

Traumatisierte Menschen

Ein **Trauma** ist ein schweres Belastungsereignis, das fortdauernde und schwere Folgen für das Erleben der betroffenen Person hat. Zentral dabei sind Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Ausgeliefertsein. Die individuellen Symptome können sehr verschieden sein und haben ein hohes Beeinträchtigungspotenzial (u.a. Kontrollverlust). Es ist das Erleben eines absoluten Missverhältnisses zwischen bedrohlicher Situation (z.B. Krieg) und den eigenen Möglichkeiten, die Situation zu bewältigen. Das geht mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einher und bedeutet eine dauerhafte Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses.

So können sich traumatisierter Menschen beispielsweise fühlen:

- * angstvoll
- * hilflos
- * ohnmächtig
- * erstarrt
- * übererregt
- * untererregt
- * körperlich und emotional taub

Das können beispielsweise Symptome sein:

- * emotionale Taubheit
- * Vermeidung von bestimmten Situationen
- * Übererregung
- * Schreckhaftigkeit
- * Flashbacks
- * Regressionen
- * Dissoziation
- * chaotische Beziehungsgestaltung

Das kann Traumatisierten dabei passieren:

- * Verlust der Beziehung zu sich und Anderen (sich selbst fremd werden)
- * innere Überflutung, Erlebtes kann nicht mehr symbolisiert werden (Sprachlosigkeit)
- * Abspaltung von traumatischen Erlebnisdetails (bruchstückhafte Erinnerung, Amnesie)
- * Ausagieren in anderen Situationen (emotionale Durchbrüche, "am falschen Ort")
- * Übertragung/Gegenübertragung (Freund:in wird zum/zur Feind:in)
- * sich fühlen wie im "falschen Film", "neben sich stehen", "sich selbst nicht mehr verstehen können"

Das Verhalten traumatisierter Menschen ist nicht unnormal, sondern es ist die normale Reaktion auf unnormale Ereignisse.

Diese Botschaft links kann man traumatisierten Menschen vermitteln wenn es sinnvoll und angemessen ist (in dem Sinne: "dass Sie sich so fühlen ist normal nach solchen Erlebnissen"). Heisst: sie sind nicht verrückt.

Mit diesen Verhaltensweisen können Sie konfrontiert werden:

- ▶ aggressive Verhaltensweisen
- ▶ stark depressive Verhaltensweisen
- ▶ hoch angepasstes Verhalten, „Unterwürfigkeit“
- ▶ „schwer zu erklärende“ Stimmungswechsel
- ▶ überhaupt sehr irritierende Verhaltensweisen

> **und das führt Sie als Helfer:in nicht selten dahin, dass Sie sich selber hilf- und ratlos fühlen.**

■ **Das bedeutet, es gibt ein hohes Maß an emotionaler Belastung für alle Beteiligten**

Das brauchen Traumatisierte: einen sicheren Ort

Traumatisierte Menschen brauchen einen Ort, an dem sie sich sicher und außerhalb von Bedrohung fühlen können; Folgendes trägt dazu bei:

- Traurigkeit, Rückzug etc. zulassen, nach und nach Aktivitätsentfaltung ermöglichen
- Traumatisierte haben die Kontrolle verloren (siehe gelbes Kästchen). Um sie wieder zu erlangen machen Sie als Helfer:in Ihr Handeln transparent (deshalb jetzt dies und das) und durch Information und Beteiligung (soweit möglich)
- Schaffen Sie sichere Abläufe und Rituale, stellen Sie "Normalität" her

Traumatisierte Menschen

Das sollten Sie wissen:

- * Noch einmal: Der Umgang mit traumatisierten Menschen ist für alle Beteiligten emotional belastend
- * Die geflüchteten Menschen haben den Krieg "mitgebracht"
- * Die größte Herausforderung ist es oft, die eigenen (angetriggerten) Emotionen "auszuhalten". Empathie heißt eben auch Mitschwingen bei "schweren" Gefühlen, nicht nur bei "schönen"
- * Fragen Sie, bevor Sie Körperkontakt aufnehmen möchten (besonders bei Kindern), ob es in Ordnung ist (Erlaubnis einholen)
- * Versuchen Sie nicht, etwas "herauszufinden" sondern überlassen Sie den traumatisierten Menschen, worüber, wieviel und wie sie reden möchten
- * Dramatisieren Sie nicht und bagatellisieren Sie auch nicht, passen Sie sich dem emotionalen Niveau an
- * „Da Sein“ ist manchmal alles, was Sie tun können; das ist äußerst hilfreich und anspruchsvoll, weil in Aktion zu sein, etwas zu tun, leichter auszuhalten ist
- * Zweifeln Sie nicht sofort an sich, wenn es nicht so läuft wie erwünscht
- * Sie machen auch Fehler in der Arbeit, das ist normal
- * Backen Sie „kleine Brötchen“, überfordern Sie sich nicht mit dem eigenen Anspruch
- * Nehmen Sie eine wertschätzende Haltung sich selbst und Ihren Kolleg*innen gegenüber ein
- * Reden Sie miteinander, entlasten Sie sich (Psychohygiene), tun Sie sich Gutes

Hans Rosenbrock
Möckernkiez 23
10963 Berlin
0175-5255491
rosenbrock@freenet.de