

# nt kann ein Problem sein“

t am besten bei? Der Trauma-Experte Helmut Rießbeck erklärt, was wichtig ist - und was nicht.



Foto:AP/dpa

Vor allem Frauen und Kinder sind derzeit auf der Flucht. Dass Ehemänner und Väter im Kriegsgebiet bleiben müssen, belastet zusätzlich.

## Es kommen auch viele Kinder aus dem Krieg zu uns. Was ist bei ihnen zu beachten?

Kinder verarbeiten solche Situationen durch Tun. Angebote zum Spielen, Malen oder zum Bewegen sind hilfreich. Wir nennen das Kontrasterfahrungen. Die Kinder erleben: hier ist es ruhig, übersichtlich und sicher, das brauchen sie jetzt. Auch Aggressionen können als Teil der Verarbeitung auftreten, das sollte man nicht auf sich beziehen. Dann sind es erstmal die Eltern, die damit umgehen müssen. Nach dem ersten Ankommen kann der Schul- oder Kindergartenbesuch Normalität und einen Alltag zurückbringen.

## Wie sehr müssen Gastgeber ihren eigenen Alltag auf die Gäste einstellen?

Es ist elementar, sich nicht aus dem eigenen Lebensrhythmus bringen zu

lassen. Das geht sonst zwei Wochen gut und dann kann man nicht mehr. Wir können nur helfen, wenn wir uns selbst nicht überfordern. Deshalb sind klare Ansagen, was man selbst leisten kann, auch so wichtig. Wir dürfen nicht vergessen: Die geflohenen Menschen sind zwar belastet, aber auch kompetent. Eine Selbstorganisation soll man so gut als möglich fördern.

## Darf man noch fröhlich sein, den Geburtstag feiern, Freunde einladen?

Ja, das darf man. Das fördert sogar die Differenzierung: Hier herrscht kein Krieg. Allerdings sollte man darauf aufmerksam machen, was man vorhat und den Gästen sagen: Wir wissen, eure Lage ist eine andere, aber wir erwarten heute Abend Freunde und feiern einen Geburtstag. Die Grundhaltung ist die des

Respekts vor den belastenden Zuständen der Gäste.

## Was können Gastgeber tun, wenn sie sich überfordert fühlen?

Es werden Momente kommen, wo man bei aller Vorbereitung nicht weiß, was man machen soll. Dann ist es hilfreich, sich mit anderen auszutauschen. Wir planen im Traumahilfezentrum deshalb am 2. Mai auch ein Treffen für Gastgeber.

**INTERVIEW: CHRISTINE THURNER**

## INFO

Einen Flyer mit psychologischen Beratungsangeboten erhalten Interessierte unter [kontakt@thzn.de](mailto:kontakt@thzn.de), die Gesellschaft für Psychotraumatologie hat unter [www.degpt.de](http://www.degpt.de) ebenfalls hilfreiche Informationen zusammengestellt. Auch das Traumahilfezentrum Nürnberg vermittelt weitere Unterstützungsmöglichkeiten.