

Erklären

Was sollen wir denn erklären? Wir wissen doch auch nicht, was los ist. Wie es weiter geht. Was kommen wird. Ob jemand bleiben darf. Ob es irgendwie möglich sein wird, dass die Familie doch nachkommt.

Nein, das wissen Sie nicht. Die Menschen, mit denen Sie arbeiten, haben konkrete Fragen, die Sie nicht beantworten können. Gleichzeitig leiden viele unter den Folgen von Notfallreaktionen, wie wir sie unter *was passiert* beschrieben haben. Wenn nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich ein großes Durcheinander herrscht und wir nicht durchblicken, sind wir für Erklärungen dankbar. Was geht da in mir vor? Bin ich verrückt, wenn ich mich manchmal von außen sehe, wenn ich vor Alpträumen nicht schlafen kann, wenn ich Schmerzen habe und der Arzt nichts findet? Vielleicht versteht mich keiner, weil die Menschen hier anders funktionieren, aber ich bin ja angewiesen auf die Menschen hier...

Es ist ganz sicher, dass wir in allen Gemeinschaften, Sprachen und Kulturen gelernt haben, mit Trauer, Angst, Verlust, Hilflosigkeit und Wut umzugehen. Und wir tun es sehr unterschiedlich. Hier nachzufragen ist eine der größten interkulturellen Fähigkeiten, nicht einfach davon auszugehen, dass wir schon wüssten, was richtig und wichtig ist.

Wir alle funktionieren aber gleich, soweit es um das Wie der Symptomatik geht, die ungefragte Wiederkehr von Erinnerungen, die noch keine geworden sind. Zumindest in unserer Kultur weiß man davon noch wenig, wie das Auftreten von Gedankenketten, Konzentrationsstörungen, Alpträumen, Herzrasen und was der Symptome alle sind, zu erklären ist. Oft glauben Menschen, sie würden nun nachträglich auch noch verrückt, nur weil sie keinen klaren Gedanken mehr fassen können. So kann es helfen zu erklären, was Sie unter *was passiert* gelesen haben. Einige Beispiele finden Sie auch unter *das hilft*. Nutzen Sie Häuschen und Denker und versuchen Sie sich gemeinsam zu erklären, wie Menschen im Notfall funktionieren. Weil es beruhigend ist zu wissen, dass all die Reaktionen und Symptome normale Folgen des Erlebten sind.