

„WENN DU MEIN SOHN  
WÄRST - ICH WÄRE  
STOLZ AUF DICH!“

*Erfahrungen aus der Begleitung traumatisierter Flüchtlinge*

von Maria Mallender und Michael Borkowski



Wer Flüchtlinge und Migranten auf dem Weg vom Fremden zum Mitglied unserer Gesellschaft begleitet, hat es mit Menschen zu tun, die Enormes geleistet haben. Dennoch haben viele von ihnen ihr Selbstwertgefühl verloren, und insbesondere in den ersten Monaten am neuen Ort erleben sie wiederholt, dass sie unerwünscht sind, dass sie übersehen und ausgegrenzt werden. Eine gute Begleitung ist deshalb unentbehrlich.

**Im Rahmen** einer Reihe von Beratungsgesprächen erzählte mir der traumatisierte 18-jährige Khaled aus dem Irak von einer besonders notvollen, gefährlichen und entwürdigenden Situation während seiner Flucht 2015, unterwegs auf der Balkanroute. Ich war gleichermaßen betroffen und berührt von dem, was ihm, dem noch Jugendlichen, zugestoßen war und wie er die Situation dann doch sehr umsichtig bewältigt hatte. Spontan sagte ich: „Wenn du mein Sohn wärst – ich wäre stolz auf dich!“ Ich werde seine Reaktion nie vergessen: zuerst Schweigen, ungläubiges Staunen, dann ein Strahlen, ein Lachen und der Satz: „Das hat mir noch nie jemand gesagt, dass er stolz auf mich ist!“

Das ist die Voraussetzung jeder Begleitung: Wertschätzung!

## DIE BASIC NEEDS

Es gibt viel zu bedenken, wenn es darum geht, Menschen aus Krisensituationen nach der Ankunft im Exil aufzufangen, psychisch reaktive Leiden zu lindern und Chronifizierungen zu reduzieren. Zugang zu adäquater Versorgung ist auf den verschiedenen Ebenen nötig: sozial, medizinisch, juristisch und psychologisch.

Zunächst hat eine angemessene materielle und soziale Grundversorgung Vorrang und eine Abdeckung der *basic needs*. Ohne sie können medizinische und psychotherapeutische Maßnahmen gar nicht greifen.

Alexandra Liedl und Barabara Abdallah-Steinkopf nehmen im psychosozialen Umfeld des Geflüchteten unterschiedliche Bedürfnisse wahr und sprechen neben den Herausforderungen in der traumafokussierten Therapie von den interkulturellen Herausforderungen und den Herausforderungen aufgrund der aktuellen Lebenssituation.<sup>1</sup>

Interessant ist nun, dass auch traumatisierte Geflüchtete in der großen Mehrheit zunächst keine psychiatrische oder psychotherapeutische Hilfe aufsuchen. Da mag Angst vor Stigmatisierungen eine Rolle spielen; Unkenntnis über Behandlungsmöglichkeiten und die Vermeidung von Erinnerungen gehören ebenfalls zur Zurückhaltung gegenüber therapeutischen Maßnahmen. Viele Geflüchtete haben selbst ihre ganz eigenen Coping-Strategien gefunden. Am ehesten werden Sprechstunden von Haus- und Fachärzten aufgesucht, z. B. wegen Schmerzen. Ein naheliegender Grund, keine psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, liegt darin, dass die Geflüchteten zunächst schlicht mit anderen Dingen beschäftigt sind. Aus all diesen Gründen gibt es einem Bericht von Mechthild Wenk-Ansohns vom Behandlungszentrum für Folteropfer in Berlin zufolge seit der vermehrten Einreise von Geflüchteten 2014 kaum eine verstärkte Nachfrage nach psychotherapeutischer Behandlung oder Traumatherapie. Stattdessen stehen bei den Anfragen zunächst Kriseninterventionen, Unterstützung im aufenthaltsrechtlichen Verfahren und soziale Angelegenheiten im Vordergrund.<sup>2</sup> Wir beobachten in den Einrichtungen, die wir in Hannover betreuen, aber einen wachsenden Wunsch nach stabilisierenden Maßnahmen zur Bewältigung des Lebens in den ersten Monaten, manchmal auch erst Jahre nach der Flucht.

Kann eine traumatherapeutische Maßnahme in der ersten Zeit nach der Ankunft in Deutschland überhaupt sinnvoll sein? Eine Traumatherapie für Geflüchtete erscheint allein schon deshalb

extrem schwierig, weil die Grundvoraussetzung jeder Traumatherapie nicht gegeben ist: Es fehlt der sichere Ort. Außerdem geschieht durch die Verbindungen in Echtzeit mit den Krisenregionen, aus denen die Geflüchteten kommen, via Handy und Internet ein ständiges Antriggern. Für die Zukunft, so glauben wir, ist allerdings mit einem stark wachsenden Bedarf an traumaorientierter Psychotherapie zu rechnen.

## SALUTOGENESE

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass das Modell der Salutogenese nach Anton Antonovsky sich gerade in der Anfangsphase gut mit der Begleitung von Flüchtlingen, auch traumatisierten Flüchtlingen, verbinden lässt. Bekanntlich ist die wichtigste Einflussgröße für die Bewältigung des Lebens in und nach schwierigen Lebenssituationen das Kohärenzgefühl. Kohärenz meint die Wahrnehmung von Stimmigkeit und Zusammenhang im Erleben des Betroffenen. Je ausgeprägter und stärker das Kohärenzgefühl einer Person ist, desto eher gelingt es ihr, gesund zu bleiben bzw. wieder gesund zu werden. Die Kompetenz, die Welt als zusammenhängend und sinnvoll zu erleben, setzt sich nach Antonovsky aus drei Komponenten zusammen:

- › Gefühl der Verstehbarkeit (*comprehensibility*)
- › Warum ich? Warum jetzt?
- › Gefühl von Handhabbarkeit (*manageability*)
- › Was kann ich tun?
- › Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit (*meaningfulness*)
- › Hat mein Leben Sinn? Bin ich wichtig?<sup>3</sup>

Steht die Stabilisierung in der psychosozialen Arbeit z. B. in einem Flüchtlingswohnheim im Mittelpunkt, dann können menschenfreundliche Rahmenbedingungen in einer Einrichtung, emphatische Einzelberatung, aber auch feinfühliges Gruppenarbeit anhand des Konzepts der Salutogenese wertvolle Hilfe bieten.<sup>4</sup>

### Verstehbarkeit

Der Geflüchtete hat in oft kurzer Zeit, beginnend bei den Vorerfahrungen im Heimatland, die ihn zur Flucht bewegten, über die Fluchterfahrungen selbst bis hin zu den Erlebnissen bei der Ankunft in Europa, eine Fülle von Erfahrungen gemacht – häufig eben traumatisierende. Sein Raumraster und Zeitraster konnten das Erlebte nicht mehr fassen und einordnen. Die Gefühle zu den betreffenden Ereignissen sind verdrängt oder sogar abgespalten. Aus der Fülle der narrativen Techniken als Lebenserzählung haben wir hier mit der Methode „Seil als Lebenslinie“ sehr gute Ergebnisse erzielt. Im Raum wird ein Seil der Länge nach ausgelegt; es steht symbolisch für die Lebenslinie. Der Betroffene soll nun durch verschiedene Symbole, wie Steine, Bilder etc., die er an das Seil legt oder stellt, die verschiedenen Phasen seines Lebens erzählen. Er beginnt, Erfahrungen einzuordnen, bekommt nach und nach einen Überblick über die Vergangenheit und bemerkt vor allem Zusammenhänge. Und schließlich stößt er auch auf positive Elemente in seiner Biografie. Er berührt Stück für Stück seine Ressourcen.<sup>5</sup>

### Handhabbarkeit

Der Geflüchtete hat in den Jahren, die hinter ihm liegen, sehr viele Ereignisse durchleiden müssen, die ihm seine ganze Ohnmacht gegenüber agierenden Personen oder Institutionen vor Augen

→

geführt haben. Gefühle der Selbstwirksamkeit sind reduziert oder sogar ganz verloren gegangen. Achtsamkeit für den eigenen Körper, wertschätzender Umgang mit den eigenen Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen sind aber die Basics, auf die es im neuen Lebensabschnitt ankommt. Wir haben aus der Prozessorientierten Energetischen Psychologie (PEP) von Michael Bohne in Hannover wertvolle Anregungen erhalten. Sie können erste Erfahrungen mit Selbstwirksamkeit über den eigenen Körper vermitteln, ohne dass es zu einer Retraumatisierung kommen muss. Das Klopfen oder Berühren von Selbstakzeptanzpunkten ist für viele der Flüchtlinge, die wir betreuen, inzwischen ein festes Morgen- und Abendritual geworden, verbunden mit dem Satz: „Auch wenn ich Schlimmes erlebt habe, liebe und achte ich mich selbst!“ Ergänzend werden gerne einzelne Anregungen aus der Progressiven Muskelentspannung aufgegriffen. Die Flüchtlinge erzählen im Übrigen selbst, welche Atemübungen ihnen z. B. in den Folterkammern Assads oder auf der Flucht geholfen haben, um in Kontakt mit sich selbst zu bleiben.<sup>6</sup>

### **Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit**

Fluchterfahrungen, Erfahrungen die die Flucht veranlassten, und nicht zuletzt Erlebnisse in den ersten Zeiten im Zielland führen sehr häufig zu einem Einbruch des Selbstwertgefühls und des Zusammenbruchs weltanschaulicher und religiöser Koordinaten und Gewissheiten. Hier sehen wir die Herausforderung, die Autonomie der Betroffenen unbedingt zu wahren und zu respektieren. Wir versuchen, sie an ihre vorhandenen inneren Ressourcen heranzuführen. Da hilft z. B. die Beschäftigung, Visualisierung und ganzheitliche Meditation der Baum-Metapher. Der Baum ist ein archetypisches Symbol, das in fast allen Religionen und Kulturen anzutreffen ist. Wurzel, Stamm, Äste, Früchte – sie zu betrachten, leitet zu den Lebensquellen, auch religiösen Quellen, die im Menschen schlummern.<sup>7</sup>

Wir treffen auf Moslems, die auf der Flucht z. T. sehr persönliche Erfahrungen der göttlichen Hilfe gemacht haben. Wir erleben, wie sie seitdem dem persönlichen Gebet zu Allah größere Bedeutsamkeit zumessen. Wir erleben aber auch Migranten, die tiefe innere und oft auch äußere Verletzungen durch eine Religion erfahren haben, mit der Konsequenz, dass sie sich von einer institutionellen Religion und Religionsausübung entfernt und mitunter auch endgültig verabschiedet haben, ohne dass sie das in einem größeren Kreis unbedingt mitteilen wollen.

Andererseits haben wir in der psychosozialen Flüchtlingsarbeit Moslems kennengelernt, die im persönlichen Gespräch von ihren Träumen berichten, in denen ihnen Jesus und andere biblische Gestalten begegnet sind. Sie äußern mitunter den Wunsch, andere Christen aus der Migrantenszene kennenzulernen, und manchmal besuchen sie auch Gottesdienste, werden Christen, lassen sich taufen.

Christliche Anthropologie geht von einer konstitutiven Gottesebenbildlichkeit eines jeden Menschen aus. Das Neue Testament setzt eine strukturelle Gottesebenbildlichkeit voraus, die unzerstörbar ist, die den Menschen von allen anderen Lebewesen unterscheidet, die sein spezifisches Menschsein ausmacht, die ihm durch göttliche Setzung zukommt. In der Gottesebenbildlichkeit haben menschliche Ressourcen im wahrsten Sinne des Wortes ih-

„Wir haben in all den Jahren noch nie erlebt, dass ein Geflüchteter unsere Glaubenserfahrungen nicht hören wollte.“

ren Sitz im Leben. Begleitung von Flüchtlingen darf daran festhalten, dass auch in ihnen unerschöpfliche Ressourcen wohnen, die ihnen als Ebenbilder Gottes zur Verfügung stehen und mit denen sie in Kontakt kommen können. In unserer Stabilisierungsgruppe verdeutlichen wir das mit einem 100-Euro-Schein, der seinen Wert behält, auch wenn er zerknittert und beschädigt wird. Oder wir demonstrieren durch eine Visualisierung des Jesaja-Verses vom glimmenden Docht und geknickten Rohr, dass durch Gottes Hilfe die Würde des Lebens auch durch traumatisierende Erfahrungen nie ausgelöscht bzw. gebrochen werden kann (Jes 42,3).<sup>8,9</sup>

### **DER FUNKTIONALE GLAUBENSBEGRIFF**

Emil Brunner unterscheidet von der formalen Gottesebenbildlichkeit die materiale Füllung dieser Struktur.<sup>10</sup> Wie füllt der Mensch seine Gottesebenbildlichkeit? Es ist immer wieder spannend mitzuverfolgen, dass Flüchtlinge ihre Antwort auf das Geheimnis des Lebens sehr wohl selbst geben können und wollen. Das verbindet uns mit ihnen, wenn wir sie z. B. in der Beratung oder in einer Stabilisierungsgruppe begleiten. Denn auch wir als ihre Begleiter sind auf einem Weg und suchen eine Antwort auf das Geheimnisvolle, Unzerstörbare und Transzendente in unserem Leben. Für uns als Christen ist die Nachfolge Jesu unser Weg, als Gottes Ebenbilder zu leben. Aber wir respektieren genauso die Erfahrung eines Moslems aus Syrien, der von seinem religiösen Weg erzählt.

Für das theologische Denken ist das natürlich eine ständige Herausforderung. Uns hilft dabei der funktionale Religionsbegriff, wie er in der Systematischen Theologie von Paul Tillich zu finden ist. Glaube ist nach Tillich nicht ein Vermuten oder Für-wahr-Halten, Glaube ist auch mehr als ein Erkenntnis- und Willensakt. „Glaube ist das Ergriffensein von dem, was uns unbedingt angeht.“<sup>11</sup> Es ist ein Akt der ganzen Person. Alle Funktionen des Menschen sind hier vereinigt. Flüchtlinge auf dem Weg vom Fremden zum Mitglied in unsere Gesellschaft zu begleiten, heißt, sich auch auf das Gespräch einzulassen und Anteil zu geben an dem, was uns jeweils ganz persönlich ergriffen hat, was uns „unbedingt“ geworden ist. Wir erzählen z. B. in einer Stabilisierungsgruppe von unseren Ängsten und Traurigkeiten und wie Jesus Christus uns an diesen Stellen immer wieder begegnet als der, der uns ergreift und der uns unbedingt angeht. Wir haben in all den Jahren noch nie erlebt, dass ein Geflüchteter unsere Glaubenserfahrungen nicht hören wollte. Aber wir hören ihm auch gerne zu, wenn er offen oder verdeckt von seinen Glaubenserfahrungen berichtet, von dem, was ihn unbedingt angeht. Dialog. Und ein Beitrag, die Kultur der Offenheit und Toleranz in unserem Land zu vermitteln. Vom Fremden zum Mitglied!

## ORIENTIERUNG AM EVANGELIUM

Wichtig ist der Sitz im Leben, von dem aus dieser Prozess begleitet und mitunter auch gesteuert wird. Für uns ist es die diakonische Perspektive. Sie orientiert sich in der Integration Geflüchteter am Evangelium, am Leben von Jesus von Nazareth. Wir entdecken im Evangelium, dass Jesus sich auf seinem Weg durch Palästina immer wieder unterbrechen ließ. Selbst der zugesagte und dringliche Besuch am Sterbelager einer Frau hält ihn nicht auf, sich zuvor sehr zeitaufwendig und intensiv einer anderen Not leidenden Frau zuzuwenden (Mk 6, 21-43). Sie war in diesem Augenblick die Hilfebedürftigere. Damit gerät der Zeitplan durcheinander, aber für Jesus hat offensichtlich der Hilfebedürftigere Vorrang.

Das Sozialgesetzbuch und die verschiedenen Gesetze für Flüchtlinge wie das Asylverfahrensbeschleunigungsgesetz, das Aufenthaltsgesetz, das Asylbewerberleistungsgesetz und das Asylgesetz regeln und organisieren in unserem Land den Weg des Fremden in unsere Gesellschaft. Beratung und Therapie in der Diakonie gehen da einen Schritt weiter. Sie schauen über die Zäune der Gesetze hinaus und reichen tiefer, als es die einzelnen Paragraphen vorsehen. Die Kapitel des Sozialgesetzbuchs und weiterer Sozialgesetze fixieren jeweils einen Zustand, der zu einem gewissen Zeitpunkt effektive Hilfe ermöglichen soll. Aber die Bedarfe Notleidender Menschen verändern sich ständig. Deshalb fragt Diakonie in der Arbeit mit Geflüchteten immer wieder aufs Neue: Wer wird von den vorgesehenen Hilfemaßnahmen noch nicht, nur unvollkommen oder gar nicht mehr erreicht? In der augenblicklichen Diskussion über Integrationsarbeit entsteht der Eindruck, dass die Anpassung staatlicher Maßnahmen vor allem darauf zielt, Missbrauch abzuwehren. Einem Missbrauch muss ohne Zweifel individuell und strukturell entgegengetreten werden, aber das darf nicht zu einem staatlichen Missbrauch der Asylgesetze führen, wenn z. B. Menschen in Kriegsgebiete nach Afghanistan abgeschoben werden – in den sicheren Tod oder in die zu erwartende Verfolgung. Ähnliches gilt für den ausgesetzten oder unklaren Familiennachzug Geflüchteter z. B. aus Syrien. Auch diese Hilfsbedürftigen sind, solange sie in unserem Land leben, Mitglieder der Gesellschaft. Sie bedürfen unseres Schutzes und unserer Hilfe. Beratung und Therapie in der diakonischen Flüchtlingsarbeit schauen daher im Sinne des Evangeliums weiter: Wer ist aktuell der Hilfebedürftigere, der durch die Raster der institutionellen Hilfeleistung fällt?

<sup>1</sup> Alexandra Liedl und Barbara Abdallah-Steinkopff: Psychotherapeutische Behandlung von Flüchtlingen, in: Psychotherapie mit Flüchtlingen. Neue Herausforderungen, spezifische Bedürfnisse, Stuttgart 2016, S. 71-89.

<sup>2</sup> Mechthild Wenk-Ansohn: Akutversorgung und traumaorientierte Langzeitbehandlung bei traumatisierten und psychisch belasteten Geflüchteten, in: Psychotherapie mit Flüchtlingen, ebd., S. 147-162.

<sup>3</sup> nach Rüdiger Lorenz: Salutogenese, München 2005, S. 21-42.

<sup>4</sup> vgl. Ulrike Imm-Bazlen/Anne-Kathrin Schmiege: Begleitung von Flüchtlingen mit traumatischen Erfahrungen, Berlin/Heidelberg 2016, S. 183-234.

<sup>5</sup> vgl. Jan Ilhan Kizilhan: Kultursensible Psychotherapie, Berlin 2013, S. 97-106.

<sup>6</sup> vgl. Michael Bohne: Klopfen mit PEP, Heidelberg 2010, S. 43-51; 85-115.

<sup>7</sup> vgl. Heike Schneiderei-Mauth: Ressourcenorientierte Seelsorge, Gütersloh 2015, S. 25-31.

<sup>8</sup> vgl. Heike Schneiderei-Mauth, ebd., S. 59-64.

<sup>9</sup> vgl. Jan Ilhan Kizilhan; ebd., S. 140-142.

<sup>10</sup> vgl. Emil Brunner: Die Christliche Lehre von Schöpfung und Erlösung, Zürich 1972, S. 67-73.

<sup>11</sup> Paul Tillich: Systematische Theologie (I), Stuttgart 1973, S. 19-22.

<sup>12</sup> vgl. Jürgen Moltmann: Kirche in der Kraft des Geistes, München 1975, S. 141-149.

<sup>13</sup> vgl. Young Bum Park: Leitbild Diakonische Kirche, Berlin 2015, S. 124-185.

## Die beiden Gemeinden

Wir entdecken im Evangelium zwei Typen von Gemeindeentwürfen, darauf hat Jürgen Moltmann hingewiesen. Da ist einmal die Jünger-Gemeinde, die sich um Brot, Wein, Gebet und Herrenworte sammelt (Apg 4,42). Moltmann nennt sie die apostolische Gemeinde. Ihr gegenüber steht die Gemeinde der geringsten Schwestern und Brüder, mit denen sich Jesus als der Messias in einem Höchstmaß identifiziert: „Was ihr getan habt einem von diesen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan“ (Mt 25,40b). Beide Gemeinden haben denselben Herrn. Beide Gemeinden brauchen sich gegenseitig. Beide Gemeinden sind aufeinander angewiesen. Die Gemeinde der Armen, auch der Geflüchteten braucht das Zeugnis und das Leben der Gemeinde im Apostolat. Sie benötigt das Zeugnis des Evangeliums in Wort und Tat, damit der Bedürftige erkennt: Es ist der Messias, der unter ihnen gegenwärtig ist. Die Gemeinde um Brot, Wein, Wort und geschwisterliche Gemeinschaft braucht die Nähe Jesu Christi in den Geflüchteten, um am Messias dranzubleiben. Sie benötigt die Bedürftigen, damit ihr Glaube nicht virtuelle Züge entwickelt.<sup>12</sup>  
<sup>13</sup> Diakonie in Beratung, Therapie und Sozialarbeit verbindet die beiden Gemeinden. Sie ist Brückenbauer zwischen den beiden Orten der Gegenwart Jesu in dieser Welt.

Vor einigen Wochen sprach uns ein Geflüchteter mit dem Status der Duldung in unserem Gemeindezentrum nach einer Veranstaltung an, um uns ganz bewegt mitzuteilen: „Hier, das ist der einzige Ort, wo ich mich in Deutschland sicher und willkommen fühle.“

←→

### Zum Weiterlesen

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

Melanie Gräßer / Ernst-Ludwig Iskenius u. a.: Therapie-Tools. Psychotherapie für Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung, Weinheim 2017

Dima Zito / Ernest Martin: Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen. Ein Leitfaden für Fachkräfte und Ehrenamtliche, Weinheim 2016



**Maria Mallender**, geboren 1980, ist Dipl.-Pädagogin und Master in Humanitarian Assistance. Sie arbeitet als Sozialarbeiterin in zwei Flüchtlingswohnheimen in Hannover.



**Michael Borkowski**, geboren 1950, ist Theologe, Pädagoge, Therapeutischer Seelsorger, Systemischer Berater, Familientherapeut und Therapeut für Psychotraumatologie und Traumatherapie. Er arbeitet in der eigenen Beratungspraxis Aufwind in Laatzen bei Hannover.

Beide sind in der Einzelberatung und Gruppenarbeit für traumatisierte Flüchtlinge in Hannover therapeutisch tätig.