

Geleitwort von Michaela Huber

Mit voller Bewunderung und großer Freude habe ich diesen kompakten Leitfaden gelesen – und möchte ihn Ihnen sofort wärmstens ans Herz legen. Mit solch einfachen, klaren Worten habe ich sehr selten gelesen oder gehört, was traumatisierte Flüchtlinge wirklich erleben und was sie brauchen, damit es ihnen besser geht.

Das Buch richtet sich an HelferInnen in der Flüchtlingsarbeit und erklärt, welche Erfahrungen Flüchtlinge gemacht haben, wenn sie zu uns kommen, und was gut für sie sein könnte. Das wird wunderbar eindringlich erläutert, ohne „zu viel“, also quälend zu werden. Man liest – und versteht über das Gelesene hinaus: So ist es also, die Heimat zu verlieren. Die Schulkameraden. Die Lieblingsspielsachen. Den eigenen Hund oder die Katze, die man liebte. Die Schwester. Die Eltern ...

Menschen sind gestorben, vielleicht hat man es sogar sehen müssen: Geliebte Menschen. Und Fremde. Im Krieg, auf der Flucht. Es ging rau und hart zu. Grob, manchmal verroht. Verdreht. Immer hatte man Angst; oft konnte man über Wochen kaum schlafen. Man hat gar nichts mehr außer dem, was man am zerschundenen Leib und in einem kleinen Bündel über der Schulter trägt. Gar nichts mehr. Keine Familie, keine Freunde, nicht mehr die vertraute Umgebung. Erst ist man ununterbrochen unterwegs. Weiter, weiter, weiter. Bis man endlich da ist. Und dann?

Warten. Nicht wissen, ob man bleiben kann. Stunden. Tage. Wochen. Monate. Vielleicht Jahre. Papiere. Nummern. Anträge, Anhörungen. Immer wieder muss man über das sprechen, was man am liebsten hinter sich lassen würde: Das Grauen. Auf der Pritsche sitzen, nicht arbeiten dürfen, warten. Schlangestehen. Erleben, dass Menschen feindselig sind, weil man „anders“ aussieht. Die Sprache nicht verstehen, und ewig lange warten müssen, bis man im Sprachkurs lernen darf, was hier die Menschen zueinander sagen, in diesem neuen Land, wo man anfangs vielleicht nicht einmal die Straßenschilder lesen kann...

Dass nur die Hälfte der Flüchtlinge, die zu uns kommen, traumatisiert sein sollen, ist sicher nicht richtig. Es sind vermutlich ALLE traumatisiert, weil sie alle über lange Zeit in Todesangst und existenzieller Not waren; viele sind es noch lange, auch Jahre nach der Ankunft in dem Land, das ihnen vielleicht – vielleicht! – eine neue Heimat sein könnte.

Gewiss richtig und wahr hingegen ist: Etwa die *Hälfte* der Flüchtlinge hat eine dauerhafte Stressverarbeitungsstörung zurückbehalten nach dem Inferno von Krieg, Vertreibung, Flucht. In Fachkreisen spricht man von „Posttraumatischer Belastungsstörung“ (PTBS), die meistens mit weiteren psychischen und physischen Problemen einhergeht: Depressionen,

Angststörungen, unkontrollierte Wutanfälle, Impulsdurchbrüche, Abhängigkeit von Suchtmitteln, Verzweiflungsattacken, Selbstverletzungen, Selbstmordneigung sind die auffälligsten seelischen Belastungen; Konzentrationsstörungen, Merkprobleme und Zwänge sind auf der kognitiven Ebene zu beobachten; Probleme in Beziehungen erschweren das soziale Miteinander allgemein; und Schmerzsyndrome, Infektionsneigungen und Folterspuren hinterlassen offensichtliche körperliche Nachwirkungen ...

Natürlich, nicht alle haben alles, aber rechnen wir damit, dass die Hälfte aller Flüchtlinge mit derartigen Problemen ringen müssen – die entsprechenden Studien sind dazu eindeutig!

Was tun? Es ist bewundernswert, wie viele Menschen hierzulande sich auf den Weg zu diesen Neuankömmlingen gemacht haben und ihnen beistehen. Viele die kommen sind unendlich dankbar. Und doch brauchen sie auch viel. Vor allem SICHERHEIT! Sie brauchen es, dass man ihnen hilft, sich zurecht zu finden. Sie willkommen heißt und respektiert, dass sie ANDERS sind. Weil sie eben aus anderen Gegenden der Welt kommen. Ihnen hilft zu verstehen, wie die Regeln und Gesetze hier sind. Die allermeisten sind gern bereit, sich ihrem Gastland anzupassen. Doch ihre Probleme: ob sie bleiben können, was sie hinter sich haben, ihre quälenden Erinnerungen, ihre turbulenten Gefühle oder das innere und äußere Gelähmtsein und die Angst um die Angehörigen, die sie auch in Sicherheit wissen wollen ...All das macht es ihnen schwer, sich aufs Hier und Jetzt zu konzentrieren. Daher brauchen sie Menschen, die sie begleiten. Die ihnen zeigen, wie man sich beruhigen kann, um in der Gegenwart Entscheidungen treffen zu können. Wie man verstehen kann, weshalb man so „anders“ für die Menschen hier ist. Und vor allem: Warum man so anders in seiner Identität, seinem Wesen ist als man vor dem Krieg, vor der Verfolgung und vor der Flucht war.

Man war einmal – jetzt fühlen sich viele als nichts ... Ein Flüchtling. Eine Asylsuchende. Ein Wesen umströmt von fremden Reizen, innerlich noch zitternd und stets auf dem Sprung ... Wie macht man so jemandem Mut? Begleitet sie und ihre Angehörigen in ein neues, für sie noch unbekanntes Leben? Einige Antworten finden sie hier.

Wenn wir es gut machen, geben wir Halt und Hoffnung. Was können wir also tun? Wo stoßen wir an Grenzen? Und was hilft uns, um mit den Belastungen adäquat umzugehen? Welche Regeln geben Sicherheit? Wie viele schlimme Erfahrungen sollte man sich erzählen lassen? Ist es gut, Flüchtlinge von ihrem Heimatland berichten zu lassen, oder löst man damit schlimme Erinnerungen aus? Welche Übungen helfen, sich in der Gegenwart zu verankern und was soll man tun, wenn man selbst merkt, dass es fast zu viel wird?

Mit großem Sachverstand, Wärme und einer klar verständlichen Sprache beschreiben die Autorinnen, was sich bewährt hat und empfehlen einfache, pragmatische und wirklich

lebbare und umsetzbare Verhaltensmöglichkeiten. Lesen Sie selbst! Dieses kleine Büchlein macht Mut und gibt Ihnen etwas Konkretes an die Hand – den AutorInnen gebührt der herzlichste Dank.

Kassel, Februar 2016

Michael Huber

Diplom-Psychologin, approbierte Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin, Gründungsmitglied des Zentrums für Psychotraumatologie Kassel e.V. und 1. Vorsitzende der deutschen Sektion der International Society for the Study of Dissociation (ISSD e.V.), die im Jahr 2011 in „Deutsche Gesellschaft für Trauma und Dissoziation“ (DGTD) unbenannt wurde.