

# Trauma

...und was kann ich als ehrenamtliche Helfer\*in da tun?



<https://www.hesstoys.de/p/stehaufmaennchen-girl>

## Da sein

...ist das Allerwichtigste. Ansprechbar sein. Ein offenes Ohr zeigen. Zuhören. Aufnehmen und annehmen. Nicht wegschauen. Begleiten. Schwierige Themen aushalten. Einfach nur nicken. Daneben sitzen und gemeinsam schweigen. Behutsam nachfragen. Da bleiben.

Nicht aber: Trösten (auch wenn es noch so gut gemeint ist). Beschwichtigen (auch wenn es noch so sehr stimmt, dass jetzt grad keine Gefahr ist). Gut zureden (Ratschläge sind auch Schläge). Aufdringlich oder eindringlich nachfragen.

## Bei Schlafproblemen

Grundsatz: Ein bisschen kann man immer tun. Nicht das Problem lösen, aber es doch vielleicht ein wenig verkleinern. Oder es zumindest versuchen. Manchmal mit ganz einfachen Mitteln.

Wärmflasche Viele Geflüchtete kennen das nicht, in vielen Ländern gibt es das wohl nicht. In der Drogerie gibt es sie für wenige Euro. Einmal gemeinsam zur Probe einfüllen: nicht zu voll, nicht zu heiß (vor Verbrennungsgefahr warnen), gut zudrehen... Wärme ist tröstlich. Und diese merkwürdige Flasche der Deutschen kann einen auch daran erinnern, dass man im fremden Land nicht ohne Hilfe ist.

Baldrian Auch in der Drogerie, auch für wenige Euro. Einmal zusammen kaufen gehen, dass man weiß, wo das Regal ist. Es gibt reine Baldrian-Tabletten und Kombi-Produkte mit Hopfen, Melisse, Johanniskraut o.a.. Manche Geflüchtete haben großes Misstrauen vor Tabletten (Angst vor Kontrollverlust), dann erklären: da sind nur ein paar Blumen drin, und die darf in Deutschland jede/r kaufen ohne Rezept. Manche haben einen großen Glauben, dass mit Tabletten alles zu machen sei. In diesem Fall umso besser. Grundsatz: Baldrian macht das Problem nicht weg, aber besser als nix.

Alltagsgewohnheiten Alltagsgewohnheiten erfragen, und wenn es ungünstige Gewohnheiten gibt, darüber aufklären. Z.B. trinken manche gern zu später Stunde Coca-Cola oder Energy Drinks und wissen nicht, dass da jede Menge Koffein drin ist. Je nach Bildungsgrad haben manche das Wort Koffein noch nie gehört. Erklären und aufzeigen, wie man schlafförderliche Gewohnheiten aufbauen kann, z.B.: am Abend Nüsse, Banane, Milch, Schokolade essen / nicht zu spät essen (nicht nach 20:00) / vor dem Schlafen gehen eine Tasse heißes Wasser oder heiße Milch trinken / heiß duschen / 1/2 Stunde vor dem Schlafen Handy aus (Handy macht den Kopf wach) / nicht zu spät ins Bett gehen und 8 Stunden schlafen / im Bett langsame Musik hören / falls man nützliche Übungen kennt: diese am Abend anwenden (z.B. Jacobson-Entspannung, Atemübungen, Selbstmassage o.a.) / am Abend aufschreiben, welche 3 Dinge gut (oder zumindest okay) waren an diesem Tag...

Rückwärts zählen Eine sehr einfache, aber recht wirksame Technik zum Einschlafen ist, langsam von 99 ausgehend rückwärts zu zählen. Warum ab 99? weil es manchmal eine Weile dauern kann, bis es wirkt. (Tipp: Kommt man runter bis zur 1, so kann man einfach noch einmal mit 99 beginnen.)

Warum funktioniert das? Wer im Bett liegt und nicht einschlafen kann, hat jede Menge belastender Gedanken im Kopf. Da man nicht Nicht-daran-denken kann, muss man, um von den schlimmen Gedanken los zu kommen, stattdessen konzentriert an irgendetwas anderes denken. Zahlen sind unverfänglich, weil nicht emotional besetzt. Wer zählen kann (für Analphabeten ist diese Übung evtl. zu schwierig), kriegt das auch rückwärts hin. Warum rückwärts? Weil man sich dann richtig darauf konzentrieren muss. (Tipp: Kommen die schlimmen Gedanken doch mal wieder dazwischen, egal, einfach immer wieder zum Zählen zurückkehren.) Warum schläft man schließlich dabei ein? Das Gehirn muss etwas zu arbeiten haben, um die schlimmen Gedanken loslassen zu können. Das Rückwärtszählen ist aber eine so langweilige und uninteressante Arbeit, dass man dabei eben einschläft.

## Wenn der Kopf zu voll ist

Nicht selten klagen Geflüchtete über "Kopf voll" und "Kopf kaputt". Die traumatische Vergangenheit blockiert die Aufmerksamkeit für die Gegenwart. Wie kann die Person lernen, sich selber zu helfen, wenn das Karussell im Kopf zu viel wird? Das kann man z.B. folgendermaßen einüben:

Zuerst holen Sie das Einverständnis Ihres Gegenüber ein, mit Ihnen ein Experiment zu machen, dass vielleicht gut sein könnte für einen zu vollen Kopf.

- *Gar nicht schwer. Und wenn es Ihnen nicht gefällt, dann hören wir einfach auf damit.*

Wenn es in unbekanntes Gelände geht, ist es für eine traumatisierte Person wichtig, die Kontrolle zu haben. Sie hat schon genug Unkontrollierbares erlebt.

- *Wenn Sie die vielen Gedanken in Ihrem Kopf bewerten, wie belastend sind die jetzt grad für Sie auf einer Skala von 0-10? (...)*

- *Okay. Jetzt probieren wir etwas aus. Sitzen Sie bequem? (...)*

- *Dann schauen Sie sich mal hier um, ob Sie irgendetwas Rotes sehen, und sagen Sie mir, was Sie sehen. (...) Noch was? (...) Wie viele rote Gegenstände finden Sie hier?*

Ich fange immer mit Rot an, weil Rot kraftvoll ist und weil es fast überall etwas Rotes gibt.

- *Welche Farbe wollen Sie als nächstes nehmen? Haben Sie eine Lieblingsfarbe? (...) Okay, wo finden Sie die hier? (...) Wie viele Gegenstände in dieser Farbe finden Sie? (...)*

- *Welche Farbe nehmen wir jetzt?*

Falls Ihr Gegenüber die Schultern zuckt, schlagen Sie die nächste Farbe vor. Und so weiter... bis Sie den Eindruck haben, Ihr Gegenüber ist ganz damit beschäftigt, sich die Farben der Umgebung bewusst zu machen. Wenn Sie denken, es reicht (lassen Sie sich Zeit!), empfiehlt es sich, weitere Sinne zu aktivieren. Ich nehme gern als nächstes die Ohren.

- *Und jetzt lauschen Sie mal. Hören Sie etwas? Was hören Sie? (...) Noch etwas anderes?*

Je nachdem wie ergiebig die Umgebung in akustischer Hinsicht ist. Falls es etwas zu riechen gibt, ist das auch sehr nützlich.

- *Und riechen Sie irgendetwas? Wenn nicht, dann nicht.*

Die eigene Körperwahrnehmung ist vielen Menschen oft weniger bewusst, deswegen frage ich danach zuletzt, wenn die Aufmerksamkeit schon sehr wach ist.

- *Und jetzt spüren Sie mal, was Sie von Ihrem Körper wahrnehmen, ohne dass Sie sich dabei bewegen. (Man kann Vorschläge machen:) Z.B. spüren Sie vielleicht, wie Sie sitzen, vielleicht den Rücken an der Lehne...die Füße auf dem Boden... Wo sind Ihre Hände?... etc.*

Falls mein Gegenüber inzwischen die Augen geschlossen hat (manche tun das von selbst, andere mögen das gar nicht), bitte ich, dass er/sie die Augen jetzt langsam wieder öffnet.

Dann stehe ich auf.

- *Jetzt gehen Sie bitte mal mit mir ans Fenster. Wenn Sommer ist, mache ich das Fenster auf.*

- *Schauen Sie einfach mal nach draußen und sagen Sie mir, was Sie sehen. (...)*

Wenn Sie Lust haben, können Sie ergänzen: *Und ich sehe noch...* und so gemeinsam zu zweit um die Wette schauen...

Schließlich lade ich ein, dass wir beide einmal kräftig seufzen und uns gemeinsam räkeln, recken und strecken.

*Wie fühlen Sie sich jetzt?* Ich frage jetzt noch einmal nach den belastenden Gedanken von vorhin und als wie belastend sie jetzt wahrgenommen werden. In der Regel wird eine kleinere Zahl genannt als zu Beginn.

Als letzten Schritt weise ich darauf hin, dass solche Dinge nur dann nützlich sind, wenn man sie auch tut ("Es gibt nichts Gutes, außer man tut es." Erich Kästner) und dass es am besten ist, wenn man sie trainiert wie einen Sport. Wenn man sie gut trainiert, können Sie auch in anderen schwierigen Situationen funktionieren, z.B. bei einem Flashback oder beim Aufwachen aus einem Alptraum.

Warum hilft diese Prozedur? Das Prinzip ist dasselbe wie beim Rückwärtszählen: Man muss dem Kopf etwas anderes zu knabbern geben als Sorgen. Farben sind etwas Schönes, sie tun der Seele gut. Aufmerksamkeit für die Umgebung ist immer gut. Das Leben findet in der Gegenwart statt, Gegenwart ist heilsam. Wenn Sie jemandem beibringen, seine Aufmerksamkeit gezielt ins Hier und Jetzt lenken zu können, ist das eine nützliche Hilfe in vielen Lebenslagen.

## **Wenn jemand innerlich wegdriftet**

...nicht mehr richtig ansprechbar wirkt, kaum reagiert, ein Loch in die Luft starrt, (in der Fachsprache: dissoziiert), dann ist es so, dass diese Person gerade innerlich von Erinnerungen und/oder Gefühlen überflutet wird. Was ich tun kann, ist, dass ich versuche, die Person, egal wo sie grad innerlich sein mag, ins Hier und Jetzt zurück zu holen.

Wie mache ich das? z.B. die Person mit ihrem Namen ansprechen. Sie fragen, ob sie etwas zu trinken möchte, oder ihr einfach ein Glas Wasser in die Hand geben. Augenkontakt suchen: "Schauen Sie mich bitte mal an." In Bewegung bringen: "Gehen Sie bitte mal ein paar Schritte mit mir." Vorsicht mit Berührungen, die könnten triggern. Auf den Boden stampfen (Erdung). Ans Fenster treten, das Fenster öffnen, gemeinsam hinausschauen und benennen, was man sieht. Mit Smalltalk die Person aus der Abwesenheit in die Gegenwart zurückquatschen. Irgendetwas sagen oder machen, das in die Gegenwart führt. "Könnten Sie mir helfen, das Geschirr in die Küche zu tragen?" oder was auch immer sich gerade anbieten mag. Oder direkt ansprechen: "Wir sind nicht in Syrien, wir sind in X-stadt und Sie sind in Sicherheit." Das Prinzip ist: den Geist in die Gegenwart locken und am besten gleichzeitig den Körper mit etwas Konkretem beschäftigen. Auch eine Wahrnehmungsübung (s.o.) kann dabei helfen.

Sinnvoll ist es, die Person, wenn sie wieder in besserer Verfassung zu sein scheint, darauf anzusprechen. Dabei ist es geschickter, nicht von "Problem" oder "Krankheit" zu sprechen, sondern eher von "Stress", denn die Scham bei solchen Themen ist oft hoch. Stress zu haben ist dagegen ein akzeptabler Zustand. (Bei Deutschen ist das ja nicht anders.) Man könnte sich erkundigen, ob sie solchen Stress öfters hat und ob sie schon einmal mit einem Arzt oder einer Beratungsstelle darüber gesprochen hat. Wenn nicht, könnte man anbieten, sie beim ersten Mal dorthin zu begleiten, wenn sie das möchte.

## **Wenn jemand Suizidgedanken äußert**

Viele Geflüchtete haben zeitweise Suizidgedanken, man kann davon ausgehen, dass das sozusagen "ganz normal" ist. Es kann für eine Person sehr entlastend sein, jemanden zu kennen, mit dem man auch über solche Dinge sprechen kann.

Wie aber soll man auf derartige Andeutungen oder Mitteilungen reagieren? Wie in vielen anderen zwischenmenschlichen Situationen auch: mitfühlend, aber nicht mitleidend. Und es geht nicht darum, "Lösungen" zu finden. Es ist immer hilfreich, wenn jemand die Schwere einer Situation anerkennt, in der ein/e andere/r sich befindet. Nicht selten reicht das für den Moment.

Wenn das Thema Suizid einen selbst zu sehr mitnimmt, kann man eine andere Gesprächspartner\*in suchen helfen (Psycholog\*in, Geistliche o.ä.). Wenn man sich persönlich mit dem Thema befassen mag, kann man sich erkundigen, ob es schon einmal einen konkreten Suizidversuch gegeben hat und wann das war, um einzuschätzen, wie akut es ist. Sie können u.U. stellvertretend Hoffnung übernehmen, indem Sie deutlich machen, dass Sie manches anders sehen und bewerten, ohne dabei Ihre Sicht dem anderen aufzudrängen. Sie können Ihrem Gegenüber so etwas wie eine Sicherheitsvereinbarung vorschlagen: Sie können fragen, ob er/sie bereit wäre, Sie anzurufen, wenn die Suizidgedanken (in den

nächsten Tagen, Wochen, Monaten) ein bestimmtes Maß erreichen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass es Spitze auf Knopf steht, können Sie den Notarzt rufen und die betroffene Person dann in den folgenden Tagen in der Psychiatrie besuchen. Irgendetwas tun kann man immer.

Wichtig ist bei diesem wie bei allen anderen Themen, weder die Geflüchteten noch sich selbst zu überfordern und rechtzeitig an professionelle Systeme abzugeben.

## Hilfe im Asylverfahren

Hier können Ehrenamtliche gerade bei Menschen mit Traumafolgestörungen eine sehr wichtige Aufgabe übernehmen. Aufgrund der traumaspezifischen Gedächtniseinschränkungen ist es für die Betroffenen oft schwer, bei der BAMF-Anhörung oder bei ihrer Klage vor Gericht eine zusammenhängende, nachvollziehbare Darstellung ihrer Fluchtgründe zu geben. Kein Rechtsanwalt und kein Richter hat die Zeit, die es braucht, mit einem schwer traumatisierten Menschen seine Geschichte zu rekonstruieren. Das kann eine Traumaberatungsstelle tun, die dann auch eine Diagnose stellt und eine Stellungnahme schreibt. Zuständig für den Kreis LB sind PBV und Refugio in Stuttgart, die allerdings extrem lange Wartezeiten haben. Wenn es dort nicht rechtzeitig klappt mit einem Termin, kann man entweder den Rechtsanwalt fragen, ob sich der Gerichtstermin evtl. verschieben lässt, oder man setzt sich selber hin und hilft dem/der Betroffenen, die Vergangenheit zu erinnern und stringent zu Papier zu bringen, damit der Rechtsanwalt eine Grundlage hat. Auch wenn dies für Geflüchtete wie Ehrenamtliche eine strapaziöse Angelegenheit ist, so kann es doch sein, dass genau davon der Aufenthalt in Deutschland abhängen mag. Nichts hilft einem traumatisierten Menschen mehr, als wenn er/sie endlich einen gesicherten Aufenthalt in einem sicheren Land hat.

Bei geflüchteten Frauen, die traumatisiert wirken, muss man immer davon ausgehen, dass es sich hier u.a. auch um sexuelle Gewalterfahrungen handeln kann. Frauen, insbesondere Muslimas, tun sich oft sehr schwer, gegenüber männlichen Beamten, Rechtsanwälten, Richtern davon zu berichten. So besteht Gefahr, dass aufenthaltsrechtlich bedeutsame Fakten unterm Tisch bleiben. Hier können weibliche Ehrenamtliche bedeutsame Vorarbeit leisten.

## Wie vermeide ich es, einen traumatisierten Menschen zu triggern?

Die Antwort ist einfach: Das lässt sich nicht vermeiden. Jeder noch so harmlos erscheinende Reiz, jedes Wort, jede Geste kann zum Trigger werden, und Sie können das nicht ahnen.

Zudem fragt sich, was Vermeiden nützt. Je länger Betroffene Dinge und Situationen meiden, die sie triggern, desto mehr verankern sich die Trigger in der psychischen Struktur. Vermeidung ist der Weg zur Chronifizierung. Manchmal kann es durchaus Sinn machen, etwas, das sich vermeiden lässt, für eine bestimmte Zeit und aus guten Gründen zu umgehen (z.B. bis zur Deutschprüfung). Besser aber ist es, wenn es Ihnen gelingt, mit der betroffenen Person über Trigger zu sprechen und gemeinsam zu überlegen, wie sie den Umgang damit behutsam verändern könnte und auf welche Weise Sie sie dabei unterstützen können.

Anders verhält es sich mit der Frage: Wie kann ich es verhindern, einen Menschen zu retraumatisieren? Ja, das kann ich verhindern. Indem ich zuhöre, mich interessiere für seine Erfahrungen, ihn mitfühlend (nicht mitleidend) begleite, aber nicht eindringlich nachfrage, sondern sehr behutsam schaue, wie weit dieser Mensch da mit mir gehen möchte. Mich zur Verfügung stelle als Gesprächspartner\*in, aber der traumatisierten Person voll und ganz die Kontrolle über das Gespräch überlasse.

Es sei denn, er/sie braucht Unterstützung bei der Vorbereitung auf Anhörung oder Gerichtsverhandlung, siehe oben. Da, und nur da, ist es wichtig und gerechtfertigt, dass ich die Person darauf hinweise, dass es für sie entscheidend sein kann, wenn sie (mir und/oder später dem Richter) die ganze Geschichte erzählt.