

Trauma-Weiterbildung in El Salvador

Heil werden, um anderen zu helfen

Wenige Jahre nach Ende des Bürgerkriegs in El Salvador, im Jahr 1995, fuhr ich als Studentin der Sozialen Arbeit mit einer Gruppe der Evangelischen Jugend Erlangen nach El Salvador. Wir hatten eine Jugendpartnerschaft mit einer Gemeinde in El Salvador und die Beschäftigung mit der Situation in El Salvador und die Begegnungen auf dieser Reise waren sehr prägend für mich.

Die Verbindung von Spiritualität und politischem Engagement, der Einsatz für Gerechtigkeit und die Kraft, die viele Menschen aus ihrem Glauben in all den Schwierigkeiten schöpften, haben mich sehr bereichert. Natürlich war auch damals die Gewalt ein großes Thema. Viele unserer salvadorianischen Partner erzählten uns ihre Geschichten und auch wir wurden bei einem Ausflug überfallen.

Alas de Esperanza

Hermandad entre el Decanato Munich y SLS

Inzwischen bin ich Traumapädagogin und arbeite bei der Stiftung Wings of Hope Deutschland als Verantwortliche für die Auslandsarbeit. Gemeinsam mit Menschen in unterschiedlichen Ländern Wege der Heilung für seelische Verletzungen zu finden und dadurch auch Wege zum Frieden zu öffnen, ist das große Anliegen unserer Arbeit.

Seit 2012 arbeiten wir mit der Lutherischen Kirche in El Salvador zusammen und es ist nun für mich ein besonderes Erlebnis, als verantwortliche Trainerin gemeinsam mit Vilma Rodríguez und

Gerhild Zeitner als verantwortliche Trainerin eine Ausbildung in Psychotraumatologie für eine Gruppe der Lutherischen Kirche in El Salvador zu leiten.

Als ich 2013 nun wieder nach El Salvador reiste, hatte ich etwas spannendes Neues im Gepäck: Das Wissen über Traumata und ihre Folgen sowie die Möglichkeit, Menschen dabei zu unterstützen, diese Verletzungen heilen zu können.

Erschüttertes Vertrauen

Wenn Menschen Gewalt erfahren, dann ist die zentrale Erfahrung das Erleben von Ohnmacht, Hilflosigkeit und dem Gefühl des Ausgeliefertseins. Das Vertrauen in die eigene Person, in die Anderen und in die Welt wird erschüttert. Dies hat nicht nur Folgen für das Leben der Einzelnen, sondern auch Auswirkungen auf die



sozialen Beziehungen und das gesellschaftliche Miteinander.

Lutz Besser, mein Lehrer in Psychotraumatologie, fasst Traumaarbeit in einem Satz zusammen,

der auch über der Weiterbildung in El Salvador steht: „Traumata unterliegen dem Zwang des Vergessens, der Sprachlosigkeit und der Wiederholung. Ziel ist es, zu einem heilsamen Erinnern zu gelangen.“

Ein wichtiges Ziel der Weiterbildung ist, dass die Teilnehmenden das neu Erlernte in ihren Gemeinden und Tätigkeitsfeldern einbringen können. Wie stark die Traumata des Krieges und die alltäglich Gewalt Teil des Alltags sind, wurde während der Seminare immer wieder deutlich. In der morgendlichen Runde

berichtete ein Teilnehmer, dass er gerade die Todesnachricht eines Freundes bekommen hat, der erschossen wurde. Ein anderer kommt etwas später, weil er aufgrund eines Mordes auf der Straße nicht weiterfahren konnte. Die Menschen in El Salvador haben gelernt, mit diesen Situationen umzugehen, sonst könnten sie ihr Leben nicht gestalten. Gleichzeitig zeigt dies aber auch: Alle sind betroffen und so ist auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Traumata ein wesentlicher Bestandteil der Weiterbildung. Wenn ich bei mir selber merke, was mir hilft, dann kann ich das auch leichter an andere weitergeben.

Am Anfang steht das Wissen, was bei einem traumatischen Erlebnis im Gehirn und Körper passiert, um so die Symptome von Menschen besser verstehen und enträtseln zu können. Auf diese Weise kann ich Menschen erklären, woher ihre Schwierigkeiten kommen. Das ist oftmals schon ein wichtiger Schritt, damit es den Betroffenen besser geht. Während wir die Symptome von Traumatisierung besprechen, sagt einer der Teilnehmer: „Während du das vorgestellt hast, hatte ich das Gefühl, du beschreibst mich. Denn vieles kenne ich von mir. Wenn ich beispielsweise nasses Gras rieche, dann bekomme ich Panik. Jetzt weiß ich, dass mich dieser Geruch an ein Erlebnis aus dem Krieg erinnert. Jetzt weiß ich: Ich bin nicht verrückt.“

Etwas verändern und bewirken

Traumaarbeit heißt deshalb zunächst Stabilisierung. Menschen bekommen wieder Zugang zu ihren eigenen Ressourcen, gewinnen wieder die Kontrolle über ihr Leben zurück und spüren, dass sie in der Lage sind, etwas zu verändern und zu bewirken.

In der Weiterbildung lernen die Teilnehmenden viele Techniken, mit denen sie Menschen unterstützen können und sie probieren sie selber aus. Sie lernen bei-

Sorgen der Teilnehmer.



spielsweise, sich von Schreckensbildern, die sie immer wieder verfolgen, zu distanzieren und diesen positive Bilder entgegensetzen. Sie vertieften eigene Erlebnisse von Freude, Stolz und Glück und lernen, den eigenen Stress mithilfe von Atem- und Körperübungen zu regulieren. „Ich habe jetzt mehr Leben in meinem Leben“, war die Rückmeldung eines Pfarrers nach dem 1. Seminar. Es war für mich beeindruckend, welch

große Offenheit entstand, über eigene Erlebnisse und Schwierigkeiten zu sprechen und an diesen gemeinsam zu arbeiten. Einige Teilnehmer sagten: „Wir kennen uns nun schon so lange, aber vieles höre ich von den anderen nun zum ersten Mal. Es wächst neues Vertrauen und wir können uns besser unterstützen“.

So trägt das Miteinander in der Gruppe wesentlich dazu bei, dass Unausgesprochenes in Worte gefasst werden kann. Positiv förderliche und negativ beeinträchtigende Erinnerungen können geteilt werden.

Ein wesentlicher Bestandteil sind die täglichen Andachten, die von den Beteiligten selber gestaltet werden. Dort werden die Themen der Weiterbildung aufgenommen und in Verbindung gebracht mit dem Glauben – eine der größten Ressourcen, die die Menschen hier haben.

Dem Ziel des heilsamen Erinnerns kommen wir so gemeinsam ein Stück näher. Eine Teilnehmerin sagte: „Diese Seminare sind ein Stück mehr Heilung für uns selber. Und wenn wir selber heil werden, können wir auch anderen helfen.“

*Martina Bock
Projektmanagerin Ausland der
Stiftung Wings of Hope Deutschland*



Traumaseminar-Teilnehmer.