

## **Traumatisierung und Retraumatisierung.**

Was hilft? Was ist zu tun?

Sie fühlte sich wie erstarrt.  
Nackenschmerzen kamen dazu.  
Müde war sie  
und doch innerlich ganz unruhig.  
Schlaf ging nur mit vielen Unterbrechungen.

Sie konnte es gar nicht begreifen, was mit ihr los war.  
Und dann waren da auf einmal solche Bilder.  
Und diese alte Angst als Kind war wach.

Er wusste gar nicht, wann er zuletzt mit seinem Sohn geredet hatte.  
Hart war er immer gewesen.  
„Mundfaul“ nannte ihn sein Sohn.  
Doch mit einem Mal fing er unvermittelt an zu weinen.  
Das kannte er nicht von sich.  
Als wären Schleusen geöffnet.

Sie war grantig und schrullig – schon immer.  
Aber jetzt wurde sie plötzlich richtig aggressiv.  
Jeder, der sie grüßte mit „Guten Tag!“ wurde angebellt „Was soll daran gut sein?!“.  
Erschrocken drehten sich viele um.  
Was war los?

Die Bilder der ukrainischen Frauen und Kinder in Zügen auf dem Weg nach Polen und Deutschland  
laufen in der Tagesschau.  
Und ältere Menschen bei uns merken gar nicht, wie sie zurückrutschen in die Ereignisse, die sie als  
Kinder erleben mussten.  
Man nennt das Retraumatisierung.

Bewegung hilft – wenigstens das in den Körper eingeschossene Adrenalin runterzufahren.  
Spaziergehen, soweit möglich, Sitzgymnastik, Atemübungen..  
Und natürlich – miteinander reden.  
Nachfragen, wenn sich jemand so plötzlich ändert oder sich anders verhält.

Schreiben ist eine gute Technik, um Unverarbeitetes zu Papier zu bringen.  
Mit Datum versehen, nicht durchlesen und erst einmal in einen Kasten packen. Den Kasten  
wegstellen.  
Das Ganze jeden Tag immer wiederholen, auch wiederholt das Gleiche aufschreiben, bis sich eine  
Entlastung einstellt.  
Nach 4 bis 6 Wochen den Kasten leeren und erst dann noch einmal mit Abstand lesen.

Das kann man auch als Gruppenarbeit anbieten!!

Jede Geschichte ist es wert, erzählt zu werden, erinnert zu werden, besprochen zu werden. Nur so  
bekommt man wieder einen klareren Kopf.

Viele haben das nie erleben können. Und sind jetzt gefangen in ihren Erlebnissen und im Erwachen,  
was sie mit dem Schweigen auch den nächsten Generationen aufgelastet haben.

Die Ukrainerinnen werden empfangen und liebevoll begleitet (hoffentlich!). Um sie vor andauernder Traumatisierung, die sich nach 3 Monaten nach schrecklichen Ereignissen, die nicht bearbeitet werden, erst einstellt, zu bewahren, gilt das Gleiche: erzählen lassen, sich bewegen, spazieren gehen, joggen oder Rad fahren, aufschreiben.

Und das soll eine Therapie sein?- fragt mich jemand.  
Nein, ist es nicht. Es ist Traumaprävention, Stressabbau und Angebot zur Selbsthilfe.

Es ist immer noch besser und mehr als nichts.

Fanny Dethloff