

sche Berichte ohne emotionale Verknüpfung leicht als Lügen missverstanden werden. Soziale Unterstützung wird aufgrund von fehlender Erfahrung mit Traumaerinnerungen manchmal nicht angeboten. Traumatherapeutisch wird mittels verschiedener Strategien Mitgestalten & Kooperieren zu verknüpfen. Hierfür werden zunächst stabilisierende Strategien geübt, dann aber auch immer wieder die belastenden Erinnerungen gezielt abgerufen und verknüpft. Zudem werden in der Therapie Schuld- und Schamgefühle („Ich bin selber Schuld...“, „...Mensch zweiter Klasse...“) bearbeitet und Neigungen zum Katastrophisieren („Ich werde nie mehr glücklich werden...“, „Für immer geschändet...“) diskutiert.

Zu Fallbeispiel 1 (*in Anlehnung an die Geschichte von Ibrahim aus Nigeria: Lebendig begraben und gerettet; www.uno-fluechtlingshilfe.de/fluechtlinge/fluechtlinge-erzaehlen.html*):

Nach einer gelungenen Verbindung von Hot- und Cold-Memory-Inhalten stellt sich Ibrahims Geschichte wie folgt dar: Boko Haram greift das Dorf an. Ich, Ibrahim, renne mit meinem Vater. Ich höre Schüsse und habe große Angst. Mein Vater wird getötet. Ich sage noch „Vater, Vater“. Er sagt, ich soll rennen. Sie schlagen auf mich ein. Ich sehe ihre Macheten und sie schlagen mich auf den Kopf. Sie denken, ich sei tot. Sie graben ein Loch und werfen mich hinein. Ich habe starke Schmerzen. Meine Schwester gräbt mich aus. Später fliehe ich mit den anderen Kindern an die Grenze nach Kamerun.

Zu Fallbeispiel 2 (*in Anlehnung an die Geschichte von Doaa: Flucht über das Mittelmeer; <https://www.uno-fluechtlingshilfe.de/fluechtlinge/fluechtlinge-erzaehlen.html>*):

Doaas Geschichte ist folgende, wenn sich Hot- und Cold-Memory verbinden: Ich liebte Bassem. Bassem gab sein ganzes Ersparnis für die Flucht. Ich dachte, wir werden alle ertrinken. Am vierten Tag kam ein verrostetes Boot auf uns zu. Ich bekam große Angst. Die Passagiere weigerten sich in das seeuntaugliche Boot umzusteigen. Es gab ein riesen Menschenschrei. Wütende Schlepper* rammten ein Loch in das Fischerboot. Ich rief: „Hilfe, Hilfe!“. Das Boot sank. Das letzte, was ich zu ihm

sagte, war: „Bassem, nein, nicht untergehen.“

Was kann ich als Lehrkraft im Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen leisten?

Grübeln, Wiedererleben und hohe Anspannung sind bei Menschen mit Traumaerfahrung ganz normale Folgeerscheinungen und sollten auch als solche bewertet werden. Traumatisierung ist kein Freifahrtschein für dissoziales Verhalten. Doch das Berücksichtigen von Traumatisierungen kann bei der Bewertung von auffälligem Verhalten hilfreich sein. Für Traumatisierte ist es wichtig, Zeug*innen zu haben. Es gibt also ein hohes und vermutlich auch gesundes Bedürfnis, über Erlebnisse zu sprechen. Es macht wenig Sinn, Traumainhalte außerhalb einer Traumatherapie durch aufdeckende Gespräche gezielt zu thematisieren. Sie sollten aber gegebenenfalls am Ball bleiben und soziale Unterstützung anbieten, wenn Traumaerinnerungen von selbst aktiv werden.

Wenn ein Kind Hot-Memory-Inhalte zeigt, wenden Sie sich ihm ruhig und in angemessener Distanz zu. Achten Sie in diesem Fall auf Ihre Atmung. Atmen Sie ruhig und langsam. Sie sollten Ihrem Gegenüber Hier-und-Jetzt-Informationen anbieten bzw. diese erfragen, z. B. „Hallo Ibrahim, kannst Du mich einmal anschauen?! Weißt Du noch meinen Namen? Weißt Du noch, wo wir hier sind?“ Zudem erscheint es günstig, Sicherheitsformeln vorzugeben: „Wir sind hier in Deutschland, Du bist sicher!“ Diese Sicherheitsformel sollte mehrfach wiederholt werden. Falls das Kind sich wieder beruhigt, können Sie gegebenenfalls gemeinsam die Gefühle zuordnen und wertschätzen: „Das Gefühl, das Du gerade gefühlt hast, das war vermutlich ein altes Gefühl aus der Zeit Deiner Flucht. Die Situation war ja sehr bedrohlich. Jetzt bist Du in Deutschland, hier bist Du sicher!“

Wenn Ihnen mit Cold-Memory-Erinnerungen begegnet wird, sollten Sie zunächst prüfen, ob Sie sich überhaupt auf eine Thematisierung einlassen möchten oder ob Sie im Sinne des Selbstschutzes ein etwaiges Gespräch abbrechen oder ablehnen wollen. Falls Sie sich einlassen, sollten Sie das Gesprächstempo drosseln und sich Zeit nehmen. Schauen Sie sich z. B. nicht schnell mehrere Handybilder hintereinander an, sondern verweilen Sie bei einem Bild und geben Sie dem oder

der Traumatisierten die Möglichkeit, etwaige Gefühle (Hot Memory) aufkommen zu lassen. Falls Gefühle angesprochen werden, können Sie diese bestätigen und wertschätzen: „Ja, Doaa, dass Du da Angst hattest, kann ich verstehen.“ Gegebenenfalls können Sie auch eigene Gefühle als Referenz anbieten: „Also Doaa, das macht mich ganz furchtbar traurig, wenn ich das sehe. Ich hätte in der Situation sehr viel Angst gehabt.“

Traumatisierten Menschen im Alltag zu begegnen erfordert eigene Stabilität. Sie als Lehrkraft werden hier eine Schlüsselfunktion übernehmen müssen, die vermutlich nur mit Engagement und Mut zu bewältigen sein wird. Holen Sie sich Informationen z. B. zu Herkunftsländern und regionalen Versorgungsmöglichkeiten ein. Achten Sie aber auch auf den Selbstschutz. Nehmen Sie selbst als soziale Unterstützung Hilfe von Freund*innen und Partner*innen an. Fokussieren Sie bewusst auf positive Seiten des Lebens. Definieren Sie eigene Grenzen.

*Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Christoph Braukhaus
Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapie
www.dr-braukhaus.de*