

Aus der Arbeit mit einer geflüchteten Frau und Dolmetscherin

Bei meiner Arbeit als Psychologin in einer Fachberatungsstelle für Frauen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, berate ich immer wieder Frauen mit Fluchthintergrund. Die Betroffene, die zu uns kommen, leben meist in Unterkünften für Asylbewerber_innen. Problematisch ist hier für die betroffenen Frauen, dass sie häufig keinen Raum für Privatsphäre oder Rückzugsmöglichkeiten haben. Dies trifft auch für die Frau zu, über der ich im Weiteren berichten möchte. Da sie kein deutsch sprach wurde zu allen Beratungsterminen eine Dolmetscherin hinzugezogen. Mein Auftrag bestand zunächst darin, Krisenintervention zu leisten und die Klientin durch die Beratungsgespräche psychisch zu stabilisieren. Die Klientin war Analphabetin, sie hatte in ihrem Heimatland nie eine Schule besucht. Sie hatte keinerlei Vorstellung, wie eine psychologische Beratung ablaufen könnte oder wie diese ihr nutzen sollte. Daher erklärte ich zunächst die Angebote der Einrichtung und meine Funktion, und dass in Deutschland eine Beratung und psychologische Begleitung in besonders belastenden Situationen oftmals durch Fachpersonen durchgeführt wird, zusätzlich oder an Stelle von der Mutter oder einer vertrauten Person.

Farbskala

Ich beschrieb die möglichen Zusammenhänge zwischen einer Anspannung im Körper und Schlafstörungen und führte das Ressourcenbarometer (Hantke & Görges, 2012) in den Beratungsablauf ein. Da die Klientin einen besseren Zugang hatte ihre Gefühle mit Farben zu beschreiben als auf einer Zahlenskala einzuordnen, entwickelten wir gemeinsam eine passende Farbskala, die ihr als Ressourcenbarometer diente. Dabei bezeichnet die Farbe Rot den Zustand „Stopp, mir ist das zu viel“, die Farbe Gelb den Zustand „ich fühle mich angestrengt“, Grün bezeichnete „ich fühle mich wohl“ und „Blau ich fühle mich wie betäubt“. Es wurden folgende Interventionen vereinbart, wenn der Gefühlszustand der Farbe Rot entsprach wurde auf die Atmung fokussiert und ein Positionswechsel vorgenommen, bspw. aufstehen und mit den Handflächen Arme und Beine abstreichen, um die Anspannung zu reduzieren. Entsprechend der Gefühlszustand der Farbe Blau wurde zunächst ebenfalls auf die Atmung fokussiert. Darüber hinaus wurden der Klientin zusätzlich Kissen und eine Decke angeboten. Sie entschied sich meist ein Kissen auf ihre Oberschenkel zu legen, welches sie ihrer Beschreibung nach wärmte. Entsprechend der Farbskala legte ich farbige Karten bereit, so dass die Klientin bei Bedarf selbstständig eine Karte aufnehmen konnte ohne die Dolmetscherin in Anspruch nehmen zu müssen.

Ressourcen-Team

Ihr religiöser Glaube und die Kirchengemeinde zeigten sich als wichtige Ressourcen für die Klientin. Da der Kontakt zur der Gemeinde wohnortbedingt nur begrenzt stattfinden konnte, erarbeiteten wir ein inneres Ressourcen-Team (Huber, 2010). Hierfür mussten einige Hürden überwunden werden. Die Klientin wirkte stark verunsichert, als sie ihr Team von Unterstützer_innen malen sollte. Sie wollte keinen Stift aufnehmen und auch nicht zeichnen. Sie sagte, dass sie das nicht kann und noch nie zuvor gezeichnet hat. So zeichneten, auf Wunsch der Klientin, die Dolmetscherin und ich die Beteiligten des Ressourcen-Teams unter Anleitung der Klientin auf bunte Karten. Das Team der Klientin setzte sich zusammen aus der Heiligen Maria, durch die sich die Klientin überall geschützt fühlt, der verschollenen Mutter, die ihr immer ein gute Beraterin war, sowie der Klientin selbst im Kindesalter. Sie erzählte öfter, dass sie als Kind sehr stark, klug und fleißig war und ihre Mutter

unterstützte. Auf eine vierte Karte zeichneten wir die Klientin als junge Erwachsene. Sie bezeichnet sich heute als schwach, jedoch voller Hoffnung für die Zukunft. Im Anschluss bat ich die Klientin die Bilder so auf dem Tisch oder Boden anzuordnen, wie es sich für sie selbst als gut anfühlte.

Letztendlich entschied sich die Klientin dafür, die Bilder an der Wand aufzuhängen und dort entsprechend anzuordnen. Als letzten Schritt entfernten wir das Bild der Klientin und sie selbst trat vor die Bilder in diese Position und verweilte dort einige Minuten. Sie wirkte dabei zunehmend entspannt und lächelte. Am Ende dieser Beratung nahm sie die Karten mit einem strahlenden Gesicht an sich. Sie sagte, dass dies das erste Bild sei, das sie von sich besitzt und sie möchte diese Karten immer bei sich tragen.

Innerer Urlaubsort

Ein weiteres Thema, das in der Beratung immer wieder Raum forderte, war die Lebenssituation in einer großen Gemeinschaftsunterkunft. Zum einen fühlte sie sich dort unsicher, insbesondere bei der Benutzung der Sanitarräume und der Küche. Einziger Schutz war, dass sie ihr Zimmer zusperren konnte. Es bestanden kaum soziale Kontakte. Es war in der Unterkunft nur eine weitere Familie aus einem anderen afrikanischen Herkunftsland untergebracht. Sie fühlte sich dort auch als Schwarze Frau ausgegrenzt und lebte zurückgezogen in ihrem Zimmer. Zum anderen waren die hygienischen Bedingungen in den Sanitäreinrichtungen und der Küche derart schlecht, dass sie großen Ekel empfand diese zu benutzen. Diese Bedingungen wirkten sich unter anderem kontraproduktiv auf das Essverhalten der stark untergewichtigen Klientin aus. Daher haben wir einen Antrag auf Umsiedlung für die junge Frau gestellt und einen Platz in einer Unterkunft für besonders schutzbedürftige Frauen gefunden. Um das Wartens bis zur Umsiedlung besser aushalten und in der derzeitigen Unterkunft auch entspannte Momente erleben zu können, haben wir die Imaginationsübung des inneren Urlaubsortes (Hantke & Görge, 2012) etabliert. Die Klientin beschrieb dabei eine grüne Landschaft, einen ruhigen Ort, den sie aus der Vergangenheit kannte. Dort duftet es nach einheimischen Blumen, sie vernimmt einen Geschmack von Kirschen, die Luft ist angenehm warm. In der Nähe hört sie den Gesang von Vögeln, in der Ferne bellt ein Hund. Die Klientin berichtete im Verlauf der weiteren Beratung, dass es ihr zunehmend besser gelingt, sich an diesen Ort zu erinnern. Meist machte sie die Übung, wenn sie zurückgezogen in ihrem Zimmer war. Sie empfand dies als hilfreich, um Kraft für, wie sie selbst es beschreibt, das Überleben zu tanken.

Quellen

Hantke, L. & Görge, H.-J. (2012). *Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik*. Paderborn: Junfermann.

Huber, M. (2010). *Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung* (4. Aufl.). Paderborn: Junfermann.