

Symptome

Wenn wir von Symptomen sprechen, meinen wir meist etwas Ungewöhnliches, Störendes in unserem Erleben oder Verhalten. Jemand, der lange Zeit dabei geholfen hat, die Unterbringung aufzubauen, das Durcheinander zu ordnen und anderen zu helfen, reagiert auf einmal panisch, wird aggressiv, ist scheinbar unvermittelt völlig fertig. Vielleicht gerade dann, wenn der Druck etwas nachlässt. Eine Mitarbeiterin bekommt auf einmal Angst auf der Straße, traut sich nachts nicht allein nach Hause und weiß gar nicht, was da mit ihr geschieht.

Symptome sind Reste des nicht Verarbeiteten. Es sind nicht Gefühle oder Reaktionsweisen, die in einer anderen Situation Sinn gemacht haben (als die Bomben fielen oder bei den Übergriffen auf der Flucht). Die Angst, die Wut, die Panik waren auch damals da, aber alles ging so schnell und nichts konnte angemessen verarbeitet und dann vielleicht sogar eingeordnet werden. Das Erleben hat keinen Platz gefunden, ist noch nicht eingeordnet worden. Solche Versatzstücke tauchen oft auch erst sehr viel später auf, dann, wenn der akute Zustand vorbei ist und sich das Unverarbeitete ins Bewusstsein drängt. Auslöser dafür sind schwer zu benennen, haben oft nur mit allgemeinem Stress zu tun. Ein wenig kennen wir das alle: wenn die Belastung hoch ist, reagieren wir eher angespannt oder ängstlich, je nachdem, was in unserer eigenen Geschichte wichtig war.

Nicht verarbeitetes Erleben verhindert Schlaf, tut an Körper und Seele weh, spielt Alpträume und auch tagsüber Horrorfilme ab. Sie sind nicht mehr ganz hier, aber wo sind Sie? Was passiert, wenn die Angst oder die Panik, die Wut oder Ohnmacht die Führung übernimmt?

Gerade dann, wenn der Körper ein wenig zur Ruhe kommt, wenn die Gesamtsituation sich entspannt, werden die Symptome bei denen, die vor Krieg und Verfolgung geflohen sind, oft deutlicher. Wichtig ist aber, immer auch zu unterscheiden: was ist von damals, was durch eine aktuelle Situation entstanden? Übergriffe, nicht nur auf Frauen und Mädchen, sind auch in Notaufnahmen alltäglich. Da hilft es nicht, das Erleben als Traumafolge der Flucht zu werten. Erst dann, wenn die neue Situation deutlich als sicher zu erleben ist, kann eine Unterscheidung einsetzen.

Symptome entstehen aber auch bei den Helferinnen, durch Überforderung, zu viel Nähe zum erlebten Grauen der Geflohenen oder dadurch, dass alte eigene oder familiäre Verletzungen wieder aufbrechen.

Symptome werden dann, wenn wir ohnehin angespannt sind, durch Kleinigkeiten ausgelöst: durch einen alltäglichen Reiz, ein Erzählung, die Aggression eines Heimbewohners oder die Schreie der Kinder. Ein Wort, ein Blick, ein Geruch oder ein Geräusch und plötzlich ist da wieder die Angst, die Wut, die Verzweiflung, der Schmerz. Dann hilft am ehesten, jemanden freundlich aber bestimmt wieder ins Hier und Jetzt zu holen. Mehr dazu finden Sie bei den *Tipps unter erden und reorientieren*.

Angst

Angst ist ein Warnsignal, das wir alle kennen: das Herz rast, Schweiß bricht aus, wir zittern, der Atem geht stoßweise, die Verdauung spielt verrückt, der Blick verengt sich, wir wollen nur weg. Angst ist naheliegend, wenn jemand hinter mir her ist, mich oder meine Familie bedroht. Wenn ein Hund die Zähne fletscht, ein Auto auf mich zu steuert oder jemand meine Familie bedroht, kann Angst mich retten, für schnelle Reaktionen sorgen. Angst ist eine instinktive Reaktion, etwas, das auf Säugetierebene dafür sorgen soll, dass wir überleben, indem wir uns ganz klein machen, Schutz suchen, fliehen oder alle Kraft zusammennehmen und zuschlagen.

Wie alle anderen Traumafolgesymptome auch bleibt diese Reaktion aber erhalten, verfliegt nicht einfach über die Zeit. Das wäre viel praktischer: Wenn Sie vergewaltigt werden, haben Sie Angst um Ihr Leben und intensive körperliche Schmerzen. Danach stehen sie auf und alles ist nach ein paar Tagen wieder gut. Klingt eigenartig? Ja, denn so ist es nicht. Wenn jemand nach so einer Erfahrung Zeit hat und Menschen um sich herum, die ihn oder sie umsorgen, sich um Sie kümmern, Ihnen helfen, das Erlebte zu verarbeiten, indem Sie für sich sorgen können, ein wenig sinnvolle Arbeit verrichten und Ihren Liebsten beim Wachsen zusehen können, dann wird die Angst kleiner und der Mut zum Leben wird wieder wachsen.

Wenn nach der einen Vergewaltigung aber gleich die nächste lauert, wenn Flucht und Unsicherheit anstehen, keiner weiß, wie es außerhalb der Erstunterkunft weitergehen soll, wenn die Gedanken um die Bomben, denen zuhause Eltern und Kinder ausgesetzt sind, ebenso real sind wie die Unsicherheit wieder abgeschoben zu werden oder doch keine Wohnung zu erhalten, wodurch die Angst vor Übergriffen in der Unterkunft beendet würde - wie sollte die alte Angst da zu bearbeiten sein? Wie sollten sie sich nicht alle vermischen zu einem großen, unförmigen Misstrauen?

Nur dann, wenn wir verarbeiten können, was uns passiert ist, sind wir zu neuen Begegnungen wirklich fähig.

Stellen sie sich vor, Sie hätten gerade einen Familienangehörigen verloren. Es wird Sie dann schlicht überfordern, mit Menschen zu arbeiten, die trauern oder nicht wissen, was mit Ihren Angehörigen passiert. Erst wenn Sie selbst ein Stück weiter sind im Loslassen und Verarbeiten werden Sie die anderen sehen - und dann vielleicht umso besser auch helfen können.

Wie alle Traumafolgesymptome können auch Angst und Panik im Nachhinein in Situationen auftreten, die wir selbst als ganz sicher bezeichnen. Sie wollen einer Frau aufhelfen und die fängt an zu zittern, zu wimmern und sich wegzudrehen. Sie reagiert nicht auf die momentane Situation, sondern - ohne das bewusst steuern zu können - auf den Teil der alten Situation, der noch nicht verarbeitet wurde (vielleicht ist sie geprügelt worden, hat jemand zugetreten, als sie auf dem Boden lag und es ist nur Ihre Körperhaltung, die jetzt die Reaktion auslöst).

Alte Angst sozusagen. Sie können das jetzt nicht herausfinden. Selbst wenn Sie die Sprache der Frau sprächen, wäre sie wohl kaum fähig zu sprechen. Was sie tun können, ist die Situation zu verändern, damit unterbrechen Sie die Reaktionskette: gehen Sie ein paar

Schritte zurück, setzen Sie sich auch auf den Boden, drehen Sie sich zur Seite... Es sind oft Kleinigkeiten, die ein Verhaltensmuster unterbrechen. **Tun Sie in keinem Fall das weiter, was Sie gerade tun.** Und wenn es keine andere Möglichkeit gibt, dann erklären Sie ruhig und ohne Anspannung das, was Sie tun. "Ich helfe Ihnen jetzt nur auf, danach lasse ich Sie wieder allein". Auch wenn die Frau Sie nicht verstehen sollte, wird der Ton ihr ein Stück neue Information geben. (siehe auch *deeskalieren*)

Aber warum hat jemand Angst vor Ihnen? Vielleicht hat er Übergriffe erlebt, Bedrohungssituationen, Vergewaltigungen, die Tötung von Angehörigen, denen er nicht helfen konnte. Jetzt kommen Sie ihm oder ihr plötzlich zu nahe - vielleicht wollen Sie nur helfen, aber die Situation "erinnert" das Häuschen gegenüber an die noch nicht verarbeitete Situation und der Mensch Ihnen gegenüber reagiert panisch - nicht auf Sie, sondern auf die zu nahe Raumsituation. Das passiert auch sehr oft, wenn Menschen auf zu engem Raum mit Fremden untergebracht sind, ist also in Flüchtlingsunterkünften zu erwarten.

Natürlich tragen auch politische Entscheidungen und Verwaltungshandeln das ihre bei. So sind Angst und Sorge angemessen, wenn der Aufenthaltsstatus unklar ist, die Familie nicht nachgeholt werden kann, die Zukunft in den Sternen steht. Und diese aktuelle Angst holt die alte Angst wieder hervor, die noch nicht verarbeitet werden konnte. Ganz normale Automatismen.

Aggression

Wut und Aggression sind Teil unseres Lebens. Wir brauchen sie, um uns zu verteidigen, im schlimmsten Fall um die eigene Haut zu retten. Das ist im Regelfall keine bewusste und oft noch nicht einmal eine sinnvolle Reaktion. Sie hat einfach damit zu tun, dass sich jemand bedroht fühlt.

Ob jemand in einer Situation eher aggressiv oder ängstlich reagiert, hat viel mit dem Alter, dem Geschlecht oder der Frage zu tun, ob die eigenen Kinder und Angehörigen bedroht sind. Viele der geflohenen Menschen haben solche Bedrohungssituationen erlebt, sind angegriffen worden, haben Freunde und Liebste verloren. In solchen Situationen erscheinen Wut, Kampf und Aggression passend, in einer sicheren Situation kommen sie uns unangemessen vor.

Doch es ist wie mit der Angst: Das unverarbeitete Gefühl taucht beim geringsten Anlass wieder auf - ob es nun passt oder nicht. Alte Wut ist wachsam und bereit, sucht sich ein Ventil.

Sie haben sich zuhause mit Ihrem halbwüchsigen Sohn gestritten, Alltag. Aber heute kam dazu, dass Sie in Hektik waren und noch beim Arzt vorbei mussten. Nun stehen Sie dem Typ gegenüber, der schon wieder nachfragt, wann er den Termin mit der Sozialarbeiterin haben kann. Eigentlich mögen Sie ihn, aber heute platzt Ihnen der Kragen und Sie fahren ihn an. Da hat sich etwas aufgestaut. Spannung ist nicht endlos zu halten, wenn Sie nichts damit tun (siehe auch *Spannung*).

Im Hier und Jetzt richtet sie sich gegen die, die da sind, also zum Beispiel den Mann aus Syrien. Oder bei einem Ihrer Schützlinge gegen Sie. Eine Kleinigkeit genügt als Anlass. Aber Sie sind nicht gemeint. Denn alte Wut, die hochkocht, richtet sich gegen die Mörder in den Herkunftsländern, gegen die Schlepper, die unklare Situation zuhause, die Ohnmacht im eigenen Inneren... aber nicht gegen Sie. Sie waren damals ja gar nicht dabei, stehen nur jetzt zufällig im Weg, wenn jemand ausrastet. **Bitte gehen Sie jetzt nicht auf ihn zu! Leicht könnte die Annäherung als Angriff missdeutet werden.**

Auch wenn Wut und Hass jetzt angebracht scheinen, ist eine Unterscheidung wichtig: was gehört hierhin, was kommt aus der alten Situation? Damit jemand nicht mit aller angestauter Wut auf die Beamtin in der Ausländerbehörde reagiert - auch hier findet eine Verwechslung statt, die niemandem hilft.

Was erhöht die Spannung und damit Aggression und Angst?

- Zu nahe zu kommen, wenn wir nicht wissen, ob jemand Übergriffe erlebt hat (gehen Sie einfach davon aus, dass das passiert ist. Wenn Sie näher kommen müssen, dann beruhigen Sie auf verbaler Ebene.)
- Selbst angespannt zu reagieren (oder es nur innerlich zu sein. Kennen Sie die Situationen, in denen Ihr Kind nicht einschlafen wollte, weil es mitbekommen hat, dass Sie unbedingt ausgehen wollten? Konnten Sie im angespannten Zustand schon einmal eine Situation wirklich gut lösen?)
- Beschimpfungen, Beleidigungen, Abwertungen (auch wenn die nur unverständlich oder in den Bart gemurmelt sind, vermittelt sich die Spannung, die innere Haltung)
- Das Gefühl nicht ernst genommen zu werden (dazu gehört auch, dass wir uns mit den gesellschaftlichen und familiären Regeln und Normen unseres Gegenübers vertraut machen. Das heißt nicht, dass wir sie akzeptieren müssen. Verständnis ermöglicht aber einen Austausch darüber, welche dieser Regeln in unserem Wertesystem keine Platz haben.)

Man kann Bedrohungssituationen auch bewusst aufrecht erhalten, um Aggression und Angst zu schüren. Wir kennen das alle, die Hetztiraden der Rechten, die Bedrohungsszenarien der Politiker, das Aufrechterhalten von Ängsten und Sorgen durch die Presse. Was passiert, wenn Sie das hören? Sie bekommen Angst oder werden aggressiv. Wenn Sie gelassen und ruhig bleiben wollen, müssen Sie richtig tief durchatmen, das geht nicht von alleine.

Und genau das ist es, was wir angesichts von Aggression vernünftigerweise tun sollten:

- tief durchatmen und einen oder mehrere Schritte zurücktreten, damit Ihr Gegenüber sich ein wenig entspannen kann, sich nicht mehr angegriffen fühlt. Spontane Aggression lässt dann oft nach, weil das Bedrohungserleben des Körpers weniger wird. (Mehr dazu finden Sie in den Tipps unter dem Punkt *deeskalieren*.)
- Sich selbst und andere in Sicherheit bringen.
- Nicht versuchen, die Situation jetzt zu klären. Im Moment geht es nur um Entspannung des "Häschens" (siehe *so funktioniert Verarbeitung*). Der Denker ist nicht ansprechbar, solange die Spannung so hoch ist. Reden können Sie aber nur mit dem Denker. Also warten Sie damit bis die Lage wieder entspannt ist!

"Aussetzer", Dissoziation und Rückzug

Kennen Sie das? Gerade waren Sie noch im Gespräch mit der Kollegin, da ging im Hintergrund jemand vorbei... an wen erinnerte der Sie noch? Und auf einmal sind Sie gar nicht mehr wirklich da, sind innerlich beschäftigt mit... was war das noch? So genau ist das dann manchmal gar nicht klar. Dann ist es auf einmal vorbei und Sie sind wieder im Hier und Jetzt, etwas durcheinander... was war das denn?

Unser Gehirn stellt sich bei allem, was uns begegnet immer die Frage: woher kenne ich das? Völlig ohne unser Zutun, völlig unbewusst läuft im Hintergrund ständig ein Suchprogramm. Manchmal beginnt die Suche durch einen kleinen Eindruck, etwas im Erleben und ruft hunderte Seiten altes Erleben auf, die niemand richtig durchforstet, geschweige denn sortiert hat. Dann hängen wir dort fest, dann hängt sich unser innerer Computer auf und nichts geht mehr: "Hallo, redest Du noch mit mir?" Keine Antwort. "Hallo!!!" Keine Antwort. Nur eine endlose Bearbeitungsschleife.

Irgendwann springt der Computer von selbst wieder an. Oder ein Schlaf unterbricht die Schleife. Oft lassen Sie so jemanden dann auch einfach mal sitzen. Können ja eh nichts tun.

Im Alltag fallen diese Menschen oft nicht auf, sind diejenigen, über die wir froh sind, weil sie keine Arbeit machen. Menschen, die wie im Stand-by-Modus wirken. Ob sie jemals wieder anspringen? Jemand, der seit Wochen auf der Pritsche liegt, ein Kind, das in der Ecke kauert, eine Frau die immer lieb und nett ist, aber irgendwie roboterhaft wirkt.

Es ist nicht egal, wie Sie nun reagieren, **wir nehmen auch dann wahr, wenn wir nicht ansprechbar sind**, dazu gibt es aus der Notfallpsychologie viele Beispiele.

- Reden Sie ruhig und ermunternd mit dem Menschen
- Benennen Sie, was Sie tun: "Ich gehe jetzt aus dem Raum, aber ich bin in 10 Minuten wieder da..."
- Sorgen Sie für körperliche Bedürfnisse: Decken, Wasser, Ruhe, eine geschützte Ecke, die Nähe von Personen, die der Mensch kennt.

Manchmal sind die Symptome auch nur unter Stress zu bemerken: jemand soll für die Ausländerbehörde aussagen und verhaspelt sich, erinnert sich - gerade jetzt! - nicht mehr an all das, was Sie doch besprochen hatten, vergisst alles, was Sie ausgemacht hatten. Überlastete Systeme arbeiten dann besonders schlecht, wenn die anfallende Arbeit erhöht wird. Manche Menschen schlafen dann auch spontan ein, kippen um oder fallen gar in Ohnmacht. Totalausfall!

Was zu tun ist:

- Geben Sie Menschen, die eine sehr niedrige Körperspannung haben, eine einfache, vielleicht versorgende Aufgabe. Nichts, was zu viel Denkerin fordert (die verarbeitet gerade im Hintergrund), aber ein bisschen Aktivität in den Körper bringt. Mit den Kindern malen, eine Hose flicken, ein Stück Holz bearbeiten...
- Machen Sie keinen Druck, das erschwert das Verhalten nur.

- Schaffen Sie einen möglichst sicheren Raum.
- siehe auch *ins Leben holen* unter *Tipps*

Schmerzen und Körpersymptome

Schmerzen sind Hinweise des Körpers darauf, dass hier etwas schief geht, dass die Integrität bedroht ist. Werden Schreie und Schmerzen nicht wahrgenommen und halten Übergriffe oder Unsicherheit an, kommt irgendwann ein Punkt, an dem die Schmerzen überhand nehmen und der Geist sich entfernt, die Wahrnehmung auf Abstand geht: der Körper erlebt die Qualen, das Bewusstsein schaut von oben auf die Szene.

Sie kennen das vielleicht aus Unfallsituationen oder weil Sie in einer OP beinahe einmal gestorben wären. Es ist ein letzter Trost unseres Körpers, der dann eintritt, wenn der Tod nahe ist. Als ob der Schmerz dann keinen Sinn mehr hätte, wenn sowieso alles gleich vorbei ist.

Wenn das Leben aber weiter geht, will auch der Schmerz verarbeitet sein. Der psychische genauso wie der physische. Er ist ein Teil der Körpererinnerung geworden, wie die Muskeln, die sich im Kampf ums Überleben verkrampft haben, wie das aufgerissene Fleisch, die wundgelaufenen Füße, der ausgereckte Arm, der vor Kälte schlotternde Körper, die Blasenentzündung, die Atemnot.

Fast alles, was dem Körper über seine Alltagsfunktionen hinaus zugemutet wird, tut weh. Wir vergessen das oft, und wundern uns über Rücken- und Kopfschmerzen, Unterleibsbeschwerden oder Sehnenscheidenentzündung. Und unsere Körper sind nachtragend: was wir einmal erlebt haben, kommt wieder - bis zu dem Punkt, an dem wir uns selbst gut versorgen und uns von den Symptomen verabschieden können.

Sehr unterschiedliche und oft irritierende Schmerzen sind Dauersymptome nach Traumatisierungen, wie sie viele flüchtende Menschen haben erleben müssen. Ohren, Geschlecht, Arme, Beine, Füße, Mägen, Bauch und Kopf tun weh. Alles durcheinander und anscheinend ohne Logik und - ganz sicher! - ohne viel Zusammenhang zum Hier und Jetzt.

Sie sollten darauf hinweisen,

- dass es ein Rest aus dem überstandenen Erleben sein kann, was da weh tut
- es Sinn macht, für sich zu sorgen, mit Wärmflaschen, Tüchern, Arztbesuchen und Heilungsritualen
- der Zusammenhang nicht im Hier und Jetzt liegen muss, die Behandlung aber trotzdem jetzt Sinn macht. Weil eine Versorgung den Körper beruhigt und ihm den Unterschied klar macht: hier ist es gut.

Mit anderen Körpersymptomen ist es genauso. Schwindel, Übelkeit, Herzrhythmusstörungen, zu schneller oder zu langsamer Puls, zu hoher oder niedriger Blutdruck, Verdauungsstörungen, unempfindliche oder ausgeblendete Teile des Körpers (andere wieder sind hochsensibel und überempfindlich), Schwierigkeiten mit dem Sehen,

Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen. All das und noch viel mehr kann ein Symptom sein, eine Erinnerungsspur unseres Körpers, ein Hilferuf nach Anerkennung und Versorgung der unverarbeiteten Erfahrungen.

Manchmal tauchen diese Signale meines Körpers aber gerade dann auf, wenn etwas besser geworden ist, die Aufenthaltserlaubnis gewährt, die Wohnung gefunden, die Familie nachgekommen ist. Dann kann das ein Zeichen für beginnende Verarbeitung sein und ist kein Grund zur Panik. Gerade dann, wenn Menschen sich entspannen, fordern die unverarbeiteten Erinnerungen, die Erschöpfung und die Schmerzen Raum und Zeit ein. Oder kennen Sie es nicht, dass Sie gerade zu Anfang der Ferien oder am Wochenende krank werden, wenn vorher wieder mal alles zu viel war?

Gedächtnislücken

Theoretisch könnten wir uns an vieles erinnern, was uns nach den ersten vier, fünf Lebensjahren widerfahren ist. Auch alle Erfahrungen von vorher sind irgendwo in Gehirn und Körper gespeichert, aber nicht bewusst abrufbar, oft nur daran erkennbar, dass uns manches vertraut vorkommt und anderes fremd. Und manches taucht auf einmal ganz ungebeten auf, oft dann, wenn wir es am wenigsten erwarten.

Wir können drei Arten von Erinnerung unterscheiden. Die **implizite Erinnerung** ist in unseren Körper eingeflossen und macht aus, was uns vertraut ist, zeigt sich in unserem Körper und seinen Bewegungen, darin, ob wir andere gerne nah bei uns haben oder Platz brauchen, wie wir Zeit erleben, welche Art von Menschen und Verhalten uns vertraut ist. Es ist das, was den Tausendfüßler in uns laufen lässt. Würden wir jeweils überlegen müssen, wie wir ein Messer halten, die Finger auf die Tastatur setzen oder die Schuhe zubinden, so kämen wir zu nichts anderem mehr. Kinder brauchen aber lange Zeit, um krabbeln und laufen zu lernen, Formen und Farben zu unterscheiden, Fremdsprachen oder tanzen zu lernen.

Die **explizite Erinnerung** ist das, was wir aufrufen können als Gewusstes, das überschneidet sich mit der impliziten Erinnerung, ist aber ein anderer Vorgang. Wenn ich jemandem erklären will, was Guten Tag heißt, so ist das einfach. Möchte ich den Unterschied zwischen "allein" und "einsam" im Deutschen beschreiben, wird es schon schwieriger, falls diese Unterscheidung in der anderen Sprache nicht gemacht wird. Und wenn ich versuche, jemandem die deutsche Grammatik zu erklären, dann stoßen die meisten an die Grenzen - denn das wissen wir ganz einfach, wissen aber nicht, wie es sich herleiten lässt. Eine explizite Erinnerung ist es auch, wenn Sie sich kurz zurückziehen und sich vor Augen rufen, wie gut Sie sich am Wochenende beim Spaziergang mit Ihrer Freundin gefühlt haben und dieses Gefühl so wieder in Ihre Muskeln einladen, bis Ihr Herzschlag sich beruhigt und Sie genug Kraft gesammelt haben um wieder zurück in die Alltagssituation zu gehen.

Die dritte Art der Erinnerung ist der **Flash-Back**. So nennt man in der Arbeit mit Traumafolgen die plötzlich und völlig unkontrolliert auftretenden Erinnerungen oder Verhaltensmuster aus der unverarbeiteten Situation. Da rastet jemand aus, nur weil Sie im die Hand auf die Schulter gelegt haben. Ein Kind fängt an zu weinen, weil sie es ansprechen. Ihr Gegenüber bekommt einen starren Blick, als Sie nach der Fluchtgeschichte fragen, Sie erreichen ihn oder sie nicht mehr. Wenn Sie später die Sprachmittlerin fragen, sagt sie Ihnen

vielleicht, er hätte wieder die Leichen gesehen. Genau davon hätte er aber doch erzählen sollen, das wäre doch wichtig gewesen! Aber genau das geht meist nicht: Ihr Gegenüber ist nur scheinbar mit Ihnen im selben Raum, seine gesamte Wahrnehmung ist in der alten Situation. Dort gab es keine Sprache angesichts des Grauens, und genau das ist auch Teil des Flash-Back. Erklärende, beschreibende Sprache ist ein Teil der Großhirnrindenaktivität, die im traumatischen Erleben blockiert wird. Und im Flash-Back ist das dann genauso.

Ein Erzählen ist erst dann möglich, wenn das Grauen zumindest ein Stück weit auf Abstand gehalten werden kann. Manche Menschen schaffen das, indem Denker und Häschen immer wieder getrennt werden, sobald etwas an das Erleben erinnert. Das Gefühl wird (unbewusst und ganz ohne Zutun!) völlig ausgeblendet - weil ein erneutes Erleben des Gefühls zu furchtbar wäre. Das ist kein bewusster Akt, sondern ein automatischer Schutzmechanismus. Das klingt dann oft so emotionslos, dass die Erzählung unglaublich scheint. Kennen Sie das nicht auch? Wenn Sie über etwas erzählen sollen, was Sie sehr hart getroffen hat, so geht das kaum. Weil Sie fürchten davon gespült zu werden. Oder Sie erzählen davon in einer Art, die Sie auch selbst völlig unpassend finden: machen Scherze oder wischen das Erlebte weg.

Es ist deshalb auch wenig ratsam, zu versuchen, die Menschen "ins Gefühl kommen zu lassen". Das geht irgendwann im Laufe der Jahre, aber ohne Sicherheit in Innen und Außen ist das schnell ein erneuter Akt der Gewalt.

Unsere Körper ertragen nur ein gewisses Quantum an Schmerz, Verlust und Gewalt. Vieles andere überleben wir, aber der kontrollierte Zugang zu den Erinnerungen bleibt uns verwehrt. In den Momenten, wo das Alte sich aufdrängt, wissen wir warum. Es wäre einfach zu viel, wir könnten und wollten so nicht weiterleben.

Flash-Backs sind also das genaue Gegenteil einer expliziten Erinnerung. Es können Bilder sein, die sich aufdrängen, Einspielungen dessen, was wir gehört haben (Schreie, Schüsse, Bombardierungen...), Geschmack und Geruch sind auf einmal von altem Erleben überdeckt. Und vor allem reagiert unser Körper: mit Schmerzen, Empfindungslosigkeit, Herzrasen, Panik... Auslöser für Flash-Backs sind immer dort besonders wirksam, wo Stress herrscht und die Aufmerksamkeit auf Bereiche gerichtet wird, die ohnehin vermint sind. Das enge Miteinander fremder Menschen in der Notunterkunft, der gefährliche Weg zu den Toiletten, die Nachfragen nach dem Fluchtgrund...

Erinnerungslücken sind die letzte Möglichkeit unseres Gehirns, uns vor Überflutung zu schützen und das Funktionieren zu gewährleisten. Wenn das Erleben zu heftig war, zu schmerzhaft, zu überwältigend, dann schützt uns unser Gehirn manchmal dadurch, dass es Erinnerung unmöglich macht. Dann kann ich mich nicht erinnern, selbst wenn ich es möchte. Dafür überfällt mich das Erlebte manchmal unerwartet aus dem Nichts.

Auch Gedächtnislücken kennen wir alle. Was im Moment des Fahrradunfalls und in den Minuten danach passiert ist, weiß man hinterher oft nicht. Die Erinnerung kommt im Lauf der Zeit wieder, wenn genügend innere und äußere Sicherheit das erlaubt, manchmal bleibt sie für immer verschollen.

Für Kriegserlebnisse, Vergewaltigungen, Verfolgung und Vertreibung auf der Flucht gilt das umso mehr. Hier ist eher davon auszugehen, dass die Erinnerungen gestört und

widersprüchlich sind, die Abläufe sich erst im Lauf der Zeit klären, Gefühle und Körpererleben nicht oder nur zum Teil abrufbar sind. Asyl-, Gerichtsverfahren und Bleiberechtsverhandlungen jeder Art müssten sich auf diese Erkenntnisse einstellen, sind aber in ihrer Anlage völlig anders orientiert. Manchmal hilft es, wenn Sie die Erkenntnisse der Traumaforschung anführen, falls die Betroffene nicht sagen kann, was genau passiert ist. (mehr finden Sie unter *weiterlesen*)