

B. Entsperre Lösungen / 6. Notwendige Schritte

6. Notwendige Schritte

Bisher wurden die komplexen Wirkmechanismen, die Rassismus legitimieren und aufrechterhalten, sowie Lösungen auf allen Ebenen betrachtet. Diese entsperreten Lösungsansätze betrafen MMMs/POCs/Schwarze und Weiße. Verletzungen durch Gewalt in der Gesellschaft hinterlassen physische und psychische Spuren. Notwendige therapeutische Schritte, die ausschließlich MMMs/POCs/Schwarze betreffen, weil die physischen und psychischen Folgen auf einer anderen, therapeutischen Ebene aufzuarbeiten sind, werden in der Folge angeschaut. Therapie ist ein Heilverfahren und sollte die Heilung von Verletzungen unterstützen. Betroffene müssen durch Psychoedukation, bei der sie über Gewalt in der Gesellschaft aufgeklärt werden, stark gemacht werden. Gleichzeitig dürfen sie sich, wo es möglich ist, nicht mehr verletzen lassen und müssen sich schützen.

Biografiearbeit zu betreiben, Stress und Dauerstress zu bewältigen und positive Rituale zu lernen, sind wichtige Methoden, um mit den Folgen von Rassismus umzugehen und gleichzeitig einen positiven Standard durch eine neuerlernte Selbstregulation zu erreichen. Dies kann in einer Psychotherapie und auch in anderen geeigneten Räumen gelernt werden.

Psychotherapie mit psychosozialem und Traumaschwerpunkt

Rassismuskennnisse der Psychotherapeuten sind eine extrem wichtige Voraussetzung in der Arbeit mit MMMs/POCs/Schwarzen. Kultur- und Migrationsaspekte müssen auch einbezogen werden. MMMs/POCs/Schwarze psychotherapeutisch ohne oder außerhalb ihres Kontextes zu behandeln, wäre ein Re-Inszenieren ihres problematischen Kontextes - des Kontextes, der zu den Problemen geführt hat.

Eine psychologische Beratungsstelle, die traumatisierten Geflüchtete, Vertriebene sowie Migrantinnen und Migranten berät und behandelt, hilft Menschen, die von Krieg, Vergewaltigung, Menschenhandel oder Zwangsprostitution betroffen sind. Viele Fachkräfte mit Migrationshintergrund arbeiten dort.²⁰

Die Aufarbeitung von vergangener Gewalt und die damit verbundenen Bilder, Gefühle und Erinnerungen brauchen einen geschützten Rahmen, der z. B. in einer Psychotherapie mit einer guten Bindungsperson möglich ist. Nicht alle Erfahrungen dürfen in einem Gruppensetting, egal ob im Empowerment oder in der Biografiearbeit, aufgearbeitet werden. Verletzte oder traumatisierte Anteile brauchen eine andere Form des Schutzes in der therapeutischen Aufarbeitung. Traumakonfrontation ist nur eine Option von vielen therapeutischen Methoden und muss mit Vorsicht eingesetzt werden, um Betroffene mit dem Traumamaterial nicht zu überfordern und womöglich zu retraumatisieren. Eine über Rassismus aufgeklärte Psychotherapeutin mit Traumakennnissen konnte die optimale Person für eine individuelle Form der Aufarbeitung sein.

Verhaltenstherapeutische Ansätze sind gut, weil sich darin neue Wege anbahnen. Wichtig ist es, beim Aufbau von neuen Wegen die Bestandteile der traumatischen Landschaft nicht zu ignorieren und somit zu überfahren. Tiefenpsychologische und psychoanalytische Ansätze dürfen Trauma, aber auch Rassismus nicht ignorieren und die Ursache nur in der Person oder in der Familie suchen. Oft werden bestenfalls systemische Ansätze benutzt, die Rassismus nicht erwähnen. Gemeinsame Wege in Gruppensettings können einen tiefen Frieden und Zukunftsperspektiven zum Thema anbieten. Dafür ist es nötig, dass in den Gruppensettings Solidarität herrscht, Informationen gegeben und Rollenspiele durchgeführt werden, in denen alle Aspekte und Rollen einer Erfahrung, das Problem ebenso wie die Lösung, besetzt und durchgespielt werden können. Biografiearbeit schafft einen Überblick über verschiedene Blickwinkel des Lebens, eigene Glaubenssätze, eigenes Verhalten, Beziehungen, Identität und Persönlichkeit.

DER TRAUMASCHWERPUNKT

Manche Ansätze, die mit Rassismus arbeiten, verbannen das Trauma in den Keller, bauen eine Brandschutztür, schließen ab und wollen mit den Inhalten nicht zu tun haben, aus Angst, davon überrollt zu werden. Das Trauma bleibt im Keller und kann das Leben subtil oder auch deutlich beeinflussen - und wird womöglich in Form von transgenerationaler Traumatisierung weitergegeben. Viele Ansätze beziehen sich aus Angst vor dem Traumamaterial auf ein Denken, das glaubt, dass das Traumamaterial nicht angerührt werden darf. Auch wird angenommen, dass Traumaarbeit bedeutet, ständig darüber zu reden oder sich damit zu konfrontieren. Viele Traumaansätze raten von alleiniger Konfrontationsarbeit ab. Traumaarbeit bietet die Möglichkeit an, verletzte Anteile durch unterschiedliche Annäherungsweisen zu unterstützen, zu stabilisieren, Traumamaterial wegzupacken oder aufzuarbeiten und so zum Frieden und wenn möglich zu Vergebung zu kommen. Körperorientierte Traumaarbeit erörtert das Trauma im Körper und hilft mit einer leisen Arbeit, neue Lebenskraft, Freude, Frieden und Genesung zu finden.

Die Amygdala, die nicht über Sprache verfügt, braucht zum Beispiel Bilder- und Körperarbeit sowie einen guten Umgang mit Gefühlen und Stress. Traumatherapeutische Körperansätze leisten gute Arbeit, indem der nicht mehr bewusst vorhandene Zugang zum Trauma, das doch tief im Gewebe, im Gehirn sowie in den Zellen und Organen schlummert, wieder sanft und langsam gelockert wird und so zur Heilung führen kann. Entspannungsübungen reduzieren nicht nur den Dauerstress, sondern trainieren auch Achtsamkeit. Der »Top-down/Bottom-up«-Ansatz^{21,22} macht deutlich, dass das, was für die unteren Gehirnregionen gut ist, nach oben sickern kann und auch für kortikale Aufgaben gut ist und umgekehrt. Anhand von Übungen wie »Sicherer Ort«, »Tresorarbeit« oder andere Imaginationsarbeit kann die Amygdala lernen, Traumamaterial gut wegzupacken, anstatt es zu verdrängen oder in den Keller zu verbannen. Auch positive Bilder können die Amygdala verstärken, wenn sie gut durch Körpergefühle verankert sind. Gefühlsverbindungen zu den Bildern im Kopf können z. B. durch die TRIMB-Methode²³ durchtrennt werden, und die Gefühlsintensität dazu kann reduziert werden.

Andere Traumaansätze bieten durch die Projektion kleiner Erinnerungsbrocken auf eine Leinwand, die sogenannte Distanzierungstechnik, die Möglichkeit, einen innerlichen Abstand zum Traumamaterial zu finden.²⁵ Psychoedukation und Biografiearbeit sind vor allem für den Hippocampus und den Kortex gut. Biografische Zusammenhänge und Information trainieren die Kognition und erweitern Orientierungswege. All diese Methoden stabilisieren betroffene Menschen und erleichtern dadurch nicht nur den Alltag, sondern auch die Traumaarbeit. Nach Stabilisierungsphasen können, wenn es angesagt ist, neue Traumabrocken aufgearbeitet werden. Es ist nicht möglich, in die Amygdala hineinzuschauen, um die Tragweite vom Trauma oder die Menge oder Intensität vom Traumamaterial einzuschätzen, und es gilt nicht, das gesamte Traumamaterial aufzuarbeiten. Wichtig ist, zu unterscheiden, was wann und in welchem Ausmaß gut aufzuarbeiten ist und was am besten wegzupacken oder in Ruhe zu lassen ist.

Eine gute Traumatherapie ist eine leise und sanfte Arbeit. Betroffene werden aktiv in die Gestaltung ihrer Therapie, je nach Möglichkeiten, einbezogen. Psychoedukation informiert über Gesellschaft, Gewalt und Traumatisierung.²⁵