

Menschen aus anderen Kulturen & Trauma

Kultur ist die LINSE durch die wir wahrnehmen und einordnen

1. Welchen Sinn macht das? Welche Bedeutung hat das?
2. Was ist unter uns akzeptabel?
3. Worüber können wir mit anderen sprechen?
4. Was heisst es für mich, wenn ich gestresst, furchtsam, depressiv oder schwach bin?
5. Was bedeuten meine Gefühle für meine Beziehungen?

PTBS wird oft mehr in seinen körperlichen Auswirkungen erlebt



Schuld- und Schamkultur

SCHULD-orientierung

- Es richtig machen wollen
- Fehler oder Schwäche eingestehen , ohne daß mein Selbstverständnis davon beeinträchtigt ist
- Ich beurteile mein Verhalten und Empfinden von den Maßstäben her, die mir wichtig sind?
- SCHLECHTES GEWISSEN

SCHAM-orientierung

- Ein guter Mensch sein wollen, einen guten Ruf haben wollen
- Wenn ich Erwartungen nicht entsprechen kann, stelle ich mich in Frage, schäme ich mich.
- Wie werden Verhalten und Empfindungen von denen, die mir wichtig sind, beurteilt? Von Gott gesehen?
- ICH BIN SCHLECHT

Schamkulturen?

- Sozialwissenschaftler Dr. Stephan Marks -
Deutschland im Nationalsozialismus war eine Schamkultur
- Die Schamgefühle...wurden... gezielt instrumentalisiert: Sie beschämten...Minderheiten, ... psychisch Kranke oder Menschen mit Beeinträchtigung. Sie idealisierten vermeintlich Gesunde und Starke...
...„weiche Gefühle“, wie Angst, Abhängigkeit oder Liebe ...verhöhnt und Härte idealisiert,... „hart wie Kruppstahl“ ...
- <https://www.alterundtrauma.de/ergebnisse/newsletter-archiv/at-newsletter-februar-2015/articles/465.html>

Wenn ich Scham fühle

- Erlebe ich mehr Angst, Ärger, Verachtung
- Fühle ich mich beurteilt oder verurteilt
- Rachegefühle gegen die, die mich zu beurteilen scheinen
- Ziehe ich mich zurück
- Greife ich andere an
- Verurteile ich mich selbst
- Möchte ich am liebsten alles vergessen



Gottes Ressourcen in schmerzhaftem Erleben

SCHULD

Vergebung

Verantwortung,
Gerechtigkeit
Gottes,
Konsequenz

Dir ist vergeben.
Du kannst
vergeben.

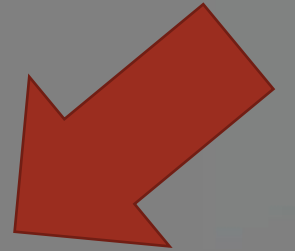


SCHAM

Gnade

Ich sehe Dich.
Ich kenne Dich.
Ich liebe Dich.

Ich bin bei Dir.
Ewiger Bund



Was bedeutet das für unsere Begleitung?

- Andauernde Beziehungen, soweit möglich
- Gelebte Gnade - Ich verstehe warum es schwer ist. Ich will Dich kennenlernen.
- Ich nehme Dich um Christi willen an.
- **STÄRKEN entdecken und entwickeln**
- **Sich von Flüchtlingen HELFEN LASSEN, sie um etwas bitten.**
- Traumatisierten Flüchtlingen helfen, besser zu verstehen, was mit ihnen los sein könnte. Es ist normales menschliches Erleben unter extremen Schwierigkeiten
- Sie nicht drängen über Schwieriges zu reden. Bereit sein, wenn sie sich sicher genug fühlen, etwas anzuvertrauen.
- Die gute Botschaft vom Gott der Gnade, der nicht aufhört zu lieben



Welche verschiedenen Emotionen gibt es?



Freude



Stolz



Angst



Ekel



Scham



Neugierde



Überraschung



Vertrauen



Neid



Traurigkeit



Wut



سَعِيدٌ

Mutlu



حَايِرٌ

Şaşkın



قَلْبِي

Endişeli



بَاكِ

Ağlayan



مُنْدَهَشٌ

Şaşırmış



حَزِينٌ

Üzgün



مُتَوَتِّرٌ

Gergin



عَبُوسٌ

Somurtkan



مُبْتَسِمٌ

Gülümseyen



كَيْبٌ

Keyifsiz



ضَاكِكٌ

Gülen



غَاظِبٌ

Kızgın

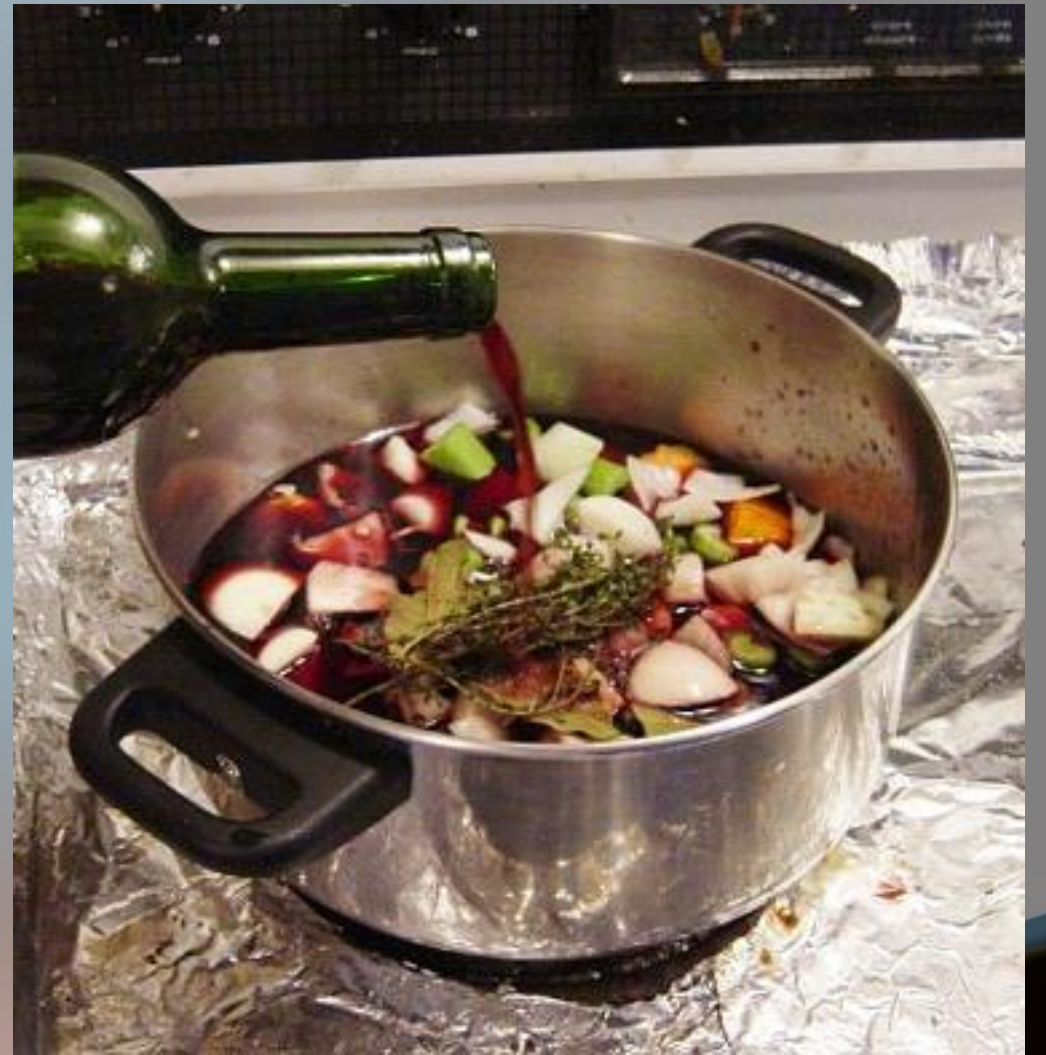
Resilienz -



Wie können wir sie stärken?

Man nehme...

- Körper
- Seele
- Geist



Körper



1. **Bewegung** (30 Min. am Tag)
2. Ausreichend **Schlaf** (7-9 Std)
`Schlafhygiene` hilft
3. Gesundes **Essen**



Seele

Zusammensein

Gastfreundschaft (çevre)

Vertrauen in Beziehungen aufbauen



Aktive Haltung

Sinn und Zweck suchen

Die Chance im Neuen sehen

Mit schwierigen Gefühlen umgehen können



Geist

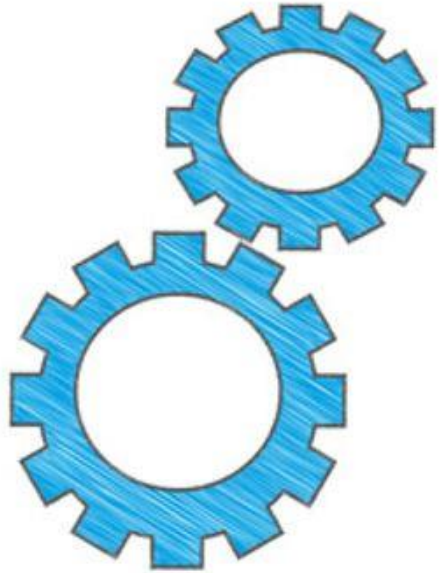
1. Glaubensgemeinschaft und persönliches geistliches Leben
2. Fähigkeit zu vergeben
3. Angenommensein in Schwachheit und Gnade kennen
4. Theologie des Leidens



Vergebung ist der Schlüssel,
der die Handschellen des Hasses auf schließt.

Corrie ten Boom





Kriegskinder



Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen



Kriegskinder

- Übererregbarkeit
- Mangel an emotionaler Regulation (Reaktivität) oder emotionale Abstumpfung
- Misstrauen
- Schwierigkeiten in nahen Beziehungen
- Weniger Freuden- oder Liebesgefühle
- Stressbedingte körperliche Erkrankungen



Kriegsenkel

- Eltern sind emotional reaktiv oder zurückgezogen
- Eltern sind emotional mit sich selbst beschäftigt und weniger emotional verfügbar
- Kriegsenkel reagieren mit emotionaler Verunsicherung, wenig Vertrauen
- Kriegsenkel können sich als Helfer und emotionale Heilende einbringen, und übernehmen damit ein Teil Verantwortung für die Eltern



Zum
Mitnehmen

