

## Chris Paul: Überleben hat Vorrang – Trauer und Trauerbegleitung und Flucht, April 2016

Die Menschen, die wir Flüchtlinge nennen, oder Asylsuchende, sind Menschen, die weggegangen sind von Krieg, Folter, Hunger und Hoffnungslosigkeit. Menschen auf dem Weg in eine ungewisse aber hoffnungsvolle Zukunft. Sie wollen nicht nur weg von der Verzweiflung, sie sind unterwegs hin zu einem neuen, besseren Leben. Wie alle Migranten richten sie ihre Gefühle und Gedanken auf die Zukunft. **Überleben im Hier und Jetzt und das Aufbauen von Chancen für eine Zukunft haben unbedingten Vorrang vor jedem Zurückschauen, Bedauern und Betauern.**

*„Wenn ihm seine Mutter aus Syrien auf die Mailbox spricht, löscht Ibrahim die Nachricht, ohne sie anzuhören. Er will sie nicht hören, die Schrecken, die er selbst durchgemacht hat. Erst 20 Jahre alt, hofft er in Deutschland auf einen Neuanfang.“ Die Welt Kompakt, 29.2.2016, S. 25*

Alle, mit denen ich gesprochen habe, sind überzeugt davon, dass es **jetzt nicht die Zeit ist, mit Flüchtlingen über die Gesamtheit ihrer Verluste zu sprechen**. Was sie ebenfalls nicht an sich heran lassen können und wollen, sind Verluste und Tode, die durch gewaltsame Umstände von Krieg, Bürgerkrieg und eben auch auf dem langen Fluchtweg geschehen sind. Das Gewaltsame, Verstörende der Todesumstände kann sich wie eine Fessel um die Gefühle und Gedanken des Trauerprozesses legen. Das kennen wir von Menschen mit traumatischer Trauer hier, die nach Mord, nach Unfall oder Suizid trauern. Manchmal entwickelt sich in der Folge eine posttraumatische Belastungsstörung, die dauerhafte Ängste, die Vermeidung von Erinnerungen und emotionale Strenge mit sich und anderen bringt. Zur Sicherung des hart erkämpften Überlebens werden Verluste dann gar nicht mehr angesehen, weder rückblickend noch aktuell „Die Unfähigkeit zu trauern“ haben M. und M. Mitscherlich das in ihrem Buch über die Seelenverfassung der Deutschen nach dem 2. Weltkrieg und dem Ende der Nazi-Diktatur genannt. Die Parallelen sind augenfällig und viele TrauerbegleiterInnen berichten mir, dass alte Menschen zum ersten Mal in ihrem Leben ihre eigenen Fluchtgeschichten und damit verbundenen Verluste erzählen. Das ist eine wichtige Entwicklung, die auch den **„Kriegskindern“ und „Kriegsenkeln“ helfen wird, sich und ihre Familien ein Stück besser zu verstehen**. Die Flüchtlinge des 21. Jahrhunderts brauchen aber auch einen **unverstellten Blick, frei von Übertragungen aus unseren Familiengeschichten**, damit wir ihnen genau die Unterstützung geben, die sie JETZT brauchen und annehmen können. Das wird sich an manchen Punkten unterscheiden von der der Unterstützung, die unsere Eltern und Großeltern vor 50, 60, 70 Jahren gebraucht hätten. An anderen Stellen wird es uns zeigen, was wir der Generation unserer Eltern und Großeltern auch nach so vielen Jahrzehnten noch zur Verfügung stellen können von unserer Anteilnahme, Bereitschaft zum Zuhören und Mit-Tragen.

### Zeitpunkte und Traueranlässe

Das Trauern um weiter zurückliegende Verluste und um **traumatische Tode**, die zur Flucht geführt habe, oder in ihrem Verlauf erlebt wurden – das wird noch eine ganze Weile von der Aufgabe des Überlebens in Schach gehalten werden. Begleitende werden es in manchen Momenten, unerwartet und nicht im Rahmen einer Trauerbegleitung sehen und so spontan, experimentierfreudig und behutsam reagieren müssen, wie I. Zinnecker es in ihrem Bericht am Ende dieses Artikels schildert.

Doch bis dahin gibt es auch die **„ganz normalen Tode“** von Angehörigen und Freunden von Flüchtlingen in den Heimatländern, oder hier. Es gibt wie bei allen Menschen auch in den Familien von Flüchtlingen Altersschwäche und Fehlgeburten und Herzinfarkte. Diese aktuellen Tode und Traueranlässe werden wir miterleben. Die Hauspatin einer kleinen Flüchtlingsunterkunft erzählte mir von der Zusammenkunft von über 50 Flüchtlinge in der Unterkunft, die sie betreut. Was sie zunächst für eine Geburtstagsfeier hielt, wurde ihr von einem jungen Mann erklärt als Abschiedsfeier von seinem Vater, der in der fernen Heimat gestorben war. Er lud sie ein, sich der Trauergemeinde, die soweit möglich auf dem Boden saß, anzuschließen. Sie wollte sich nicht aufdrängen, hatte außerdem einen Termin und entschuldigte sich. Eine kleine Chance des Vertrauensaufbaus und des Kennenlernens, wie diese Menschen mit Trauer umgehen verstrich. Der junge Mann erklärte ihr in den kommenden Tagen aber weiter, was geschah. Einige Tage ging er nicht zum

Deutschunterricht, blieben die vielen Menschen beieinander. Nach einer Woche löste sich die Versammlung auf und der junge Mann zeigte sein erstes Lächeln seit einer Woche. Die deutlich gezeigte und geteilte Trauerzeit war für ihn nun abgeschlossen.

### **Integration in unsere Trauerkultur?**

Internationale Forschungen bestätigen immer wieder, dass 80-90% aller trauernden Menschen, ihren Trauerweg ohne institutionelle, fachliche geschulte Trauerbegleitung gehen können. Dazu brauchen sie mitmenschliche Unterstützung aus ihrem Familien- und Freundeskreis. Die Flüchtlinge, die nach Deutschland gekommen sind, kommen aus Gesellschaften, in denen der Verbund aus Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten selbstverständlicher und zuverlässiger zuständig ist für die Übergänge zwischen Leben und Tod. „Da muss jeder allein durch“ würde diese Menschen zumindest in den ersten Tagen und Wochen nach einem Tod niemals sagen. **Sie suchen und finden selbst unter den Bedingungen der Flucht weitgehend vertraute Gemeinschaften, die ihnen beim Trauern um aktuelle Tode helfen. Wir können manchmal Teil dieser Gemeinschaften sein** – wenn wir es als Lehrerin, ehrenamtlicher Begleiter etc. bereits sind - nicht als „Trauerexperten“ sondern als mitfühlender Mitmensch. In unserer seit 30 Jahren aufgebauten Infrastruktur der Trauerbegleitung sehen wir selten Menschen mit Migrationshintergrund oder muslimisch geprägter Religiosität. Wir sehen sie in den Krankenhäusern, auf Palliativstationen und in Hospizen, aber schon die Bestattung wird in der Regel von spezialisierten Unternehmen durchgeführt, die sich mit den religiösen und kulturellen Vorgaben der verschiedenen Migrantengruppen auskennen.

Es gibt wie bei deutschen Trauernden unter den Flüchtlingen Menschen mit einer überwältigenden Vielzahl von Verlusten, mit wenig Ressourcen, mit Bedarf an Unterstützung in ihrem Trauerprozess. Diese Trauernden werden von einer fachlichen Unterstützung durch qualifizierte TrauerbegleiterInnen profitieren, wenn es uns gelingt, unsere **Angebote kultursensibel zu gestalten** – also weniger an unseren hergebrachten Formen festhalten, als im Zusammenspiel etwas verändertes zu entwickeln.

Wir werden ausprobieren müssen, wann und wie Beratungs- und Gruppensettings für Flüchtlinge hilfreich sind in ihrer Trauerbewältigung. Es steht uns eine Zeit der **Gespräche miteinander und mit allen Netzwerkpartnern und vor allem den Flüchtlingen selbst** bevor, und eine **Zeit des Ausprobierens**, welche Formen von Trauerbegleitung für Flüchtlinge annehmbar sind.

### **Ressourcen**

Wie jeder trauernde Mensch sind auch **trauernde Flüchtlinge MEHR als die Vielzahl ihrer Verluste**. Sie sind MEHR als die traumatischen Erlebnisse, die sie überlebt haben. Sie sind Menschen mit Vorlieben und Stärken, mit Berufen und Hobbies.

Sie sind auch Menschen innerhalb von **Beziehungsgeflechten z.B. Familie, Ethnie, Religionsgemeinschaft, Freundschaft** – wie wir auch. Diese Beziehungsgeflechte erweitern sich unter den Bedingungen der Flucht und Asylsuche um Unterstützungsgemeinschaften mit anderen Flüchtlingen in ähnlicher Situation z.B. in den großen Unterkünften, wo sich informelle Strukturen herausbilden, die völlig unabhängig von den deutschen Unterstützern sind. Dazu gehören auch die Netzwerke, die mehr und mehr von denen angeboten werden, die schon vor vielen Jahren als Asylsuchende oder Arbeitsmigranten nach Deutschland kamen und nach anfänglicher Skepsis nun ihre Unterstützung anbieten – vieles davon in oder organisiert durch soziale Netzwerke.

Trauerbegleitung beginnt dabei, diese Ressourcen wahrzunehmen und zu stärken. Das ist das Spielen mit den Kindern, der Sprachunterricht, die Möglichkeit, etwas landestypisches zu kochen, aber auch gemeinsames Basteln, Handarbeiten, Werken mit dem unmittelbaren Erfolgserlebnis, etwas schönes, sinnvolles geschaffen zu haben. Trauerbegleitung kann eine weitere Ressource werden, wenn sie Räume und Zuwendung zur Verfügung stellt, die Menschen dann auf ihre Art und Weise nutzen können.

## Trauma und Trauer

Überleben hat Vorrang – auch bei deutschen Trauernden können emotionale Reaktionen erst dann gelebt werden, wenn der Boden unter den Füßen wieder ein wenig fester geworden ist. Das gilt für Flüchtlinge in ihrer existentiell unsicheren Lebenssituation ganz besonders. Fragen nach dem Erleben von Mord, Hinrichtung, Ertrinken oder Verdursten auf der Flucht sind NICHT hilfreich für diese Menschen. **Eine Konfrontation mit den verstörenden Sterbesituationen von Familienmitgliedern und anderen sollte niemals erzwungen werde! Sie entlastet NICHT.** Die meisten Flüchtlinge suchen von sich aus Ablenkung von den belastenden Ereignissen, sie ertragen die Erinnerungen nicht und brechen Gespräche darüber von sich aus ab. Wenn sie in einem vertrauten Gespräch oder ausgelöst durch z.B. eine aktuelle Todesnachricht von ihrem Entsetzen überwältigt werden, tun Gesprächspartner gut daran, dies nicht zu verstärken. Halt, Wärme, Zuwendung, menschliches Dasein helfen den Schecken zu ertragen. Bei anhaltenden Schlafstörungen, Rückzug, Quälenden Erinnerungsblitzen können sich diese Menschen an Traumatherapeuten wenden. ([sehr gute Broschüre zum Verständnis und zum Umgang mit potentiell traumatisierten Flüchtlingen zum Download: Zuhören hilft unter www.refugio-vs.de/downloads/](http://www.refugio-vs.de/downloads/))

Begleitende können betroffenen Flüchtlingen erklären, dass die genannten Symptome „normale Reaktionen auf unnormale Belastungen sind“ und die Hilfe eines Traumatherapeuten vermitteln. **Darüber hinaus können sie:** das Selbstwertgefühl stärken, sich für bessere Rahmenbedingungen einsetzen, Normalität ermöglichen, kreative Fähigkeiten entwickeln lassen, die jeweiligen vertrauten Rituale ermöglichen, und Geduld haben. Dabei bleiben.

**Traumatisierte Trauernde sind MEHR als das, was sie erlitten haben. Der Kontakt mit ihnen sollte behutsam und ressourcenstärkend sein. Aber nicht vermeidend oder überbehütend.**

## Die Trauer der Begleitenden

**Die Begleitenden brauchen auch Schutz und Unterstützung für sich.** Ihre Werte werden verletzt durch das, was Flüchtlinge erlebt und erlitten haben. Begleitende teilen die aktuelle Ohnmacht der Flüchtlinge, wenn es um Behörden und ihre Abläufe und Entscheidungen geht. Sie können überfordert sein durch die Erlebnisse von Gewalt, Verlust, Willkür und Menschenrechtsverletzung der Geflüchteten. Sie können an die eigene Familiengeschichte erinnert werden. Sie erleben immer wieder frustrierende Beziehungsabbrüche, wenn Flüchtlinge, die sie betreuen, in eine andere Unterkunft verlegt oder abgeschoben werden. **Jeder Begleitende braucht Rückhalt in den eigenen Netzwerken und persönlichen Ressourcen.** Und wie in der Trauerbegleitung üblich, brauchen begleitende Rückhalt bei einer Koordinationskraft, Fortbildungen, Austausch und Supervision.

## Lernen

Ich schlage vor, viel zu lernen, von den Menschen, die ihre Verluste und Trauer in unserer Nachbarschaft betauern werden. Sie haben andere Traditionen als wir und je nach Land, Region, Ethnie und Religion ganz **verschiedenartige Traditionen.** Die gilt es zu verstehen. Wir brauchen **Netzwerke mit Menschen aus den Herkunftsländern der Flüchtlinge, die kulturelle und religiöse Traditionen „übersetzen“ können.** Dabei kommt es nicht auf theologische Spitzfindigkeiten an, sondern auf ein Grundwissen, das uns hilft, trauernde Menschen nicht zu verletzen. Dieses Grundwissen schafft die Möglichkeit, vertrauensvolle Bindungen zu vertiefen. Nur auf dieser Basis werden sich Geflohenen langfristig auch mit ihren länger zurückliegenden Verlusten an uns wenden. . (Beginn einer Sammlung von Informationen zum „Sterben in der Fremde“ auf <http://www.sterben-in-der-fremde.de>)

## Verbal und Nonverbal

*„Die eine Beratung führe ich auf englisch (bzw. Pidgin-Englisch); auf der sprachlichen Ebene verstehen wir uns nicht immer gut. Aber auf den anderen Ebenen (Beziehung, Mimik, Gestik) klappt es irgendwie. Ich war mit ihr sogar bei einem Trauergottesdienst für verstorbene Föten und habe sie zum Grab ihres Sohnes begleitet. So*

*etwas mache ich eigentlich sonst nie. (anonyme Beraterin, Text auf [http://www.trauerinstitut.de/Trauer-und-Flucht\\_TID\\_Chris-Paul](http://www.trauerinstitut.de/Trauer-und-Flucht_TID_Chris-Paul))*

Das Sprechen, Erzählen, Benennen, spielt eine große Rolle in unseren Beratungsgesprächen und Trauergruppen mit deutschen Muttersprachlern. Die Begleitung von Menschen, die nur andere Sprachen sprechen, als wir selbst, fordert uns neu heraus. **Das schlichte Dasein, der Augenkontakt, die Gesten stehen hier im Mittelpunkt des Kontakts.** Ausprobieren, ob Handlungen aus unserem vertrauten Fundus angemessen und tröstend wirken, wie die das Anzünden einer Kerze oder Begleitung zu einer Gedenkfeier für Sternenkinder. **Ausprobieren, ob wir dabei sein können und dürfen bei Handlungen die dem rituellen, kulturellen Kontext der Trauernden** aus anderen Ländern entsprechen – lange beieinandersitzen in großen Gruppen, zusammen essen, singen, beten in Sprachen, die wir nicht verstehen. Feststellen, dass manches sich gar nicht unterscheidet. Respektvoll zurückstehen, wenn wir nicht erwünscht sind.

Wir werden uns auch **gewöhnen an ÜbersetzerInnen** als dritte Person in einem Trauergespräch und Standards entwickeln müssen, wie damit am besten umzugehen ist. Wir werden selbst Sprachen lernen, zumindest einige wichtige Begriffe, wie wir es für unsere Lieblingsurlaubsländer tun.

## **Hoffnung**

*„Ich unterrichtete ehrenamtlich syrische und kurdische Flüchtlinge und war dabei, einem kürzlich angekommenen jungen Mann (nennen wir ihn A) unser Alphabet nahezubringen und die Basisvokabeln, wobei mir ein anderer, der schon ein Jahr bei uns in der Unterbringung war, (ich nenne ihn S) ein bisschen helfen konnte.*

*An dem Tag, als das Foto eines kleinen Jungen, der tot an den Strand gespült wurde, rund um die Welt ging, kamen die beiden zu mir und A zieht sein Smartphone aus der Hosentasche. Wortlos zeigt er mir die Bilder: die des toten Kindes, des Vaters und der Mutter und der Geschwister, aufgenommen vor dem Aufbruch nach Europa; er scheint diese Menschen zu kennen. Er kann sich nicht trennen von den Bildern, Gesichtern, einem Video einer Berichterstattung. Schließlich bedeutet er mir mit Gesten, dass sein Kopf, seine Augen, seine Ohren heute nicht lernen, nichts aufnehmen können. Und wieder ruft er die ganze Galerie des Todes, der Trümmer auf, in Homs, in Idlib, in Damaskus, Chaos und Zerstörung überall.*

*Was tun? wir sitzen in meinem Wohnzimmer, äußerlich alles o.k. Wärme, Sicherheit, Kaffee, Zuwendung, aber der Blick und die innere Aufmerksamkeit haften wie magisch auf den Bildern. Junge Männer, 28 und 30 Jahre alt, ich bin fast 70, eine Großmutter...kann ich es wagen, einen Trost anzubieten und wenn ja, welchen? Ich lege meine Hand nach einer Weile sachte über den Bildschirm des Smartphones und bedeute dem Aufgewühlten, dieses zu schließen. Mehr zu dem anderen gewandt, erkläre ich mit meiner Hand auf meinem Herz, dass auch ich vor vielen Jahren um ein Kind getrauert habe, zeige dann ein Foto von meinem Kind und schlage vor, in die Ortskirche zu gehen um dort eine Kerze anzuzünden. Beide sind Muslime, aber sie verstehen das Ritual sehr wohl und willigen sofort ein. Mit großer Behutsamkeit stecken wir drei unsere Kerzen auf und verweilen in dem Raum, der für beide zwar fremd ist (oberschwäbischer Barock), in dem sie aber nach einiger Zeit interessiert herumgehen und die Stille genießen. Danach laufen wir 1 1/2 Stunden durch Wald und Wiese. Nicht das Laufen strengt mich an, sondern das Nicht-Wissen, ob die Art des Unternehmens und des beinahe sprachlos nebeneinander Herlaufens hilfreich ist. Denn es weckt ja mit Sicherheit auch Assoziationen zum Fluchtweg. Dass sie sich bedankt haben danach, heißt noch nichts, denn sie sind immer höflich. Aber letzte Woche, als ich mehrere Tage nicht laufen konnte, kam eine besorgte SMS von A an "meine Lehrerin" mit dem Wunsch, dass mein Fuß bald gesund werden solle, damit ich wieder mit ihm durch den Wald laufen könne.“*

*Ingrid Zinnecker, Februar 2016*

**Diesen und weitere persönliche Berichte zum Thema Trauer und Flucht finden Sie im ständig aktualisierten Bereich meiner Homepage: [http://www.trauerinstitut.de/Trauer-und-Flucht\\_TID\\_Chris-Paul](http://www.trauerinstitut.de/Trauer-und-Flucht_TID_Chris-Paul). Bitte senden Sie mir Ihre Ideen und Berichte, um dieses Forum zu erweitern an [cpaul@trauerinstitut.de](mailto:cpaul@trauerinstitut.de)!**