

Vom Umgang mit dem Trauma der Flüchtlinge (Pressemitteilung 19.07.2014)

Ein traumatisches Ereignis kann Jeden treffen. Ein schwerer Verkehrsunfall, ein Flugzeugunglück, ein Brand, Krieg, Vertreibung. „Menschen, die solche Situationen erlebt haben, nehmen die Welt nicht mehr so wahr wie zuvor. Pötzlich stimmt nichts mehr,“ erläuterte die Traumatherapeutin und Diplomsoziologin Manuela Ziskoven am 18. Juli bei ihrem Vortrag zum Thema „Das Trauma der Flüchtlinge – wie gehen wir damit um?“. Doch vor allem trifft es die weltweit 150 Millionen Flüchtlinge; davon seien 80 bis 90 Prozent traumatisiert, berichtete die freie Mitarbeiterin von Refugio Stuttgart (Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge) bei ihrem Vortrag auf Einladung des Freundeskreises Asyl Ostfildern im Katholischen Gemeindehaus in Ruit.



Traumatische Erlebnisse führten zu Verstörung, emotionalem Chaos, Reizüberflutung und schließlich zum Verlust der raumzeitlichen Wahrnehmung, dem Gefühl des Ausgeliefertseins, zum Vertrauensverlust bei anderen und sich selbst, erläuterte die Referentin. Manche schämten sich oder entwickelten Schuldgefühle, da sie selbst überlebt hatten, nicht jedoch die Kinder oder der Mann. Trauma verursache Stress und - wenn keine Verarbeitung möglich sei - chronischen Stress. Der Körper bleibe dauerhaft in angespanntem Zustand, was beispielsweise Bluthochdruck auslösen könne. Die Betroffenen verlören ihr Selbstvertrauen; die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen würden verschüttet. Traumatisierte Menschen, erklärte Ziskoven, neigten zur Bagatellisierung des Erlebten, zu Abspaltung; Gehirnprozesse führten zu einer Störung des Gedächtnissystems, so dass traumatisierende Ereignisse lediglich als Gefühlszustände gespeichert würden.

Neue Lebensziele entwickeln

Doch nicht nur die Ursachen der Flucht, auch die Flucht selbst könne traumatisierend wirken. Endlich im Zielland angekommen, fühlten viele sich im Asylverfahren machtlos und ohnmächtig, dazu komme der Kulturschock in einer individualisierten Gesellschaft, der Schutz des Familienclans fehle. Der Verlust des Lebensentwurfs, die Ungewissheit über die Zukunft, die Angst um Angehörige, das Fehlen von Tagesstrukturen und das oft endlos erscheinende Warten auf die Anerkennung als Flüchtling belasteten die Menschen enorm. „Hauptaktivität der Flüchtlinge ist das Warten“, betonte Ziskoven. Einige entwickelten posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen oder das oft als „Flashback“ bezeichnete Wiedererleben der Ereignisse. Viele könnten dies nicht einordnen, hielten sich selbst für „verrückt“ und „mauerten sich emotional ein“. Dazu gesellten sich Schlafstörungen, Reizbarkeit, Wutausbrüche, Konzentrationsprobleme, Schreckhaftigkeit. „Dies ist jedoch keine Krankheit, sondern eine ganz normale Reaktion als Folge von unermesslichem Leid“, stellte Ziskoven klar.

„Flüchtlinge sind Teil der Gesellschaft, sie haben überlebt, sie haben Stärke bewiesen“, betonte Ziskoven. Im Umgang mit ihnen empfahl sie, feinfühlig Interesse zu zeigen, nichts zu tun, was zu Hilfslosigkeit führe und möglichst keine Erzählung der erlittenen Traumata zuzulassen; davon sollte man besser freundlich ablenken. Hilfreich sei es, Sicherheit zu geben, Ablenkung zu bieten etwa Spazierengehen, Sport oder Kino, Erfolgserlebnisse zu vermitteln und das Selbstbewusstsein zu stärken. „Aufgabe der Flüchtlinge ist es, ein neues Lebensschiff mit neuen Zielen zu entwickeln. Dabei können Sie helfen“, empfahl Ziskoven ihren Zuhörern.