



Seelen Kompass

*Wenn die Seele
schmerzt..*

KommMit
für Migranten und Flüchtlinge e.V.

Wenn die Seele schmerzt..

..weil du oder Menschen, die dir sehr nahe sind, etwas Bedrohliches und Schmerzhaftes erlebt haben, entstehen häufig nachhaltige Wunden. Solche nachhaltigen seelischen Verletzungen nennt man *Trauma*.



- Du ziehst dich zurück, fühlst dich häufig bedrückt, manchmal auch wie betäubt und fremd unter Menschen.
- Du schläfst nicht gut, Gedanken kreisen dir durch den Kopf, du machst dir viele Sorgen.
- Oder du schläfst nicht gut, weil du schlecht träumst, Erinnerungen holen dich ein, die Albträume quälen dich.
- Erinnerungen an die schmerzhafteste Erfahrung tauchen auch im Wachen immer wieder auf. Manchmal sind das blitzartige Erinnerungen, die auch als Gerüche, Geräusche oder Körperempfindungen auftreten können.
- Du versuchst alles zu vermeiden, was an das schmerzhafteste Ereignis erinnert, z.B. möchtest du nicht schlafen aus Angst vor den Albträumen, du vermeidest Situationen, Orte, Nachrichten, oder du nimmst Drogen oder trinkst Alkohol, um die schlimmen Erinnerungen zu vermeiden.
- Du wirst schneller wütend als früher und kannst dich selbst dann nicht gut kontrollieren.
- Vielleicht bist du auch ängstlicher und nervöser geworden, hast das Gefühl jeden Augenblick könnte etwas Schlimmes passieren.
- Du kannst dich nicht gut konzentrieren und du hast ein schlechteres Gedächtnis, z.B. Wörter in der neuen Sprache kannst du dir nur sehr schlecht merken.
- Auch dein Körper reagiert, du hast ständig Kopfschmerzen, du fühlst dich unruhig und angespannt.

Woher kommen diese seelischen Verletzungen?

Diese Reaktionen deines Körpers und deiner Seele nennt man Symptome. Sie sind normale Antworten auf unnormale, unmenschliche Ereignisse. Bei einem sogenannten traumatischen Erlebnis..

..war möglicherweise dein Leben oder das deiner Familie oder Freunde in Gefahr

..wurdest du körperlich verletzt, misshandelt oder gefoltert

..musstest du mitansehen wie ein anderer Mensch verletzt, misshandelt oder gar ermordet wurde

..konntest du nicht fliehen oder kämpfen

..hast du dich hilflos und ohnmächtig gefühlt

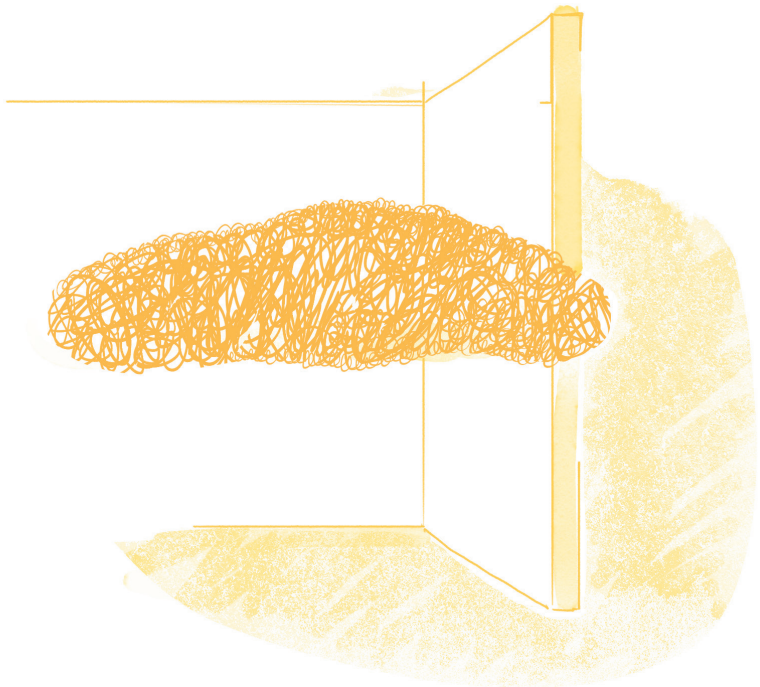
..hattest du große Angst

Es sind Ereignisse, die bei fast jedem Menschen zu überwältigenden Gefühlen von Ohnmacht, Angst, Scham und Verzweiflung führen würden.

Wenn andere Menschen diese Verletzungen absichtlich verursachen, wie z.B. bei Folter, körperlicher Gewalt, Haft, Vergewaltigung, dann fühlt sich der Schmerz oft stärker an als z.B. bei einem Unfall, schweren Erkrankungen oder einer Naturkatastrophe. Unsere Seele kann eine solche Grausamkeit nicht fassen und wir verlieren durch derartige Erlebnisse häufig das Vertrauen in andere Menschen.

Auch ist die seelische Verletzung oft größer, wenn du mehr als nur ein traumatisches Ereignis erleben musstest oder über längere Zeit Schlimmes erfahren hast.

Die schlimmen Erfahrungen kann man leider nicht mehr rückgängig machen, sie sind nun ein Teil deiner Lebensgeschichte. Man kann jedoch die seelischen Verletzungen, die daraus entstanden sind, heilen, wie eine Wunde, so dass nur noch Narben bleiben.



Warum reagiert der Körper und die Seele mit Symptomen?

Nach dem Erleben eines traumatischen Ereignisses bleibt der eigene Körper in einem *Alarmzustand*: Er kommt nicht zur Ruhe, weshalb viele Menschen sich permanent gestresst und angespannt fühlen. Trauma bedeutet extremer Stress für Körper und Seele. Es signalisiert eine große Bedrohung, die unser Geist nicht aushalten kann. Deshalb versucht unser Geist sich zu schützen und geht in den *Alarmzustand*. Denn bei Gefahr sind wir bereit zu kämpfen oder zu fliehen, wir stehen unter Strom, die Muskeln spannen sich an, wir sind hellwach und bereit blitzschnell zu reagieren. Dieser *Alarmzustand* ist also eine natürliche Schutzreaktion um zu überleben.

Manchmal folgt auch eine Art Erstarrung, weil wir weder fliehen noch uns verteidigen können, ähnlich wie bei einem Stromkreislauf, wenn die Sicherung rausfliegt. Unser Bewusstsein schaltet sich kurz ab und wir haben das Gefühl nicht wirklich anwesend zu sein, obwohl unser Körper noch da ist. Auch das ist eine Schutzreaktion auf eine Situation, die so schlimm ist, dass unser Geist sie nicht ertragen kann. Dieses Phänomen nennt man *Dissoziation*. Sie kann auch auftreten, wenn keine Gefahr mehr da ist.

Das heißt, diese Symptome treten auf, weil sie ein ganz natürlicher Teil des menschlichen Organismus sind, welcher versucht sich vor der traumatischen Erfahrung zu schützen.

Eine Erkrankung liegt dann vor, wenn die Symptome bleiben und einen noch lange belästigen. Dann spricht man von einer *Posttraumatischen Belastungsstörung*.

Leider ist es oft so, dass mit der Einreise nach Deutschland noch weitere Probleme entstehen, die starken Stress verursachen: Das Land ist dir fremd, du verstehst weder die Sprache noch die Kultur. Du bist in einer

Gemeinschaftsunterkunft untergebracht, wo du nur schwer zur Ruhe kommen kannst. Viele unterschiedliche Menschen leben dort und vermutlich verstehst du dich nicht mit jedem und es kommt unter Umständen zu Konflikten. Du vermisst deine Heimat, deine Familie, deine Freunde, die in der Heimat zurückgeblieben sind. Und erschwerend kommt noch hinzu, dass du leider nicht weißt, was in der Zukunft passieren wird, wie du leben wirst, ob du hier bleiben darfst.

Die äußeren Umstände kann man leider oft nicht beeinflussen. Damit es deiner Seele aber besser geht, kannst du zum Glück selbst etwas tun, d.h. DU kannst die Wunden deiner Seele versorgen. Dazu brauchst du allerdings viel Geduld und viel Übung.





Was kannst Du tun, damit es dir besser geht?

Das Prinzip nach dem wir Menschen funktionieren ist ganz einfach: Wenn es dem Körper gut geht - er entspannt, wohlgenährt und ausgeschlafen ist - dann wirkt das auch auf die Seele. Umgekehrt bewirken ruhige Gedanken und Gefühle, dass der Körper sich entspannen kann.

Das folgende Beispiel verdeutlicht das: Stell dir in deinen Gedanken eine große, frische Zitrone vor, wie du diese aufschneidest und in eines der Stücke direkt hineinbeißt. Merkst du, wie der Speichel in deinem Mund zusammenläuft? Das bedeutet: Unsere Gedanken wirken direkt auf unser Erleben und Empfinden.

Was sind deine Gedanken? Machst du dir Sorgen über die Zukunft, oder grübelst du über die Vergangenheit oder hast du Erinnerungen an schlimme Ereignisse? Bestimmt hast du schon die Erfahrung gemacht, dass diese negativen Gedanken kein gutes Gefühl hinterlassen, zum Teil sogar auf deinen Körper wirken, wie z.B. in Form von Kopfschmerzen, Magenschmerzen oder einem Taubheitsgefühl.

Die gute Nachricht ist: Wir haben direkten Einfluss auf unseren Körper und unseren Geist. Wir können lernen unsere Gedanken zu steuern und zu beruhigen, ebenso wie unseren Körper zu pflegen. Dazu bedarf es einer gewissen Umstellung der alltäglichen Gewohnheiten, viel Geduld und eben des Eigeneinsatzes.

Das heißt unser Wohlbefinden liegt zu einem sehr großen Teil in unserer Hand.

Im Folgenden werden wir uns einige wichtige Übungen anschauen, die uns helfen unseren Körper und unseren Geist zu beruhigen und zu pflegen:

Schlaf

Damit wir Kraft haben unseren Tag zu bewältigen, ist ein gesunder Schlaf sehr wichtig. Für die meisten Menschen reichen dafür 6-8 Stunden aus. Wenn der *Tag-Nacht-Rhythmus* durcheinander gekommen ist, gibt es einige Regeln, die dir dabei helfen, diesen Rhythmus - *die innere Uhr* - wieder zu finden. Wichtig ist, diese Regeln die ersten Wochen konsequent einzuhalten, damit dein Organismus sich an den natürlichen Rhythmus gewöhnt.



1. Regel Versuche Tagsüber nicht zu schlafen, und wenn nötig nicht länger als 30 Minuten.

2. Regel Versuche jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und morgens um die gleiche Zeit aufzustehen.

3. Regel Versuche dich tagsüber viel zu bewegen oder Sport zu machen.

4. Regel Versuche zwei Stunden vor dem Schlafen gehen den Körper langsam auf mehr Ruhe einzustellen, d.h. kein Sport, keine schweren Mahlzeiten, keine aktivierenden Getränke wie Schwarztee, Cola, Energy Drinks oder auch Alkohol.

5. Regel Versuche dich kurz vor dem Schlafen und während der Nacht keinem hellen Licht auszusetzen, wie z.B. dem Handy, sonst denkt dein Gehirn es wäre Tag.

6. Regel Versuche das Bett nur zum Schlafen zu nutzen.

7. Regel Versuche vor dem Schlafengehen ein Ritual durchzuführen. Also immer eine gleiche Handlung, die deinem Gehirn und Körper signalisiert, dass es Zeit zum Schlafen ist: z.B. eine Entspannungsübung, ein Buch lesen, etwas aufschreiben, Tee oder heiße Milch mit Honig trinken, die Bibel/den Koran lesen.

Probleme mit dem Einschlafen oder dem Durchschlafen hängen sehr häufig damit zusammen, dass viele Gedanken, Erinnerungen und Bilder in unserem Kopf umherkreisen und wir dadurch nicht zur Ruhe kommen können. Man sagt auch häufig *der verrückte Affe im Kopf springt von einem Baum zum anderen*. Es gibt Entspannungsübungen, die uns helfen, diesen Affen ruhigzustellen. Auf den folgenden Seiten werden die wichtigsten Übungen vorgestellt.

Entspannungsübungen

Entspannungsübungen haben eine sehr große Wirkung auf unsere Psyche, sie helfen uns den Geist und den Körper zu beruhigen und zu entspannen, Stress und Angst abzubauen und sogar Schmerzen zu verringern. Oft dauert es seine Zeit bis eine anhaltende Wirkung zu spüren ist, daher braucht es Geduld und regelmäßiges Üben.

Wir sind es nicht gewohnt unsere Gedanken ruhigzustellen, daher drängen sich diese immer wieder auf. Bei allen Übungen ist es daher sehr wichtig, sobald du merkst, du schweifst mit deinen Gedanken ab, dich ganz sanft mit der Aufmerksamkeit zurück zur Übung zu bringen, ohne dich zu ärgern.

Dieses Lenken der Aufmerksamkeit ist wie ein Muskel, den man trainiert und ist ein entscheidender Teil der Übung. Damit lernst du auf lange Sicht dich und deine Gedanken zu steuern.

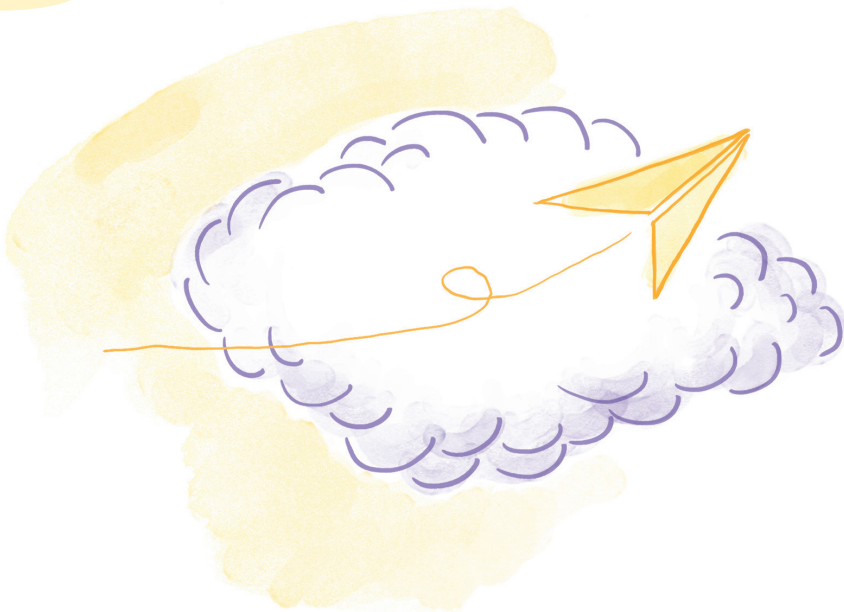
Du kannst bei allen Übungen die Augen schließen, sie leicht geöffnet haben oder sie auf einen Punkt an der Decke oder auf den Boden richten.

Die Übungen kannst du im Liegen machen, z.B. zum Einschlafen, oder auch im Sitzen.

Du kannst dir die Übungen auch im Internet als Audio anhören. Dazu hat das Psychosoziale Zentrum Düsseldorf unter dem Namen „Nawa“ alle Übungen in deine Sprache übersetzt. Die Adresse dazu findest du hier: <https://psz-duesseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa/>

1. Übung: Atemübung

Unser Atem ist unser ständiger Begleiter, seitdem wir auf der Welt sind. Daher können wir immer und überall in unsere Atmung hineinspüren. Die Atmung und unser Spannungslevel sind direkt miteinander verbunden: ein tiefes, langsames Atmen senkt Anspannungen und Stress, ein flaches, schnelles Atmen ist ein Zeichen für Unruhe und Nervosität. Das Atmen zu üben, lohnt sich, da du dann schnell in der Lage sein wirst, dich in kritischen und stressigen Momenten mit Hilfe deiner Atmung zu beruhigen.



Für die Übung legst/setzt du dich hin, die Augen sind geschlossen oder halb geöffnet und du beginnst den Rhythmus deines Atems wahrzunehmen. Du kannst auf verschiedene Art und Weise beobachten wie du ein- und ausatmest. Das hängt ganz davon ab, worauf du gerade Lust hast oder was dir besonders leichtfällt:

- Du kannst spüren wie die Luft durch deine Nasenlöcher ein- und ausströmt.
- Du kannst wahrnehmen wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.
- Du kannst wahrnehmen wie sich dein Brustkorb beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.
- Du kannst eine oder beide Hände auf deinen Bauch oder deinen Brustkorb legen und das Ein- und Ausatmen spüren.
- Du kannst bei jedem Ausatmen innerlich mitzählen. Zähle bis 10 und beginne wieder bei 1.
- Du kannst deine Atmung tiefer werden lassen: Atme tief durch die Nase ein und tief durch den Mund aus. Mache dann eine kurze Pause, bevor du wieder tief einatmest.

Du kannst die Übungen kombinieren. Zum Beispiel funktioniert es bei vielen Menschen sehr gut, die Atmung mit den Händen auf dem Bauch zu zählen oder zu vertiefen. Die Übungen kannst du so lange machen bis du einschläfst oder so lange wie du möchtest. Und wenn Gedanken auftauchen und du abgelenkt bist, sei wohlwollend mit dir und lass' die Gedanken einfach vorbeiziehen wie die Wolken am Himmel.

2. Übung: Muskelentspannung

Bei dieser Übung, auch Tiefenmuskel-Entspannung nach Jacobson genannt, werden einzelne Muskelgruppen erst angespannt und dann gezielt entspannt, beginnend bei den Händen über den Kopf, dann den Körper hinunter bis zu den Füßen. Der Übergang von der Anspannung zur Entspannung löst jeglichen Stress im Körper und die Nervosität sinkt. Dadurch wirst du auch seelisch gelöster und ruhiger, und kannst besser schlafen. Selbst Schmerzen im Körper werden mit der Zeit geringer.

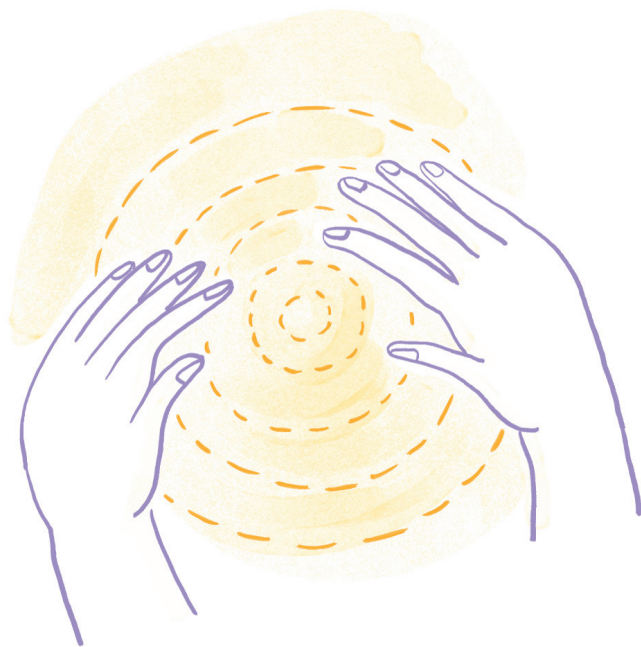
Die Entspannungsübung funktioniert folgendermaßen:

Finde eine entspannte Position, im Liegen oder Sitzen. Beim Sitzen ist es wichtig mit beiden Füßen fest auf dem Boden zu stehen. Die Augen können offen oder geschlossen sein. Atme tief und ruhig ein und wieder aus.

Mit der nächsten Einatmung balle deine **Hände** zu Fäusten, halte die Spannung und atme dabei tief ein und aus und wieder ein. Beim anschließenden Ausatmen lässt du locker und spürst wie die Hand gelöster und entspannter wird. Lass dir dabei ca. 10 Sekunden Zeit. Wiederhole das Ganze noch einmal.

Nun wanderst du mit deiner Aufmerksamkeit zu den **Schultern**. Ziehe die Schultern hoch zu den Ohren, halte die Spannung und atme dabei ganz bewusst ein, aus und wieder ein. Beim anschließenden Ausatmen löst du alle Anspannung und beobachtest wie die Entspannung durch diesen Bereich fließt. Lass dir dabei ca. 10 Sekunden Zeit. Wiederhole das ein zweites Mal.

Nun spüre dein **Gesicht**, versuche deine gesamten Gesichtsmuskeln anzuspannen und kneife vor allem die Augen fest zusammen, atme dabei tief ein und aus und wieder ein. Beim Ausatmen löst du die Anspannung und spürst wie dein Gesicht ganz weich und entspannt wird. Lass dir dabei ca. 10 Sekunden Zeit. Wiederhole das noch einmal.



Gehe nun mit der Aufmerksamkeit den Rücken hinunter bis zum **Gesäß**, kneife die Pobacken zusammen, atme dabei ganz bewusst ein, aus und wieder ein. Beim Ausatmen löst du alle Anspannung und beobachtest wie die Entspannung durch diesen Bereich fließt. Lass dir dabei ca. 10 Sekunden Zeit. Wiederhole das ein weiteres Mal.

Jetzt spanne deine **Beine** an, hebe dabei die Beine etwas an und ziehe die Zehen zu dir, halte diese Spannung und atme dabei ganz tief ein, aus und wieder ein. Löse beim Ausatmen sämtliche Anspannung und beobachte wie das warme, weiche Gefühl der Entspannung durch deine Beine fließt. Lass dir dabei ca. 10 Sekunden Zeit. Wiederhole das ein zweites Mal.

Zum Schluss balle deine **Zehen** zu Fußfäusten, halte die Spannung und atme dabei tief ein und aus und wieder ein, und beim Ausatmen lässt du locker und spürst wie die Füße gelöster und entspannter werden. Lass dir dabei ca. 10 Sekunden Zeit. Wiederhole das noch einmal.

Nun hat sich die wohlige warme Entspannung im **gesamten Körper** breitgemacht. Spüre in deinen Körper hinein und nimm wahr wie dieser immer gelöster und schwerer wird.

Imaginationsübungen

Vorstellungen und innere Bilder lösen etwas in unserem Körper und in unserem Geist aus - wie schon das Beispiel mit der Zitrone gezeigt hat. Sie haben eine große Kraft, denn sie beeinflussen unmittelbar unsere Gefühle.

Die Hirnforschung konnte sogar zeigen, dass Vorstellungen das Gehirn fast genauso beeinflussen und formen können wie echte Erfahrungen. Mit Hilfe von Imaginationsübungen erlernst du, mit den überflutenden Gefühlen, den Albträumen und den körperlichen Begleitreaktionen umzugehen.

Dabei nutzt du deine Vorstellungskraft, um die Selbstheilungskräfte zu stärken: DU entscheidest, wann du das Gefühl von absoluter Sicherheit und Geborgenheit erleben möchtest, wann du die traumatischen Erinnerungen aus deinem Bewusstsein schieben möchtest oder wann du dich von deinem Seelenschmerz verabschieden möchtest. Du bist der Chef in deinem Kopf!

Wichtig ist es vor jeder Übung in die Entspannung zu gehen, so wie in den Übungen vorher beschrieben. Das heißt eine angenehme Körperhaltung finden - liegend oder sitzend-, den Körper ganz bewusst wahrzunehmen, die Augen geschlossen oder halb geöffnet zu halten, und für eine Weile wahrzunehmen, wie der Körper atmet.

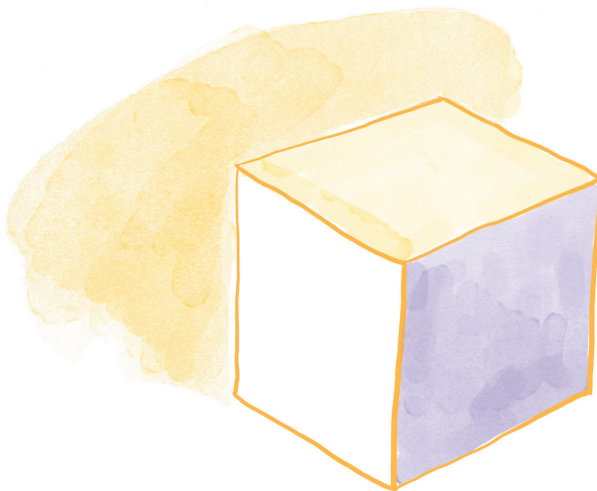
3. Übung: „Der Tresor“

Stell dir einen Aufbewahrungsort für deine unangenehmen, schmerzhaften Erinnerungen, Bilder und Empfindungen vor. Das kann ein Tresor sein, ein Safe, eine sichere Kiste oder große Truhe, tief im Meer oder versteckt im Keller.

Nimm dir die Zeit einen solchen fest verschließbaren Ort zu finden. Stell dir diesen in seiner Größe, Form und seinem Material vor, wo er steht, wie er sich verschließen lässt. Bekomme ein klares Bild von diesem Ort.

Wenn nun die schlimmen Bilder und Gedanken kommen, gehe mit deiner Vorstellung zu diesem Ort, packe sie dort ein und sage ihnen: „Gerade stört ihr mich! Ich packe euch weg und entscheide selbst, wann ich an euch denke!“ Stell dir vor, wie du das Behältnis öffnest und all diese unangenehmen Empfindungen und Bilder hineinlegst und wieder verschließt. Wenn noch etwas fehlt, öffnest du das Behältnis wieder und legst auch das noch hinein.

Nur du ganz alleine entscheidest, wann du dieses Behältnis öffnest und wieder verschließt. Du hast den *Schlüssel* und du hast jederzeit den Zugang zu diesem Ort.



4. Übung: „Ort der Geborgenheit“

Stelle dir mit Hilfe deiner Phantasie einen Ort vor, an dem du dich geborgen und sicher fühlst. Ein Ort an dem du Ruhe und Frieden finden kannst.

Es kann ein Ort ganz in deiner Nähe sein oder weit entfernt, irgendwo im Universum. Ein Ort der dein zu Hause sein könnte oder vielleicht ein Ort in der Natur, z.B. am Meer, im Wald oder in den Bergen, auf einer Blumenwiese oder in einer Höhle. Vielleicht kennst du diesen Ort bereits oder er entspringt ganz frei deiner Phantasie.

Wenn du diesen sicheren Ort gefunden hast, mach 'es dir bequem und fühle dich ganz wohl. Spüre ganz genau, wie es deinem Körper damit geht, an diesem sicheren Ort zu sein.

Was kannst du sehen? Welche Farben und Formen - Was kannst du hören? Ein Rauschen, Fließen, Zwitschern oder Murmeln? Egal welche Töne und Geräusche, höre genau hin. - Was kannst du riechen? Welcher Duft liegt in der Luft? - Was kannst du spüren? Liegst du auf weichem Boden, spürst du den Wind oder die Wärme der Sonne?

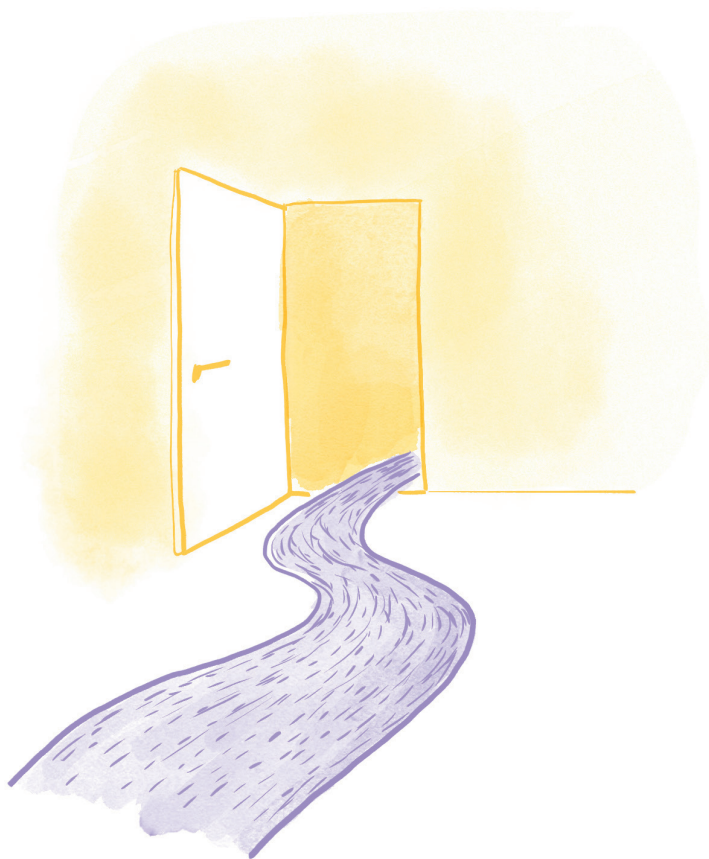
Öffne dich mit deinen ganzen Sinnen und verweile an diesem friedlichen Ort. Atme mit jedem Atemzug die Ruhe und Geborgenheit dieses Ortes in dich ein. Nimm dieses wohlige Gefühl in deinem gesamten Körper wahr, spüre wie es dir Kraft und Stärke schenkt.

Lege deine beiden Hände übereinander auf dein Herz und spüre die guten Gefühle, die dir dieser Ort der Geborgenheit schenkt. Spüre wie diese Kraft in dein Herz fließt. Wenn du wieder langsam von deiner Reise von dem Ort der Geborgenheit zurückkommst, spüre die Wärme und die Kraft in deinen Händen, auf deinem Herzen.

Du kannst dich nun jedes Mal, wenn du deine Hände auf dein Herz legst, mit diesem Ort verbinden, die Ruhe und den Frieden, das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit spüren, die dieser Ort dir schenkt.

Helfe dir im Alltag

Aus der Starre wieder in den Fluss des Lebens kommen.



Folgendes hat vielen Menschen bei ihrem Neuanfang geholfen:

Um das Trauma bewältigen zu können, ist es essentiell, ein **Gefühl von Sicherheit** und Ruhe zu erlangen. Daher erlaube dir im Alltag Ruhe und Stille, und mache dir immer wieder bewusst, dass du in Sicherheit bist.

Drücke deine Gefühle aus - teile dich mit, tritt in Kontakt, sprich über alles, was dich bedrückt, über deine Gedanken und Gefühle. Mit anderen Menschen zu reden, zu lachen und zu weinen wirkt befreiend.

Komme wieder in Bewegung - damit das Leben wieder fließen kann. Bewegung ist eine sehr wirkungsvolle Medizin, ob Spaziergehen oder Tanzen, in schnellen Schritten Laufen oder Rennen, Radfahren oder Schwimmen - die Wirkung zeigt sich direkt.

Kreativität hilft - denn wir sind da, um zu erschaffen. Ob die Zubereitung einer leckeren Mahlzeit, das Aufschreiben von Gedanken, ob Malen oder Basteln, Singen oder Tanzen, ob mit Kindern Spielen oder mit den Händen etwas Herstellen, es fühlt sich gut und richtig an.

Gönne dir Alltagsfreuden - kleine alltägliche Dinge, die dir gut tun. Ob Musik hören oder einen Vers lesen, ob das Gesicht in die Sonne halten oder Barfuß über eine Wiese laufen, jemandem helfen oder dir eine Kerze anzünden, ob beten oder beobachten, spielen oder reparieren, die Möglichkeiten sind unbegrenzt.

Gutes Essen - sich selbst etwas Leckeres und vor allem Gesundes zubereiten, bedeutet, sich pflegen, sich um sich kümmern und Kontakt mit sich aufnehmen. Gesundes Essen gibt uns Kraft und macht uns vitaler.

Alltägliche Aufgaben helfen - ob Aufräumen, Einkaufen oder Kinder versorgen, ob Arbeiten oder Deutsch lernen, sich um sich zu sorgen, anstatt sich aufzugeben. Das heißt teilhaben am Leben.

Wer kann dir helfen?

Manchmal sind die seelischen Verletzungen so schwer, dass du zusätzlich professionelle Hilfe brauchst. Wie bei einer körperlichen Verletzung gibt es auch für deine seelischen Wunden eine richtige Behandlung.

Zum Teil können Medikamente und pflanzliche Arzneimittel wie Johanniskraut und Baldrian helfen, dich zu beruhigen. Sie unterstützen dich, über einen gewissen Zeitraum, um wieder zu Kräften zu kommen. Dazu ist es wichtig, diese Wirkung zu nutzen, um mit der (Selbst-)Behandlung zu beginnen. Irgendwann nämlich helfen die Medikamente alleine nicht mehr.

Wenn du merkst, dass du Hilfe brauchst, teile dich mit!

Sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, den Sozialarbeiter*innen im Wohnheim oder den Mitarbeiter*innen der Fachdienste/Beratungsstellen für Migrant*innen. Sie sind für deine Situation sensibilisiert und können dich weitervermitteln.

In der Regel wirst du an eine psychosoziale Beratungsstelle oder ein Traumazentrum, an Psychotherapeut*innen oder Psychiater*innen weitervermittelt. Du kannst dich aber auch direkt an die Fachleute oder Beratungsstellen wenden. Sie kennen sich gut mit Traumaerkrankungen aus und können dir weiterhelfen.

Psychiater*innen sind Ärzt*innen und arbeiten häufig in Kliniken. Sie können dir Medikamente verschreiben. Oft haben sie nicht ausreichend Zeit, eine vertiefte Therapie durchzuführen und vermitteln dich weiter an eine*n Psychotherapeut*in oder Psycholog*in.

Diese*r führt mit dir längere Gespräche, hilft dir Dinge zu erkennen und zu verarbeiten, kann mit dir gemeinsam Strategien entwickeln, um deinen Alltag zu meistern. Und wenn du dafür bereit bist, könnt ihr gemeinsam deine Erlebnisse anschauen und durcharbeiten, so dass sie Teil deiner Vergangenheit werden.

Psychotherapeut*innen und Psycholog*innen unterliegen der Schweigepflicht, d.h. sie dürfen niemandem sagen was du ihnen erzählst (das ist so wie bei Ärzt*innen, Anwalt*innen, Pfarrer*innen oder Iman*innen). Wenn du möchtest kannst du ihnen Dinge erzählen, die niemand weiß und niemand wissen soll. Es kann sehr erleichternd sein, die Last von der Seele zu sprechen.

Leider ist es oft schwer Psychotherapeut*innen oder Psycholog*innen zu finden, die Zeit haben oder in erreichbarer Nähe sind. Das sollte dich nicht verzweifeln lassen, denn eins ist wichtig zu wissen: Heilung entsteht in uns selbst und jeder von uns hat diese Kraft in sich. Letztlich sind wir für uns selbst verantwortlich, andere Menschen können uns lediglich bei unserer Heilung unterstützen.

Denn vergiss nicht: Du hast unglaubliche Kräfte und Fähigkeiten in dir. Du hast schon viel Schlimmes erfahren und doch hast du es überlebt!

ADRESSEN PSYCHOSOZIALER BERATUNGSSTELLEN IN BERLIN UND BRANDENBURG:

KommMit – für Migranten und Flüchtlinge e.V.

Turmstraße 21, Haus M, Eingang O, 10559 Berlin • Tel.: 030 / 983 53731

Anfragen am besten per Email an m.misselwitz@kommmit.eu • www.kommmit.eu

INTER HOMINES e.V

Stargarder Str. 47, 10437 Berlin • Tel.: 030 / 92 357 121

E-mail: info@inter-homines.org • www.inter-homines.org

XENION Psychotherapeutische Beratungsstelle für politisch Verfolgte

Paulsenstr. 55/56, 12163 Berlin • Tel.: 030/323 29 33

E-mail: info@xenion.org • www.xenion.org

Zentrum ÜBERLEBEN

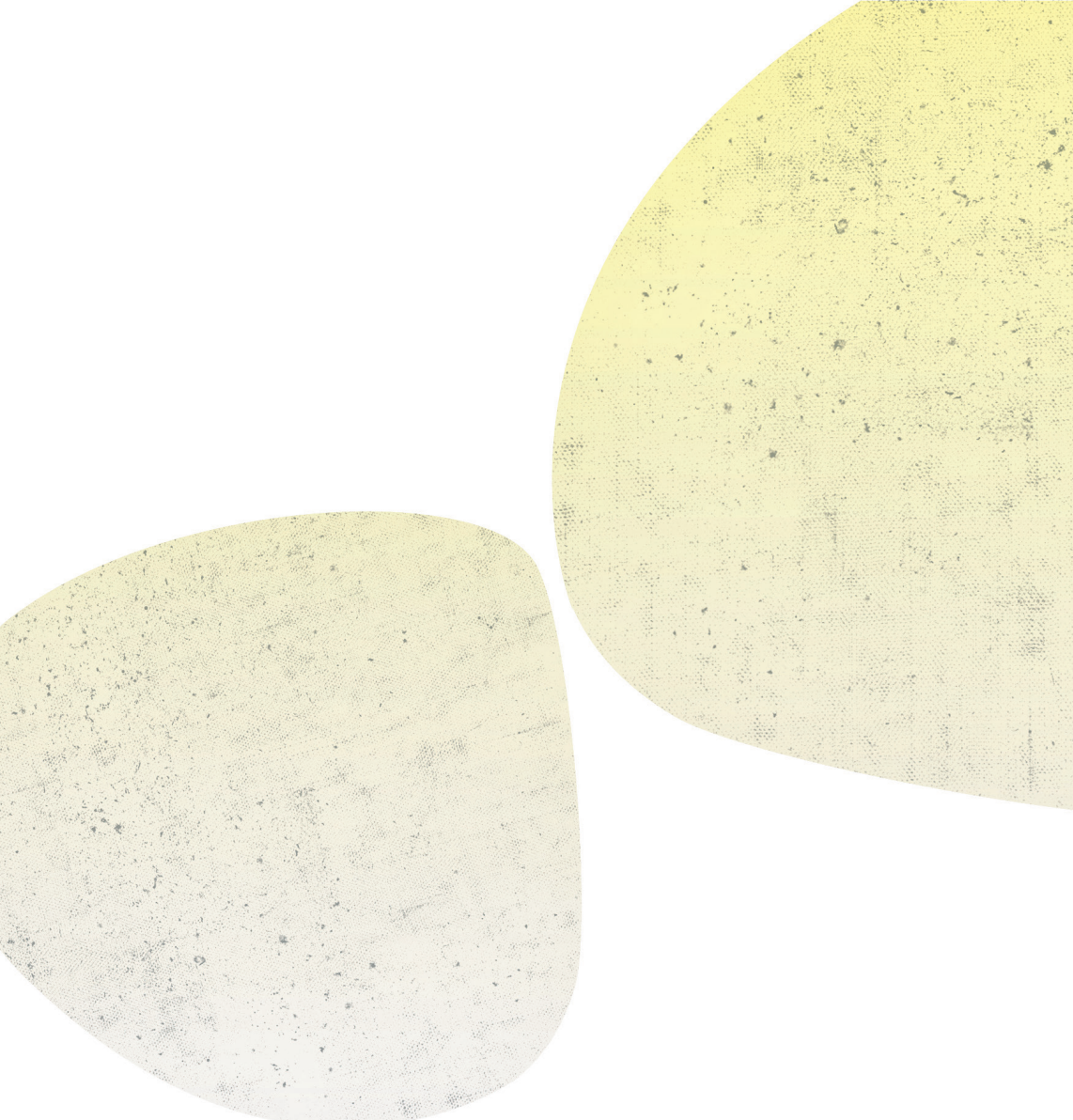
Turmstraße 21, 10559 Berlin • Tel.: 030 3039 060

E-mail: mail@ueberleben.org • www.ueberleben.org

Kassenärztliche Vereinigung Brandenburg

hilft dir bei der Suche von Ärzt*innen oder Psychotherapeut*innen in deiner Nähe.

Mo - Fr 9 bis 12 Uhr • Tel.: 0331 / 98 22 98 51



Text: Sanaz Fahimi · Gestaltung: Federica Teti

