

»Entscheidend ist, was direkt danach passiert.«

Die Therapeutin Elise Bittenbinder ist Vorsitzende der Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer e.V. (BAfF e.V.) und arbeitet im Fachteam der unabhängigen Menschenrechtsorganisation Xenion in Berlin. Wir sprachen mit ihr über die Folgen traumatischer Erlebnisse und Faktoren für deren Verarbeitung.

Welche Erlebnisse können eine psychische Traumatisierung auslösen und was sind die Folgen?

Allgemein gesprochen handelt es sich dabei um ein bedrohliches Erlebnis, das über die normalen Bearbeitungsfähigkeiten hinausgeht. Zum Beispiel, wenn man mit dem Tode bedroht ist oder erlebt, dass andere bedroht sind. Die Folgen können u.a. Angst- oder Erinnerungsstörungen sein oder eine Überflutung mit so genannten Intrusionen oder Flash Backs. Man gerät beispielsweise plötzlich durch einen – vielleicht uns nicht einmal bewussten – Auslöser in Aufregung und das Erlebnis steht wieder im Raum. Oder die Erlebnisse werden in Träumen oder auch »Tagträumen«

24.08.2008 Bernburg

Ein vorbestrafter Neonazi ersticht in seiner Wohnung den 18-jährigen Marcel W., weil dieser ihn wegen eines Angriffs zuvor angezeigt hatte. Die Behörden erkennen diesen Fall nicht als politisch rechts motiviertes Tötungsdelikt an.

ständig wiedererlebt. Es gelingt nicht, das Erlebnis zu vergessen, es drängt sich unkontrollierbar auf. Die Reaktion ist oft der Versuch

des Verleugnens oder so zu tun, als ob dies alles nicht relevant wäre. Traumatische Erlebnisse können sich in unserem Gedächtnis abkapseln und sind nicht so einfach zu integrieren und zu verarbeiten.

Und welche Faktoren spielen bei der Verarbeitung eine Rolle?

Das hängt davon ab, in welcher Situation ich etwas erlebe, und ob ich überhaupt schon Verarbeitungsmechanismen entwickelt habe. Bei Kindern und Jugendlichen z.B. sind bestimmte psychische Verarbeitungsmöglichkeiten anders ausgeprägt als bei Erwachsenen. Auch die persönlichen Ressourcen spielen eine große Rolle: Bin ich vorher politisch aktiv gewesen und habe diese Möglichkeit bewusst in Kauf genommen? Entscheidend ist auch, was direkt danach passiert: Bin ich in einer Situation, wo ich Freund_innen, Familie habe, die mich bei der Verarbeitung unterstützen? Bin ich in einer sicheren Lebenssituation, d.h. habe ich eine Arbeit, eine Wohnung, einen sicheren Aufenthaltsstatus? Sowohl die Umweltfaktoren als auch die persönliche Möglichkeiten des Umgangs sind sehr wichtig.

Der niederländische Psychoanalytiker Hans Keilson hat nach dem Zweiten Weltkrieg eine Studie mit überlebenden jüdischen Kriegswaisen in den Niederlanden durchgeführt und das Konzept der sequentiellen Traumatisierung entwickelt. Er hat anhand der Erfahrungen der Kinder beschrieben, dass ein Trauma keinen klaren Anfang oder Ende hat. Es sind oft viele kleine Dinge, die dazu führen können, dass ich plötzlich zusammenbreche, obwohl die einzelnen Faktoren nicht so dramatisch erscheinen. Keilson spricht hier von Sequenzen. Und die letzte Sequenz ist die nach der Traumatisierung: Welche Bedingungen finde ich danach vor, um traumatische Erlebnisse zu verarbeiten? Diese Sequenz ist mindestens so wichtig wie die, in der ich traumatisiert worden bin.

08.12.2008

Das Landgericht Dessau-Roßlau spricht zwei Polizeibeamte vom Vorwurf der Körperverletzung mit Todesfolge im Fall Oury Jalloh frei.

Lässt sich das auf die Situation von rassistischer Gewalt Betroffenen übertragen, die auch im Alltag Rassismus erleben?

Ich bin sicher, wenn jemand oft erlebt, dass er oder sie misstrauisch angesehen wird, dann noch in der Straßbahn angemacht wird und dann auch noch erleben muss, dass er oder sie häufiger von der Polizei angesprochen wird, dann sind das ja genau solche Situationen, die ganz allmählich zu einer tiefen Verunsicherung führen können. Dann reicht vielleicht eine »kleine« Sache aus, um plötzlich eine Überforderung auszulösen, bei der dann das psychische System zusammenbricht und man die Kontrolle verliert.

Kann man also sagen, dass ein Trauma die Betroffenen ein Leben lang begleitet?

Ich will Ihnen ein Beispiel geben: Opfer von Folter, die zu uns kommen und nach längerer Behandlung wieder gut zurechtkommen, erzählen uns beispielsweise von ihrer Reaktion auf ein unerwartetes Behördenschreiben. Sie sagen dann: Alles steht wieder vor mir! Da muss noch nicht mal die Abschiebung angedroht sein, aber sie verstehen das Schreiben nicht, geraten in Panik und die Angstzustände und Alpträume kommen wieder. Man spricht davon, dass es durchaus

28.12.2008

In Thüringen stirbt der 15-jährige afrodeutsche Jugendliche Kevin K., der zwei Jahre zuvor von Neonazis in Pömmelte rassistisch misshandelt und gequält worden war.

An die hilfsbereiten Mitarbeiter_innen der Mobilen Opferberatung: Ihr seid immer sehr schnell für uns da, wenn es in Oschersleben rassistische und rechte Angriffe gibt – und davon gab es in den letzten Jahren ziemlich viele. Selbst als wir unser Hausprojekt Alge verlassen mussten, standet Ihr uns bei. Dafür herzlichen Dank von allen Oscherslebernern und Leuten der näheren Umgebung. Macht weiter so!

Ehemalige Bewohner_innen des geräumten soziokulturellen Zentrums A.L.G.E. e.V. in Oschersleben

sein kann, dass eine lebenslange Vulnerabilität, also eine Verletzlichkeit besteht. In extremen Situationen oder in Situationen, die an das Erlebte erinnern, können die Symptome wiederkommen. Das können auch erfreuliche Ereignisse sein, die mit starken Emotionen verbunden sind.

Was sollten aus Ihrer Sicht Polizist_innen oder Richter_innen im Umgang mit traumatisierten Menschen besonders beachten?

Sie müssen wissen, dass die Reaktionen von Menschen, die traumatisiert sind, oft andere sind als man erwartet. Es gibt Menschen, die unter keinen Umständen über das reden, was ihnen passiert ist. Es kann auch passieren, dass Leute dann auf Fragen aggressiv reagieren, um die hochkommenden Gefühle abzuwehren. Bei traumatischem Erleben kommt es auch zum sog. Tunnelblick, der die Fähigkeit, sich an Zeit, Ort und Umfeld zu erinnern, stark einschränkt. Es gibt Fragetechniken, die entspannend sind und Sicherheit vermitteln. Bei einer Traumatisierung haben die meisten Menschen eine extreme Überschreitung ihrer persönlichen Grenzen erlebt. Wenn dann wieder eine »Verhörssituation« geschaffen wird, dann kann tendenziell eine Atmosphäre entstehen, die angstaussendend wirkt. Und dann geht vielleicht gar nichts mehr. Darüber besteht inzwischen sehr viel Wissen. Das sollte bekannt sein.

12.04.2009 Gardelegen (Altmarkkreis Salzwedel)
Ein Mann aus Togo (27) wird gegen 4:30 Uhr nachts vor einem Netto-Markt von mehreren Unbekannten rassistisch beschimpft und mehrfach geschlagen.

Gibt es bestimmte Voraussetzungen, ab wann eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll ist?

Das ist schwierig zu sagen. Es gibt Menschen, die in einer Krise sind und erst mal gestützt werden müssen. Wir sprechen dann nicht von psychotherapeutischer Behandlung, sondern von Krisenintervention. Für eine Therapie muss es eine Lebensperspektive geben. Wenn sich jemand weiter in der Bedrohungssituation befindet und überhaupt nicht weiß: Kann ich hierbleiben oder muss ich jetzt zurückgehen? Und werde ich das überleben? Dann kann ich nur versuchen, zu begleiten. Gleichzeitig gibt es eine ethische Verantwortung, alles zu tun, um Leben zu schützen oder den Schutz herzustellen.

Für uns heißt das, wir können unsere Arbeit nur tun, wenn sie gleichzeitig von anderen – Rechtsanwält_innen oder Sozialarbeiter_innen – gestützt wird, die dann versuchen, die Lebensgrundlage

07.06.2009
Bei den Kommunalwahlen in Sachsen-Anhalt erringt die NPD elf Mandate.

zu verbessern. Ich denke, in diesem Zusammenhang kann man auch die Arbeit der Opferberatungsstellen gar nicht hoch genug einschätzen. Wenn der Weg vorbereitet ist, die Betroffenen Solidarität spüren, ein erstes Aufgefangenwerden, Unterstützung und Beratung erhalten, ist das ganz wesentlich. Es gibt viele, die kommen ganz gut ohne Psychotherapie zu recht. Ich würde sogar behaupten, wenn die Menschen rechtzeitig eine qualifizierte Unterstützung erhalten, verringert sich der Anteil derjenigen, die tatsächlich therapeutische Behandlung brauchen enorm.

21.05.2009
Alleringersleben (Börde)
Die Vätertagsfeier im örtlichen Jugendclub wird von einem Dutzend Rechten angegriffen, die in der gleichen Straße gefeiert hatten. Mehrere Jugendliche werden verletzt.

Wie bewerten Sie die Entwicklung bei der Versorgung für traumatisierte Flüchtlinge?

Es hat sich sehr viel getan. Vor ca. 25 bis 30 Jahren, als die Zentren für Folteropfer ihre Arbeit begonnen haben, da wusste man nur sehr wenig über Trauma. Inzwischen gibt es sehr viele Zentren, die Unterstützung für Flüchtlinge leisten. Leider finanzieren sich diese noch immer aus Spenden oder EU-Projektgeldern, aber nicht durch ihre Kommunen bzw. Länder. Sie sind noch nicht so im Sozialsystem oder im Gesundheitswesen verankert, dass diese Leistungen selbstverständlich erbracht werden. Wenn jemand Folter oder andere extreme Menschenrechtsverletzungen erlebt hat und an Symptomen leidet, die behandelt werden müssen, sollte es nicht dem Zufall überlassen werden, ob es da gerade ein Zentrum in der Nähe gibt oder jemanden, der das mit Spenden unterstützt.

Außerdem ist der Bedarf weiterhin größer, als er abgedeckt werden kann. Wir müssen derzeit bei Xenion bis zu fünfzehn Menschen in der Woche wegschicken, die ein ganz berechtigtes Anliegen haben und dringend Unterstützung brauchen. Unsere Kapazität ist jedoch erschöpft und in vielen Fällen wissen wir auch nicht, wohin wir verweisen können. Gleichzeitig ist klar: Vielen würde eine gute und gezielte Beratung oder Behandlung entscheidend helfen. Das ist sehr traurig und mitunter auch sehr tragisch. Da müssten wir als Gesellschaft noch etwas ändern, wenn wir unseren Ansprüchen an Menschlichkeit gerecht werden wollen.

Vielen Dank für das Gespräch!