

# **SEELSORGE FÜR TRAUMATISIERTE FLÜCHTLINGE IN DEUTSCHEN ASYLUNTERKÜNFEN**

Kursarbeit für das Fach

MIN 6XX1

Pastoral Care Skills

Dozent: Dr. Michael W. Langston

erstellt von

Monika Muck, M.A. ICS

M.A.-Studentin, ICL

Frühjahr I /2015

Columbia International University

ESCT, Korntal

# **Seelsorge für traumatisierte Flüchtlinge in deutschen Asylunterkünften**

## **Inhalt**

### **1. EINLEITUNG**

- 1.1. Die Situation der Flüchtlinge in Deutschland
- 1.2. Interkulturelle Seelsorge als Herausforderung der Kirche
- 1.3. Überweisungsmöglichkeiten für traumatisierte Flüchtlinge zur Therapie

### **2. TRAUMASYMPTOME ERKENNEN**

- 2.1. Was ist ein Trauma?
- 2.2. Traumasymptome

### **3. AUF DER REISE VON TRAUER UND SCHMERZ ZU NEUER HOFFNUNG UNTERSTÜTZEN**

- 3.1. Praktische Unterstützung
- 3.2. Zuhören hilft
- 3.3. Auf den verschiedenen Stationen der Trauer begleiten
- 3.4. Unterstützende Techniken in der Traumabegleitung
- 3.5. Sexueller Missbrauch
- 3.6. Fürsorge für Kinder

### **4. THEOLOGISCHE UND GEISTLICHE HILFE**

- 4.1. Leid und Verfolgung
- 4.2. Neue Identität und Sinn finden
- 4.3. Heilendes Gebet
- 4.4. Vergebung

### **5. STABILISIERENDE FAKTOREN ZUR HEILUNG**

- 5.1. Christliche Gastfreundschaft
- 5.2. Die Sicherheit in der Asylunterkunft verbessern
- 5.3. Die Flüchtlinge zur Selbsthilfe anleiten
- 5.4. Selbsthilfe für den Seelsorger

### **6 SCHLUSSFOLGERUNGEN**

### **7 LITERATURVERZEICHNIS**

## 1. EINLEITUNG

Gemäß der UN Flüchtlingshilfe mussten 2013 mehr Flüchtlinge als je zuvor seit dem 2. Weltkrieg aus ihrer Heimat fliehen (UNHCR Global Report, 2013, 6). Jeder 142. Mensch auf der Welt ist ein Vertriebener. Davon sind 50 % Kinder (UNHCR Global Trends 2013, 3). Die traurige Realität ist, dass die Flüchtlinge durchschnittlich 17 Jahre in Lagern leben müssen. Langzeitlösungen sind nur schwer zu finden. 80% der entwurzelten Menschen der Welt werden von Entwicklungsländern aufgenommen (UNHCR Global Report 2013, 6). Westliche Länder sind mehr darauf bedacht, Grenzen zu bauen, um die Wirtschaftsflüchtlinge auszuschließen, als Wege zu finden um den Vertriebenen Zuflucht zu geben. Von daher ist es kein Wunder, dass Flüchtlinge die Lager meiden, ihr Leben riskieren und versuchen die EU oder die USA zu erreichen in der Hoffnung, Zuflucht und Zukunft zu finden. Trotz der ungeheureren Komplexität der gegenwärtigen globalen Flüchtlingskrise, haben wir aber allen Grund zu glauben, dass Gott sich für das Leben der Menschen auf ihrer Fluchtroute einsetzt – so wie er es getan hat, seit wir das Paradies verlassen mussten. Die Antwort auf diese humanitäre Katastrophe erfordert mehr, als den Einsatz von Hilfsorganisationen. Es braucht eine langfristig angelegte Heilungsarbeit, die neue Hoffnung bewirkt, den Betroffenen hilft, gesund zu werden und ihr Leben neu aufzubauen. Gott möchte an erster Stelle durch die Gemeinde Jesu Christi Menschen helfen sich von Trauma und Flucht zu erholen.

**1.1. Die Lage der Flüchtlinge in Deutschland** Nur Flüchtlinge mit viel Geld oder guten Beziehungen erreichen Deutschland. Dort werden Asylbewerber in den Auffanglagern der verschiedenen Bundesländer zur Asylbeantragung für etwas 5 Wochen aufgenommen. Dann werden sie auf verschiedene Landkreise verteilt, wo die Ausländerbehörden sie in örtlichen Unterkünften unterbringen. 5 bis 500 Flüchtlinge aus verschiedenen Ländern und Religionsgemeinschaften werden zusammen gelegt. Nur wenn genug Unterkünfte zu Verfügung stehen, wird auf ihre Kultur oder Geschlecht Rücksicht genommen. Diese Lebensbedingungen schaffen enorme Belastung und Unsicherheit; besonders für traumatisierte Flüchtlinge, die von einer Volks- oder religiösen Gruppe verfolgt wurden, mit der sie jetzt Haus, Küche und sanitäre Anlagen teilen müssen. Sie dürfen nur dann in Privatunterkünften wohnen, wenn sie das Glück haben, eine Arbeit und eine Arbeitserlaubnis zu ergattern und sich so selbst versorgen können, was die wenigsten ohne einheimische Hilfe schaffen. Der Prozess bis Anträge bearbeitet sind und Asyl gewährt wird, dauert oft viele Jahre. So leben die Flüchtlinge eine lange Zeit in Unsicherheit über ihre Zukunft. Die Unterbringungsbedingungen variieren sehr stark im Standard, der Infrastruktur und besonders auch in der Unterstützung durch die örtlichen Gemeinden und Kirchen. Sozialarbeiter von Kirchen und

Wohlfahrtsverbänden, wie auch freiwillige Helfer geben Handreichung, helfen bei der Bürokratie mit den Behörden, Arztbesuchen, Einschulung von Kindern, Rechtsbeistand und Organisation von Sprachkursen. Doch diese professionelle Hilfe ist sehr begrenzt. Deshalb brauchen die Flüchtlinge Ehrenamtliche, die sie in ihrem täglichen Lebenskampf unterstützen, damit sie sich zurecht finden.

## **1.2. Interkulturelle Seelsorge als Herausforderung der Kirche**

In dieser Situation ist der Seelsorger mit zwei Hauptproblemen konfrontiert:

- 1) Die interkulturelle Beratung wird durch die begrenzten Kommunikationsmöglichkeiten auf Grund der verschiedenen Sprachen erschwert.
- 2) Es gibt viel zu wenige Traumatherapeuten für Flüchtlinge.

**Interkulturelle Seelsorge:** Um die physischen und psychischen Traumasymptome zu erkennen, muss sich der Seelsorger über die vielfältigen kulturellen Faktoren im Klaren sein, die die Flüchtlinge im Laufe ihrer Einwanderung beeinflusst haben: die einheimische Kultur, die multikulturellen Einflüsse der Mitbewohner in den Unterkünften, mit denen sie jetzt auf engem Raum – oft jahrelang - leben müssen; aber auch der Einfluss der westlichen Kultur, in der sie sich jetzt orientieren müssen. John Mac Lead definiert Kultur als “ geschichtlich übermitteltes Deutungsmuster, das sich in Deutungssymbolen verkörpert, in denen Menschen kommunizieren, leben, und ihre Einstellungen zum Leben entwickeln (Mac Lead, 1993, 286). Deshalb muss der Seelsorger den jeweiligen kulturellen Kontext, die Lebensweise und Traditionen kennen; er muss dafür sensibel sein, wie die verschiedenen Kulturen gelebt werden und sich gegenseitig beeinflussen (Mac Lead, 1993, 288). Es ist wichtig die kulturelle Identität der Flüchtlinge zu respektieren und ihre kulturell verankerten Überzeugungen und Werte zu kennen. Wenn sie zum Beispiel aus einer patriarchalischen oder gruppenorientierten Gesellschaft kommen, schaffen kollektivistische Abhängigkeit in Familienstrukturen und zugeordnete Rollen andere dynamische Verhaltensmuster, als wenn sie aus einer individualistisch geprägten Gesellschaft kommen. Es ist ferner wichtig, systematisch die Rahmengeschichte einer Person, die Begrenzung ihrer Weltsicht und ihrer Schicksalseinstellung herauszufinden, um so ihre sozialen und emotionalen Gegebenheiten zu erkennen (Hesselgrave, 1984, 253). Der Seelsorger muss beweglich, neugierig und offen dafür sein, interkulturelle Kompetenz zu gewinnen; das heißt, die jeweilige Kultur zu verstehen, um so Übertragung und Gegenübertragung durch die eigene kulturelle Dominanz zu vermeiden (Machleidt, 2013, 93). Er sollte sein Verhalten der Kultur des Asylbewerbers anpassen im Bezug auf Geschlecht, Alter, Kleidung und Höflichkeitsformen. Er sollte sich über Belastungs- und Selbsthilfekonzepte in den verschiedenen Kulturen informieren (Fawcett, 2003, 209). Christliche Seelsorger werden von *christlichen Flüchtlingen* freudig begrüßt, besonders von

denen, die wegen ihres Glaubens oder Religionswechsels in ihren Heimatländern verfolgt wurden. Die Verbundenheit im Glauben schafft Vertrauen und ein Gefühl der Zusammengehörigkeit mitten in der multikulturellen Umgebung der Unterkunft, selbst wenn die Christen von verschiedenen Denominationen und Traditionen geprägt sind. Der UN-Beauftragte (*High commissioner*) für Flüchtlinge Antonio Guterres äußerte sich deshalb am 12.12. 2012 in seiner Eingangsrede im Palast der Nationen in Genf etwa so: „...Für die große Mehrheit der entwurzelten Menschen sind nur wenige Dinge so kraftvoll wie ihr Glaube. Er hilft ihnen, mit Angst, Verlust, Trennung und Armut fertig zu werden. Der Glaube ist das Zentrum von Hoffnung und Resilienz (Überwindung von schwierigen Umständen). Religion gibt den Flüchtlingen den Schlüssel, der hilft, ihr Trauma zu überwinden, einen Sinn in ihrem Verlust zu erkennen, und ihre Leben aus dem Nichts wieder aufzubauen“ (Albinson, 2014, 3). Spiritualität als persönliche Kraftquelle mit Schutzwirkung in der Traumafürsorge, wird von vielen amerikanischen Langzeitstudien bestätigt (Machleidt, 2013, 101).

Auf der anderen Seite trifft der christliche Seelsorger in der Asylunterkunft aber auch auf ***muslimische Flüchtlinge und Menschen anderer Religionen***. Manche hatten bisher noch keinen Kontakt mit Christen. Solche Leute haben oft Vorurteile gegen Christen, weil sie gelehrt wurden, dass Christen Ungläubige seien und die Bibel ein Buch voller Lügen. Oft werden sie vom westlichen Lebensstil abgestoßen, den sie für die Moral und Wertmaßstäbe der Christen halten. Doch wenn man ihnen in den Problemen ihres täglichen Lebens beisteht und sich für ihre Lebensgeschichte interessiert, entdecken beide Seiten, dass sie auf menschlicher Ebene viele Dinge gemeinsam haben und ähnliche Werte und Erfahrungen unter anscheinend äußerst ungleichen Völkern teilen (Hesselgrave 1984, 145). So kann man auf sie eingehen und Trost geben. Vertrauen und Freundschaft wird so wachsen.

Doch seelsorgerliche Hilfe ist durch das ***Sprachproblem*** begrenzt. Ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses ist es, dass Flüchtlinge ihre Traumaerfahrung artikulieren, dass der Seelsorger einfühlsam zu hört, und sie dazu ermutigt, von ihren Leiderfahrungen zu sprechen, indem er ihnen offene Fragen stellt. Zu solchen Gesprächen braucht es eine gemeinsame Sprache. Die Sprachfähigkeit hängt vom Bildungsniveau ab und von den Sprachraum des Heimatlandes. Frauen aus Afrika oder arabischen Ländern sprechen oft nur die Muttersprache. Manche sind sogar Analphabeten. Die Verwendung von Übersetzern in der Beratung erzeugt immer eine emotionale Distanz (My Lead, 1993, 298) und erschwert es, Gefühle auszudrücken. Wenn die Kommunikationsfähigkeit durch die Sprache begrenzt ist, sollte man metaphorische Sprache vermeiden (Van Beek, 1996, 33).

### **1.3. Überweisungsmöglichkeiten für traumatisierte Flüchtlinge zur Therapie**

Wenn Flüchtlinge verwirrt sind, wenn sie sich nicht um sich selbst und ihre Kinder kümmern können (z.B. wenn sie Essen und Trinken verweigern, unfähig sind einfache Entscheidungen zu treffen oder sich selbst verletzen), müssen sie in die Notaufnahme einer Psychiatrie oder zu einem Psychiater gebracht werden.

Aber professionelle Traumatherapie für schwer traumatisierte Flüchtlinge ist nur in großen deutschen Städten verfügbar, in ungefähr 20 psycho-sozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer, die mit geschulten Übersetzern arbeiten <<http://www.baff-zentren.org>>. In Städten gibt es auch manchmal Psychiater und Psychotherapeuten aus derselben Kultur- und Sprachgruppe. Aber oft möchten Patienten nicht dorthin gehen, weil sie sich schämen, oder Angst vor Vorurteilen haben. Für die Überweisung brauchen sie Hilfe zur schriftlichen Beantragung der Kostenübernahme für Psychotherapie; sie wird von der Ausländerbehörde im Landratsamt bearbeitet. Nur offiziell anerkannte Asylanten mit Bleibeurlaubnis bekommen die Behandlung durch die Krankenkasse bezahlt. Gemäß dem Asylbewerberleistungsgesetz bekommen Asylbewerber nur ein Minimum an medizinischer Versorgung bezahlt. Therapien sind teuer und übersteigen die Pauschalen. So liegt es an den Ortsgemeinden, ob sie die extra Kosten übernehmen können. Der Bedarf an professioneller Therapie ist sehr groß. Selbst wenn traumatisierte Flüchtlinge einen Therapieplatz bekommen, sind die psychosozialen Zentren oft zu weit von ihrem Wohnort entfernt, und es entstehen zu hohe Fahrtkosten. Viele Flüchtlinge leben nämlich oft in kleinen Unterkünften in ländlichen Gebieten.

Wegen der drohenden Abschiebung fehlt den Patienten ohne offiziellen Anerkennungsstatus nach Meinung von Ibrahim Özkan die nötige physische und psychische Sicherheit um sich zu erholen. Deshalb wird der Patient nur soweit behandelt, dass er in der Krise stabilisiert wird, bis er zur Weiterbehandlung in sein Heimatland zurückgeschickt werden kann (Özlan in Körner, 2013, 294). In der Psychiatrischen Klinik in Göttingen haben Fachärzte wegen der begrenzten Möglichkeit des Sprachgebrauchs Ressourcen-orientierte Methoden entwickelt, die an kulturelle und traditionelle Elemente angepasst sind. Diese Methoden vermeiden sprachlich artikulierte Vorstellungen wie z.B. EMDR (Özlan in Körner 2013, 298).

Um den Kreislauf von Opfer und Gewalt zu durchbrechen (Yoder, 2005,11) und die Retraumatisierung der nächsten Generationen durch die Eltern zu vermeiden – wie das die Deutschen nach dem 2. Weltkrieg erlebten – sollten wir traumatisierten Flüchtlingen helfen, eine ordentliche psychische Behandlung und christliche Beratung zu bekommen.

## 2. DAS ERKENNEN VON TRAUMASYMPTOMEN

Was ist ein Trauma und was sind die physischen und psychischen Erkennungsmerkmale?

### 2.1. Trauma

**Traumata** entstehen, wo das Leben, der eigene Körper, oder nahestehende Menschen bedroht werden. Diese Bedrohung erzeugt Schrecken, enormen Streß und das Gefühl von Hilflosigkeit. Das **Überwältigt** werden durch diese Gefühle bringt die Person dazu die Kontrolle über sich selbst zu verlieren. Traumata nehmen dem Menschen das Gefühl von Ordnung und Sinn (Yoder, 2005, 10). Traumata entstehen zu Hause (Mißbrauch, Vernachlässigung, emotionale Gewalt), bei Unfällen, Naturkatastrophen, und gefährlichen Krankheiten, durch plötzliche Todesfälle, Vergewaltigung, Gewalt und Folter im Krieg, Verfolgung, Flucht und Gefängnis. Die sozialen Umstände und Deutungen einer persönlichen Erfahrung verursachen oder verstärken oft das Trauma. Emotionale Wunden werden bedrohlicher, wenn es zu Verletzung und Tod kommt, oder wenn sie absichtlich im Kontext sozialer Beziehungen verursacht werden, besonders von vertrauten Bezugspersonen. Wenn Menschen sich als Opfer sehen, denen Unrecht geschieht (wie z.B. die Oromos aus Äthiopien), und keine Heilung stattgefunden hat, kann das zu neuer Gewalt und Aggression führen (Yoder, 2005, 38).

Langzeittraumata (Multitraumata) entstehen, wenn Menschen lange Zeit unter unsicheren und missbräuchlichen Umständen, wie Todesbedrohung (z.B. Christen in Pakistan) leben müssen. Dabei erleben Menschen traumatische Erfahrungen unterschiedlich, je nach-dem, welche Selbstheilungsressourcen und Resilienzfaktoren vorhanden sind: Alter, Vorgeschichte, Vorbereitungsgrad, die Bedeutung, die dem Ereignis gegeben wird, wie lang und wie oft es passierte, was für soziale Unterstützung und was für ein Wissen über den Umgang mit Trauma vorhanden war, die genetische Konstitution und die geistliche Verwurzelung (Yoder, 2005, 11). Wenn traumatische Ereignisse passieren, kommt es zu einer kraftvollen, automatischen Reaktion im Gehirn durch die Aktivierung des sympathischen Nervensystems. Eine Reihe vom komplizierten biochemischen Reaktionen werden ausgelöst, die geschaffen wurden, um mit einer Bedrohung umzugehen: 1. Kampfreflex, 2. Fluchtreflex, und 3. Erstarrung (Einfrieren der körperlichen und psychischen Funktionen) beginnen; all das geschieht einfach und ist der bewussten Kontrolle des Menschen entzogen. (Fawcett, 2003, 28). **Kampf** bedeutet, die Herausforderung annehmen, z.B. den Weg aus einem kaputten Fahrzeug zu finden. **Flucht** – kann z.B. das Davonlaufen vor Räufern sein. Wenn keiner

dieser beiden Wege möglich ist, setzt der **Erstarrungsreflex** ein: der Mensch stellt sich tot. Das ist ein Stadium von hoher Anspannung, aber ohne jede Bewegung. Bei diesem unausweichlichen Schockzustand bleiben nur noch die archaischen Überlebensreaktionen der **Dissoziation** (Aussteigen aus der traumatischen Wirklichkeit) übrig. Es handelt sich dabei um dissoziative Phänomene, die zuerst in der Übererregung (Sympatikus) ablaufen und dann in der Position der Unterwerfung ("submission") mit Untererregung (Parasympatikus) einhergehen.

Das Gehirn arbeitet (registriert, verarbeitet und speichert) dabei völlig anders als bei normalen Alltagssituationen und Erlebnissen. Es kommt zu Trennung und Abspaltung von körperlichen, kognitiven, emotionalen und Verhaltens-Aspekten im Erleben. Diese Folgen wirken sich über Wochen, Monate und Jahre in anhaltenden, bedrohlichen, ängstigenden und ausweglos scheinenden Gefühlen und Reaktionen aus. Sie finden sich später in **Symptomen von posttraumatischem Stress** wieder. Dazu gehört : 1. die **Haltung ständiger Kampfbereitschaft** angesichts möglicher Gefahren; 2. **die Vermeidung von Erinnerungen** an das Trauma, die Flashbacks oder auch Intrusionen genannt werden. Sie, wie auf der Flucht bezeichnen das szenische Wiedererleben der traumatischen Ereignisse z.B. auf der Flucht; 3. **das Erstarren der Gefühle**.

**Das Gehirn** arbeitet (registriert, verarbeitet und speichert) dabei völlig anders als bei normalen Alltagssituationen und Erlebnissen. Es kommt zu Trennung und Abspaltung von körperlichen, kognitiven, emotionalen und Verhaltens-Aspekten im Erleben. *Neurowissenschaftler glauben, dass das Trauma die Funktion des orbitofrontalen Kortex des Gehirns unterbricht, die unter normalen Bedingungen diese Verhaltensaspekte im Bewusstsein zusammen führt und für eine realistische Wahrnehmung, Bewertung und Steuerung sorgt; sie werden unter normalen Bedingungen als ganzheitliche Erfahrung gespeichert und können als strukturierte Erinnerung wieder abgerufen werden. Der orbitofrontale Kortex verbindet und integriert, die Großhirnrinde ( Cerebraler Kortex -rationales Gehirn), das limbische System (Gehirnteil, der für Emotionen zuständig ist) und den Hirnstamm (brain stem – zuständig für Instinktleitung). Der orbitofrontale Kortex ist zuständig für die Kontrolle der Gefühle und Impulse, für das Lesen von nicht in Worten ausdrückbaren Kommunikationsabläufen, für das Einbeziehen und Abwägen von erreichbaren Informationen vor dem Handeln. Er befähigt, flexibel, einfühlsam und anpassungsfähig auf andere einzugehen und ethisch und freundlich zu handeln. Ohne dieses Integrieren überkommen uns starke Emotionen, und impulsive Reaktionen. Starre, sich wiederholende Antworten sind die Folge, und so geht die Fähigkeit der Selbstreflexion*

*und des logischen Denkens verloren (Yoder, 2005, 23).*

Für wenige Wochen nach dem traumatischen Erlebnis sind das ganz normale Reaktionen. Wenn sie aber nach ungefähr zwei Monaten immer noch andauern oder schlimmer werden und die Fähigkeit beeinträchtigen, das tägliche Leben zu meistern, ist es notwendig professionelle Hilfe zu suchen.

**2.2. Symptome:** Das Trauma wirkt sich auf Körper, Seele und Geist aus.

**Psychosomatische Auswirkungen:** Die ständige Erhöhung des Blutzuckers, der für die Energieversorgung von Gehirn und Muskeln zuständig ist, die (Steigerung von) schnellere und oberflächlichere Atmung zur besseren Sauerstoffversorgung, die Erweiterung der Pupillen zur stärkeren Fokussierung auf die Bedrohung (Tunnelblick), die Verminderung des Schmerzbewusstseins, die Steigerung der Blutgerinnung, die bei körperlichen Verletzungen hilft - all das ist als Dauerzustand gefährlich (Heading Institute 2013,10). Sie können Kopfschmerzen, Magenprobleme, hohen Blutdruck, Hörprobleme, Somatisierung ( z.B. undefinierbarer Schmerz im Rücken und Extremitäten), Menstruationsprobleme, höheres Risiko für Infektionen aufgrund des angegriffenen Immunsystems, Herz-und Lungenprobleme, Appetitlosigkeit und Medikamentensucht verursachen.

**Symptome für Posttraumatische Störungsbilder (PTSD)** wie sie von psychiatrischen Einrichtungen diagnostiziert werden, zeigen sich in folgenden Verhaltensmustern: Viele erleben die belastenden Ereignisse ständig wieder durch einstürmende Erinnerungen oder Alpträume. Es ist schwer für traumatisierte Menschen, sich auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren. Sie werden vergesslich; sie fühlen sich noch von den belastenden Situationen gefangen, und sind nicht fähig zwischen Vergangenen und Gegenwärtigen zu unterscheiden. Flashbacks lösen Geräuscherinnerungen, Geruchserinnerungen und andere Wirkungen aus, die dem Originaltrauma ähnlich sind und können sogar einen Zusammenbruch verursachen. So vermeiden traumatisierte Personen Auslöser solcher Flashbacks, um nicht erschreckend lebendige Erinnerungen wieder erleben zu müssen (Yoder, 2005, 21). Sie sind ängstlich und unter ständigem Stress, der sie empfindlich macht gegen Lärm. Sie wachen sehr bald auf oder können nicht einschlafen wie eine junge Frau aus Pakistan. Sie blieb die meiste Zeit im Bett und konnte nicht am normalen Leben und am Sprachkurs teilnehmen. Sie konnte wegen ihrer Magenprobleme kaum etwas essen. Sie fühlte sich dafür schuldig, dass ihr Bruder noch verfolgt wird und nicht fliehen kann. Manche traumatisierten Flüchtlinge ziehen sich von allen sozialen Kontakten zurück oder werden ganz still und reagieren nicht auf Mitmenschen; manchmal sprechen sie überhaupt nicht. Andere sind depressiv oder

weinen sehr viel und zittern sogar. Sie fühlen sich hilflos und wertlos und manchmal lebensmüde. Manche werden unfähig anderen Menschen zu vertrauen. Manche fühlen sich abgestumpft und ohne Energie. Manche erzählen die grauenvollen Geschichten immer und immer wieder. Andere weigern sich darüber zu reden (Hill, 2005, 24). Aber selbst wenn traumatisierte Asylbewerber ruhig und ohne schwerwiegendere Folgen zurecht zu kommen scheinen und die Grundfunktionen bewältigen können, können viele an einer Gefühlserstarrung (Emotionslosigkeit) leiden, oder aber an einer inneren Übererregung; es kann sich auch beides abwechseln. Wenn das anhaltende Trauma nicht behandelt wird, wirkt sich das in den folgenden Jahren in der Qualität der Beziehungen aus. Immer wieder brechen Verhaltensmuster auf, in denen ungeheilte Traumaenergie gegen sich selbst und andere gerichtet wird (Yoda, 2005,32).

**Beispiele wie *Traumaenergie gegen sich selbst gerichtet wird:*** Medikamenten- oder Drogenmißbrauch, Essstörungen wie Esssucht oder Magersucht, Selbstverstümmelung, Depression, Angstzustände , Arbeitssucht, sexuelle Probleme, körperliche Unpässlichkeit, Depression bis hin zum Selbstmord. So arbeitete z.B. ein traumatisierter Flüchtling Tag und Nacht an einem Buch, mit dem er das Unrecht in seinem Heimatland zu bekämpfen versuchte. Beispiele wie sich ***Traumaenergie selbstschädigend oder fremdschädigend auswirkt, sind:*** häusliche Gewalt, Kindesmissbrauch, Bandenaktivität, aggressives, kriminelles, hochriskantes Verhalten, oder Verursachen von Konflikten (Yoder, 2005, 33). Traumatisierte Eltern werden wieder ihre Kinder traumatisieren, weil sie ihre Angst auf sie übertragen oder ihnen das elterliche Einfühlungsvermögen fehlt. Das führt zur psychischen Abspaltung ihrer Kinder (Ruppert, 2010, 108). Forschungsergebnisse zeigen, dass folgende trauma-bezogene Symptome in anderen Kulturen anders erfahren und ausgedrückt werden: Vermeidung, Gefühllosigkeit, Dissoziation ( sich abgetrennt Fühlen von sich selbst, von den Menschen in der unmittelbaren Umgebung und von den Erinnerungen an das Erlebnis). Somatisierung scheint mehr ein Symptom westlicher Kultur zu sein (Headington Institute, 2013,18 ).

### **2.3.Traumatisierte Kinder**

Zehn Prozent der Flüchtlinge, die das Mittelmeer überqueren, sind ***Minderjährige***, die in Deutschland ohne ihr Eltern ankommen. Sie werden in Wohngruppen untergebracht und von Sozialarbeitern rund um die Uhr betreut. Sie haben ihre Eltern verloren; und so ist auch ihr Vertrauen in die Macht der Erwachsenen sie zu beschützen geschwunden. Wenn sie aus Kriegsgebieten kommen, konnten sie ihren Verlust nicht verarbeiten, weil sie um das eigene Überleben kämpfen mussten. Sie wurden verschlossen, depressiv

oder aggressiv und haben sich oft von allen sozialen Kontakten zurückgezogen.

***Kleinere traumatisierte Kinder***, die mit ihren Eltern geflohen sind, können oft weder spielen noch lernen. Sie bleiben ständig angespannt wachsam, um jederzeit fliehen zu können. Die gesamte kognitive und emotionale Entwicklung ist durch die erfahrenen plötzlichen, schrecklichen Erlebnisse blockiert. Solche Kinder erleben in ihren Gedanken diese Einbrüche in ihr Leben genau wieder (Kinder und Krieg, 1996, 13). Eine Mutter erzählte mir, dass ihr drei Jahre altes, sensibles Mädchen ständig nachts aufschreckt. Sie schreit oft in ihren Alpträumen und klammert sich an sie. Sie hat beständig Angst, dass ihre Mutter sie auch verlassen könnte. Sie weigert sich zu essen. Manche Kinder fühlen sich verantwortlich für das, was geschehen ist. Sie bekommen Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Asthma. Manche kämpfen viel, reagieren unverständlich, weinen viel oder fallen ins gegenteilige Verhalten. Ältere Kinder fühlen sich manchmal schuldig, weil sie überlebt haben, während andere gestorben sind. Wenn sie nicht nur Opfer von Gewalt waren, sondern als Kindersoldaten gezwungen wurden (durch Hunger, Drogen oder Gewalt) selbst andere zu schädigen oder zu töten, sind sie auch von Schuld und Scham belastet. Manche werden dadurch sex-, alkohol- oder drogenabhängig, um ihren Schmerz abzutöten. Manche riskieren gewagte Dinge um angesichts von Gefahr mutig zu erscheinen. Manche verletzen sich selbst oder sind Suizidgefährdet (Hill, 1992, 46).

### **3.AUF DEM WEG VON TRAUER UND SCHMERZ ZU NEUER HOFFNUNG UNTERSTÜTZEN**

**3.1.Praktische Unterstützung:** Flüchtlinge brauchen sehr viel praktische Hilfe, um sich in einer neuen Kultur und Umgebung niederlassen zu können. Da sie in den Lagern ziemlich isoliert leben, weil sie nicht die Landessprache und den örtlichen Dialekt sprechen, sind sie sehr dankbar für Besucher, die ihnen Hilfe anbieten. Sie brauchen Unterstützung bei Arztbesuchen, bei Behörden, im Umgang mit dem deutschen Verkehrssystem. Sie brauchen Hilfe, um Schulen, Kindergärten Sprachkurse, Kirchen und Rechtsanwälte zu finden; und sie brauchen Informationen und Hilfe, um ein soziales Netz aufzubauen. Sie brauchen jemand zum Übersetzen ihrer Behördenbriefe. Sie haben dabei beständig Angst, dass ein eingegangener Brief ein Abschiebungsbescheid sein könnte, den sie nicht lesen können. In kleineren Unterkünften, wo keine regierungsunabhängigen Flüchtlingsorganisationen wie Amnesty International, Pro Asyl, Caritas, Arbeiterwohlfahrt oder Diakonie arbeiten, brauchen sie Schutz vor Menschen, die oft ihre Hilflosigkeit ausnutzen. Die

**Verständigung** klappt anfangs manchmal nur in Zeichensprache, aber es finden sich dann schnell andere Flüchtlinge, die Englisch sprechen und übersetzen können. Viele verwenden auch Übersetzungsprogramme aus dem Internet, oder rufen Bekannte an, die mehr Deutsch können und per Telefon dolmetschen. Durch diese soziale, physische und emotionale Unterstützung und Einführung in das Verständnis des deutschen Lebensstils, wird der Seelsorger durch seinen Umgang mit ihnen etwas vom Wesen des lebendigen Gottes sichtbar machen, der sie nie alleine lässt, sondern für sie sorgt, damit sie eine neue Zukunft aufbauen können. Auf diesem Weg wird er Liebe, Fürsorge und Einfühlungsvermögen zeigen und so eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen. Dies hilft den Asylbewerbern, sich sicher zu fühlen und ihre Herzen zu öffnen. Es ist sehr wichtig, ständig mit ihnen in Kontakt zu bleiben, weil die meisten Flüchtlinge viele Jahre in den Unterkünften bleiben müssen ohne Bescheid, ob sie Bleiberecht bekommen werden, oder in ihr früheres Land zurückgeschickt werden. In dieser ungewissen Situation fühlen sich vergessen und wertlos. Wenn man sie auf ihrer langen "Reise nach Emmaus" begleitet, können sie die Gegenwart des auferstandenen Herrn erkennen und sie werden wahrnehmen, dass er bei ihnen ist.

**3.2. Zuhören hilft** Weil das Trauma die Verbindungsfunktion des orbitofrontalen Kortex des Gehirns unterbricht und in den Überlebensmodus des Limbischen Systems des Gehirns umschaltet (Yoder, 2005, 19), müssen Flüchtlinge über ihr Trauma reden, um die rationalen, emotionalen und instinktgesteuerten Teile des Gehirns wieder miteinander zu verbinden und im Langzeitgedächtnis abzuspeichern. Der Seelsorger kann Gottes Liebe und Trost für sie und ihre Leiden zeigen, indem er für sie zur Verfügung steht, um ihren Erlebnissen zu zu hören ohne sie dazu zu drängen. Er kann nach einem ruhigen Ort dafür suchen, um äußere Ablenkung klein zu halten. Er sollte die Privatsphäre achten und die Geschichte der Person vertraulich behandeln. Er sollte in der Nähe bleiben, aber den dem Alter, Geschlecht und Kultur entsprechenden Abstand halten. Er kann die Person ermutigen weiter zu erzählen, indem er nickt und gelegentlich offene Fragen stellt wie z. B.: „Was ist passiert? Wie haben Sie sich gefühlt? Was war für Sie am schwersten?“ Beachte ihre Gefühle, Gesichtsausdruck und Körpersprache; auch von welchen Verlusten oder wichtigen Ereignissen sie reden, wie der Verlust ihres Hauses oder der Tod eines nahen Menschen. Beachte die eigene Kraft der Person, wie sie versuchte selbst damit fertig zu werden. Lass Zeiten des Schweigens zu. Unterbreche nicht oder versuche die Geschichte abzukürzen (z.B. indem du auf die Uhr schaust). Von Zeit zu Zeit wiederhole, was sie erzählt hat oder fasse es zusammen, um ihr zu versichern, dass du sie richtig verstanden hast. Berühre die Person nicht,

wenn du nicht sicher bist, dass das angemessen ist. Urteile nicht über ihre Gefühle oder verbessere sie. Es hilft auch nicht ihr Leiden mit den Erlebnissen einer anderen Person oder sogar mit den eigenen zu vergleichen. (WHO and World Vision, First Aid Guide), sondern respektiere die persönlichen Erfahrungen. Sprich mit ihr über ihre traumatischen Stressreaktionen und versichere ihr, dass sie nach den traumatischen Erlebnissen wieder zur Normalität zurückfinden kann. Hilf ihr, dass die bruchstückhaften Erinnerungen eines überwältigenden Traumas eine möglichst zusammenhängende Erzählung wird. Dadurch kann das traumatische Geschehen im Gehirn als Erinnerung gespeichert werden - zwar hässlich und schmerzhaft - aber nicht mehr übermächtig. So wird es nicht länger die normale Alltagsbewältigung und den Schlaf stören. Dabei sollte der Seelsorgeempfänger wissen, wie das Trauma anfing, aber dass es nun vorbei ist. Wenn ihn das Reden sehr erschöpft, lass ihn eine Pause machen. Er soll fortfahren, wenn er sich dafür ruhig und gefasst fühlt (Hill, 2013, 28). Die folgenden Faktoren hindern anzuerkennen, was passiert ist: die Angst von Gefühlen überwältigt zu werden, die unbekanntes Tatsachen des Erlebnisses, das weitergehende Trauma oder die Unmöglichkeit, gewohnte Rituale durchzuführen wie z.B. einen geliebten Menschen zu beerdigen (Yoder, 2005, 37).

### **3.3. Auf den verschiedenen Stationen der Trauer begleiten**

Trauerarbeit ist ein Prozess intensiven emotionalen Leidens, dass durch das Klagen (Trauern) über den Verlust von Personen oder Dingen, die Teil ihres Lebens gewesen waren, ausgedrückt wird. Um neu anzufangen, ist es nicht möglich, Abkürzungen zu gehen, welche die verschiedenen schmerzhaften Stationen auf der Reise zur Heilung und Hoffnung vermeiden. Aber der Seelsorger kann dem Trauernden durch seine Gegenwart versichern, dass Gott mit ihm geht. Die *erste Station* ist der *Schock und das Nicht-wahrhaben wollen*. Die *zweite Station ist Schuld und Wut*, ein zwischen Realität und Schmerz hin und her gerissen sein: Wut, Angst, Suche, Unordnung, Panik, Schuld, Einsamkeit, Isolation und Depression. *Die dritte Station ist Wiederaufnahme der Beziehung zur Umgebung*, den Verlust annehmen, neue Kraft gewinnen, neue Lebensmuster, Hoffnung, Bestätigung zu finden und die Fähigkeit anderen zu helfen. Dabei hat jede Person ihren eigenen Weg: wie viel Zeit sie braucht, und wie lang und wie oft sie an den verschiedenen Stationen verweilt, indem sie wieder in Not gerät, und zwischen Leugnung, Wut und Mutlosigkeit hin und her wechselt. Je mehr der Flüchtling über seine Erfahrungen und Gefühle spricht, um so mehr werden die traumatischen Erlebnisse ihre Macht verlieren. Fühle dich nicht durch Wutausbrüche abgelehnt, Sie sind normale Stressreaktionen. Rede ihre Ängste nicht klein. Passe dich ihren Schritten

an! (Großhauer, mmct resources)

### **3.4. Unterstützende Techniken in der Traumafürsorge**

**1. Die Vorstellung eines sicheren Ortes:** Lass traumatisierte Menschen von Orten oder Situationen erzählen, wo sie sich sicher und geborgen fühlten. Ermutige sie solche Orte zu visualisieren, und lass sie dabei ihre Gefühle beschreiben, um sich zu entspannen (Headingtone Institute 2013, 22) .

**2. Bild- Anhalt-Technik:** Um das Wiedererleben von traumatischen Erlebnissen zu beenden, lass sie die Flashbacks wie einen Film anhalten und die so verlängerte Szene genau beschreiben, um so Kontrolle über sie und Abstand zu den einstürmenden Erinnerungen und Bildern zu bekommen. So können sie verarbeitet und wieder hervorgeholt werden, bis sie verblassen.

**3. Aufschreiben:** Alpträume immer wieder aufschreiben bis sie ihre Macht verlieren. Schreibe die Erlebnisse und Reaktionen auf, um sie zu verarbeiten.

**4. Tresorübung:** Versuche dir z.B. vorzustellen, dass du deinen Kummer in einen Tresor legst und den Deckel zu sperrst, um Abstand zum Erlebten zu gewinnen, Sie können später wieder hervorgeholt werden, wenn wieder Gespräche zum Verarbeiten möglich sind. (Headington Institute, 2013, 22)

**5. Male ein Bild** von dem traumatischen Erlebnis und erkläre es

**6. Narrative Therapie:** Lass den Flüchtling einen Lebensbaum oder eine Lebenslinie malen, auf dem die verschiedenen Ereignisse seines Lebens eingezeichnet sind, um ihm zu helfen das traumatische Erlebnis in seinen persönlichen Lebensrahmen *einzu*fügen.

**7. Das Trauma als Rollenspiel darstellen:** Suche mit dem Flüchtling kulturell angemessene, kreative Wege, seinen Schmerz und seine Wut auszudrücken, z.B. als Tanz darstellen. Dazu braucht es eine Atmosphäre des Vertrauens und Gebets.

**8. Schreibe einen Klagepsalm,** um den Schmerz auszudrücken. Klagen erlauben einer Person, ihre innerste Trauer und Zweifel auszudrücken und sogar vor Gott zu klagen. Aber indem man Gott bittet die Kontrolle über die Not zu übernehmen, wird neuer Glaube und neues Vertrauen wachsen (Hill, 2013, 41).

Soziale und geistliche Gemeinschaft ist ein wichtiger Resilienzfaktor. Deshalb können Punkt 5-8 auch in Gruppen ausgetauscht werden.

**9. Durch Bibellesegruppen, gemeinsames Singen, Gebet und Gottesdienste** bekommen die Flüchtlinge Trost, Liebe und Hoffnung von Gott.

### **3.5. Vergewaltigung**

ist eine der schmerzhaftesten Erfahrungen, die tiefe Wunden reißt, die lange schmerzen. Opfer, die vergewaltigt wurden, fühlen sich beschämt, ruiniert, schmutzig und wertlos.

Sie sind oft depressiv oder sogar selbstmordgefährdet und voll Männerhass. Sie fühlen sich schuldig und trauen sich niemand davon zu erzählen, weil sie Angst haben abgelehnt und verurteilt zu werden oder Vorwürfe zu bekommen. Manche haben keine Freude mehr an sexueller Gemeinschaft. Andere haben Sex mit vielen Männern, weil sie sich ruiniert fühlen. Sie brauchen medizinische Versorgung, weil sie durch HIV oder andere sexuell übertragene Krankheiten angesteckt worden sein könnten. Der Berater sollte die vergewaltigte Person ermutigen, offen über das Ereignis zu reden und auch ihre Gefühle wie Wut und Scham, oder sogar Ärger gegen Gott auszudrücken. Er sollte einfühlsam zuhören und ihr die Wirkung der Vergewaltigung auf ihr Leben bewusst machen. Wenn sie sich verstanden, angenommen und wertgeschätzt fühlt, wird sie langsam erkennen, dass ihr Leben nicht ruiniert ist. Sie wird vielleicht bereit sein, auch Trost aus Gottes Wort zu empfangen. Zusammen mit dem Seelsorger kann sie ihren Schmerz zu Gott bringen, indem sie genau benennt, was sie durch die Vergewaltigung verloren hat, wie Unschuld, Reinheit und Freude. Gott kann sie heilen und ihr diese Dinge zurückgeben. Nur wenn ihr Herz geheilt ist, kann sie anfangen dem Täter zu vergeben. Der Vergebungsprozess kann lange dauern, aber er ist notwendig, um die Bindung der Abhängigkeit an den Vergewaltiger durch zu schneiden und frei zu werden ( Hill 2013, 60).

3.6. **Kinder:** Kinder haben keine psychischen Selbstheilungsmechanismen. Sie sind auf den Rückhalt einer erwachsenen Bezugsperson angewiesen, die dem Kind wirklich zuhört und beim langwierigen Prozess der Verarbeitung hilft. Laut der UN-Konventionen haben die Kinder diese Welt ein Recht auf emotionale Gesundheit ( Kinder und Krieg, 1996, 15). Für diejenigen, die ohne Eltern kommen, muss ein soziales Umfeld rekonstruiert werden. Kindern, die mit ihren Eltern in Asylunterkünften leben, kann durch Kindergarten- und Schulbesuch mit festem Bezug zu einer Lehrkraft die Rückkehr in eine normale Alltagsroutine ermöglicht werden. Es ist wichtig, die Eltern zu ermutigen mit den Kindern über die schrecklichen Erlebnisse zu reden, damit die Kinder wieder neue Sicherheit gewinnen. Traumatisierte Kinder versuchen sonst fehlende Informationen mit falschen, eingebildeten Informationen in ihren Köpfen zu ersetzen. Das Unbekannte verursacht Angst und führt zu falschen Vermutungen und Selbstvorwürfen. Eltern können der Krise ihrer Kinder einen geschichtlichen Rahmen geben, damit sie die Erlebnisse einzuordnen lernen. Jemandem die Wahrheit zu erzählen, die überwältigend war, kann schon den Heilungsprozess in Gang setzen. Eltern sollten ihren Kindern aber nicht unkontrolliert ihre eigenen Ängste zeigen, weil diese von den Kindern verinnerlicht werden. Die Wirkung der elterlichen Reaktion auf

das Unglück kann einen größeren Einfluss auf die Kinder haben, als die Wirkung des Unglück selbst. Es ist sehr schwer für das Kind, wenn der überlebende Elternteil trauert und nicht für das Kind verfügbar ist (Richard W. Baggé). **Jüngere Kinder** können ihre Gefühle oft am besten durch Rollenspiele oder Zeichnungen ausdrücken. Die Eltern können mit ihnen über ihre Bilder reden, wie sich die Kinder gefühlt haben und was für sie am schwersten war. Sie können sie nach ihren Träumen fragen und helfen, ihre Gefühle mit den Geschehnissen in Beziehung zu bringen (Hill, 1992, 48). Dem Kind muss die Wahrheit der Geschehnisse altersgemäß verständlich gemacht werden. Eltern sollten den Kindern ein realistisches Bild und Plan von der Zukunft zeigen. Wenn sie Christen sind, ermutige sie, ihren Kindern biblische Geschichten zu erzählen, mit ihnen zu beten und zu singen. Nach dem Konzept der Selbstwirksamkeit können Kinder, wenn sie Geschichten von Gottes Treue in der Vergangenheit hören, selbst daraus schließen, dass Gott ihnen geholfen hat, schwierige Situationen in ihrem Leben zu meistern. Für Kinder ist Tod nicht verstehbar; auch nicht, warum Gott sie nicht beschützt hat. Aber Eltern können ihnen die Verheißungen Gottes erklären. So können die Kinder Vertrauen zu Gott entwickeln, ihm ihre Ängste bringen und sich in seinen Armen sicher fühlen (Hill, 1992, 49).

Eltern von **Teenagern** müssen wissen, dass Teenager Privatsphäre brauchen, die in den Unterkünften schwierig zu finden ist. Teenager brauchen auch Möglichkeiten um Dinge mit Gleichaltrigen zu diskutieren. Sie brauchen Bestätigung, dass sie wertvoll sind; z.B. indem man ihnen Chancen gibt, sich nützlich und geliebt zu fühlen. Der Seelsorger kann Eltern bei der Verständigung mit Schulrektoren und Lehrern helfen, um ihnen die Nöte der Kinder zu erklären, die ihr Verhalten und ihre Lernfähigkeit beeinflusst hat. Wenn ein Lehrer ein traumatisiertes Kind verständnisvoll unterstützt, ist das ein Teil des Heilungsprozesses. Wenn schwierige Probleme auftauchen, kann der Seelsorger professionelle Hilfe vermitteln, besonders wenn das Kind als Kindersoldat missbraucht wurde (Hill 1992, 50).

#### **4. THEOLOGISCHE UND GEISTLICHE HILFE**

Nach allen Traumerlebnissen tauchen folgende Fragen auf: schwierige existentielle Fragen, Fragestellungen im Bezug auf Leid, das Böse, Vergebung, Hoffnung, Gerechtigkeit, Ziel und göttlicher Ordnung. Das Gefühl für Sinn und Lebenszusammenhang ist verloren gegangen.

##### **4.1. Leid und Verfolgung**

Das Gottesbild, die Beziehung zu Gott, und das Weltbild können sich ändern, wenn

man einem Trauma ausgesetzt war. Entfremdung und der Verlust von Verbundenheit kann Zweifel in die tiefsten Überzeugungen des Flüchtlings bewirken. Es taucht z.B. die Frage auf: "Womit habe ich das verdient?"

Der Seelsorger muss klarstellen, ob kulturelle Überzeugungen die traumatisierten Menschen daran hindern, an Gottes Güte zu glauben. Z.B. wird Leid oft als eine Strafe Gottes interpretiert oder als eine Folge von mangelndem Glauben angesehen. (Hill, 2012, 18). Manchmal sind es Erfahrungen von Ungerechtigkeit in der Kirche oder fehlende Sicherheit und Liebe von Eltern in der Kindheit, die es erschweren, an Gott als liebenden Vater zu glauben (Hill, 2012, 19). Der Seelsorger kann zeigen, dass Gott uns mitten in unserem Leid liebt (Psalm 23, Römer 8:35). Traumatisierte Menschen brauchen Vergewisserung, dass Gott allmächtig ist und alles unter Kontrolle hat. Es ist Gottes Geduld, dass er noch nicht eingreift, um den Sünder zur Rechenschaft zu ziehen und verurteilen (2.Petrus 3:9-10). Gott leidet mit uns und fühlt unseren Schmerz (Matthäus 9: 35-36). Gottes Liebe kann man nicht an unseren Umständen ablesen, sondern daran, dass er jeden Augenblick für jeden von uns da ist durch das Opfer seines geliebten Sohnes, Seine Hingabe an uns ist die echte Quelle der Liebe Gottes.

Flüchtlinge, die sich nach jahrelangem Warten in den Unterkünften vergessen fühlen, brauchen den Trost, dass Gott einen Plan für sie hat: Mit ihren Erfahrungen von Leid und Gottes durch-tragender Gegenwart können sie andere trösten (1.Mose 50:18-29; 2. Kor. 1: 4). Um ihr Vertrauen in Gott zu stärken, kann es hilfreich sein, mit ihnen darüber nachzudenken, wo Gott sie bisher durch getragen hat (Crawford, 2011).

#### **4.3. Eigene Identität und neuen Sinn im Leben finden**

Wenn Menschen Lieb gewonnenes verlieren, verlieren sie ein Stück ihrer Identität und müssen ein neues Gefühl dafür entwickeln, wer sie eigentlich sind. Sie fühlen sich leer oder denken, dass ihr Leben seinen Sinn verloren hat. Schwerer Verlust kann uns bitter oder besser machen. Er kann uns unser tiefstes menschliches Bedürfnis erkennen lassen: die Zugehörigkeit zu Gott, durch den wir als seine geliebten Kinder unverlierbare Würde und Identität empfangen. Wenn jemand all die anderen Faktoren verloren hat, die bisher seine Identität ausmachten wie Heimat, Arbeit, Familie, manchmal auch Gesundheit, dann ist es die göttliche Gelegenheit (Kairos) dafür, dass Gott wieder zum Mittelpunkt wird. Es kann der Auslöser dafür sein, sich nach einer tieferen Beziehung mit ihm auszustrecken, die kein Trauma mehr zerstören kann. Die Exilsituation kann helfen zu erkennen, wo Menschen die Schöpfung (Menschen, Besitz, Prestige etc.) vergötterten statt Gott selbst; wo es ihnen mehr um Gottes Segnungen und Versorgung ging als um die Liebesbeziehung mit ihm. Das war die große Erkenntnis, die Hiob am

Schluss seines Trauerprozess gewann. Jesus bereitete seine Jünger vor, dass Leid, Ablehnung und Verfolgung die erwartet, die die Gemeinschaft mit Gott an erste Stelle setzen in ihrem Leben (Matthäus 5: 10f; Johannes 15,18f). Die Apostel Paulus (Römer 5:3-5) und Petrus (1.Petrus 2:19-21) betonten, dass Verfolgung und Heimatlosigkeit den Christen bewusst machen möchte, dass ihre ewige Heimat bei Gott ist. Aus dieser ewigen Heimat kann uns niemand vertreiben und abschieben. Solcher Glaube ist der größte Stabilisierungsfaktor in der Traumabewältigung, denn es ist die einzige Beziehung, die wir in alle Ewigkeit nicht mehr verlieren werden (Römer 8:38). Damit kann der Seelsorger den Flüchtlingen helfen, neue Prioritäten in ihrem Leben zu setzen. So können sie die Quelle der Liebe in Gott entdecken, die sie von Selbstbezogenheit befreit zur Nächstenliebe, und sie zum tiefsten Sinn des Lebens führt: nämlich Gott und den Nächsten zu lieben.

**4.4. Heilendes Gebet** Wenn traumatisierte Flüchtlinge ihren Schmerz ausgedrückt haben und bereit sind, ihn zu Gott zu bringen, ist es hilfreich beim Gebet Symbolhandlungen zu verwenden: z. B. Kerzen anzünden, die Last auf Steine zu schreiben und an einem Kreuz abzulegen; auf Papier zu schreiben und ans Kreuz zu hängen, zu verbrennen, oder ins Wasser zu werfen. M. Hill schlägt vor, dem traumatisierten Menschen ungefähr 20 Minuten Zeit zu lassen, um die Lasten aufzuschreiben. Dann wird Jesaja 53:4-6 vorgelesen. Anschließend kann der Hilfesuchende vor dem Herrn Jesus Christus sein Herz ausschütten und im Gebet alles sagen, was er an Schmerz in seinem Inneren fühlt. Im Folgenden kann er/sie sein/ihr Papier in die Schachtel am Fuß des Kreuzes legen und sagen: " Ich übergebe meine Leiden an Jesus, der am Kreuz für mich starb!" Anschließend kann der Seelsorger Jesaja 61:1-3 laut vorlesen und die Papiere verbrennen. Er kann beten, dass Jesus das verwundete Herz ausheilen lässt (Hill, 2013, 83).

**4.5. Vergebung** Viele Flüchtlinge sind vor Ungerechtigkeit, Demütigung und Unterdrückung in ihren Heimatländern geflohen. Wenn sie dann in Deutschland wieder mit Rassismus konfrontiert werden, kommen Bitterkeit oder Aggressionen in ihnen hoch. Nur wenn ihr Schmerz geheilt wurde, kann Vergebung stattfinden. Es kann lange dauern, aber es ist notwendig um die Abhängigkeitsbindung des Opfers an den Täter zu trennen und frei zu werden.

**4.5.1. Anderen Vergeben:** Flüchtlinge, die an Schmerzen leiden, die durch die Schuld anderer verursacht wurden, sollten die Schuld ihrer Verbrecher genau benennen und akzeptieren. Sie können die Schuld der anderen zusammen mit dem Seelsorger vor

Jesus Christus aussprechen und Jesus, der am Kreuz seinen Mördern vergab, überlassen. Sie können als Zeichen, dass sie dem Täter vergeben haben, einen schriftlichen Vertrag mit Datum und Unterschrift unterzeichnen. Wenn Schmerz und Bitterkeit sie dann erneut überwältigen wollen, können sie Ihre Entscheidung immer wieder neu bestätigen, bis die Bitterkeit nach und nach die Macht über sie verliert und die Wunde heilt. Die Voraussetzung dafür, anderen zu vergeben, ist nicht ein verändertes Verhalten oder eine vorausgehende Entschuldigung des Täters. Jesus Christus allein, der Menschen vergibt, bevor sie ihre Schuld bereuen (Lukas 23:24; Römer 5:8), kann Christen dazu fähig machen, zu vergeben, und das Gericht und die Rache Gott zu überlassen (Römer 12:19-21). Die Liebe Christi für seine Feinde, die durch vergebende Christen offenbar wird, kann sogar Verfolger in Gläubige verändern (Apg. 7:59- 8:1). Gottes Liebe ist so mächtig, dass Herzen neu werden können, und der tödliche Kreislauf von Opfer und Gewalt durchbrochen wird. So war es eine große Erleichterung für eine pakistanische Christin, als sie erkannte, dass nicht ihr ständiges Aufdecken von Unrecht die Unterdrückung der Christen in ihrem Land verändern wird, sondern dass Angreifer verändert werden, wenn sie die Gnade Gottes erkennen und annehmen.

**4.5.2. Andere um Vergebung bitten:** Ein begangenes Verbrechen kann nicht mehr ungeschehen gemacht werden. Deshalb ist es eine schwere Last, die Scham, Schuld und Depression bewirkt. Für viele Verbrecher scheint es unglaublich, dass Christus ihnen vergeben kann und ihnen ein neues Leben ermöglicht. Aber wenn sie ihre Tat von Herzen bereuen, und die Verantwortung dafür übernehmen, dann können sie ihre Schuld vor Gott und dem Seelsorger bekennen. Sie bekommen auf das Bekenntnis hin die Vergebung (*Absolution*) im Namen Christi zugesprochen. Der Seelsorger kann dem Beichtenden die Gewissheit der Vergebung bezeugen und ihm helfen, weitere notwendige Schritte zu unternehmen; nämlich andere um Vergebung zu bitten oder Schuld wieder gut zu machen (Matthäus 18: 18; Lukas 19:8).

## **5. 5. STABILISIERENDE FAKTOREN ZUR HEILUNG**

Resilienz ist ein ein vieldimensionales Gebilde, das als verstandesmäßiger, emotionaler, psychologischer, beziehungsmaßiger und körperlicher Prozess definiert werden kann, der soziale und geistliche Unterstützung, Selbstheilungskräfte, körperliche Gesundheit und Kondition, und Sinnfindung einschließt.

**5.1. Christliche Gastfreundschaft: Flüchtlinge in die Gemeinde und nach Hause einladen** Der Heilungsprozess bei traumatisierten Asylsuchenden wird oft durch Ausländerfeindlichkeit gebremst: Flüchtlinge werden oft auch in westlichen Gesellschaften angegriffen: durch Worte, durch ausgrenzendes Verhalten und

rassistische Beleidigungen. In Deutschland gibt es besonders in ländlichen Gebieten unter Jugendlichen Republikaner mit stark rassistischem Gedankengut. Manchmal werden auch Asylunterkünfte durch Brandanschläge angegriffen. Geistliche und Gemeindeleiter sollten deshalb ihre Gemeinden über die weltweite Flüchtlingskrise und ihre humanitäre Herausforderung informieren, und so den Gemeindegliedern die Gelegenheit geben darauf mit diakonischer Liebe und Gastfreundschaft zu antworten. Die Kirchen sollten Asylanten in ihre Gemeinden, Veranstaltungen und Häuser einladen. So wird die Liebe Christi erlebbar gemacht, damit die Gäste neue Hoffnung und Unterstützung gewinnen.

### **5.2. Die Sicherheit in Asylantenunterkünften verbessern**

Oft sind die Zustände in den Asylunterkünften sehr unsicher und verlängern das Trauma, statt dazu beitragen, das die Flüchtlinge aufatmen und sich erholen können. Frauen werden manchmal von männlichen Flüchtlingen sexuell missbraucht, wenn alleinstehende Männer und Frauen auf sehr engen Raum zusammenleben und die selben sanitären Anlagen benutzen müssen. Christen und andere religiöse Minderheiten wie z.B. die muslimischen Achemadias, fühlen sich oft bedroht oder werden sogar von Sunniten angegriffen, wenn sie am selben Ort zusammen leben. Die Ausländerbehörden sind oft überlastet und müssen deshalb über unsichere Verhältnisse informiert, und zum Handeln herausgefordert werden, damit getrennte Zufluchtsorte zu Verfügung gestellt werden.

### **5.3. Flüchtlinge zur Selbsthilfe anleiten**

Der Seelsorger kann Traumatisierte ermutigen ihre eigenen positiven Verarbeitungsstrategien zu gebrauchen, um Resilienz und Sicherheit zu gewinnen. Das wir ihnen helfen sich stärker zu fühlen.

- Erhole dich genügend
- Erlaube dir zu weinen
- Iss so regelmäßig wie möglich und trinke genug Wasser
- Rede mit anderen und nimm dir genug Zeit für Familie und Freunde
- Sprich mit jemanden, dem du vertraust, über deine Probleme
- Pflege Hobbys, die dir zur Entspannung helfen (spazieren gehen, Rad fahren, singen, beten, mit Kindern spielen)
- Treibe Sport, um etwas von der emotionalen Anspannung/Belastung in Folge der giftigen Stress Erfahrung abzubauen (z.B. Rad fahren, Fitnesscenter)
- Muskelentspannungs- und Atemübungen ( siehe Internet)

- warmes Bad, beruhigende Musik anhören
- Bewußte Ablenkung hilft, wenn bohrender Schmerz oder Angst dich überfluten und du dich nicht dagegen wehren kannst. Du kannst Stress ausarbeiten durch körperliche Anstrengung wie Gartenarbeit, Backen, Kochen oder Holz hacken
- Sei besonders vorsichtig: Vermeide Aufgaben und Aktivitäten, die dich zu sehr fordern und oder starke Konzentration verlangen. Die Gefahr, nach Traumaerfahrungen Fehler zu machen ist viel größer als normal. Lass dir mehr Zeit als sonst.
- Versuche eine normale, aktive und produktiven **Rhythmus aufzubauen** (was besonders für Männer schwierig ist, weil sie keine Arbeitserlaubnis bekommen)
- Verbringe Zeit draußen in der **Natur**
- **Innere Kontrolle:** Erkenne und kontrolliere, was du selbst im Griff haben kannst
- Entwickle Gaben und Fähigkeiten, die dein **Selbstvertrauen steigern**, damit du leichter mit schwierigen Erfahrungen fertig wirst ( Näh- und Handwerksgruppen, Fahrräder reparieren, Sprachkurse)
- suche sichere Wege, ändern mit deinen Gaben und Erfahrungen in ihren Nöten zu **helfen** und nimm an Gemeinschaftsaktivitäten teil.

Unter den Flüchtlingen gibt es enorm begabte und starke Menschen. In jeder Unterkunft kann man Leute finden, die einander sehr kreativ helfen. Sie können die besten Mitarbeiter in der Seelsorge sein. Sie hören zu, begleiten einander bei Arztbesuchen und Behördengängen , tatkräftig helfen; sie können dolmetschen und teilen, was sie haben, wenn jemandem etwas fehlt.

#### 5.4. **Selbsthilfe für Seelsorger**

Um Sekundärtrauma mit posttraumatischen Stressreaktionen zu vermeiden, muss der Seelsorger auch auf sich selbst achten. Wenn er sich wütend, depressiv, müde oder ängstlich fühlt, kann das ein Signal sein, dass er in Gefahr steht, selbst traumatisiert zu werden (Yoder, 2005, 14). Es ist wichtig, dass er/sie sich Zeit nimmt zu erholen, gesundes Essen zu essen, Sport zu treiben und gute Sozialbeziehungen zu pflegen. (Fawcett, 2005, 125). Er/sie sollte mit einer Unterstützerguppe oder einem anderen Supervisor oder Seelsorger über Belastungen reden; .B. über wiederkehrende Bilder,

Gefühle oder Träume, die er/ sie nicht los wird. Er/ sie sollte die Arbeitsbelastung mit anderen teilen und von der Situation, in der er hilft, Abstand zu gewinnen. Es besteht die Gefahr eines Burnout, wenn die helfende Person nicht auch auf sich achtet. Wenn er/ sie ausschließlich in Asylunterkünften arbeitet, wird die enorme Anspannung zu einer Erhöhung von Hormonprodukt und Blutfluss. Das steigert zwar die Konzentration und die Fähigkeit mehr Aufgaben auf einmal zu erledigen. Allerdings wird aber auch die Blutversorgung in anderen Körperteilen dadurch reduziert. Das kann zur Gefahr von Herzinfarkt, Schlaganfall, körperlichen Zusammenbruch, bei Frauen zu Menstruationsproblemen und frühem Eintritt der Menopause, sowie anderen psychosomatischen Traumafolgen führen. Er/sie sollte darauf achten, dass er sich nicht an den Gebrauch von Schmerz- und Schlaftabletten gewöhnt (Fawcett, 2005, 29).

## **6. Schlußfolgerungen**

Die jetzigen Kriege, religiöse Verfolgungen und die rücksichtslose Ausbeutung der Bodenschätze in den Ländern des Südens, führt zu großen Strömen traumatisierter Flüchtlinge, die auch in Deutschland auf immer gefährlicheren Wegen ankommen. Seelsorge in den Asylantenunterkünften in Deutschland ist dringend nötig. Aber dazu braucht es viele Mitarbeiter, viel Zeit, Einfühlungsvermögen, Geduld und Verständnis für die verschiedenen Kulturen und Sprachen. Wegen dieser großen Zahlen sollte die Kirche in Seminaren Ehrenamtliche und Laien ausbilden, die Flüchtlinge auf ihrem Weg von Trauer zur Hoffnung begleiten. Die Kirche sollte auch mehr christliche Therapeuten ausbilden, die professionell helfen können. Aber am meisten braucht es liebende und mittragende Herzen, die die Hilflosen und Heimatlosen einladen und unterstützen, Wenn so die Liebe Christi weitergegeben wird, kann das in vielen Flüchtlingen neue Hoffnung wecken. Solch ein Dienst wird ihnen helfen zu erkennen, dass es nicht nur darum geht, das Trauma zu bewältigen, sondern, daran zu wachsen: nämlich tiefere Beziehungen zu entwickeln und neue Prioritäten für das Leben zu setzen. Verfolgung, Flucht und Trauma gehört zu den Erfahrungen von Gottes auserwählten Volk aller Zeiten. Aber Gott gebraucht auch diese Nöte, um sein Evangelium in der ganzen Welt auszubreiten bis Christus sichtbar wiederkommt. So ist die weltweite Christenheit dazu herausgefordert, einander als Familie beizustehen, damit viele sagen können, wie es ein iranischer Flüchtling ausdrückte: "Ich habe meine Familie und alles verloren, aber ich habe eine neue Familie in Deutschland gefunden!"

## Literatur

Albinson, Tom 25.07 2014. Speech to the North American Roundtable of the Refugee Highway Partnership: <http://iafr.org/articles-handouts>

Anderswo, Jeff 2001. *Restoring Children on the Street: A Guide for Mobilizing and Equipping God's People Around the world*. Forth edition. Oxford: Action International Ministries.

Bagge , Richard 2011 *Working With Children After Traumatic Events*

Member Care During Crisis Workshop, Tumaini Counselling Centre Nairobi.  
<http://tumainicounselling.net/2013/09/23/children-and-trauma/>

Bosch, Donald & Mac Kay, Lisa 2013. *Trauma and critical incident care for Humitarian workers*. online training Module two. www.Headingtone Institute

Brisch, Karl Heinz & Theodor Hellbrügge (Hg.) *Bindung und Trauma: Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern*.

Crab, Larry 1985. *Inside out*. Grand Rapids: Zandervan Publishing House.

Crawford, Nancy 2011. *Helping Family and Friends in Stressful Times: Like Now*. Tumaini Counselling Centre Nairobi. <http://tumainicounselling.net/2011/11/01/helping-family-friends-in-stressful-times/>

Evangelischer Entwicklungsdienst 2006. *Wenn die Welt zerbricht: Mit traumatischen Erlebnissen umgehen*. 2.Auflage. EED Scriptum 3.

Expertengespräch 1996. *Kinder und Krieg*. Berlin: Deutsche Stiftung für Internationale Entwicklung

Fawcett, John 2003. *Stress and Trauma Handbook: Strategies for Flourishing in Demanding Environments*. Monrovia/ USA: World Vision International.

Franzen, Günther (Hg.) 2000. *Ein Fenster zur Welt: Folter Trauma und Gewalt*.

Frankfurt: IKO-Verlag für Interkulturelle Kommunikation.

Grosshauser, Annemie 2014. MC Consultant of Mobile Member Care Team.

RHC Europe Conference, Berlin 1/2014 [www.mmct.org/#/resources/crisis-response](http://www.mmct.org/#/resources/crisis-response)

RHC Europe Conference, Berlin 1/2014 [www.mmct.org/#/resources/crisis-response](http://www.mmct.org/#/resources/crisis-response)

Herbst, Michael 2011. *Beziehungsweise: Grundlagen und Praxisfelder evangelischer Seelsorge*. Neukirchen-Vluyn: Kalenderverlag des Erziehungsvereins.

Hesselgrave David J. 1984. *Counseling Cross-Culturally*. Grand Rapids: Baker Book House.

Hill, Margret, u.a. 2013. *Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help*. Revised edition. New York: American Bible Society.

International Association for Refugees: *Seeking the welfare of forcibly displaced people together with the church*.

<http://iafr.org/downloads/handouts/iafruniquerole/IAFRUniqueRoleonthRefugeeHighway-US Letter.pdf>

Körner, Wilhelm, Gülcan Irtem & Bauer, Ulrich (Hg.) 2013. *Psycho-soziale Beratung von Migranten*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Kühl, Judith & Kubitscheck, Judith 2015, *Maggie Gobran: Die Mutter Teresa von Kairo*. Asslar: adeo Verlag.

Mc Lead, John 1993 2013 *An Introduction to Counseling*. Fifth edition. New York.

Machleidt, Wielant, Ermann, Michael (Hg.) 2013. *Migration, Kultur und psychische Gesundheit: Dem Fremden begegnen*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag (Lindauer Beiträge zur Psychotherapie und Psychosomatik).

Payne, Leanne 2008. *The Healing presence: Curing the soul through union with him*. Twelfth edition. Grand Rapids: Baker Book House.

Perry, Aaron 2011. *Developing Ears to hear: Listening in Pastoral Ministry, the Spiritual Life and Theology*. America: Emeth Press. (Asbury Theological Seminary Series).

Pfeifer, Samuel 2009. *Trauma: Die Wunden der Gewalt. Ursachen – Folgen – Bewältigung*. Seminarheft. Basel: Brunnen Verlag.

Publication from WHO and World Vision: *Psychological First Aid, Guide for field workers*

[http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205\\_eng.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205_eng.pdf?ua=1)

Purdie, Gwen 2004. *Jetzt tut es nicht mehr weh: Leben nach sexuellen Missbrauch*. Lüdenscheid: Asaph Verlag.

Ratgeber für ehrenamtliche HelferInnen und DolmetscherInnen: *Zuhören hilft*. Köln: Psychosoziales Zentrum für ausländische Flüchtlinge. <http://www.refugio-vs.de/downloads/files/110/zuh%C3%B6ren%20hilft.pdf22>

Roderus Ursula, Wilmerroth, Ulrike 2013a. *Berufen zum Königskind: Gefangen im Trauma - Durchbruch zur Freiheit*. Second edition. Lüdenscheid: Asaph Verlag

Roderus Ulrike & Wilmerroth, Ulrike 2014 b. *Handbuch zur Traumabegleitung: Hilfen für Seelsorger, Berater und Therapeuten*. Lüdenscheid: Asaph Verlag.

Ruppert, Franz, 2010. *Sympiose und Autonomie: Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen*, Stuttgart: Klett-Cotta Verlag

Schaeffer, Fraucke C. & Schaeffer Charles A. 2012. *Trauma and Resilience Handbook: Effectively Supporting those who serve God*.

Van Beck, Aart M. 1996. *Cross Cultural Counseling*. Mineapolis: Fortress Press ([Creative Pastoral Care and Counseling Series](#)).

Yoder, Carolyn 2005. *The Little Book of Trauma Healing: When Violence Strikes and*

*Community Security Is Threatened.* Intercourse: Good Books.

<http://www.ecre.org/alliance/members/profiles.html> Der Europäische Rat für Flüchtlinge und im Exil lebende Personen (ECRE) ist ein europaweiter Zusammenschluss von [87 NGOs](#) Schutz und Förderung der Rechte von Flüchtlingen, Asylsuchenden und Vertriebenen.