

Traumatisierte brauchen Sicherheit

Erfahrungen aus Beratung und Therapie für traumatisierte Geflüchtete bei Refugio München

Trauma heißt, das Gefühl für Sicherheit und Wert im Leben verloren zu haben. Beratung und Therapie können traumatisierten Flüchtlingen helfen, den Alltag besser zu bewältigen und den schier unerträglichen Wartezustand im Asylverfahren auszuhalten. Für ihre Heilung brauchen sie eine Willkommenskultur, keine Abschreckungspolitik. Von Jürgen Soyer

Wer sie kennenlernt, weiß sie schnell zu schätzen. Aber es ist sehr schwer, sie kennen zu lernen. Frau Atonga (Name geändert) hat Angst und redet nicht viel. Die Kongolesin lebt seit einem Jahr in Deutschland. Sie kann kaum darüber sprechen, was sie im Kongo erlebt hat; sofort muss sie weinen. Nur so viel wissen wir: Eines Tages kamen Soldaten in ihr Dorf, töteten oder verschleppten alle Männer, vergewaltigten die Frauen und die Kinder mussten das Grauen mitansehen. Nur andeutungsweise konnte uns Frau Atonga in der Therapie erzählen, was sie selbst erlebt hat. Es braucht viel Zeit, bis aus den inneren Bildern auch Worte werden, die als befreiend erlebt werden. Oft geht es bei den Gesprächen bei Refugio darum, wie sie sich trotz ihrer Trauer, trotz ihrer Depression, um ihren dreijährigen Sohn kümmern kann. Mit ihm ist sie alleine durch Afrika geirrt. Wie sie nach Europa kam, wissen wir nicht.

Sie lebt in einer Gemeinschaftsunterkunft in München und wartet tagaus, tagein, dass das Leben etwas Hoffnung bringt. Sie kommt einmal in der Woche zur Therapie zu Refugio. *„Da bekomme ich Trost. Da hört*

mir jemand zu“, sagt sie. Nach knapp einem Jahr in Therapie geht es ihr etwas besser. Die Erinnerungen holen sie nicht mehr jede Nacht ein. Sie schafft es besser, sich um ihr Kind zu kümmern, das sie sehr liebt. Sie macht sich Vorwürfe, „keine gute Mutter“ zu sein. Und dabei hat sie so viel erreicht: Sie kocht wieder jeden Tag für ihr Kind. Sie trifft regelmäßig eine Ehrenamtliche, die mit ihr Deutsch lernt. Sie fängt an, sich um ihr Asylverfahren zu kümmern, spricht mit der Anwältin. Vor einem Jahr wäre all das unmöglich gewesen. Die Schritte sind klein, aber sie gehen in Richtung Zukunft.

Frau Atonga könnte viel erreichen, wenn sie Aufenthaltsrecht und Arbeitsberechtigung hätte

Noch ist keine Antwort auf den Asylantrag da. Das Warten ist manchmal unerträglich. Frau

Atonga fragt, ob sie in Deutschland bleiben kann. Sie möchte einen Beruf erlernen und ihr Leben aus eigener Kraft finanzieren. Aber eine Planung ist schwer möglich. Die Angst vor der Ablehnung und einer Abschiebung überwiegen. Therapie und Sozialberatung helfen oft, diesen Zustand auszuhalten, nicht verrückt daran zu werden. Und in kleinen Schritten trotz der Unsicherheit vorwärts zu gehen. Wir sind überzeugt davon, dass Frau Atonga in Deutschland viel erreichen wird, wenn sie ein Aufenthaltsrecht bekommt.



Was Menschen traumatisiert ist so unterschiedlich wie die Folgen

Solche und andere Fälle lernen wir bei Refugio München täglich kennen. Wir ahnen zu Beginn, dass eine unbeschreiblich grausame Geschichte passiert ist. Und dabei müssen nicht unbedingt Dinge passiert sein, die wir in unserer Vorstellung furchtbar finden. Furchtbar ist eine sehr subjektive Kategorie. Viele Klienten beschreiben, dass das Schlimmste in der Folter nicht der körperliche Schmerz war, sondern die Beleidigungen, die die Folterer ausgerufen haben. Auch wenn es uns oft schwer verständlich ist, die Menschen leiden oft unter den Worten mehr als unter den Taten. In der Therapie erzählen sie uns oft erst nach Monaten oder Jahren, was passiert ist. Aber die Auswirkungen spüren wir tagtäglich.

Trauma heißt, dass etwas Bedrohliches passiert ist und die Menschen sich nicht adäquat wehren konnten. Sie waren etwa selbst Opfer von Gräueltaten oder Bombenangriffen, mussten mit ansehen, wie anderen Leid zugefügt wurde, oder ihnen wurde von solchen

Ereignissen berichtet. Und sie konnten nichts dagegen tun. All dies kann psychische Folgewirkungen haben. Der Mensch verliert das Gefühl von Sicherheit im Leben. Typische Symptome sind eine dauernde Wachsamkeit und Übererregung. Schlafstörungen entstehen, weil die Nacht grausame Alpträume bringen wird. Misstrauen, Angst und Zurückgezogenheit sind mögliche Folgen. Man vermeidet alles, was irgendwie an die Erlebnisse erinnern kann – bewusst oder unbewusst.

Typische Symptome sind dauernde Wachsamkeit, Übererregung, Schlafstörungen, Misstrauen und Zurückgezogenheit

Dies vermag sich so auf den Alltag auswirken, dass Menschen ihren normalen Tätigkeiten nur mehr schwer oder gar nicht mehr nachgehen können. Die Befürchtungen und Bedrohungen verselbständigen sich. Auch eine sichere Umgebung nehmen sie nicht

mehr als sicher wahr. Die Erinnerungen prägen auch die Gegenwart. Das Leben kann schwer und wertlos werden. Um schlechte Bilder aus dem Kopf zu verbannen, werden möglicherweise Suchtmittel (Drogen oder Alkohol) konsumiert. Der Suizid erscheint Manchen als der letzte Ausweg.

Traumatisierte Eltern tun sich schwerer, ihren Kindern Unterstützung und konstanten Kontakt anzubieten. Sie sind mit ihren eigenen Sorgen beschäftigt. Die Kinder wiederum wollen ihre Eltern nicht zusätzlich belasten und behalten ihre Nöte für sich. Das „normale“ Familienleben kann somit nur bedingt ein Hort der Geborgenheit werden. All dies zeigt sich in den verschiedenen psychischen Folgestörungen einer Traumatisierung. Längst ist die Posttraumatische Belastungsstörung nicht die einzige psychische Folgestörung eines Traumas; auch Depression oder Angststörung sind häufige Folgen. Oder es können auch gar keine psychischen Probleme auftreten: Traumatische Ereignisse müssen nicht zwingend zu all den oben beschriebenen Problemen führen. Manche Menschen erleben Grausames und entwickeln keinerlei psychische Beschwerden. Wir kennen das vor allem bei politisch Aktiven, die auf Grund ihrer politischen Überzeugung verfolgt und gefoltert worden waren, dass sie in der Folter als Widerstandskämpferinnen oder -kämpfer einen „Sinn“ finden können und deswegen weniger oft psychische Probleme entwickeln. Menschen, die als Unbeteiligte in schreckliche Ereignisse unvermittelt verwickelt wurden, verlieren besonders häufig das Vertrauen in ein sicheres Leben.

Rund ein Drittel aller erwachsenen Flüchtlinge leidet Studien zufolge unter psychischen Problemen aufgrund einer Traumatisierung. Bei Kindern und Jugendlichen dürften es weitaus mehr sein, da sie noch in ihrer Entwicklung stehen und deswegen traumatische Ereignisse nicht so leicht verarbeiten können. Zu dieser Personengruppe ist die Studienlage jedoch nicht ausreichend. Die Erfahrung zeigt, dass mindestens die Hälfte dieser jungen Flüchtlinge unter psychischen Belastungen leiden.

Je abgeschotteter Europa wird,
desto mörderischer werden die Fluchtrouten

Seit einigen Jahren berichten Klientinnen und Klienten von Refugio München, zusätzlich zu ihren Erlebnissen aus der Heimat, fast ausnahmslos von grausamen Fluchtgeschichten. Je abgeschotteter Europa ist, desto heftiger ist die Abhängigkeit von den Fluchthelfern und desto gefährlicher werden die Routen. Es sind Geschichten von Erpressung, Vergewaltigung, von Tod im Mittelmeer und dem Auseinanderreißen von

Familien. Es sind Geschichten von Schlägen in der Haft in anderen europäischen Ländern, vom Leben auf der Straße und von rassistischer Gewalt etwa in Italien. Oder einfach Geschichten voller Angst, wie das Leben weitergehen wird.

Trauma bedeutet, dass ein Empfinden von Sicherheit und Wert im Leben verloren gegangen ist. Wieder das Gefühl von Sicherheit, Planbarkeit und Wert zu

erlangen, ist daher mit am wichtigsten. Viele Flüchtlinge berichten, dass sie bei ihrer Ankunft im Aufnahmезentrum in Deutschland erst einmal voller Hoffnung waren, dass sie nun diese Sicherheit gefunden haben. Endlich angekommen! Endlich zur Ruhe kommen! Es ist kein Zufall, dass viele schwangere Frauen ihr Kind nicht auf der Flucht zur Welt bringen,

sondern kurz nach ihrer Ankunft im Aufnahmезentrum.

Und hier wäre wirklich eine „Willkommenskultur“ gefragt. Eine Haltung, in der die Bedürfnisse der Menschen freundlich wahrgenommen und Bedingungen geschaffen werden, in denen diese Menschen Sicherheit und Wert erleben. Genau dies brauchen diese Menschen nach ihrer Ankunft! Der Beginn in Deutschland ist ein Schlüsselzeitpunkt für die innere Stabilität. Je mehr äußere Faktoren und freundliche Menschen zu Beginn das Gefühl von Sicherheit, Planbarkeit und Wert vermitteln, desto leichter fällt es den traumatisierten Menschen, den Unterschied zu ihrem Herkunftsland und der unsicheren Flucht zu begreifen.

Wer staatliche Willkür erlebt hat,
kann nicht einfach dem Staat vertrauen

Es ist gerade am Anfang in Deutschland so wichtig, dass den Menschen die behördlichen Abläufe und rechtlichen Vorgaben erklärt werden – damit sie verstehen, dass diese trotz schwerer Verständlichkeit nach Regeln ablaufen und keine individuelle Willkür darstellen. Dies ist auch während des gesamten Asylverfahrens ein wichtiger Faktor. So sieht die EU-Aufnahmerichtlinie vor, dass Asylbewerberinnen und Asylbewerber vor der Anhörung eine Information darüber erhalten, wie das Verfahren abläuft und worauf es ankommt. Dies ist verfahrenstechnisch sicherlich ein Akt der Fairness - für psychisch belastete Flüchtlinge stellt es eine dringende Notwendigkeit dar.

Der Beginn in Deutschland ist ein Schlüsselzeitpunkt. Traumatisierte brauchen Sicherheit und Planbarkeit

Oft haben sie ja einen willkürlichen Staat erlebt, dem sie nicht vertrauen können. Wie schwer ist es, jetzt in Deutschland in wenigen Tagen oder Wochen „den Schalter umzulegen“ und zu wissen, dass man hier den staatlichen Stellen und Behörden vertrauen muss, um zu seinem Recht zu kommen! Es muss von Anfang an erfahrbar sein, damit sie tatsächlich Vertrauen fassen und sich Anderen mit ihrer Geschichte und ihren Problemen anvertrauen können.

Eine besondere Bedeutung haben hier unabhängige Sozialdienste, NGOs und Ehrenamtliche, die meist schnellen, direkten Kontakt zu den Menschen haben. Sicherlich ist es für Asylbewerbende schwierig zu unterscheiden, was den Unterschied zwischen diesen unabhängigen Stellen und Behörden ausmacht. Wer aus einem Land kommt, in dem Geheimdienste auf allen Ebenen aktiv sind, wird nicht sofort sein verinnerlichtes Misstrauen ablegen können und wollen. Aber die Erfahrung zeigt, dass oben genannte Einrichtungen schneller einen Zugang zu den Menschen erhalten und ihnen wichtige Informationen geben können. Es sind nicht unbedingt immer die Informationen selbst, die helfen. Denn es ist eine Herkulesaufgabe, neu angekommenen Flüchtlingen das Asylverfahren in aller Kürze zu erklären. Es ist viel häufiger das Sicherheit vermittelnde Signal „Da ist jemand, dem ich vertrauen kann, der kümmert sich um mich.“ Der Kontakt kann ein Gefühl hinterlassen, dass es hier nach Regeln abläuft, auch wenn ein Asylbewerber die Regeln vielleicht nicht vollends verstanden hat. Umso wichtiger ist es, dass alle behördlichen Entscheidungen tatsächlich nach Regeln ablaufen und nach außen nachvollziehbar sind.

Kritisch zu sehen ist aus dieser Sicht vor allem die Dublin-Verordnung gleich zu Beginn des Aufenthalts in Deutschland. Die Dublin-Verordnung sieht bekanntermaßen vor, dass jenes europäische Land für die Durchführung des Asylverfahrens zuständig ist, in dem der Asylbewerber oder die Asylbewerberin erstmals nach Europa eingereist ist. Deutsche Behörden prüfen deshalb über ein europäisches Computersystem vorherige Registrierungen in anderen europäischen Ländern und befragen die Asylbewerber mündlich nach ihrem Reiseweg. Wenn aus Behördensicht ein „Treffer“ erzielt wurde, dann wird die Asylbewerberin bzw. der -bewerber möglichst wieder in das andere europäische Land abgeschoben. Aus all den oben beschriebenen Gründen ist dieses Vorgehen fatal für traumatisierte Flüchtlinge, selbst wenn kein „Treffer“ erzielt wird und das Asylverfahren in Deutschland stattfindet. Denn eines der ersten behördlichen Signale ist: „Wir probieren gleich mal, ob wir dich wieder

loskriegen.“ Nach Monaten, Jahren oder Jahrzehnten der Unsicherheit ist dies eine der ersten Botschaften in Deutschland. Viele Flüchtlinge berichten bei Refugio München sehr enttäuscht und desillusioniert darüber, dass sie des Gefühls, in Deutschland in Sicherheit zu sein, wieder beraubt wurden. Und selbst wenn sie aus objektiv-rechtlicher Sicht „sicher“ sind, so empfinden es viele anders. Das Dublin-Verfahren zu Beginn des Asylverfahrens macht bereits einiges kaputt.

Grundsicherung bringt eine Stabilisierung, die unverständliche Abläufe untergraben

Wenn ein Asylverfahren in Deutschland eingeleitet wird, dann beginnt ein hochkomplexes behördliches Verfahren mit all seinen Vor- und Nachteilen. Ein Vorteil ist, dass es ein festgeschriebenes und damit nachvollziehbares Verfahren ist, welches viele Grundbedürfnisse wie Wohnen, Essen oder medizinische Grundversorgung zumindest in der Theorie

Refugio München

ist eines der größten Beratungs- und Behandlungszentren für traumatisierte Flüchtlinge in Deutschland. Es bietet individuelle psychosoziale Beratung, Therapie, medizinische und psychologische Diagnostik sowie Beratung von Flüchtlingen, die gefoltert wurden, traumatisiert sind oder sich in einer psychischen Krise befinden. Flüchtlingskinder und jugendliche Flüchtlinge sowie gegebenenfalls deren Familien werden unterstützt durch Beratung und Betreuung sowie Einzeltherapie, kunsttherapeutische Gruppen sowie durch muttersprachliches Elterntaining. Über die Hälfte der Flüchtlinge befindet sich im Asylverfahren, etwa 15% von ihnen aufgrund ihrer schweren Erkrankung. Insgesamt begleitete Refugio München in 2015 in all seinen Angeboten direkt 2.644 Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Der Weg zu Refugio ist vielfältig. Anmeldungen kommen über Sozialdienste, Gemeinschaftsunterkünfte, Rechtsanwälte, Ärzte, Krankenhäuser, sozialpsychiatrische Dienste, Vormünder, kommunale Behörden, aber viele Personen melden sich selbst an. Flüchtlingskinder konnten 2015 meist in die Psychotherapie aufgenommen werden, bei Erwachsenen gibt es jedoch bereits eine Warteliste. Da die Zuschüsse nur von Stadt und Landkreis München gewährt werden, erhalten Flüchtlinge, die im ländlichen Raum untergebracht sind, in den meisten Fällen eine Absage.

sichert. Dieses Recht kann auch eingeklagt werden, jedenfalls wenn Asylsuchende dazu in der Lage sind. Das bedeutet angesichts der Verhältnisse für Flüchtlinge in manch anderen europäischen und vielen außereuropäischen Ländern immerhin eine gewisse Stabilisierung gerade auch für traumatisierte Menschen. Die Nachteile sind zweifellos, dass das Verfahren so komplex ist und deswegen auch für Experten Zuständigkeiten und Regelungen oft nicht transparent sind. Wie sollen ehrenamtliche wie professionelle Helferinnen und Helfer ein Verfahren mit seinen Gesetzen und Verordnungen verlässlich erklären, wenn es im Monatsturnus geändert wird und die dazugehörigen Ausführungsbestimmungen nicht veröffentlicht werden?

Jürgen Soyer
*ist Sozialpädagoge,
systemischer
Therapeut und
Geschäftsführer von
Refugio München
e.V.*

Das Bundesverfassungsgericht hatte in seinem wegweisenden Urteil zum Asylbewerberleistungsgesetz festgestellt, dass das Existenzminimum nicht aus migrationspolitischen Gründen eingeschränkt werden darf.

Eigentlich. Zu gut Deutsch hieße das: Menschenrechte stehen über Abschreckungspolitik. Das sollte auch die Maxime für die Aufnahme von Flüchtlingen sein! Für traumatisierte Flüchtlinge ist es eine schiere Notwendigkeit, dass sie möglichst von Anfang an in stabilen und sicheren Strukturen hier leben können. Wenn am Anfang in Deutschland nur wieder Unsicherheit und viel Abwehr steht, ist dies kein guter Start. Es chronifiziert ein Gefühl von Unsicherheit und Wertlosigkeit. Auch wenn später ein Aufenthaltstitel erteilt wird und erst dann die sogenannte Integration beginnt, kann ein solches Gefühl nunmehr schwerlich weichen. Worauf sollen sich die Menschen denn auch verlassen, wenn sie es in Deutschland zu ihrer Enttäuschung auch schon anders erlebt hatten? Da helfen dann Appelle der Politik, man müsse sich schon in die Kultur des Aufnahmelandes einfügen, auch nichts mehr.<

Traumatisierte Flüchtlinge benötigen stabile und sichere Strukturen statt Unsicherheit und Abwehr