



HALT GEBEN, DA SEIN, UNTERSTÜTZEN

Flüchtlinge, die nach Deutschland kommen, haben oft Traumata erlebt. Zudem müssen sie sich auf die Gegebenheiten einer anderen Kultur einstellen. Wie können wir sie unterstützen? Ein Interview mit Tonia Schüller.

Triggerwarnung: *In diesem Interview geht es um Gewalterfahrungen und Kriegserlebnisse. Bei manchen Menschen können diese Themen negative Reaktionen auslösen. Bitte seien Sie achtsam, wenn das bei Ihnen der Fall ist.*

■ Wie sind Sie dazu gekommen, mit Flüchtlingen zu arbeiten?

Ich habe viele Vorträge zur aktuellen Lage im Nahen Osten gehalten und auch ein ganzes Modul zum Arabischen Frühling an der Universität Bonn – gerade, als die Lage sich in Irak/Syrien zuspitzte und die Flüchtlinge kamen. Außerdem habe ich einen engen persönlichen Bezug gerade zu Syrien, weil ich vor den Unruhen dort selbst zum Arabischlernen war und die Offenheit und Hilfsbereitschaft der Syrer und ihre wunderbare Kultur kennenlernen durfte. Da haben die Bilder und Berichte sehr stark den Wunsch in mir ausgelöst, diesen Menschen in ihrer Notsituation helfen zu wollen. Dazu kam, dass ich selbst schon sehr positive Coachingerfahrungen insbesondere mit EMDR gemacht hatte und wusste, wie hilfreich das sein kann. Als ersten Schritt habe ich versucht, durch die Kontaktaufnahme mit Sprachschulen hier in Bonn herauszufinden, was die Flüchtlinge besonders belastet, welche aktuellen Bedürfnisse sie haben und wo Probleme sind – und so durch Gespräche mit Flüchtlingen und Lehrerinnen viele Hilfefelder erkennen können. Vor allem ist Zuhören ein bedeutender Faktor für Entlastung.

Dr. Tonia Schüller ist promovierte Islamwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Neuzeit, insbesondere Arabischer Frühling / Islamischer Staat / Syrienkonflikt. Neben einem Zweitstudium im Fachbereich Prävention und Gesundheitspsychologie hat sie 2019/2020 die Ausbildung zum Neurocoach absolviert. Aktuell arbeitet Tonia Schüller als internationaler Hoffnungscoach vor allem mit Menschen, die aus dem Nahen und Mittleren Osten stammen oder dort beruflich tätig waren. Sie unterstützt sie bei der Aufarbeitung ihrer Erlebnisse sowie der Integration in Deutschland.



© privat

■ **Aus welchen Ländern, aus welchem Kulturkreis kommen Ihre Klient*innen überwiegend und welche Erlebnisse im Heimatland und auf der Flucht müssen sie verarbeiten?**

Der Großteil meiner Klientinnen und Klienten stammt aus dem Nahen Osten, insbesondere aus Irak und Syrien und damit aus dem islamisch-orientalisch geprägten Kulturkreis. Ich habe aber auch schon mit Flüchtlingen aus Guinea und Afghanistan gearbeitet. Die Flüchtlinge müssen abhängig vom Zeitraum ihrer Flucht und ihrem Herkunftsgebiet sehr viele unterschiedliche Erlebnisse verarbeiten. Nehmen Sie beispielsweise Flüchtlinge aus dem Großraum Damaskus – diese Menschen haben zum Teil die durchgeführten Giftgasangriffe selbst überlebt, aber ihre Angehörigen oder ihre Kinder sterben sehen. Oder sie haben den Hunger und die Bombardements wie in Aleppo hinter sich gelassen, dabei nicht nur Freunde und Angehörige verloren, sondern auch tage- und wochenlang in dunklen Kellern gehaust, ohne zu wissen, ob und wann das Grauen ein Ende haben würde, wo gerade welche Gruppierung die Macht hat, wer Freund und wer Feind ist. Auch der Kontakt zur Außenwelt fehlte in Teilen völlig, alles, was wir als „normalen Alltag“ mit Arbeit oder Schule bezeichnen würden. Da geht vor allem Vertrauen verloren. In Gebieten unter der Herrschaft des Islamischen Staates kam noch Weiteres hinzu, wie z. B. willkürliche öffentliche Hinrichtungen, bei denen Menschen geköpft,

verbrannt oder erhängt wurden. Teilweise wurden Familien, beispielsweise bei den Yeziden, willkürlich auseinandergerissen, junge Frauen und Mädchen als Sexsklavinnen verkauft, Jungen zwangsweise zum IS rekrutiert. Und dazu kam – vor allem für Frauen – eine sehr starke Einnengung ihrer Bewegungsfreiheit mit der Pflicht, auf einmal Ganzkörperverschleierung tragen zu müssen, nicht mehr arbeiten zu dürfen, nicht mehr allein die Straße zu betreten. Nicht zu reden von (Massen-)Vergewaltigungen oder willkürlichen Verhaftungen mit Folter – vielfach wissen Betroffene in solchen Fällen bis heute nicht, ob ihre Angehörigen noch leben.

Bei Ereignissen bezüglich der Flucht sind als Erstes die bekannten Bilder wie überfüllte Flüchtlingsboote oder auch solche aus Flüchtlingslagern zu nennen. Oft sind Familien auf der Flucht getrennt worden, z. B. eine kurdische Familie aus Syrien, die sich erst nach Monaten zufällig in Deutschland wiedergefunden hat. Da ist die Ungewissheit neben allem anderen oft das schlimmste Leid, das Nicht-Wissen, ob man den anderen wiedersieht. Das gilt genauso, wenn sich Großfamilien entscheiden, dass ein Teil der Familie flieht, während der Rest zurückbleibt – weil nicht genug Geld da ist, dass alle fliehen können oder ältere Familienmitglieder sich trotz allem nicht von ihrer Heimat trennen können und lieber dort dem Tod ins Auge sehen. Dann bleiben auf beiden Seiten viel Sorge und Angst, was kommen wird.

■ **Was erwartet Flüchtlinge, wenn sie nach Deutschland kommen – Stichwort: Kulturschock?**

Ein großes Problem ist die für uns hier selbstverständliche Gleichberechtigung von Mann und Frau, insbesondere, dass Frauen Führungspositionen einnehmen können, das Sagen haben. Eine deutsche Firmenchefin erzählte mir kürzlich, dass sie an ihrem syrischen Auszubildenden verzweifelt sei: Der junge Mann war absolut nicht bereit, sich von ihr sagen zu lassen, was er zu tun und zu lassen habe ... Auch problematisch kann sein, wenn es Frauen gelingt, sich schneller zu integrieren als ihr Partner und dadurch eine bessere Arbeit zu erhalten – das führt dann zu einer Umkehr des in der Herkunftskultur noch stark vorhandenen Rollenverständnisses der Frau mit dem Zuständigkeitsbereich „Kinder und Haus“ und der Rolle des Mannes als Geldverdiener. Für die Männer kann diese Änderung zu Depressionen und zu sinkender Motivation führen, oft, weil sie keine Chance haben, hier ihren ursprünglichen Beruf auszuüben. So musste ein syrischer Arzt erleben, dass er arbeitslos/mit Praktika zu Hause saß, während seine Frau erfolgreich eine Ausbildung bei der Telekom mit anschließender Übernahme absolvierte. Auch Institutionen und Personen, die für uns positiv besetzt sind, können bei Flüchtlingen Angst auslösen. Ein Beispiel hierfür ist die Polizei – „dein Freund und Helfer“. Für Flüchtlinge ist Polizei mit Angst, Bedrohung, möglicher Verhaftung, Ausgeliefertsein

Hilfsangebote und Psychotherapie sind oft mit Angst vor staatlichen Übergriffen verbunden.

verbunden – so erlebte eine schwangere Klientin, wie ihre Wohnung in Damaskus von bewaffneten Polizisten gestürmt wurde. Ihr gesamter Besitz wurde durchwühlt, während einer der Beamten ihr eine Waffe vorhielt. Ähnliches gilt für diverse Hilfs- und Unterstützungsangebote wie Psychotherapie. Solche Angebote sind in den Heimatländern oft mit der Angst vor staatlichen Übergriffen verbunden, daher eher negativ besetzt und sollten sehr vorsichtig eingeführt werden. Ein großes Problem kann auch Pünktlichkeit sein, die für uns meist selbstverständlich ist: Hier liegt bei Flüchtlingen oft ein ganz anderes Zeitgefühl vor, der sogenannte *Through-Timer*, wo eine halbe Stunde Verspätung noch als durchaus normal gilt. Das führt vielfach zu Schwierigkeiten und zu Unmut in (Sprach-)Schulen, bei der Arbeit oder bei Ämtern, weil hier ein Umlernen erfolgen muss, das oft längere Zeit in Anspruch nimmt.

■ **Man kennt beispielsweise von Kriegsheimkehrern eine unglaubliche Härte, die wie Teilnahmslosigkeit oder fehlende Empathie aussieht. Dazu kommt das Unvermögen, über das Erlebte zu sprechen. Begegnen Ihnen Menschen mit dieser Haltung? Wie kommen Sie an diese Menschen heran?**

Ja, solche Situationen hatte ich schon. Ein 16-jähriger guineischer Flüchtling hat mir einmal gesagt: „Glaub mir, neben mir könntest du jemanden töten und es würde mir nichts ausmachen“. Oder andere haben mir emotionslos und erstarrt davon erzählt, dass sie gesehen haben, wie direkt vor ihren Augen eine Granate

jemandem ein Bein abgerissen hat. Hier ist es wichtig zu beachten, dass diese Menschen noch nicht so weit sind, das Erlebte aussprechen und annehmen zu können oder bewusst den Verlust von Angehörigen betrauern zu können. Ihre Psyche braucht diese „äußere Härte“ als Schutz, um überhaupt weitermachen und Kinder oder Familienmitglieder versorgen zu können. Wichtig ist dabei das Bewusstsein, dass diese Emotionslosigkeit sich nur auf einen Teil der Person bezieht, auf überwältigende vergangene Erlebnisse und im Normalfall nicht die gesamte Persönlichkeit ausmacht. Für diese Klient*innen ist es wichtig zu schauen, was da außer dem Trauma noch ist, welche Ressourcen, Ziele, Dinge, die ihnen guttun, noch da sind, was ihnen Energie spendet. Bei meinem guineischen Klienten war es sehr schön zu sehen, wie seine Lebensfreude und damit auch Emotionalität zurückkamen, sobald es um Fußball ging.

Gerade Teilnahmslosigkeit ist oft ein Zeichen dafür, dass die Menschen den Glauben an sich selbst, ihre Selbstwirksamkeit, ihr Selbstvertrauen verloren haben und sich in ihrer neuen (an sich sicheren) Umgebung nur noch als hilflos und ausgeliefert erleben – in Anlehnung an das Konzept der erlernten Hilflosigkeit nach Martin Seligman. Ganz wichtig ist hier das Herausarbeiten von Fähigkeiten, die sie früher erworben haben, um aufzuzeigen, was sie hier und jetzt für sich tun können.

Es braucht vor allem Geduld und Einfühlungsvermögen, Ressourcenaktivierung und das Schaffen eines stabilen Umfeldes, um langfristig an den

Erlebnissen arbeiten zu können und sie langsam aus ihrer äußeren Härte zu befreien.

■ **Welche Methoden sind dabei für Sie besonders hilfreich?**

Bevorzugt arbeite ich mit EMDR über alle Kanäle in Kombination mit dem Ringtest nach Dr. Omura, da ich bisher mit dieser Methode die schnellsten und besten Ergebnisse erzielt habe. Eine Methode, die im Umgang mit Flüchtlingen sehr nützlich sein kann, ist EMDR über Malen: Hierbei malen Klient*innen ein belastendes Ereignis entweder unter Hören der EMDR-Musik oder – nach vorheriger Erlaubnis – Tappen auf den Schultern. Diese Methode kann auch helfen, Zukunftsvorstellungen zu erarbeiten und sichtbar zu machen. Wichtig ist, vor Beginn der Aufarbeitung traumatischer Erlebnisse sicherzustellen, dass die Klient*innen über ausreichend Stabilität im Hier und Jetzt verfügen. Zu diesem Zweck prüfe ich immer als Erstes, ob ein sicherer Ort vorhanden ist, und installiere diesen, wenn nötig, noch vor der Arbeit. Außerdem prüfe ich gemeinsam mit den Klient*innen unter anderem mit den ABC-Listen nach Vera F. Birkenbihl, welche positiven Dinge/Menschen/Ressourcen/Sicherheitsfaktoren es in ihrem Leben jetzt noch gibt.

■ **Ich stelle es mir schwer vor, traumatische Ereignisse zu verarbeiten, wenn eine äußere Sicherheit (bezogen auf existenzielle Bedürfnisse, Wohnsituation, Geld) nicht gegeben ist. Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit Flüchtlinge sich sicher fühlen und ihr Trauma bearbeiten können?**

Tatsächlich sollte die Grundsicherung gegeben sein. Der Flüchtling sollte nicht mehr im Auffangheim leben und idealerweise hier seine eigene Wohnung und auch eigenes Geld haben. Alleinstehenden Flüchtlingen hilft bestenfalls eine Bezugsperson, die ihr Vertrauen hat. Und dann gilt natürlich, dass erst dann gezielt mit traumatischen Erinnerungen gearbeitet wird, wenn der Flüchtling genügend Ressourcen und stützende Fähigkeiten hat und ein sicherer Ort installiert ist, sowohl als stärkender Faktor für allgemeine Stresssituationen im Alltag, aber besonders auch, damit er sich bei der konkreten Arbeit (z.B. mit EMDR) jederzeit dorthin zurückziehen kann, wenn es zu intensiv wird. Wichtig ist, Vorerkrankungen abzuklären, sicherzustellen, dass jemand nach einem solchen Coaching als Ansprechpartner zur Verfügung steht, und den Flüchtling auf mögliche Nachwirkungen und Begleiterscheinungen gut vorzubereiten.

■ **Dann ist Arbeit doch ein wichtiger Faktor für die Stabilität – und sollte ermöglicht werden.**

Arbeit ist von zentraler Bedeutung, weil sie einen Inhalt im Leben bietet und sinnstiftende Wirkung hat. Nicht arbeiten zu können oder zu dürfen ist für viele hoch belastend, zumal die meisten Flüchtlinge gerne arbeiten wollen und auch gewohnt waren, vor Krieg und Flucht einer geregelten Tätigkeit nachzugehen. Nicht zu arbeiten, keine Aufgabe mehr im Leben zu haben und viel im Internet zu surfen, ist vor allem insofern gefährlich, weil dort Islamisten neue Anhänger rekrutieren. Allerdings gibt es zahlreiche Schwierigkeiten, welche die Integration in den Arbeitsmarkt erschweren. Neben sprachlichen Problemen bereitet das schon erwähnte Thema „Frauen in der Chefinnen-Rolle“ Schwierigkeiten; zum anderen entsprechen oft die im Heimatland erworbenen Qualifikationen und Ausbildungen nicht unseren Standards, sodass ein ehemaliger Vorarbeiter sich hier auf einmal in der Rolle eines Lehrlings



wiederfindet und Ähnliches – da ist Frust vorprogrammiert.

Bei jungen Leuten um die zwanzig stellt sich ein weiteres Problem: Sie haben in ihrer Heimat oft gerade das Abitur gemacht oder ein Studium begonnen und müssen sich jetzt hier damit abfinden, dass sie erst mal nicht weiterstudieren können und sich mit einer Ausbildung, einem nicht akademischen Werdegang zufriedengeben müssen. Hier kommen zwei Dinge zusammen: Oftmals konnten Flüchtlinge ihre Papiere oder Zeugnisse nicht retten und verfügen über keine Nachweise ihrer Qualifikation, oder ihr Abitur wird hier nur wie ein Realschulabschluss bewertet. So ging es einem Flüchtling, der im Iran Medizin studiert hatte und sich jetzt damit konfrontiert sah, sich mit einer Tätigkeit als Krankenpfleger zufriedengeben zu müssen. In solchen Fällen ist die Enttäuschung und die Verzweiflung oft groß. Das kann zu Demotivation oder zur Depression führen – zumal gerade in Ländern wie Syrien oder Iran der Status eines Arztes ein besonderes Ansehen genießt.

■ **Besonders betroffen sind die Kinder der Geflüchteten. Sie mussten womöglich schlimme Dinge mit ansehen, sind jetzt in einer fremden Kultur und bekommen nicht genug Halt durch ihre traumatisierten Eltern. Was müssen wir tun, um diese Kinder aufzufangen?** Bei Kindern ist vor allem wichtig, dass sie Halt in Kitas und Schulen

finden und möglichst viele Kontakte zu Gleichaltrigen aufbauen. Erzieher*innen und Lehrer*innen sollten ihnen Sicherheit vermitteln. Kinder sollten möglichst wenig in Erwachsenenrollen schlüpfen müssen und nicht beispielsweise bei Lehrergesprächen für ihre Eltern dolmetschen. Wichtig ist auch ein Bewusstsein der Einrichtungen dafür, dass Geräusche oder Ereignisse, die für uns ganz selbstverständlich sind (wie Blaulicht, ein Hubschrauber, ein Feuerwerk, ein lauter Knall, ein Stromausfall) bei Flüchtlingskindern eine Panikattacke auslösen und dazu führen können, dass sie sich von jetzt auf gleich unter den Tisch verkriechen, anfangen zu zittern oder nicht mehr ansprechbar sind, weil diese Geräusche für sie mit Bombenanflügen, mit einstürzenden Häusern etc. verbunden sind. Mitschüler*innen altersgerecht aufzuklären vermeidet mögliche Ausgrenzung. Ganz wichtig mit Blick auf Schule ist, dass unser Schulsystem für die meisten Flüchtlinge fremd ist, insbesondere die weiterführenden Schulen und ihre Bezeichnungen. Die Hauptschule wird von Eltern oft als die „beste Schule“ betrachtet, weil der Name „Haupt“ auf Arabisch in etwa dem Wort für „Chef, Anführer“ entspricht – die Eltern denken also, dass ihre Kinder dort am meisten lernen würden. Mit Realschule und Gymnasium können sie wenig anfangen. Schließlich ist ein Bewusstsein dafür erforderlich,

Den Menschen fehlen oft die Worte für das erlebte Grauen.

dass die Kinder selbst durch eigene grausame Erlebnisse zwischendurch so blockiert sind, dass es ihnen nicht möglich ist, dem Unterricht zu folgen, wie ein 14-jähriger Syrer, der mit ansehen musste, wie die Hausmeisterwohnung seiner Schule während des Unterrichts zerbombt wurde. Eine gute Möglichkeit, Kindern sanft zu helfen, ihre Erinnerungen loszuwerden und gleichzeitig die Integration zu fördern, ist gemeinsames Malen: So kommt Unaussprechliches ans Tageslicht. Auch Sport kann helfen. Wichtig ist, dass Eltern von Flüchtlingskindern möglicherweise gut gemeinten Hilfen, wie psychischer Beratung, Nachhilfe, Unterstützung durch Ergotherapie oder Logopädie, häufig misstrauisch gegenüberstehen, weil sie Angst haben, dadurch ihre Kinder zu verlieren – da spielt dann wieder die andere Kultur eine Rolle.

■ Welche Perspektiven bewegen die Flüchtlinge? Ist eine mögliche Rückkehr in die Heimat ein Thema oder konzentrieren sie sich darauf, hier eine Zukunft aufzubauen?

Aus meiner bisherigen Arbeit heraus lassen sich hier drei verschiedene Gruppen von Flüchtlingen mit entsprechenden Perspektiven herauskristallisieren: Vor allem Familien mit Kindern haben das Ziel, sich hier eine Zukunft aufzubauen, wobei der Hauptgrund der Eltern ist, dass sie für ihre Kinder in den Heimatländern keine Perspektiven sehen. Eine weitere Gruppe möchte hier viel lernen, um dann später wieder in ihr Heimatland zurückkehren zu können. So berichtete mir ein syrischer Zahnarzt, dass er hoffe, hier gut Deutsch lernen zu können, um dann später als Bindeglied zwischen deutschsprachigen NGOs

und lokalen Kräften vermitteln zu können. Diese beiden Gruppen sind jede für sich sehr motiviert. Leider gibt es auch noch eine dritte Gruppe, die für sich gegenwärtig keinerlei Perspektive sieht. Das sind zum Teil junge Leute, deren berufliche Träume und Pläne geplatzt sind, aber auch Ältere, die mit den hiesigen Verhältnissen und dem Wissen, dass es „ihre“ alte Heimat so nicht mehr geben wird, überfordert sind.

■ Wie können Coaches sich als freiwillige Helfer in der Flüchtlingshilfe engagieren?

Eine gute Anlaufstelle für freiwilliges Engagement sind Flüchtlingswerke oder Flüchtlingshilfen, die es mittlerweile in fast allen größeren Gemeinden gibt, wie Refugio in Münster oder die afghanische Flüchtlingshilfe in Bonn. Coaches können sich hier selbst direkt als Helfer für Flüchtlinge anbieten oder beispielsweise Informationsabende für andere ehrenamtliche Helfer zu Themen wie Stabilisierung, Ressourcensuche etc. organisieren. Auch Kirchengemeinden sind häufig in der Flüchtlingshilfe engagiert und suchen freiwillige Helfer, genau wie Einrichtungen wie die Caritas, die extra Treffpunkte für Flüchtlinge anbieten. Oft werden auch gezielt Begleiter für einzelne Flüchtlinge gesucht, die dann für eine bestimmte Zeit als Paten für diesen Flüchtling fungieren und ihn bei Behördengängen unterstützen oder einfach helfen, den deutschen Alltag besser zu verstehen.

■ Zuletzt ein wichtiges Thema: Verständigung. Wie gehen Sie mit der Sprachbarriere um? Haben Sie Tipps für Menschen, die sich einbringen

möchten, aber keine der Herkunftssprachen sprechen?

Aufgrund meines Backgrounds als Islamwissenschaftlerin ist die Sprachbarriere bei mir sehr selten ein Thema, da ich über Basiskenntnisse in Arabisch und Persisch verfüge, das macht natürlich die Kontaktaufnahme leichter. Viele Flüchtlinge aus Syrien, Iran oder Irak sprechen Englisch oder Französisch, sodass diese Sprachen neben beginnenden Deutschkenntnissen gut zu nutzen sind. Oft ist Sprache auch gar nicht das entscheidende Kriterium und dem Flüchtling ist schon geholfen, wenn er nur jemanden hat, der bewusst und empathisch zuhört, sich auf Gestik und Mimik einlässt, einfach „nur“ mitfühlt oder sich Fotos anschaut – auch ohne Details zu verstehen. So war ein Flüchtling extrem dankbar, als er mir seine Fotos von reihenweise Kinderleichen zeigen durfte, die er als Helfer nach den Giftgasangriffen auf Ghuta bei Damaskus gemacht hatte – dass ich mir diese Fotos anschaute, bedeutete für ihn totale Würdigung seiner Erlebnisse. Wenn man dazu in der Lage ist, kann „allein“ das schon helfen, mögliche Traumatisierungen zu vermeiden oder zu minimieren, weil Erlebnisse gemeinsam einfach besser verarbeitet werden können. Häufig fehlen den Menschen auch die Worte für das erlebte Grauen – hier Papier und Stifte zur Verfügung zu stellen und gemeinsam mit den Betroffenen zu malen, kann sehr entlastend sein – für Kinder und Jugendliche, aber häufig auch für Eltern, vor allem Mütter.

■ Vielen Dank für das Gespräch! ■

Das Interview führte Simone Scheinert.