

## Auf Distanz bringen

Zu fliehen ist die erste Form Distanz zu schaffen. Oft die einzig machbare, eine letzte Möglichkeit, das Überleben zu sichern. Keine gute oft, aber eben die letzte.

Ausweichen ist eine weitere Form, den Kontakt vermeiden - den Kopf in den Sand stecken oder eben: sich auf Abstand halten, um mit den belastenden Fakten nichts zu tun zu haben. Sie kennen die Reaktion um sich herum: Aber wozu machst du das? Soll der Staat, die Kirche, die Partei, die Behörde doch machen. Machen sie aber nicht - oder brauchen auch Menschen dazu. Uns. Sie.

Ob auf der Flucht oder in der Hoffnung, zumindest zuhause die Bilder und Geschichten nicht mehr sehen zu müssen - Sie kennen die Enttäuschung, oft Verzweiflung, dass das nicht geht. Die Bilder, die Geräusche, die Eindrücke sind in Kopf und Körper eingebrannt. Diese Eindrücke, Gefühle, Gedanken, Bilder - Erinnerungen - auf Distanz zu bringen, darum geht es hier.

Zum Einen könnte Ihnen an der Stelle die Übung zum *Wegpacken* in den Sinn kommen, manchmal ist es aber einfach auch nur wichtig, sich ein wenig imaginären Raum zu schaffen. Diese Abstandshalter kann man an allen Punkten der Wahrnehmung zwischen sich und dem Gegenüber "anbringen", probieren Sie aus, was für Sie oder Ihre Klientin Sinn macht. Es ist wichtig, dass Sie sich eines oder zwei Elemente aussuchen und die ausprobieren (lassen), weil Sie sich sonst in der Vielfalt nicht so gut orientieren können. Übung macht den Meister, und im Notfall funktionieren nur die gut eingespielten Techniken.

### Abstandshalter am eigenen Körper:

Stellen Sie sich eine **Rüstung** vor, die Sie schützend umgibt, nehmen Sie ein **Schutzschild** vor sich, überlegen Sie genau, woraus es sein soll - eher aus Hartgummi oder mit einem eigenen Strahlenschutz versehen? Es gibt ja eine Menge Computerspiele oder Science Fiction, in denen gute Beispiele vorkommen! Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Lassen Sie eine Schutzhülle um sich entstehen, Sie finden die Übung hier:

[http://www.institut-berlin.de/fileadmin/user\\_upload/institut-berlin/Downloads/Nothilfen/Eine\\_schuetzende\\_Huelle\\_bauen.pdf](http://www.institut-berlin.de/fileadmin/user_upload/institut-berlin/Downloads/Nothilfen/Eine_schuetzende_Huelle_bauen.pdf)

### Abstandshalter im Raum

Sehen Sie die Schmetterlinge, die durch den Raum fliegen? Meine sind gelb, sie machen den Raum weiter, und ich kann mich nicht nur auf mein Gegenüber konzentrieren, sondern schaue ihren lustigen Bewegungen zu. Ein paar Lavendelbüsche haben sich jetzt auch dazu gesellt, und aus den Zitronenfaltern sind Kohlweißlinge geworden. Und wie es auf einmal duftet!

Je nachdem, womit Sie es zu tun haben, wird die Imagination von Schmetterlingen, von Büschen, die mitten im Raum wachsen, helfen. Vielleicht brauchen Sie eine Regenwand zwischen sich und dem Anderen, vielleicht hilft ein hoher Berg oder ein (gut eingefasstes) Feuer, das die Spannung knisternd verbrennt. Auch Glasmauern wie in einer gut gesicherten Bank sind oft hilfreich, am besten so, dass man sie auch farblich verändern, das Glas undurchsichtig werden lassen oder den Ton ausblenden kann.

## **Abstandhalter gegenüber dem/der Anderen**

Es müssen nicht immer unangenehme, gefürchtete Menschen sein, die man besser auf Abstand hält. Es kann einfach für die eigene Verfassung wichtig sein, das Gegenüber zu verfremden, damit die Denkerin weiter aktiv sein und das Häschen ruhig bleiben kann. Damit man wieder Luft bekommt, nicht von Emotionen überflutet wird.

Stellen Sie sich vor, wie Ihr Gegenüber ganz klein wird und auf der Stuhllehne sitzt, vielleicht fünf Zentimeter groß? Ziehen Sie ihm den besagten Schlafanzug an, vielleicht mit vielen bunten Tierchen oder Blümchen darauf? Übermalen Sie das Gesicht wie bei einem anonymisierten Film, verändern Sie die Stimme in einer Art, die das Zuhören für Sie erträglicher macht. Malen Sie Ihr Gegenüber bunt an, ganz wie es Ihnen gefällt. Das ist erlaubt, denn es hilft!

Üben Sie all diese Techniken vor der eigentlichen Situation. Und achten Sie darauf, dass eine Maskierung des Beamten der Ausländerbehörde nicht dazu führt, dass jemand lachen muss - das wäre für die Befragung unangebracht. Nutzen Sie hier lieber dicke Panzerscheiben oder Flüsse, die durch den Raum laufen. Man darf diese ernstesten Situationen verändern, denn es geht um Aussagefähigkeit! Die kann nur gewährleistet werden, wenn der Mensch, der erzählen muss, nicht von Gefühlen über- und weggeschwemmt wird.

Eine zusätzliche Möglichkeit hierfür ist dem inneren Geschehen in der Dissoziation nachgebildet: **Bringen Sie sich selbst auf Distanz**, indem Sie sich vorstellen, Sie würden den Raum und alles, was darin passiert, von oben betrachten. Wählen Sie einen Abstand, der Sie noch sehen und hören lässt, was passiert. Aber fliegen Sie hoch genug, um die unangenehmen Gefühle und Energien nicht zu nahe kommen zu lassen. Ein Adler sieht gut und kreist ruhig, ein Rabe wird die Szenerie mit weisem Abstand betrachten, ein Spatz wäre sicher zu aufgeregt und neugierig. Welchen Vogel wählen Sie?