

# Überlebensstrategien für Flüchtlinge und Helfer<sup>1</sup>

Angelika Pannen-Burchartz

## Zusammenfassung

Der Beitrag beschreibt die Inhalte und Ergebnisse eines Workshops während des Fachtages zu systemischen Perspektiven zu Flucht – Trauma – Resilienz am 25. und 26.6.2016 in Hamm. Dabei werden einzelne Aspekte zu möglichen Überlebensstrategien für Flüchtlinge und Helfer beschrieben.

Frauen, Männer und Kinder, die in unser Land geflohen sind, haben häufig schon vor und erst recht während ihrer Flucht in lebensbedrohlichen Situationen gelebt. Um diese Situationen auszuhalten und zu überleben, haben sie Überlebensstrategien entwickeln müssen. Überlebensstrategien oder bestimmte Ich-Zustände waren auf der Flucht und in traumatischen Situationen also eine Überlebensantwort. Allerdings können diese Überlebensstrategien auch zu Problemen führen: Dissoziative Zustände, die das episodische Gedächtnis angreifen, die Steuerungsfähigkeit untergraben und Flashbacks hervorrufen, können entstehen. Endlich hier angekommen, werden diese Überlebensstrategien auch in nach außen nicht so bedrohlich wirkenden Situationen angetriggert. Sie sorgen für Reaktionen, die das gesamte System bestimmen und die Helfer oftmals in hilflose Situationen bringen und die Ohnmacht des Gegenübers spürbar werden lassen. Die Traumatisierung steckt in der Regel also auch das Helfersystem an. Zustände im Überlebensmodus haben auch einen kommunikativen Charakter. Sie sind oft die einzige Möglichkeit, wie traumatische Erfahrungen zum Ausdruck kommen können.

In diesem Workshop sind an Hand von Teilnehmer-Beispielen innere Prozesse genauer betrachtet und äußere Handlungsschritte erarbeitet worden. Erste Hilfe-Themen für Helfer waren:

- Mein innerer sicherer Ort als Helfer: „Ruhe bewahren“
- Einschätzung von belastenden Situationen
- Erkennen: Welche Mitteilung steckt in einer Überlebensantwort?  
Wie kann ich Sicherheit gewinnen und vermitteln?
- Bindungsorientierung geben

Ein sichererer Umgang in belastenden Situationen hilft auch den Menschen, mit denen wir arbeiten, ihrem „Notfallprogramm“ irgendwann einen guten inneren Platz zu geben.

1) Der Beitrag beruht auf einer leicht veränderten und gekürzten Version eines Berichtes an die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Im Rahmen des Workshops erfolgte ein Input zu: Was passiert bei Menschen, wenn sie sich bedroht fühlen, „innen“ und was könnte von „außen“ fehlen? Meistens fehlt demjenigen die Bestätigung für das „Schlimme“ und Bedrohliche durch eine dritte Person. Findet das nicht statt, kann es zu Dissoziationen kommen. Fokussiert wurde, welche Dynamiken entstehen können, wenn zwei Überlebensstrategien, ausgelöst durch Trigger, aufeinander treffen. Eine wichtige Aufgabe von Berater/innen und Helfer/innen besteht dann darin, die eigenen Trigger und die „Amygdala-Reaktion“ zu erkennen, um frei zu sein für die Reaktion des anderen, um somit die Botschaft des Gegenübers aufnehmen und entschlüsseln zu können.

In Beratungs- und Supervisionsräumen sollte eine Weltkarte hängen, damit die Fluchtwege gezeigt und markiert werden können. Eine weitere gute Möglichkeit ist die Nutzung des TRIAS-Modells (siehe Abbildung 1) im Rahmen von Beratung oder Supervision.

T	Traumatrigger erkennen
R	Reaktion identifizieren
I	Interaktion im Stress: z. B. Berater reagiert auf Klient → Cortisol → Gedanken → Gefühle → Klient wird wütender
A	Alternative: Berater versteht Reaktion von Klient als Botschaft der Geschichte des Klienten
S	Sicherheit Beruhigung der beiden Seiten

Abbildung 1: TRIAS-Modell (vgl. Hanswille, Kissenbeck, 2010)

## Literatur

Hanswille, R., Kissenbeck, A. (2010). Systemische Traumatherapie. Konzepte und Methoden für die Praxis. Heidelberg: Carl-Auer.

**Angelika Pannen-Burchartz**, Diplom-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin SG, Supervisorin SG, EMDR Therapeutin für Traumatherapie, Weiterbildungen in Organisationsberatung. Niedergelassen in freier Praxis, Lehrtherapeutin und Lehrende Coach am IF Weinheim, Institut für systemische Ausbildung und Entwicklung.  
angelika.pannen-burchartz@if-weinheim.de