

Flash-back oder Hier-und-Jetzt?

Vielleicht haben Sie unter *was passiert/erinnerung* oder *symptome* gelesen, wie schwer es oft ist zu unterscheiden, wohin ein Gefühl oder eine Erinnerung gehört. Wenn Sie auf Ihren Chef manchmal so reagieren, als wären Sie fünf Jahre alt und Ihr Vater wütend - in welche Zeit gehört das dann? Und wenn die Frau, mit der Sie gerade sprechen, Angst bekommt, wenn sie die Männer im Nebenzimmer sieht - hängt das mit den Männern selbst zusammen, oder erinnern sie diese an andere Männer aus ihrem Herkunftsland, die sie vertrieben haben?

Wie soll man das unterscheiden?

Es ist sehr wichtig, die verschiedenen Erlebnisse voneinander zu trennen, um zu wissen, ob es aktuell Handlungsbedarf gibt. Gerade deshalb, weil Ihre Schützlinge mit Gefühlen reagieren, die oft nichts mit den jetzigen Erlebnissen zu tun haben, sondern mit den Hintergründen, aus denen sie kommen, und die noch lange nicht verarbeitet sind. Es hilft aber nicht, mit Panik auf den Mann in der Ausländerbehörde zu reagieren oder die Ratschläge der Politikerin abzutun, weil sie ja eine Frau ist und man die nicht ernst nehmen kann. Und es ist wesentlich auch für Ihre Arbeit, dass Ihr Gegenüber Sie nicht mit jemandem verwechselt, der ihm unterwegs Steine in den Weg gelegt hat. Oder mit dem Bild der sich anbietenden Frau, weil er gelernt hat, dass ehrbare Frauen sich verschleiern.

Natürlich muss jemand bereit sein zu unterscheiden, davon gehen wir jetzt mal aus. Auch dann ist es noch schwer genug, die Bilder auseinander zu halten. Zunächst muss er im Raum sein, nicht mehr in seinem Kopfkino, dazu finden Sie Tipps unter *deeskalieren*. Und dann gilt es, die beiden Situationen nebeneinander zu stellen, und die Bestandteile zu ordnen.

Die einfachste Frage ist: "Wie viel Prozent von Ihrer Wut ist von damals, wie viel von jetzt?" Wenn das geklärt ist, gehen Sie weiter. Wenn klar wird, dass es - auch mit den Füßen im Hier und Jetzt und einem Glas Wasser in der Hand - jetzt eine Bedrohungssituation gibt, dann werden Sie sich darum kümmern müssen. Wenn das Gefühl aber aus einem anderen Zusammenhang kommt, hilft vielleicht folgendes Vorgehen:

"Stellen Sie sich mal vor, die alte Situation/der Mensch/das Bild ist hier rechts. Oder nehmen Sie einfach einen Kasten, in den Sie die Erinnerungen oder deren Bestandteile schnell reinpacken, ohne sie anzusehen. Sie können auch zwei Bögen nehmen und auf den rechten Begriffen oder Symbolen schreiben oder malen, die zu dem Vergangenen gehören."

(Wenn Sie mit einem Menschen, der Arabisch oder Hebräisch zu schreiben gelernt hat arbeiten, dann ist rechts die Seite, wo man zu lesen oder Bilder zu betrachten anfängt und steht somit für die Vergangenheit. Links ist das, was später kommt, also jetzt. Bei Menschen, die wie im Deutschen oder Türkischen von links nach rechts schreiben, ist es andersrum.)

"So, und nun malen oder schreiben Sie in den linken Kasten das, was heute anders ist, was sich unterscheidet von der alten Situation. Das können Sie auch einfach in der Fantasie tun, aber wenn Sie es aufmalen oder -schreiben ist es deutlicher. Nehmen Sie sich für diesen Schritt Zeit. Und immer wenn etwas auftaucht, was nach rechts gehört, packen Sie es schnell dorthin." (Den rechten Kasten bitte nicht genauer anschauen oder ausmalen lassen, konzentrieren Sie sich auf den linken, aktuellen Kasten. Denn es geht ja darum, hierher zu finden, nicht darum, sich in der Vergangenheit zu verlieren.)

Wenn Ihr Gegenüber sich beruhigt und die Situationen oder Menschen voneinander

getrennt hat, packen Sie die rechte Situation an einen entfernten, sicheren Ort. Sie finden die Vorgehensweise unter *Selbstfürsorge/wegpacken, was zu viel ist*

Jetzt können Sie noch einen Zettel oder ein kleines Schild miteinander basteln, für den Fall, dass diese Verwechslung öfter eintritt. Darauf machen Sie in der Mitte einen Strich und schreiben links ein Symbol für das Alte auf, und rechts, deutlicher, ein Symbol oder eine Erinnerung für das, was jetzt ist. Das sucht natürlich Ihr Gegenüber aus.