (numbing) absieht.

Hauptproblem sind oft aggressive Dysregulationen / Gewaltausbrüche, oft in krassem Gegensatz zu ansonsten kooperativem Verhalten. Hier sind auf der Flucht, als nur das Recht des Stärkeren galt, unkontrollierte antriggerbare Ich-Zustände entstanden, die panisch versuchen, Überleben zu sichern und Opfersein zu verhindern, und dabei zum Teil zum Täter werden.⁶¹ Das Recht des Stärkeren wird dann zur Norm, und Opfer zum Schimpfwort. Ist der Jugendliche dann beruhigt und kognitiv wieder erreichbar, hat er oft mit Scham- und Schuldgefühlen zu tun.

In Anlehnung an Ottomeyer und Wilson⁶² kann von einem zurückbleibenden „broken spirit“ gesprochen werden. Lebensmut, Identität, Würde und Lebendigkeit sind beschädigt. Die deutsche Sprache kann dieses Wort nicht übersetzen, ohne dass es seinen spirituellen Beiklang und seine Bedeutung für den Glauben verliert. Macht man sich dieses Maß an Traumatisierung deutlich, so wird man mit Udo Baer sagen: „Flüchtlingshilfe ist Traumahilfe, muss Traumahilfe sein.“⁶³ Was also tun?



2. Was hilft: Tipps für den Umgang mit traumatisierten Geflüchteten

Ich habe das, was zu empfehlen wäre, drei übergeordneten Handlungsoptionen zugeordnet, die ich im Folgenden darstellen möchte:

• Beruhigen und Sicherheit herstellen

Es gilt, sichere Orte zu schaffen, Schutzräume für Beruhigung und Erholung. Dazu gehören neben dem Schutz vor Übergriffen aller Art und extremen Aufregungen und neben einer sicheren Tagesstruktur auch sichere Bezugspersonen: Menschen, in deren Nähe man sich sicher fühlen kann. Sicherheit vermittelt sich vor allem durch unseren Körper – durch Stimmlage, auch wenn ich die Sprache des Gegenübers nicht spreche, durch Mimik, Gestik, Atmung und Muskeltonus.⁶⁴ Im Umgang mit Traumatisierten muss ich selbst körperlich ruhig sein, um andere auch ohne Sprache beruhigen zu können. Zum Schaffen von Sicherheit gehört auch, fluchtspezifische Trigger und sehr aufregende Aktionen möglichst zu vermeiden. Das könnte in Gruppen z. B. Gruselspiele oder extreme sportliche Aktivitäten betreffen. Schließlich gilt es, Gruppendynamik zu begrenzen und zu begleiten, damit die Gruppe zu einem sicheren Ort werden kann.

• Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit ermöglichen

So wie die Sicherheit als Gegenpol zur Existenzgefährdung wichtig ist, sind Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit unerlässlich, um Ohnmacht zu überwinden. Traumatisierte Geflüchtete brauchen Ermächtigung genauso wie Hilfe; sie profitieren von einem Gefühl von Wahl und Kontrolle, von Aufgaben, an denen sie sich bewähren können, von Bewegung und sportlicher Leistung sowie von kreativen Ausdrucksmöglichkeiten – gerade da, wo die Sprache versagt. Eine große Hilfe ist es, wenn soziale Kontakte ermöglicht werden, die Orientierung und Sicherheit schaffen. Ottomeyer spricht von „Erfahrungen, die fühlbar mir bezeugen, wer ich bin.“⁶⁵ Gerade für Jugendliche ist hier die Peergruppe besonders wichtig. Für sie ist eine verlässliche Gruppe von Freunden die beste Form von Bindung. Van der Kolk empfiehlt in diesem Zusammenhang, von Jugendlichen weniger Unabhängigkeit zu fordern

und Gemeinschaft und Zugehörigkeit stärker in den Fokus zu nehmen (interdependence statt independence)⁶⁶. Geflüchtete brauchen nicht nur Sicherheit, sondern auch Vertrauen in sich und andere. Sie brauchen Erfahrungen von Geborgenheit und die Erfahrung, sich selbst wieder in der Welt auszuprobieren (Exploration).

• Traumadynamik verstehen und verständigen

Verstehen und Verständnis stehen unter dem Motto „Würdigen, was ist“. Das heißt Verstehen wollen, was in meinem Gegenüber vorgeht. Seine / ihre Symptome nach dem Konzept des guten Grundes als Überlebensstrategien würdigen. Peter Levine hat in diesem Zusammenhang von „Überlebensstolz“ gesprochen. Wo ich mich dafür interessiere, wie es jemand geschafft hat zu überleben, ermögliche ich dem anderen, sich nicht mehr als Opfer, sondern als mutiger Überlebender zu definieren. Psychoedukation zum Thema Trauma kann das unterstützen: jemandem zu erklären, was in einer traumatischen Situation im Organismus vorgeht und welche Folgen das hat. Dazu gehört auch, dass der andere reden kann, dass ich mir in aller Vorsicht die Fluchtgeschichte erzählen lasse. Dabei sind Über- und Untererregungszustände zu vermeiden. Eine Möglichkeit könnte sein, sich die Fluchtgeschichte wie einen Zeugenbericht erzählen zu lassen, sie für das betroffene Kind oder den betroffenen Jugendlichen aufzuschreiben und ihm später auszuhändigen („testimony method“).⁶⁷ Oft muss das Leid erst gewürdigt werden, bevor neues Leben möglich wird.⁶⁸ Da, wo es um Schuld geht – Schuldgefühle, Überlebensschuld oder gar reale Schuld, die jemand auf sich geladen hat, um zu überleben –, brauchen Geflüchtete Parteilichkeit und Mitgefühl. Ein schwieriges Thema ist die Vergebung. Da, wo sie geschehen kann, kann sie entlasten. Vergebung als Forderung ist ein viel zu großer Zusatzauftrag für Kinder und Jugendliche, die oft schon viel zu früh für sich und Erwachsene Sorge tragen mussten (Parentifizierung).⁶⁹

60 // Die drei Krisen sind beschrieben nach einem Vortrag von Anne Kramer, vgl. Haupt-Scherer, Sabine: Mensch und Tier inklusiv denken. In: Tiergestützte 2/2016, S. 43.

61 // Vgl. Baer, a.a.O., S. 18-20.

62 // Vgl. Wilson, J.P.: / Drozdek, B.: Broken Spirits. The Treatment of traumatized Asylum Seekers, Refugees, War and Torture Victims. New York 2004, vgl. Auch: Ottomeyer, Klaus: Die Behandlung der Opfer. Über unseren Umgang mit dem Trauma der Flüchtlinge und Verfolgten. Stuttgart 2011, S. 202f.

63 // Baer, a.a.O., S. 7.

64 // Vgl. Kapitel I.4.

65 // A.a.O. S. 200.

66 // Van der Kolk, a.a.O. S. 404f. In diesem Zusammenhang verweist Hargasser, a.a.O. S. 234 ausdrücklich auf Jugendgruppen von Kirchen, Sportvereinen u. a.

67 // Möhlen, a.a.O. S. 1239.

68 // Deshalb warnt Baer, a.a.O., S. 129, zu Recht vor einer Verallgemeinerung des lösungsorientierten Ansatzes von De Shazer, der dem Problem gar keine Aufmerksamkeit mehr schenken möchte.

69 // Vgl. Ottomeyer, a.a.O., S. 188f.

3. Damit engagierte Helfende nicht ausbrennen

In der Begleitung von Teams und Helfern aus der Arbeit mit Geflüchteten ist mir immer wieder aufgefallen, wie schnell Helferinnen und Helfer hier ausbrennen bzw. sekundär traumatisiert werden können durch das Schicksal derer, mit denen sie arbeiten – auch solche, die Jahrzehnte unbeschadet mit traumatisierten Kindern gearbeitet haben.

Das Risiko scheint in diesem Arbeitsbereich aus unterschiedlichen Gründen erhöht zu sein:

- Geflüchtete zeigen aufgrund ihrer akuten Traumatisierung vor allem Symptome des Wiedererlebens (Alpträume, aufdrängende Erinnerungen, Angstzustände, aggressive Dysregulationen und körperliche Übererregung), weniger Vermeidungssymptome. Sie haben Bilder und Geschichten in ihrem Kopf und auf ihren Handys, die sie unbedingt loswerden oder weitergeben wollen. Diese gehen dann den Helferinnen und Helfern in besonderer Weise nach. Die Ohnmacht, die Hilflosigkeit, das Entsetzen und die Hoffnungslosigkeit können auf die Helfenden „überschwappen“.⁷¹
- Aufgrund der eigenen unsicheren Lebenssituation der Geflüchteten in Deutschland und aufgrund des weiterhin unklaren Schicksals der Angehörigen im Heimatland ist das Trauma für die Geflüchteten noch nicht wirklich vorbei.
- In der Arbeit mit Geflüchteten werden die eigenen ethischen Überzeugungen angetastet – durch das, was den Geflüchteten im Heimatland und auf der Flucht von Menschen angetan worden ist, durch die Erfahrungen, die Geflüchtete in Deutschland machen müssen, und durch kulturelle Unterschiede und andere ethische Überzeugungen der Geflüchteten.

Was man nicht machen sollte:

Selbst in Aufregung geraten, denn das vermittelt dem Gegenüber Gefahr. Schwieriges Verhalten als Beziehungsbotschaft nehmen, denn es ist in aller Regel dem Erlebnisrucksack der Person zuzuordnen. Unabgesprochen Körperkontakt herstellen, denn das könnte triggern. Sich eine grausige Geschichte in allen Einzelheiten berichten lassen, wenn andere zuhören (Gefahr der sekundären Traumatisierung) oder wenn der Betroffene dabei in Über- oder Untererregung gerät.

Zu guter Letzt: Wer einen Andachtstext zu dem Thema Trauma und zu interkultureller Vielfalt sucht, dem kann ich eine zufällige Entdeckung zur Verfügung stellen:

In dem Sammelband „Warum schlägst du mich?“ von Markus Weingardt fand ich eine beeindruckende Auslegung der Geschichte vom Turmbau zu Babel (1. Mose 11,1-9) von Jakob Fehr⁷⁰: Ausgehend von dem Unverständnis, warum Sprachenvielfalt eine Strafe Gottes sein sollte, beschreibt Fehr die Motivation der Menschen beim Turmbau nicht als Stolz, sondern als Angst und Sorge um ihre einheitliche Kultur. Die kulturelle Vielfalt, die Gott mit seinem Eingreifen wieder herstellt, ist für ihn keine Strafe, sondern ein Zeichen der wiederhergestellten Schöpfung. Gott greift ein und überwindet den Turm, indem er Menschen wegführt von ihrem Vorhaben, sich abzukapseln oder Einheitlichkeit zu erzwingen. Wo Vielfalt zugelassen wird, wird Gott erkennbar.

70 // Fehr, J. Jakob: Der Turmbau zu Babel oder: Gottes milde „Strafe“. In: Weingardt, Markus A. (Hg.): Warum schlägst du mich? Gewaltlose Konfliktbearbeitung in der Bibel. Impulse und Ermutigung. Gütersloh 2015, S. 29-36.

71 // Diese Hoffnungslosigkeit habe ich nirgends so klar beschrieben gefunden wie bei Jean Amery, der aufgrund seiner Traumatisierung im Nationalsozialismus schließlich Selbstmord begangen hat: „Stauend hatte der Gefolterte erlebt, dass es in dieser Welt den anderen als absoluten Herrscher geben kann, wobei Herrschaft sich enthüllte als die Macht, Leid zuzufügen und zu vernichten. Wer der Folter erlag, kann nicht mehr heimisch werden in dieser Welt. Die Schmach der Vernichtung lässt sich nicht austilgen. Das in der Tortur eingestürzte Selbstvertrauen wird nicht wiedergewonnen. Dass der Mitmensch als Gegenmensch erfahren wurde, bleibt als angestaute Schrecken im Gefolterten liegen: Darüber blickt niemand hinaus in eine Welt, in der das Prinzip Hoffnung herrscht.“ (Jean Amery: Jenseits von Schuld und Sühne: Bewältigungsversuche eines Überwältigten. München 1966, S. 70.) Ich erfahre in der Arbeit mit Traumatisierten immer wieder, dass das doch möglich ist, aber es sind schwere und langwierige Prozesse und die Hoffnungslosigkeit ist dabei ein nahezu ständiger Begleiter.

Wir sind entsetzt, dass Menschen anderen Menschen so etwas antun können, wir verstehen den Umgang der Behörden mit den Hilfesuchenden nicht, und wir sind irritiert über andere Geschlechterrollen, Erziehungsvorstellungen und Haltungen zu Gewalt. Wir werden in unseren eigenen Grundfesten erschüttert.

- Zum Teil kommt die Gefahr auszubrennen auch nicht von traumatischen Erfahrungen anderer im engeren Sinne, sondern von unangemessenen Arbeitsbedingungen und geringen finanziellen Ressourcen, die durch zusätzliches privates Engagement ausgeglichen werden. Hinzu kommen Unzugänglichkeiten unseres Sozialsystems in der Betreuung der Geflüchteten, die Mitarbeitende und Helferinnen und Helfer immer wieder zwingen, ihre eigenen Aufträge und Grenzen aufzugeben und Aufgaben anderer mit zu übernehmen, weil es ethisch geboten ist. Immer wieder übernehmen Therapeuten auch Begleitungen zu Ämtern und mischen sich selbst in den Streit mit Behörden ein oder Menschen, die sich zur Kinderbetreuung oder zum Sprachkurs gemeldet haben, sehen sich gezwungen, sich aktiv gegen eine Abschiebung zu engagieren oder für bessere Lebensbedingungen in Übergangwohnheimen zu kämpfen.
- Schließlich spielt eine Rolle, dass Geflüchtete und die Arbeit mit ihnen immer wieder auch abgewertet und verunglimpft werden. Damit werden auch die Helferinnen und Helfer abgewertet. Menschen stürzen sich auf Informationen über Geflüchtete, die sich als undankbar erwiesen, die Sachspenden weggeworfen oder Trauma-Geschichten erfunden haben, um den eigenen Schrecken abwehren zu können. „Einer der faszinierendsten Befunde, die sich aus den Forschungsarbeiten über Gerechtigkeit ergaben, ist, dass Menschen dazu neigen, ihre Wahrnehmungen des Charakters oder Schicksals eines Opfers zu verzerren, um an ihrer wichtigen Überzeugung festhalten zu können, dass es Fairness gibt bzw. dass die Gerechtigkeit siegen wird...“⁷²

Ziel in der Arbeit mit Geflüchteten sollte sein, ehrlich und offen und emotional schwingungsfähig mit ihnen in Kontakt zu sein und doch der Versuchung zu widerstehen, sich von den Gefühlen anderer Menschen „kapern“ zu lassen.⁷³

Was können Helfende tun, um sich zu schützen?

Baer⁷⁴ empfiehlt: „sich zu würdigen, den anderen zu würdigen und die Verbindung zwischen beiden zu würdigen“. Biblisch würden wir sagen: den Nächsten zu lieben wie sich selbst. Und den zweiten Teil nicht zu vergessen. Mit sich selber achtsam umzugehen. Wichtig ist zu wissen, dass sich Traumafolgen auf Helfer und Helferinnen übertragen können. Nicht das Trauma selbst ist ansteckend, wohl aber die Traumafolgen: die Gefühle, Körperempfindungen und das Grunderleben Traumatisierter – die Ohnmacht, die Hoffnungslosigkeit, die Wut, die Übererregung. Es macht Sinn, achtsam auf den eigenen Körper zu sein und zu beobachten, wo ich in Übererregung gerate, wo sich meine ethischen Überzeugungen verschieben, wo sich Dinge, die mir Spaß machen und mir wichtig sind, aus meinem Leben schleichen. Auch wer unterstützt, darf „nein“ sagen, wenn es ihm oder ihr zu viel wird. Auch wer unterstützt, darf widersprechen, wo seine oder ihre Grundüberzeugungen verletzt werden. Kultursensible Arbeit heißt nicht, dass ich für meine eigenen Werte und Überzeugungen und für die Einhaltung der Menschenrechte nicht eintreten darf.⁷⁵

Ich darf mich schützen, wenn Geschichten und Details zu viel werden. Ich sollte tun, was ich Traumatisierten auch empfehle: Sport treiben, mich ablenken, für traumafreie Räume sorgen. Schließlich ist Kompetenz eines der besten Mittel gegen traumabedingte Hilflosigkeit: sich informieren, fortbilden, mitsprechen da, wo es möglich ist.

72 // Ottomeyer, a.a.O. S. 88f.

Insgesamt kann ich dieses Buch nur empfehlen. Es nimmt sich zunächst wie ein Lehrbuch zur Therapie in die Hand, es wird aber bald zu einem intelligenten und gut lesbaren Buch über Dynamiken der Flüchtlingshilfe, sozialpolitische Missstände, Basics der Flüchtlingspolitik in Europa und Empfehlungen für die Hilfe. Vgl. auch Pross, Christian: Verletzte Helfer. Umgang mit dem Trauma. Risiken und Möglichkeiten, sich zu schützen. Stuttgart 2009.

73 // Van der Kolk, a.a.O., S. 75.

74 // A.a.O., S. 202f.

75 // Vgl. dazu das eindruckliche Buch von Ruppert Neudeck: In uns allen steckt ein Flüchtling. Ein Vermächtnis. München 2016, besonders S. 145f.