

## Trauma und Resilienz: Ein Modell zur psycho-sozialen Unterstützung Geflüchteter

Pia Andreatta<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universität Innsbruck

Diesen Artikel bitte zitieren als: Andreatta, P. (2018). Trauma und Resilienz: Ein Modell zur psycho-sozialen Unterstützung Geflüchteter. *Fachnetz Flucht*, 1. Verfügbar unter <http://www.fachnetz-flucht.de/trauma-und-resilienz-ein-modell-zur-psycho-sozialen-unterstuetzung-gefluechteter/>

Veröffentlicht am 30.04.2018



**Schlagwörter Inhalt:** Trauma, Resilienz, Bildung

**Schlagwörter Zielgruppe:** alle psycho-sozialen Unterstützer\*innen, Schulen, Bildungseinrichtungen, Gesundheitswesen

Ziel dieses Beitrages ist es, Maßnahmen aufzuzeigen, die zur Förderung der Resilienz geflüchteter Menschen und ihrer Familien beitragen. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen und daran zu gedeihen<sup>1</sup>. *Traumatisierung*, also der Verlust der Beeinflussbarkeit einer existentiell bedrohlichen Situation durch eigenes Handeln, gepaart mit dem Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit und einer damit einhergehenden dauerhaften Erschütterung des Selbst-, Welt- und Beziehungsverständnisses, ist eine zutiefst verstörende Erfahrung. Durch die Traumatisierung ist das Gefühl der Sicherheit und der eigenen Identität langfristig verloren gegangen. Wie können trotz oder gerade wegen dieser traumatischen Konsequenzen Wege zur Unterstützung geflüchteter Menschen finden? In der Idee der Resilienz eröffnet sich eine zentrale Möglichkeit für die Unterstützer\*innen, so einige Aspekte berücksichtigt werden. Zentral dabei sind die Hinwendung *zu* sowie Orientierung *an* den Bedarfslagen und den wirklichen – nicht nur antizipierter – Bedürfnissen der Geflüchteten. Einen beispielhaften Ansatz zur Förderung der Resilienz bei Flüchtlingskindern und ihren Fa-

milien stellt das Therapiezentrum für Folteropfer, TZFO, in Köln<sup>2</sup> dar. Ich möchte dieses Modell, beschrieben von Irmeler (2011)<sup>3</sup>, im Folgenden für Entscheidungsträger\*innen und Unterstützer\*innen adaptieren. Das Modell der Resilienz basiert auf vier „Bs“: Bindung, Bildung, Bewusstsein für Selbstwirksamkeit, Bausteine guter Erinnerung.

### Bindung

Bindungen und enge emotionale Beziehungen sind essentiell für das psychische Überleben von Menschen. Traumatisierungen haben Auswirkungen auf (Ver-)Bindungen und Beziehungen zu den Mitmenschen. Besonders die durch Menschen verursachten Traumatisierungen – und zu diesen sind Kriege und Konflikte zu rechnen – erschüttern die Grundannahmen und das Vertrauen in die Welt. Geflüchtete Menschen haben ihre Sicherheit und ihr Vertrauen im Umgang mit anderen Menschen meist verloren. Es kommt hinzu, dass beispielsweise die Traumatisierung eines Elternteiles, sich massiv auf die Beziehungen innerhalb der gesamten Familie auswirkt. Durch den möglichen, gewaltsamen Tod im Krieg, durch die Flucht und den

Verlust von Angehörigen geht das reale Beziehungsgefüge für die meisten Geflüchteten unwiederbringlich verloren. Andererseits kann der heilsame Einfluss von guten Bindungspersonen im Aufnahmeland nicht überschätzt werden, denn so Irmiler, „[...] der Kern jeder Traumatisierung besteht in extremer Einsamkeit, im äußersten Verlassen sein. Damit ist sie häufig, bei Gewalttrauma immer, auch eine Traumatisierung der Beziehungen und der Beziehungsfähigkeit. Eine liebevolle Beziehung, die in mancher Hinsicht einfach ‚sicher‘ ist, wird unerlässlich sein, um überhaupt von einem Trauma genesen zu können<sup>4</sup>.“

Das bedeutet, dass alle Unterstützer\*innen, Mentor\*innen, Pat\*innen, (Sprach-)Lehr\*innen, in Unterkünften Beschäftigte, Haupt- und Ehrenamtliche kurz: alle mit den geflüchteten Menschen in direkten Kontakt stehenden, mit ihren jeweiligen menschlichen Grundhaltung, mit denen sie auf die Menschen zugehen, zentral an der Erholung, der Heilung und der sozialen Eingliederung mitwirken. Emotionale (An-)Bindung und soziale Beziehungen lassen sich v.a. über das gemeinsame Gestalten und auch gemeinsame Aktivitäten (Sport, kochen, essen, musizieren) sowie Initiativen (Vereine) herstellen. Wenn Sie in Ihrem Wirkungskreis nachdenken, wie Beziehungen über Alltagsroutinen, niederschwellige Angebote, Vernetzungspartnerschaften und ähnliches gefördert werden können, können Sie viel bewirken! Bei Kindern und Jugendlichen gilt, dass bereits *eine* stabile, verlässliche Bezugsperson – dies muss kein biologischer Elternteil sein – ausschlaggebend ist, wie sich Belastungs- und Traumafolgen auf die Betroffenen auswirken<sup>5</sup>.

## **Bildung**

Orte der Bildung sind Orte geteilter sozialer Erfahrung. Dies ist nicht nur ein Schlagwort. Bildung vermittelt Stabilität, Orientierung und Integration. Sie wirkt Entfremdung und dem erschütterten Selbst- und Identitätsgefühl entgegen. Bildung findet nicht ausschließlich auf institutioneller Ebene (Schulen, Kindergarten, Lehrbetriebe) statt, sondern auch in Einrichtungen auf kommunaler Ebene wie z.B. in Beratungseinrichtungen (z.B. Erziehungsberatung, medizinische Versorgung, etc.) oder in gemein-

sam geteilter Gemeindearbeit. Mitarbeiter\*innen im Fluchtbereich haben häufig eine einseitige Annahme über die Bildungsförderung der Geflüchteten: „Die müssen Deutsch lernen und sich an uns anpassen und nicht umgekehrt“. Bildung ist aber keine Applikation eines „Guts“, Bildungsprozesse sind vielmehr Austauschprozesse. Der Sozialpsychologe Harald Welzer<sup>6</sup> stellt fest, dass Individuen in Phasen beschleunigter Veränderung eine besonders lernintensive Zeit durchleben. Lernen ist – und das gilt besonders für Geflüchtete – oftmals erschwert, dann, wenn Trauma- und Stressreaktionen das alltägliche Leben überlagern oder die Organisation des einfachen Lebens im Aufnahmeland im Vordergrund stehen. Nur sollten daraus nicht die falschen Schlüsse gezogen werden: Mit Blick auf Bildungsprozesse von Kindern und Jugendlichen wäre es eine Fehlannahme davon auszugehen, dass außergewöhnliche Ereignisse auch außergewöhnlicher Interventionen bedürften. Oftmals hilft gerade bei Kindern ein *ordinary magic*. Bildung und Ausbildung können als vermittelnde Instanzen von schützenden und entwicklungsfördernden Strukturen betrachtet werden: als stabilisierende Alltagsroutinen und -strukturen im Sinne von Regelmäßigkeit und „spielerischem“ Lernen. Kinder und Jugendliche können sich so zumindest viel rascher von den großen Belastungen erholen.

## **Bewusstsein für Selbstwirksamkeit**

Trauma bedeutet, wie schon erläutert, das Erleben von Hilflosigkeit- und Ohnmachtsgefühlen und – darin ist sich die Fachliteratur einig – eine Verminderung des Selbstwertgefühls. Flucht, Entwurzelung und Entfremdung verstärken das Gefühl des Verlustes von eigener Bedeutung und eigener Wirksamkeit. Weil all diese Umstände aber „sozial“ geschaffen sind, können sie auch entsprechend „sozial“ für die positive „Wiederermächtigung“ – wenn auch nicht Wiedergutmachung – eingesetzt werden. Das heißt, wann immer es möglich ist, das Selbstwertgefühl der traumatisch belasteten Geflüchteten zu stärken, Partizipation, Kooperation und die Einbeziehung in Planungsprozesse zu ermöglichen und Handlungsentscheidung und Beteiligung zu fördern, wird der traumatischen Dynamik entgegengewirkt. Beispiel hierfür sind kooperative Projekte z.B. sportliche Aktivitäten, Basare o-

der prinzipiell die Ermöglichung, „Mitgebrachtes“ auch mitzuteilen. Kinder und Jugendliche zu ermutigen, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen, gelingt besonders über Malen, Rollenspiel, Theater und Musik. Selbstverständlich liegen darin auch Schwierigkeiten: Beispielsweise die „Angst“, Geflüchtete würden sich nicht mehr wie „dankbare Gäste“ verhalten, das Aufeinandertreffen verschiedenen kultureller Gruppen, die Sorge, allzu starre Regeln zu schaffen, um die „Lage unter Kontrolle“ zu bringen. Doch wo das positive Gefühl für *sich* selbst verloren gegangen ist – und damit letztlich auch Eigenverantwortung –, wird auch die Empathie für andere verarmen.

### Bausteine guter Erinnerung

Im Rahmen des Kölner Modells des Therapie-zentrums für Folteropfer geht Irmeler (2011) davon aus, dass „angesichts der Multiproblemlagen, in denen viele Flüchtlingsfamilien über Jahre leben, Unterstützungsmaßnahmen, Beratungen, Therapien gelegentlich nur wie ein ‚Tropfen auf den heißen Stein‘ erscheinen“, doch sind gerade „alle positiven Erfahrungen auch große Kostbarkeiten und von unschätzbarem Wert [...]“ (S. 586). Bausteine guter Erinnerung meint, dass die Unterstützer\*innen im Alltag mit den Geflüchteten, auch wenn sich die positive Wirkung nicht gleich verdeutlicht, eine wichtige Basis für die Verarbeitung der Vergangenheit und Hinwendung zu Gegenwart und Zukunft bilden. Die traumabedingte Vulnerabilität, also Verletzlichkeit, kann allmählich abgebaut werden. Konkret bedeutet dies, dass unterstützende Strukturen, wie zwischenmenschlicher Umgang, Routinen, die als positiv erlebt werden, ihre Wirkung später entfalten; dann nämlich, wenn die Angst und Beklemmung durch traumatische Belastungen nachzulassen beginnen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Maßnahmen zur Stabilisierung, zur Unterstützung bei der Alltags- und Lebensbewältigung, zur Wiedergewinnung von Selbstvertrauen sehr hilfreich und resilienzfördernd sind. Darüber hinaus wären weitere Aspekte, wie beispielsweise das gemeinsame Herausarbeiten von individuellen Entwicklungsaufgaben, die Förderung von Potenzialen sowie die Abklärung des

Therapiebedarfs, bedeutende Anliegen der Resilienzförderung<sup>7</sup>.

### Literatur

- <sup>1</sup> Welter-Enderlin, R. (2008). (Hrsg.). *Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände*. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.
- <sup>2</sup> web-page: [http://caritas.erzbistum-koeln.de/koeln-cv/fluechtlinge\\_zuwandernde/therapiezentrum\\_fuer\\_folteropfer\\_fluechtlingsberatung/](http://caritas.erzbistum-koeln.de/koeln-cv/fluechtlinge_zuwandernde/therapiezentrum_fuer_folteropfer_fluechtlingsberatung/)
- <sup>3</sup> Irmeler, D. (2011). Leben mit dem Trauma – Resilienzförderung von Flüchtlingskindern und ihren Familien. In M. Zander (Eds.). *Handbuch Resilienzförderung* (pp. 575-589). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- <sup>4</sup> Huber, M. (2007). Die Phobie vor dem Trauma überwinden – Ein Gespräch mit Onno Van der Hart. *Trauma und Gewalt*, 1, 58-61.
- <sup>5</sup> vgl. Bausum, J., Besser, L., Kühn, M. & Weiß, W. (2011). *Traumapädagogik*. Weinheim u.a.: Beltz Juventa.
- <sup>6</sup> Welzer, H. (1993). *Transitionen: Zur Sozialpsychologie biographischer Wandlungsprozesse*. Tübingen: Ed. Diskord.
- <sup>7</sup> Zito, D. & Martin, E. (2016). *Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen*. Weinheim u.a.: Beltz Juventa.