

## **Helferkreis Asyl Ottobrunn/Hohenbrunn**

Protokoll des Treffens am 27.07.2016

### **Spezialthema: „Trauma, Traumafolgen und Traumatherapie“**

Referentin: Herta Linsmaier

Frau Linsmaier gab dem Helferkreis einen zusammenfassenden Bericht über die Seminare der Erzdiözese München und des Projektes NUR (Neue Ufer) zum Thema „Flüchtlinge und Trauma“.

#### **1. Was ist ein Trauma, wie wirkt es sich aus?**

Was ist ein Trauma?

Als Trauma werden Ereignisse bezeichnet, die mit außergewöhnlicher Bedrohung einhergehen oder katastrophentypisches Ausmaß haben und mit starker Angst, Hilflosigkeit oder Grauen erlebt werden. Ursachen von Traumata sind selbst erlebte oder miterlebte Gewalt, z.B. durch Krieg, schweren Unfall, schweren Missbrauch.

Ungefähr 40% der Flüchtlinge sind traumatisiert. Ungefähr ein Drittel kann sich erholen, ein weiteres Drittel erscheint wieder gesund und kommt im Leben zurecht, solange nicht erneut eine besonders belastende Situation auftritt.

Trauma-Folgeschäden entwickeln ca. 25% der Betroffenen. Symptome hierfür sind Übererregung oder Vermeidung: Panikattacken und unkontrollierbare Wutausbrüche oder Starre, der Wunsch, sich zu verkriechen, Sinnentleerung.

Was passiert im Gehirn?

Das traumatische Ereignis löst im Gehirn die Reaktion „flüchten oder kämpfen“ aus.

Wenn beides nichts nützt, fällt der Organismus in eine Starre (Totstell-Reflex), wenn auch dieses nicht hilft, kommt es zur Dissoziation (einer Abspaltung und Amnesie). Nach einer extremen traumatischen Belastung ist die Re-Regulierung des Nervensystems unterbrochen.

Auswirkung des Traumas

Traumatische Angst kann zu Denkblockaden führen. Traumatische Reaktionen sind ab einem bestimmten Stresspegel nicht mehr bewusst kontrollierbar. Das Trauma kann teilweise nicht erinnert werden, kommt aber in Flash-backs wieder hoch. Die Nicht-Erinnerung an das Trauma erschwert die Bearbeitung.

Generell ist ein Trauma ein kontinuierlicher Alarmzustand im Nervensystem verbunden mit der Unfähigkeit, die hohe Erregung herunter zu regulieren oder aus der Starre/dem Kollaps wieder herauszukommen. Erst, wenn die Fähigkeit zu Deregulation wieder hergestellt ist, ist die emotionale Verarbeitung möglich.

#### **2. Was können Helfer tun, was können die Betroffenen selbst tun?**

Wichtig für Helfer ist die Akzeptanz der eigenen Grenzen und der Grenzen der anderen sowie der äußeren Situation – ohne schlechtes Gewissen. Helfer müssen auf die eigenen Erwartungen achten, auf realistische, nicht übertriebene Verantwortungsgefühl.

In der Kommunikation mit dem traumatisierten Flüchtling kommt es darauf an, dessen Stärken

hervorzuheben, ihn also nicht als hilfsbedürftigen Geflüchteten zu sehen, sondern als geistesgegenwärtigen, kompetenten Überlebenden, der selbst Entscheidungen treffen kann. Hilfreich im Gespräch sind klare Regeln und Absprachen, Transparenz und Zuverlässigkeit.

Oft leiden die Betroffenen unter großer Scham und Selbstvorwürfen – warum habe ich mich nicht gewehrt? Warum habe ich nicht geholfen? Warum bin ich weggelaufen? Helfer können ihnen die körperlichen Notreaktionen erklären, die ab einem gewissen Punkt nicht mehr vom Willen beeinflussbar sind. Als Gegenpol ist es wichtig, die traumatisierte Person zu ermutigen und zu loben.

Zentraler Faktor ist die gemeinsame Suche nach Ressourcen mit dem/der anderen, nach Quellen, die Freude machen und den Lebenswillen stärken. Die Ressourcen sind individuell und entsprechend vielfältig, z.B. gemeinsam kochen, Sport machen, stricken, Musik hören etc. Die eigene Kultur des Flüchtlings ist eine besonders wichtige Ressource! Aus den Ressourcen schöpfen lindert den permanenten Stress und schafft kleine Räume der Entspannung.

Die Reaktivierung des Traumas sollte vermieden werden. Die Geschichte des Traumas sollte deshalb auf der Sachebene erzählt werden; Empathie ist trotzdem gut und notwendig.

Für Flüchtlinge und Helfer gilt das ABC der Selbstfürsorge:

- A ACHTSAMKEIT (sich Zeit nehmen für Gefühle, aber auch Achtsamkeit den eigenen Gefühlen gegenüber, Stress erkennen)
- B BALANCE (genug Schlaf, geregelter Alltag, Entspannung, Partnerschaft, Ressourcen finden)
- C CONNECTIONS (Vernetzung mit anderen suchen)

### **3. Belastung der Betreuer**

Die Erzählung traumatischer Erlebnisse strengt nicht nur die Betroffenen, sondern auch die Betreuer an. Die Therapeutin von NUR empfiehlt, sich das Berichtete möglichst nicht bildlich vorzustellen und sich v.a. keine Fotos oder Filmaufnahmen davon anzusehen. Nach der Belastung im Gespräch können Körperübungen sinnvoll sein, hierzu gibt es ein „Handbuch erste Hilfe und Hilfe zur Selbsthilfe“ des Kölner Instituts „Hilfe bei Traumafolgestörungen“.

**Beratung und psychotherapeutische Unterstützung von Flüchtlingen, Ansprechpartnerin:  
Julia Ilka, Projektkoordinatorin, [julia.ilka@caritasmuenchen.de](mailto:julia.ilka@caritasmuenchen.de), 089-23114943**