

Das Traumaviereck

Teufelskreise und Übertragungsphänomene - wie wir im Stress alte Muster wiederholen

Schon mal so oder ähnlich gedacht?

"Wenn der mich so anschaut, möchte ich mich gleich verkriechen."

"Wenn der so starrt, könnte ich ihm eine reinschlagen."

"Wenn die nochmal so heult, lauf ich weg!"

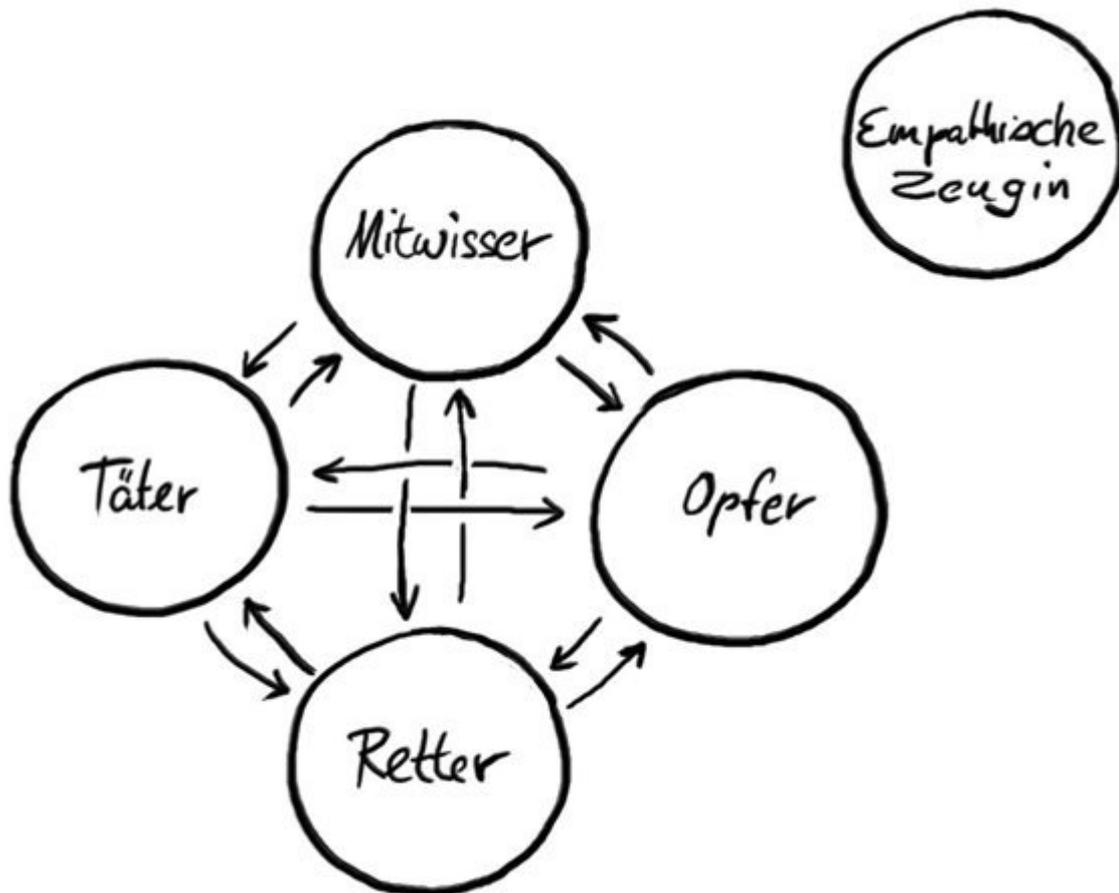
"Ich kann gar nicht anders als die in den Arm zu nehmen!"

"Ich weiß gar nicht, ob wir uns da einmischen sollen, das müssen die doch regeln..."

Sie haben unter dem Punkt *was passiert* vielleicht gelesen, wie man sich die Verarbeitung und Traumafolgen in jedem einzelnen Menschen vorstellen kann. Aber wir sind als Menschen vor allem auch Gruppenwesen - wir sind aufeinander angewiesen und nicht alleine lebensfähig. Wir sind ganz grundlegend aufeinander eingestellt.

Wenn Sie mit einem Freund zusammensitzen, der freudestrahlend von dem leckeren Essen erzählt, das er am Wochenende gekocht hat, färbt das auf Sie ab. Nicht nur, weil Sie sich das Essen vorstellen, sondern weil Sie mitschwingen. Aber wenn Sie mit Menschen zu tun haben, denen es schlecht geht, fällt es auch Ihrem eigenen Körper schwerer, in seiner guten Verfassung zu bleiben. Wir stellen uns auf die Anderen ein, ganz ohne das zu bedenken. Das Häuschen in uns schießt nach den Anderen und passt sich ihnen an - es könnte eine wichtige Information in dem sein, wie sich andere verhalten. Wir kommunizieren zu mindestens 75% nonverbal, ganz ohne es zu wollen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie für sich sorgen und auf Ihre Befindlichkeit achten, wenn Sie mit vielen Sorgen und Nöten zu tun haben. Damit Sie nicht selbst in Not und Angst versinken, sich anstecken lassen. Und damit Sie anderen signalisieren können: hier ist es sicher. Ich bin sicher.

Wenn jemand geschlagen, vertrieben, verfolgt und tief verletzt wurde, Schmerzen leidet an Körper und Seele, dann ist nicht nur das Leid spürbar, sondern in dieser Auswirkung auch die Gewalt, der Hass dahinter. Wir kennen alle diese Dynamiken: wo ein Opfer ist, war auch ein Täter, man spürt die Spannung noch. Oft gibt es auch Mitwisser in solchen Situationen, auch das fühlt sich nicht gut an, denn meist heißt das: ich will etwas tun und kann es doch nicht. Als Retter oder Retterin versucht man dann, all das wieder gut zu machen, was passiert ist - und nicht gut zu machen ist. Was all diesen Positionen gemeinsam ist? Sie zu spüren ist nicht angenehm, ist angespannt. Oft geht aber auch Hilflosigkeit und Ohnmacht damit einher, und dann wird schnell die Machtlosigkeit auch in der Erschöpfung spürbar.



Wir geraten dann in eigenartige Dynamiken. Wir verwickeln uns, handeln so, wie wir es gar nicht wollten, können nicht mehr abschalten, sind wütend an Stellen, wo es keinen Sinn macht. Das passiert uns allen, das ist ganz normal in der Arbeit mit traumatisierten Menschen. Wichtig ist, dass Sie es merken, wenn Sie in eine der Positionen des Traumavierecks geraten. Dann können Sie entscheiden, etwas zu tun, um wieder anders handeln und fühlen zu können. Was ich nicht merke, das entwickelt eine eigene Dynamik in mir und in meinen Beziehungen.

Sinnvoller und angenehmer fühlt es sich an, wenn wir wieder heraustreten können. So, wie wir das Heim oder die Familie wieder verlassen, sollten wir auch im Kontakt innerlich immer wieder ein wenig heraustreten können. Innerlich Abstand nehmen (lesen Sie auch *auf Distanz gehen*). Um wieder Profis zu werden - im Ehrenamt oder dem bezahlten Job, das ist ja egal. Es geht darum, Zeugin und Zeuge zu sein, dabei und doch für sich, mitfühlend, aber nicht mitgerissen. Das ist gar nicht so leicht und doch mit etwas Rücksicht auf sich selbst gut machbar.

Opfergefühle

Opfergefühle kennen wir alle, denn in jedem Leben gab es schon mal Situationen von Hilflosigkeit oder Ohnmacht. In der Arbeit mit den Geflüchteten können solche Gefühle wieder auftauchen, wie ein altes Muster, das sich über die aktuelle Situation legt. Eigentlich wollte ich unterstützen, aber plötzlich geht es mir selber schlecht, fühle ich mich hilflos,

komme ich nicht mehr klar. Oft sind es ganz bestimmte Situationen, in denen Ihnen das passiert, oder der Kontakt mit bestimmten Menschen. Das ist bei allen HelferInnen unterschiedlich, aber jeder Mensch hat aus seiner eigenen Vorgeschichte "Lieblingssituationen", die man am liebsten vermeiden würde, aber nicht immer umgehen kann.

Was dann passiert, ist zwangsläufig. Wenn ich in die Opfer-Position gerate, kommen mir alle anderen wie Täter vor. Die Chefin, der Kollege, die geflüchtete Familie wollen mir Böses, haben mich auf dem Kieker, sind undankbar, überfordern mich. Da kann ja auch was dran sein, aber können Sie gut unterscheiden, zu wie viel Prozent das wirklich im Hier und Jetzt passiert? Vielleicht, das ist nicht selten, hat Ihr Häschen gespürt, dass alle hilflos sind und das Gefühl zu seinem eigenen gemacht. Das hilft aber nun niemandem.

Man kann sich da hineindrehen. Vom Opfer schnell zum (inneren) Täter werden oder einfach versinken in dem Gefühl von Hilflosigkeit. Gefühle stecken an! Dann wird die Frau, die immerzu weint auf einmal zur Belastung. Oder Sie haben übermäßig Angst vor dem Jugendlichen, der selbst nur ganz verzweifelt ist und manchmal wütend wird.

Dass solche oder ähnliche Gefühle und Zuschreibungen auch in uns entstehen, wenn wir mit Opfern von Gewalt und Vertreibung arbeiten, ist zwar unangenehm, jedoch normal und zu erwarten. Das kann ganz unterschiedliche Formen annehmen:

- Mir fällt nichts mehr ein, was ich den Leuten sagen kann
- Ich fühle mich so hilflos, wenn diese Frau vor mir steht
- Wenn ich in der Einrichtung bin, überfällt mich manchmal der starke Impuls, einfach wegzulaufen
- Wenn ich daran denke, morgen wieder in dieser Turnhalle zu stehen, wird mir ganz schlecht
- Ich habe das Gefühl, dass wir ja doch nichts machen können, dass das alles keinen Zweck hat
- Ich habe Angst vor den Aggressionen im Heim

Was tun?

Zu Allererst gilt es zu unterscheiden: was an der Reaktion ist **in diesem Moment** angemessen?

- Die Handlungsspielräume sind oft sehr eng, aber wie eng ist es im Moment wirklich? Kann ich erst mal ein Glas Wasser ausgeben und sehen, ob sich die Situation ein wenig entspannt?
- Wenn diese Frau mich fertig macht mit Ihrem Weinen, ändert sich etwas daran, wenn ich mir einen Schutzraum für Sie vorstelle, ihr gute Wünsche schicke, ihr eine bunte Karte schenke? Die Frage ist nicht, ob sich das Weinen verändert, sondern ob **Sie** sich weniger hilflos fühlen! Es ist ganz wesentlich, dass Sie sich handlungsfähig erleben!
- Wenn dieser junge Mann Ihnen gegenüber steht - wie bedrohlich ist er gerade wirklich? Bringen Sie sich und andere, die Sie schützen wollen, in eine sichere Position. Nehmen Sie Abstand, gehen Sie nach draußen (siehe unter

Tipps/deeskalieren). Und nun überprüfen Sie, wie gefährlich die reale Situation ist und wie viel davon die Anspannung in Ihrem Inneren ist.

Wenn Sie merken, dass Sie gerade in eine Opfer-Position geraten sind, ist schon das Wesentliche passiert. Atmen Sie tief durch, unterbrechen Sie die Situation oder verlassen Sie kurz den Raum, wenn das geht. Jetzt geht es zunächst darum, sich zu *erden*, zu *reorientieren* (siehe die entsprechenden Tipps). Und dann zu schauen, wie Sie wieder in eine professionelle Haltung kommen (siehe *Profi-Haltung*).

Was noch hilft: sprechen Sie mit KollegInnen, nutzen Sie Supervision, sorgen Sie dafür, dass Sie mit Ihrem Erleben nicht allein bleiben.

Die (Ohn)macht der Täter/in

Manchmal steigt die Spannung in Ihnen, fast ohne dass Sie es merken. Sie reagieren zunehmend genervt, werden lauter und ungeduldiger, und irgendwann sehen Sie rot und sind kurz vor dem Platzen. Die Täter-Position bestimmt sich vor allem durch die Art der Spannung und die Energie nach außen. Die Anderen sind schuld, kriegen es nicht hin, gehen mir auf die Nerven. Die Kollegen, die Chefin, die Menschen mit denen Sie arbeiten stacheln mit ihrer Hilflosigkeit diese Gefühle nur noch an.

Vielleicht kommt Ihnen an der folgenden Aufzählung ja manches unangenehm vertraut vor:

- Ich könnte diese lahmen Bürokratenärsche alle an die Wand klatschen
- Wenn jetzt noch jemand was von mir will, dann raste ich aus
- Diese immer gleichen ausdruckslosen Gesichter bringen mich auf 180
- Manchmal kriege ich diese kalte Wut
- Diese Typen, die sich so hängen lassen, könnte ich nehmen und schütteln
- Wenn ich zu meiner Chefin ins Zimmer gehe, habe ich immer schon die Faust in der Tasche. Und wenn mich hinterher einer schräg anschaut, ist er fällig...

Ihr Häschen hat alte Spannung aufgenommen, meint, es könnte durch Kampf etwas regeln. Interessant oder? Denn Sie als Denker wissen natürlich, dass es nichts bringt, wenn Sie wütend werden, sondern die Situation oft nur verschärft. Weil andere sich dann auch anspannen und entweder Täter oder Opfer werden. So geht das immer weiter. Und ist doch ganz normal, solange wir die Häschen (und Löwen) in uns machen lassen.

Aber Sie haben es ja schon wahrgenommen, das ist die halbe Miete. Es geht um Selbstbeobachtung, darum zu merken, was da passiert. Ihr Gegenüber wird es in jedem Fall merken, wenn Ihre Spannung steigt, schließlich sind viele der Menschen mit denen Sie arbeiten, Opfer hochangespannter Täter geworden und nehmen entsprechende Signale sehr sensibel wahr.

Was können Sie also tun?

- Verlassen Sie den Raum, gehen Sie eine rauchen oder holen Sie sich einen Tee, am Besten auch für Ihr Gegenüber.

- Trinken Sie langsam und hintereinander ein großes Glas Wasser - hilft wirklich!
- Drehen Sie sich dreimal um Ihre eigene Achse. Doch!
- Atmen Sie ein und spannen Sie Ihren ganzen Körper kurz, aber kräftig an, in allen Muskeln. Dann atmen Sie fest und kräftig aus und lassen alles locker. Das tun Sie mindestens drei Mal hintereinander. Das wird sogar von den Krankenkassen bezahlt (Progressive Muskelrelaxation), also muss es doch helfen.
- Überlegen Sie, welchen Witz Sie machen könnten, über den Sie **Beide** lachen könnten.

Wenn Sie merken, dass Sie gerade in eine Täter-Position geraten sind, ist schon das Wesentliche passiert.

Atmen Sie tief durch, unterbrechen Sie die Situation oder verlassen kurz den Raum, wenn das geht. Auch hier geht es darum, sich *zu erden*, *zu reorientieren* (siehe die entsprechenden Tipps). Und dann zu schauen, wie Sie wieder in eine professionelle Haltung kommen (siehe *Profi-Haltung*).

Was noch hilft: sprechen Sie mit KollegInnen, nutzen Sie Supervision, sorgen Sie dafür, dass Sie mit Ihrem Erleben nicht allein bleiben.

Wer wenn nicht ich

"Ich muss das unbedingt heute noch regeln! Wie soll das denn klappen, wenn ich jetzt wirklich drei Tage frei mache? Um die Kleine kümmert sich doch sonst keiner.."

Und manchmal ist das wirklich so. Da muss der Antrag noch heute weg oder die Frau genau jetzt in ein anderes Heim gebracht werden, um vor den Übergriffen sicher zu sein.

Doch wie oft hätte es auch noch einen Tag Zeit, was wir noch mit ins Privatleben schleppen. Wie oft wäre vielleicht jemand anders bereit zu übernehmen, was wir planen, wenn wir ihn nur fragen oder einfach machen ließen. Wie oft könnte sich jemand womöglich ein klein wenig auch selber helfen?

Die Situation ist eng, und es ist nie genug. Es gibt nicht genug Ressourcen und nicht genug Hilfestellung, nicht genug Bereitschaft und nicht genug Geld. Nicht einmal genug guten Willen.

Sie tun, was Sie können. Deshalb sind Sie an dem Platz, den Sie eingenommen haben. Sie können gar nichts mehr tun, wenn Sie sich überfordern und nicht auf sich achten. Wenn Sie in die Anspannung gehen, die heißt: Wer, wenn nicht ich. Wann, wenn nicht jetzt. Manchmal ist es morgen richtiger als jetzt. Wenn Sie geschlafen haben. Mit Ihren Lieben zu Abend gegessen. Wenn Sie gemerkt haben, dass es noch ein anderes Leben gibt. Wenn Sie genießen konnten, dass es für Sie existiert. Es geht den anderen nicht besser, wenn Sie es sich schlecht gehen lassen. Aber wenn Sie morgen frohgemut zur Arbeit kommen, macht das auch anderen Mut.

Und manchmal, heimlich still und leise, ist zwischenzeitlich, ganz ohne Ihr Zutun, etwas passiert, das Hoffnung macht. Das gibt es nämlich auch. Und macht uns wieder klar, dass die Welt nicht nur an uns hängt (so fühlt es sich in der Krise an), sondern ihren eigenen Lauf hat.

In den wir eingreifen können, wenn wir die Kraft dafür haben. In aller gebotenen inneren Ruhe. Für Kraft und Ruhe haben wir zu sorgen. Auch das ist unsere - und nur unsere Aufgabe.

Wenn Sie merken, dass Sie gerade in eine Retter-Position geraten sind, ist schon das Wesentliche passiert. Atmen Sie einmal tief durch, unterbrechen Sie die Situation oder verlassen kurz den Raum, wenn das geht. Jetzt geht es zunächst darum, sich zu erden, zu reorientieren (siehe die entsprechenden Tipps). Und dann zu schauen, wie Sie wieder in eine professionelle Haltung kommen (siehe Profi-Haltung).

Was noch hilft: sprechen Sie mit KollegInnen, nutzen Sie Supervision, sorgen Sie dafür, dass Sie mit Ihrem Erleben nicht allein bleiben.

Wissen und nicht handeln

Manchmal werden wir auf dem falschen Fuß erwischt oder die Empathie ist einfach für heute aufgebraucht. Dann erzählt uns jemand etwas und wir hören gar nicht richtig zu. Oder es passiert etwas und wir schauen gar nicht richtig hin. Oder wir wollen nicht glauben, was wir sehen oder hören. "Meine Kollegin hat Sie angeschrien? Das kann ich mir gar nicht vorstellen." "Der Wachschutzmann ist doch so freundlich, der würde doch niemanden schlagen".

MitwiserInnen sind die, die etwas wissen und nichts tun - oder die etwas gar nicht erst wissen wollen. Und die das mit anderen nicht besprechen. Auch in diese Position geraten wir manchmal. Oder erleben andere darin.

- Ich weiß gar nicht, ob wir uns da einmischen sollen, das müssen die doch alleine regeln...
- So schlimm wird es schon nicht gewesen sein
- Die Frau hat das doch selber provoziert
- So etwas würde mein Kollege nie machen
- Da kann man nichts machen
- Na, wenn Sie keine Zeugen dafür haben . . .
- In unserer Einrichtung kommt so etwas nicht vor

In der Mitwiserinnenposition versuchen wir uns rauszuhalten und ahnen doch, dass das nicht geht. Sie fühlt sich oft sehr hilflos an, wie eine Übermacht an Verantwortung, der wir nicht gerecht werden können. Die Gefahr ist, dass wir die Opfer allein lassen und Täter decken. Bei den geflohenen Menschen wird das die alte Hilflosigkeit verstärken und ihr Misstrauen in die Hilfe wecken.

Was also tun?

- Reden Sie mit Unbeteiligten über die Situation, jemandem, der nicht im selben Kontext arbeitet. Schildern Sie die Situation vollständig und bitten um Rückmeldung, wie das jemand von außen sieht. Ermuntern Sie schon vorab zur Kritik, lassen Sie nicht einfach Ihre Sicht bestätigen.
- Suchen Sie Austausch mit anderen Menschen aus ähnlichen Arbeitssituationen - aber anderen Einrichtungen oder einer Abteilung, in der andere Abhängigkeiten bestehen.

Gehen Sie in Weiterbildungen oder Infoabende, auch wenn Ihnen die Themen vertraut sind - oft finden Sie hier gute GesprächspartnerInnen.

- Sprechen Sie mit erfahrenen KollegInnen, auch wenn Sie sonst nichts mit ihnen zu tun haben. Es ist nicht einfach, innerhalb des eigenen Umfelds "Nestbeschmutzer" zu werden, aber wichtig!!

Was noch hilft: sprechen Sie mit KollegInnen, nutzen Sie Supervision, sorgen Sie dafür, dass Sie mit Ihrem Erleben nicht allein bleiben. Diesen Austausch braucht es für den Ausstieg aus der Mitwisserinnen-Position ganz besonders!

Wahrnehmen, atmen, entscheiden

Sie arbeiten mit Menschen in Krisen, mit Menschen auf der Suche nach einem Ort, an dem sie bleiben, sicher sein können. Sie möchten das auf eine professionelle Art und Weise machen, aber was heißt das eigentlich?

Oft gehören einige der folgenden Ideen dazu:

- Empathie
- Die nötige Distanz wahren
- Engagement
- Den Überblick behalten
- Mich selbst dabei nicht vergessen

Woran merken Sie, dass Sie in Ihrer ganz persönlichen Profi-Haltung sind? Überlegen Sie einmal, welche Situation Ihnen einfällt, wo das gut gelungen ist. Dann machen Sie damit die Übung *ich kann das*. Wie ist nun Ihre Körperhaltung, wie atmen Sie? Wie ist Ihre Spannung, wo ist Ihre Aufmerksamkeit? Wie ist Ihre Stimme, wie fühlt sich Ihr Körper an? Wie verhalten Sie sich dann gegenüber den Menschen, denen Sie zur Seite stehen, Ihren KollegInnen, Ihren Chefs?

Und vor allem: Wenn Sie diese Haltung mal verloren haben, wie kommen Sie dahin zurück? Was kann Sie erinnern an dieses Erleben professioneller Haltung und Tätigkeit? Gibt es ein kleines Symbol, das Sie mit zur Arbeit nehmen können und das wie ein Erinnerungsanker funktionieren kann, wenn der Alltag Sie in eine der Positionen des Traumavierecks gebracht hat?

Wir nennen diese gewünschte Arbeitshaltung, diese Ressourcenposition in der Arbeit die "empathische Zeugin". Zeugin, weil wir in der Unterstützungsarbeit ZeugInnen dessen sind, was den Menschen hier passiert und wie sie hierher gekommen sind. Weil wir dabei sind und nicht selbst im Mittelpunkt stehen. Empathisch, weil eine Unterstützung ohne Mitfühlen eine ziemlich kalte Angelegenheit bleibt. Vielleicht finden Sie ja für die Haltung, die Sie gerne einnehmen würden einen viel besseren Namen? Ein Wort, das Sie sich auf eine Karteikarte schreiben oder auf Ihr Klemmbrett oder dick vorne in Ihren Kalender schreiben. Superwoman. Der Baum. Der Adler. Catweezle...