



Jeder Abschied ist schwer ...

**... eine Handreichung für
Ehrenamtliche in der
Flüchtlingsarbeit im
Kontext von Trennung**

INHALT

Vorwort des Herausgebers	3
1. Ziel der Handreichung	5
2. Freuden und Belastungen der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe	6
2a. Motivationen für ehrenamtliches Engagement	6
2b. Warnsignale und Selbstfürsorge – Grenzen erkennen.....	8
3. Entwicklungsprozesse in Beziehungen	10
4. Beendigung des Engagements.....	12
5. (Auf-)Lösen von Bindungen.....	13
6. Anerkennung des Gewesenen	15
7. Weiter-Gehen.....	16
8. Einige Vorschläge für Abschiedsrituale	17
9. Resilienz in der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe.....	18
10. Psychologischer Methodenkoffer	21
11. Erste Hilfe, wenn es einmal ganz schlimm kommt	22
12. Einige Literaturempfehlungen.....	23
Nachwort.....	23
Impressum	24

Vorwort des Herausgebers

Nach UN-Angaben befinden sich aktuell weltweit über 65 Millionen Menschen auf der Flucht. Davon kamen 2015 über 890000 nach Deutschland, um der Notlage in ihren Heimatländern zu entkommen. Die Gründe dafür können politisch, wirtschaftlich, religiös oder ethnisch sein. Naturkatastrophen und Kriege zwingen die Menschen genauso zur Flucht wie der Drang nach Freiheit und Bildung. Eines steht aber fest: Solange keine legale Einwanderung möglich ist, werden viele Schutzsuchende Deutschland wieder verlassen müssen.

Sowohl bei der Integration derer, die einen Schutzstatus erhalten, als auch bei der Betreuung und Versorgung derer, die das Land verlassen müssen, leisten Ehrenamtliche einen sehr wertvollen Beitrag. Sie ergänzen das professionelle Beratungsangebot von Kirche und Caritas auf hervorragende Art und Weise. Ihnen gebühren daher Anerkennung und Dank!

Wenn alle Möglichkeiten, einen Aufenthalt zu verwirklichen, ausgeschöpft sind und eine Trennung unvermeidlich ist, können (ehrenamtliche) Unterstützerinnen und Unterstützer zu Recht mit Gefühlen der Hilflosigkeit, Trauer, Wut und Enttäuschung konfrontiert sein. Denn sie nehmen Abschied von lieb gewonnenen Menschen. Und dies kann durchaus schmerzhaft sein.

Aus zahlreichen Begegnungen und Gesprächen mit Ehrenamtlichen weiß ich, dass man sich zu Recht fragt: „Habe ich alle Hebel in Bewegung gesetzt, um eine Abschiebung oder Rückführung zu vermeiden?“ Diese Frage zeugt von hohem Pflichtbewusstsein der Ehrenamtlichen. Hier ist allerdings deutlich zu sagen, dass nicht die Ehrenamtlichen für die teilweise restriktiven

Rahmenbedingungen verantwortlich sind. Insoweit trifft sie keine Schuld, wenn eine Trennung nicht mehr zu vermeiden ist. Für alle Beteiligten kann es hilfreich sein, sich Gedanken darüber zu machen, welche Perspektiven im Zielland möglich sind. Dafür empfehle ich neben der Rückkehrberatung der Wohlfahrtsverbände eine Übersicht über Rückkehrhilfen auf der Homepage der Flüchtlingshilfe im Erzbistum Paderborn. Dort finden Sie neben den allgemein bekannten staatlichen Programmen auch Projekte und Kontaktdaten von Einrichtungen, die die Wiedereingliederung, medizinische Versorgung sowie die schulische und berufliche Reintegration erstreben.

Diese Handreichung soll ein Beitrag dazu sein, dass insbesondere Ehrenamtliche den Trennungsprozess gut bewältigen, loslassen und für sich selbst sorgen können. Dabei danke ich den vielen Ehrenamtlichen aus dem Erzbistum Paderborn, die aktiv geworden sind und uns diesen Bedarf gemeldet haben – sie haben für sich selbst und andere Hilfe organisiert.

Besonders möchte ich Irmgard Weishaupt, psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin, für die inhaltliche Gestaltung dieser Broschüre herzlich danken. Marie-Luise Tigges vom Diözesan-Caritasverband und Hezni Barjosef danke ich für die inhaltliche Begleitung. Ich hoffe, dass für Sie die richtigen Tipps dabei sind, damit Sie auch in der Zukunft für andere brennen, ohne auszubrennen.



Domkapitular Dr. Thomas Witt
Sonderbeauftragter
für Flüchtlingsfragen
im Erzbistum Paderborn

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben. (...)

Hermann Hesse



1. Ziel der Handreichung

Ehrenamtliches Engagement in der Flüchtlingshilfe bedeutet (fast) immer: Begegnung, In-Beziehung-Treten, Eingehen von Bindungen, aber auch sehr oft: Ablösung, Loslassen und Abschied.

Manchmal ist es von beiden Seiten gewünscht, manchmal einseitig, nicht selten durch äußere Umstände oder staatliches Handeln erzwungen (z. B. bei Zuweisung

in eine andere Unterkunft oder Kommune, Rückführung und Abschiebung ins Herkunftsland oder im Rahmen des Dublin-Verfahrens in ein anderes EU-Land).

Besonders wenn Kinder (mit)betroffen sind oder eine enge freundschaftliche Bindung entstanden ist, fällt dieser Abschied schwer. Ein ganzes Spektrum von Gefühlen kann damit verbunden sein:

Traurigkeit und Verlustgefühle, Ärger und Wut, Resignation und Leere („Wozu mache ich das alles?“), **Zweifel und Selbstkritik** („Habe ich genug getan? Hätte ich mehr Einfluss nehmen können?“): Alle diese Reaktionen sind „normal“ und zutiefst menschlich.

Diese Handreichung soll Anregungen geben, Impulse setzen und zum Nachdenken einladen:

- Wie kann das (gut) gehen, das Abschiednehmen, das Loslassen, besonders dann, wenn die realistischen Perspektiven für die Geflüchteten ungewiss oder sogar negativ sind **oder** wenn der Abschied (so) von den Beteiligten nicht gewollt ist?
- Woran kann ich erkennen, dass der Zeitpunkt für den Abschied gekommen ist?
- Wie können wir den Abschied gestalten? Was bleibt? Was bleibt unerfüllt/unerledigt?
- Wie kann ich das Wertvolle behalten und das Schmerzliche loslassen?
- Wer oder was hilft mir dabei?
- Wie geht es für mich / für uns weiter?

Die in dieser Handreichung enthaltenen Anregungen, Tipps und Erklärungen beanspruchen keine Allgemeingültigkeit. Abhängig von den Details des Einzelfalls und den Vorerfahrungen der Ehrenamtlichen wird zu entscheiden sein, ob andere Lösungsvorschläge

zielführender sind. In Einzelfällen kann eine intensive Auseinandersetzung in Form einer Supervision oder eines Coachings erforderlich sein, um die Folgen einer Abschiebung oder Rückführung verarbeiten zu können.

2. Freuden und Belastungen der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe

Wie fängt sie an – die ehrenamtliche Flüchtlingshilfe? Warum wurden und werden Menschen für Geflüchtete aktiv?

Am Anfang der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe steht in der Regel ein mehr oder weniger spontaner Impuls, „etwas zu tun“, sich einzumischen, sich zu engagieren. Oft werden Menschen aktiv, die auch ansonsten gesellschaftliche Verantwortung

übernehmen, sozial engagiert sind. Für manche war und ist jedoch gerade die Situation mit einer großen Zahl neu ankommender geflüchteter Menschen in der eigenen Kommune oder Nachbarschaft der Start und die Chance, etwas von Anfang an mitzugestalten. Die Berichte bereits ehrenamtlich tätiger Bekannter oder Anwohnerversammlungen und Gemeindetreffen standen oft am Beginn des Engagements.



2a. Motivationen für ehrenamtliches Engagement

Wie zumeist liegt diesem Tun ein Bündel von Motiven zugrunde:

- manchmal der Wunsch, etwas für eine positive Entwicklung der Welt zu tun
- manchmal der Wunsch, den eigenen Überzeugungen von einem ethischen Leben zu entsprechen
- Manchmal spielen humanistische und christliche Werte eine Rolle: die persönlichen Vorstellungen von (sozialer) Gerechtigkeit, von unveräußerlichen Menschenrechten oder von einem friedlichen Zusammenleben.
- Manche Helfer möchten durch ihr Engagement die persönliche Entwicklung fördern, die Integration erleichtern und ein positives Bild der deutschen Gesellschaft vermitteln, u.U. um Radikalisierungstendenzen und Gewalt vorzubeugen.

- Auch die Freude und der Reiz an interkulturellen Begegnungen und Erfahrungen können zur ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe motivieren: Das Interesse und die Faszination für das Fremde, die unbekannte Welt sowie die Sitten und Gebräuche anderer Kulturen erweitern den Horizont und bereichern das eigene Leben.
- Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit in der Hilfe für Geflüchtete erfüllt mit Freude, Stolz und Zufriedenheit. Oftmals kommen Anerkennung und hohe Wertschätzung vom persönlichen Umfeld hinzu.
- Aus Mitleid, jedoch ist das (noch) keine Hilfe! Aber Mitgefühl ist häufig die Voraussetzung, sich dem anderen, der in Not ist, zuzuwenden. Dann führen die christlichen oder humanistischen Überzeugungen zu barmherziger Hilfe und tätiger Nächstenliebe (siehe das Gleichnis vom barmherzigen Samariter).
- Nicht zuletzt können Dankbarkeit, Freude, Annahme der Angebote und positive Entwicklungen den Helfern eine tiefe innere Befriedigung geben, welche zu weiteren Aktivitäten motiviert.

Hier kann sich jedoch eine Gefahr verbergen:

Der Wunsch nach Bestätigung und Anerkennung sowie nach „Erfolgen“ kann dazu verleiten, das Engagement über das bewältigbare Maß hinaus zu steigern. Dann drohen Überforderung, Frustration, Enttäuschung, abrupter Rückzug und schlimmstenfalls ein sogenannter Burn-out.



Hinweis:

Hin und wieder werden sich Helfende auch mit teilweise massiver Kritik an ihrem Engagement auseinandersetzen müssen.



2b. Warnsignale und Selbstfürsorge – Grenzen erkennen

Wie merke ich, dass ich an meine Grenzen komme oder sie vielleicht schon überschritten habe?

Warnsignale können so aussehen:

- ungewohnte Trägheit, Unwohlsein, Unlust, Widerwillen im Kontakt mit Geflüchteten
- Niedergeschlagenheit, Resignation, Aggression, Überdruß und Mutlosigkeit: „Warum mache ich das alles? Hat doch eh keinen Sinn!“
- Grübeln, im Kreise drehen, nicht abschalten können
- Gereiztheit
- Verlust von Interesse an anderen Menschen oder Beschäftigungen
- Warnsignale des Körpers (psychosomatische Zeichen)
- Hinweise nahestehender Personen

ACHTUNG: Burn-out-Risiko!





In einer solchen Situation ist es sinnvoll, die Be- und Entlastungsfaktoren innerhalb und außerhalb der Flüchtlingshilfe zu analysieren.

Zusätzlich können Sie Schritte unternehmen, um die allgemeine Lebenszufriedenheit möglichst zu erhöhen:

- Achten Sie deshalb stets auf die Zeichen Ihrer Seele und Ihres Körpers!
- Nehmen Sie die Rückmeldungen der anderen Unterstützer, Ihres persönlichen Umfeldes und der Hauptamtlichen ernst.
- Es kann sinnvoll und hilfreich sein, sich regelmäßig den „geplanten, beabsichtigten“ und den „tatsächlichen“ Umfang des Engagements vor Augen zu führen.
- Entscheiden Sie bewusst, wie viel Kontakt Sie persönlich jeweils zulassen möchten (u.a. Häufigkeit, Dauer, Nähe oder Verbindlichkeit).
- Machen Sie sich immer wieder bewusst, wofür Sie zuständig sein wollen oder können und wofür nicht. Machen Sie sich ein realistisches Bild von den Zuständigkeiten, Verantwortlichkeiten, Möglichkeiten und Grenzen der geflüchteten Menschen, aber auch der offiziellen Helfer und Institutionen.
- Sorgen Sie für eine gute Balance von Kraft-Räubern und Kraft-Quellen. Auch hier können die Reflexion und der Austausch mit Freunden, Angehörigen oder auch professionelle Angebote wie Coaching, strukturierte kollegiale Beratung oder Supervision Gutes bewirken.

TIPP

Bei Anfragen (von außen) oder Ideen (von innen) nicht sogleich „Ja“ sagen und aktiv werden, sondern sich Bedenkzeit erbeten bzw. erlauben: „Ich werde darüber nachdenken und anschließend darüber entscheiden.“





3. Entwicklungsprozesse in Beziehungen

Wie entwickeln sich persönliche Beziehungen zu geflüchteten Einzelnen, Gruppen oder Familien? Schon vor dem ersten Kontakt existieren „Bilder in den Köpfen“.

Vermittelt durch Medien oder Berichte von Beteiligten, bilden wir uns automatisch ein gedankliches Konstrukt vom geflüchteten Menschen. Dabei fließen Stereotype, Fiktionen, reale Erfahrungen, persönliche Erlebnisse, Erwartungen und Wunschvorstellungen zusammen. Wie in jeder zwischenmenschlichen Situation bestimmen auch hier die ersten Sekunden der ersten Begegnung über Sympathie und Antipathie. Manchmal wird diese erste unbewusste Weichenstellung später revidiert, oft sind

diese ersten Kategorisierungen und emotionalen Einstellungen überaus stabil. Nach dem ersten Kontakt werden beim weiteren Aufbau der „Hilfe-Beziehung“ die o.g. Motive angesprochen und bestimmen das Handeln.

Beide Interaktionspartner beeinflussen sich fortan wechselseitig. Im positiven Falle werden die gegenseitigen Erwartungen im Sinn erfüllt, Bedürfnisse und Wünsche werden befriedigt; eine persönliche Bindung entsteht. Häufig ist die erste Zeit einer solchen Hilfebeziehung geprägt von einer Art „Honeymoon“ (engl. Flitterwochen): gegenseitige Idealisierung und Austausch positiver Beziehungssignale.

Beide Seiten geben sich große Mühe für eine positive Beziehungsgestaltung. Irgendwann folgen dann in der Regel die ersten Enttäuschungen: Erwartungen – egal, ob offen kommuniziert, nur gedacht oder unbewusst geblieben – werden enttäuscht, Hoffnungen erfüllen sich nicht. Traurigkeit, Ärger, Frustration oder Zorn mögen die Folgen sein.

Hier gilt es, sich über die eigenen Erwartungen klar zu werden und ebenso die Möglichkeiten des Gegenübers realistisch einzuschätzen – ggf. mit Unterstützung vertrauter oder speziell ausgebildeter Personen. Gerade die ersten Erfahrungen des effektiven Helfens verleiten zur Idealisierung durch die Geflüchteten und zu vermehrtem Aktionismus der Helfenden. Hier ist es für beide Seiten notwendig, die Begrenzungen der Hilfe angemessen zu

beurteilen und sich selbst einzugestehen. Ein erhebliches Potenzial für Frustration und Ärger liegt in den kulturellen Unterschieden bei der Beziehungsgestaltung begründet: Soziale Gepflogenheiten, Tabus und Umgangsformen sind das Grundgerüst jeder persönlichen Beziehung. Trotz allen Wissens über kulturelle Differenzen bleiben Irritationen und Kränkungen nicht aus. Auch die Formen des Umgangs mit Konflikten – oder zu deren Lösung – sind stark kulturell geprägt; manchmal sind die gewünschten und erwarteten Handlungsmuster sogar gegensätzlich. All diese Unterschiede bedeuten eine hohe Wahrscheinlichkeit für zwischenmenschliche Konflikte. Hier helfen Geduld, interkulturelle Kompetenz, Transparenz und Humor. Und wenn dann alles gut läuft, können sich lange, intensive Freundschaften entwickeln.



4. Beendigung des Engagements

Wodurch und wie können Beziehungen zwischen Geflüchteten und Helfenden zu Ende gehen?

Egal, aus welchem Grund die Verbindung beendet wird: Schuldgefühle oder ein „schlechtes Gewissen“ sind fehl am Platze.

Jeder der Beteiligten hat das Recht zu sagen: „Bis hierhin konnten wir den Weg gemeinsam gehen, voneinander lernen, wachsen und helfen, aber jetzt trennen sich unsere Wege. Ich bin dankbar für die gemeinsame Wegstrecke und wünsche dir für die Zukunft alles Gute.“



Die Gründe können vielfältig sein. Beispielsweise:

- Das gesetzte Ziel wird erreicht – man geht zufrieden auseinander.
- Nur ein Beziehungspartner möchte den Kontakt beenden – vermutlich bleibt mindestens eine Person mit negativen Gefühlen zurück.
- Das Ende der Verbindung wird durch äußere Einflüsse herbeigeführt: Ausreise, Umzug, Arbeit, Abschiebung, veränderte Lebenssituation, Krankheit oder Tod. Gerade wenn das Ende des Kontaktes durch als ungerecht empfundene Entscheidungen Dritter herbeigeführt wird und die Lebensperspektive für die Geflüchteten eher schlecht und vielleicht sogar lebensbedrohlich eingeschätzt wird, ist dies eine erhebliche emotionale Belastung für die Beteiligten.
- Selbstverständlich tragen Sie – als ehrenamtliche Unterstützer – keine Verantwortung für die Entscheidungen der beteiligten Institutionen oder für eine u.U. als restriktiv erlebte Asylpolitik.



Und was dann? Wie kann es weitergehen? Wie können die Beteiligten die Trennung bewältigen und ihren persönlichen Weg weitergehen?

5. (Auf-)Lösen von Bindungen

Du gehst weg – und ich bleibe hier.

Zunächst ist es richtig und wichtig, das Ende der Beziehung in ihrer bislang gelebten Form zu akzeptieren und zu betrauern.

Erinnern Sie sich daran, wie Sie mit früheren Trennungen und Abschieden umgegangen sind:

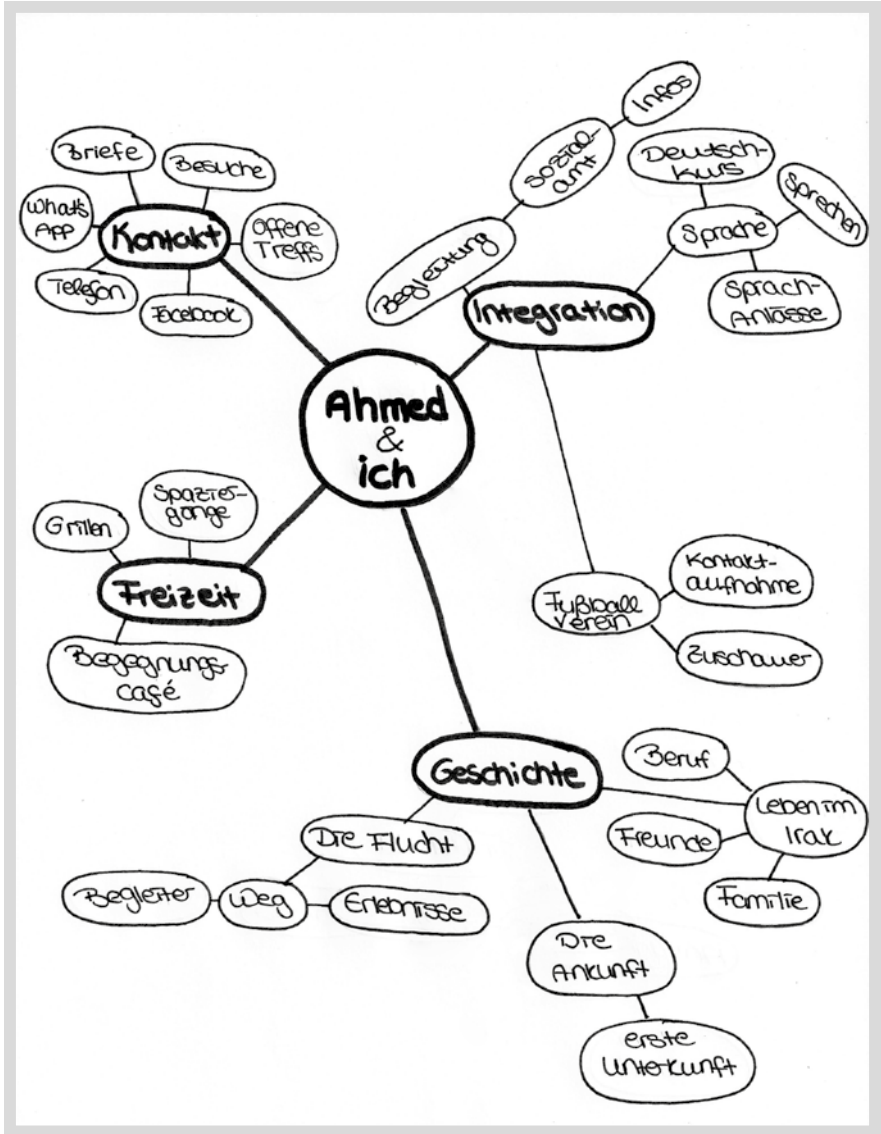
- Was hat Ihnen geholfen, was war eher erschwerend?
Mit welchen Erinnerungen und Gefühlen denken Sie an Menschen zurück, die Sie – ähnlich wie jetzt die Geflüchteten – begleitet haben?
- Wie bei jeder Trennung gilt es auch hier, die Verbindungen schrittweise zu entflechten (siehe Tipps unten).
- Jeder Loslösungsprozess braucht Zeit: Je nach Dauer und Intensität der Bindung dauert dieser Prozess kürzer oder länger; manchmal bis zu einem Drittel der Zeit der vorangegangenen Verbindung.

TIPP

Eventuell hilft es Ihnen, dieses „Beziehungsgeflecht“ bildlich vor sich zu sehen:

- Suchen Sie nach Symbolen (kleinen Dingen) für die einzelnen Aspekte Ihrer Beziehung (z.B. für die gemeinsamen Aktivitäten, den Deutsch-Unterricht, das Lachen, das Weinen, die Erfolge und das Scheitern), und packen Sie diese Dinge mit Achtsamkeit in eine „Schatzkiste“, für die Sie einen angemessenen Platz finden.
- Erstellen Sie ein Erinnerungsbuch, in welches sich auch andere Kontaktpersonen, Freunde oder Unterstützer mit einem individuellen Text einbringen können.
- Zeichnen Sie eine Mindmap im Sinne einer Übersichtskarte, die Ihre vielfältigen Berührungspunkte, Gemeinsamkeiten und Beziehungsthemen sichtbar macht (Beispiel auf Seite 14).

Beispiel für eine Mindmap



6. Anerkennung des Gewesenen

Bevor wir eine für uns ganz persönlich relevante Bindung auflösen können und den für uns wichtig gewordenen Menschen loslassen können, empfiehlt sich der Blick zurück. Mit dem (An-)Erkennen dessen, was gewesen ist – im Positiven wie

im Negativen: Welche Aspekte des geflüchteten und in unserer Gemeinde zeitweise beheimateten Menschen, unseres Selbst und unserer gemeinsamen Zeit haben wir schätzen gelernt, und was waren die Schattenseiten?

Wertschätzen

Es kann helfen, dies ganz bewusst zu tun, zu realisieren:

Hierbei sind/waren wir miteinander verbunden. Das können beispielsweise Aktivitäten, Orte oder Themen sein, die gemeinsam mit den Geflüchteten erlebt wurden.

- Was davon kann ich bewahren als Erfahrung, als schöne Erinnerung, als verbindendes Gefühl?
- Was war weniger angenehm oder sogar schwierig?
- Was habe ich gelernt? Was wurde mir geschenkt? Wofür bin ich dankbar?
- Welche Wegstrecke, welche Lebensphase konnte ich begleiten? Was konnte ich bewirken? Was bleibt den Geflüchteten davon auch in ihrer neuen Lebenssituation erhalten?
Was überdauert den Abschied?
- Wie kann ich das Erfahrene und den Schatz der menschlichen Begegnung in mein Leben integrieren?

TIPP

Es kann sein, dass die Erinnerung beim ersten Mal sehr schmerzt, dass aber jede Wiederholung den Schmerz und die Trauer geringer werden lässt. Setzen Sie sich dieser normalen Trauerreaktion aus. Notieren Sie auf einer Skala von 1 bis 10, wie stark die schweren Gefühle sind, in der folgenden Zeit beobachten Sie, wie sich diese Einschätzung über die Zeit verändern wird.

TIPP

Unser Buch der Erinnerungen

Legen Sie ein schön gestaltetes Heft oder Buch an (oder wenn es für Sie besser passt: eine Datei im Rechner). Reservieren Sie einzelne Seiten für jede dieser Fragen. Tragen Sie immer wieder Ihre Antworten ein. Sie können auch Bilder, Erinnerungsstücke oder Ähnliches in dieses Buch einfügen.

Wenn es möglich ist, erstellen Sie solch ein Buch auch für oder mit den Geflüchteten. Jeder trägt aus seiner Sicht die wertvollen Erinnerungen ein, manches wird sich überschneiden, manches unterschiedlich sein.



7. Weiter-Gehen

Nach der Trennung, nach der (Los-)Lösung gehen unsere Lebenswege weiter, sowohl die der Geflüchteten als auch unsere persönlichen Wege und auch die der betreuenden Gemeinschaft, Gruppe oder Gemeinde.

Wer loslässt, hat zwei Hände frei ...

... und was kommt nun?

Für Sie ganz individuell: Entwickeln Sie positive Zukunftsszenarien für sich:

- Was werde ich mit der frei werdenden Zeit tun?
- Für welche sinnvolle Sache kann ich die frei werdende Energie verwenden?
- Auf welche Menschen, welches mir persönlich wichtige Ziel kann ich meine Gefühle der Zuneigung und Sympathie, Liebe lenken?
- Was oder wen habe ich während der Zeit des Engagements in der Flüchtlingshilfe vernachlässigt? Wofür habe ich jetzt wieder (mehr) Zeit?

Aber auch für die Gruppe, den Unterstützerkreis ergeben sich neue Möglichkeiten, das Engagement in andere Kanäle zu lenken und neue Prioritäten zu setzen.

Für die Geflüchteten können sich Perspektiven in einer anderen Kommune, im Herkunftsland oder in Drittstaaten (sog. Dublin-Verfahren) ergeben.

Siehe hierzu die Hinweise im Vorwort des Herausgebers.

8. Einige Vorschläge für Abschiedsrituale

Sie sind nicht allein. Teilen Sie Ihre Erfahrungen. Sprechen Sie mit Freunden, Angehörigen oder anderen Engagierten. Nehmen Sie Angebote zu Fortbildung, Coaching oder Supervision wahr.



Darüber hinaus können folgende Abschiedsrituale hilfreich sein:

- Abschiedsfest mit möglichst vielen Menschen aus dem gemeinsamen Umfeld
- Abschiedsgaben für Menschen, die wichtig waren (z. B. eine Blume, ein Bild, ein Brief, ein Foto, ein persönliches Andenken)
- Kerzen wechselseitig schenken und vereinbaren, wann diese brennen werden
- Abschiedsspaziergang an die relevanten Orte der gemeinsamen Geschichte
- Handschlag als sehr bewusster Dankes- und Abschiedsgruß
- gemeinsame Formulierung eines Leitmotivs zur Geschichte und Zukunft Ihrer Verbindung
- ggf. neue, bleibende Formen der Kontaktpflege bewusst vereinbaren wie Social Media, Brief, Telefon, Besuche usw.

Mehr dazu auf

www.fluechtlingshilfe-paderborn.de/Informationen/Abschied-gestalten

TIPP

Freuden-Bündel

Schreiben Sie unzensuriert und spontan alles auf, was Sie gerne machen/früher gerne gemacht haben (z. B. Musik hören, spazieren gehen, Gedichte lesen, eine gute Tasse Tee trinken, baden, malen ...). Übertragen Sie die Tätigkeiten, die Sie

realistischerweise ohne große Vorbereitung umsetzen können, auf schmale Zettel (je eine erfreuliche Aktivität auf einen länglichen Zettel), und ziehen Sie bei Bedarf jeweils einen Zettel aus dem Bündel und schauen Sie, was sich machen lässt ...

9. Resilienz in der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe

Unter dem Begriff „Resilienz“ wird hier die seelische Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit verstanden, die es ermöglicht, auch schwerwiegende kritische Lebensereignisse zu bewältigen und bestenfalls gestärkt draus hervorzugehen.

Hierbei spielen Temperament, Veranlagung und positive Beziehungserfahrungen in Kindheit und Jugend eine große Rolle. Aber auch im Laufe des Erwachsenenlebens kann Resilienz (hinzu)gewonnen werden.

So erwächst Resilienz unter anderem aus der Erfahrung, kritische Lebensereignisse oder -phasen bewältigt zu haben. Dies lässt sich vielleicht mit einem gewissen „Übungseffekt“ vergleichen.

Außerdem stehen uns individuell sehr verschiedene Möglichkeiten der aktiven Resilienzförderung zur Verfügung. Finden Sie heraus, was zu Ihnen und zur jetzigen Situation am besten passt.

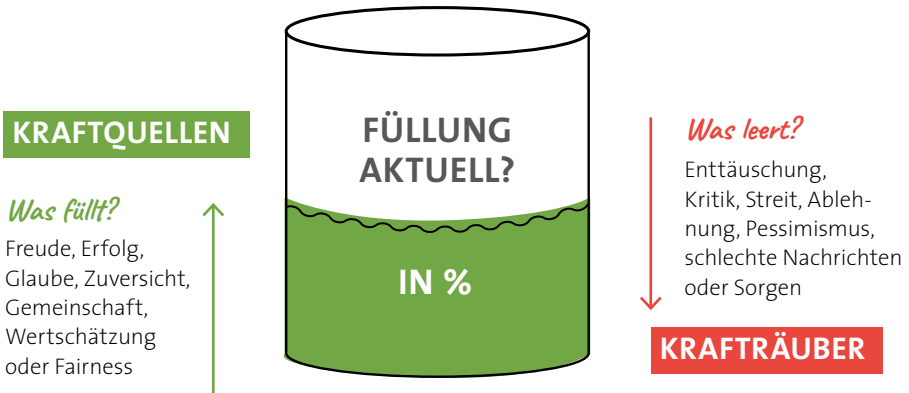


Konkrete Veränderungen in unterschiedlichen Lebensfeldern können Resilienzquellen erschließen:

- Verstand: Kultur, Kreativität, gesellschaftliches Engagement , Lernen, Beruf
- Seele: Werte, Sinn, Spiritualität, Glaube, Erfüllung, Transzendenz
- Körper: Gesundheit, Wohlbefinden, Fitness, Sinnlichkeit, Wahrnehmung, Entspannung
- Gefühl: Beziehungen zu Familie, Freunden, Kollegen und anderen nahestehenden Menschen (angelehnt an Wellensiek 2012)

Eine Analyse der persönlichen Resilienzquellen kann folgende Fragen umfassen:

- Welches sind und waren meine Energiequellen?
- Wie sprudeln diese zurzeit?
- Woran liegt es wohl, dass sie schwächer sprudeln oder sogar versiegt sind?
- Welche (neuen) Energiequellen kann ich mir (wieder) erschließen?
- Wer oder was kann mir dabei behilflich sein?
- Wie, wo und wann fange ich an?



Die Analyse der persönlichen Energieräuber und -neutralisierer gelingt anhand folgender Fragen:

- Was schwächt mich?
- Was oder wer zieht mich runter?
- Welche inneren Kommentare legen mich lahm, bremsen mich aus oder stehen meinem Ziel im Weg?
- Was kann ich daran ändern? Womit muss ich mich arrangieren oder abfinden?
- Wer oder was kann mir dabei helfen?
- Wie, wo und wann fange ich mit den ersten Veränderungsschritten an?

Vielen Menschen mit vielfältigen Belastungen hilft es, eine Entspannungsmethode zu erlernen, sich mit Gleichgesinnten in einem geschützten Rahmen auszutauschen oder ggf. psychologische Hilfe in

Anspruch zu nehmen. Entsprechende Angebote vermitteln z.B. die Fachdienste für Integration und Migration bei den Caritasverbänden, CKD oder die Kommunalen Integrationszentren.

TIPP

Am besten halten Sie diese Analyse auch schriftlich fest, vielleicht sogar in einem Bild oder einer Grafik. Diese Ergebnisse können Sie für sich selbst verwenden, ergänzen, revidieren und weiterverfolgen oder mit einer Bezugsperson besprechen – hierfür steht auch im Rahmen von Coaching, Beratung und Supervision eine professionelle Unterstützung zur Verfügung. Gestehen Sie sich ein: Sie sind für die bevorstehende Trennung nicht verantwortlich. Aufenthaltsrechtlich lässt sich nicht immer eine Abschiebung oder (unfreiwillige) Rückkehr vermeiden. Was Sie unternommen haben, war nicht umsonst.



10. Psychologischer Methodenkoffer

Jede Trennung von wichtigen Bezugspersonen ist mit schmerzhaften Gefühlen verbunden. Das gilt auch und besonders im Bereich der Flüchtlingshilfe, wo die Prozesse von Abschied, Weggang, Verlust und Trauer

allgegenwärtig sind. Bei vielen seelischen Herausforderungen kann es helfen, wenn wir unsere Gefühle, Gedanken, Sorgen, aber auch Hoffnungen „nach außen bringen“ – oder anders ausgedrückt: externalisieren.

Stabilisationstechniken

Eine Trennung zwischen sich und dem bedrückenden Problem herzustellen, kann auf unterschiedliche Art und Weise geschehen:

- durch Aufschreiben, Malen oder Zeichnen
- im Gespräch mit vertrauten Personen
- im Rahmen von Coaching, Supervision oder Beratung

... oder Sie führen je ein „Sorgentagebuch“ sowie ein „Glückstagebuch“, in die Sie täglich die größeren und kleineren Themen, die Sie beschäftigt haben, eintragen.



Die psychologische Ratgeberliteratur bietet einen großen Schatz an hilfreichen, stärken- den Impulsen, Tipps und Techniken. Leider ist dieser Markt unüberschaubar, und es finden sich auch banale oder unseriöse Angebote darunter.

Viele Ehrenamtliche wissen aber zum Glück bereits ganz gut, welche Methoden, Einstellungen oder Sichtweisen zu ihnen passen: Dann ist es sinnvoll, in diesem Bereich weiterzusuchen. Einige hilfreiche Hinweise finden Sie im Literaturverzeichnis.

Andererseits kann es eine Bereicherung sein und zusätzliche Impulse setzen, wenn Sie sich eine neue kleine Welt der Lebenshilfe erschließen, indem Sie sich einem für Sie neuen Aspekt der Weisheitslehren

und psychologischen Methoden der Stressbewältigung zuwenden. Bei Ihrer Auswahl können Ihnen ggf. Freunde, andere Ehrenamtliche oder auch hauptamtlich Aktive helfen.

TIPP

... und noch eine kleine, leicht zu praktizierende Übung: Erinnern Sie sich jeweils vor dem Einschlafen an mindestens drei bis fünf positive Erlebnisse des vergangenen Tages; dabei kommt es darauf an, die Messlatte für Erfolge, Freuden, Dankbarkeit usw. niedrig anzulegen.

11. Erste Hilfe, wenn es einmal ganz schlimm kommt

Wir alle können damit konfrontiert werden, dass unsere Mitmenschen in akute seelische Krisen- und Notsituationen geraten. In der Flüchtlingsarbeit kann dies insbesondere dann eintreten, wenn Schutzsuchende die Ausweglosigkeit ihrer Situation erkennen oder eine Retraumatisierung eintritt. In so einer Situation kann es sehr hilfreich sein, wenn Sie einige Basisregeln für psychische Erste Hilfe beherrschen:

- bei Bedarf sich vorstellen
- sagen Sie, dass Sie da sind und dass etwas geschieht
- wegführen von der belastenden Situation
- Betroffene nicht allein lassen
- leichten Körperkontakt anbieten, z. B. Schulter, Arm, Hand
- geduldig zuhören
 - erzählen lassen
 - Mitgefühl zeigen
 - Aufmerksamkeit schenken
 - Äußerungen ernst nehmen
 - Verständnis zeigen
 - kein Bewerten der Aussagen nach richtig, falsch, passend...
 - keine Ratschläge, Analysen oder Deutungen
- Reaktionen normalisieren: „... normale Reaktion auf ein nicht normales Ereignis“
- Ausdruck von Gefühlen zulassen (Weinen, Schreien, Ausbrüche)

TIPP

In seelischen Krisensituationen gilt in jedem Fall:
Holen Sie (sich) Hilfe!
Scheuen Sie sich nicht, ggf. Rettungsdienst oder Polizei zu rufen!

Bei stark emotionalen Erinnerungen an länger zurückliegende traumatische Erlebnisse stellen Sie ergänzend eine Beziehung zum Hier und Jetzt her:

- **Ort:** Wir sind jetzt hier
- **Zeit:** Es ist heute und jetzt
- **Sicherheit:** Hier ist eine sichere Situation, ein sicherer Ort (das, was ängstigt, passiert nicht hier und jetzt)
- **Beziehung:** Wir sind bei dir, du bist nicht allein

12. Einige Literaturempfehlungen

Johnstone, Matthew, Resilienz – Wie man Krisen übersteht und daran wächst, Kunstmann, 2015

Kéré Wellensiek, Sylvia, Fels in der Brandung statt Hamster im Rad – Zehn praktische Schritte zu persönlicher Resilienz, Beltz, 2012

Croos-Müller, Claudia, Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch – Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co., Kösel, 2012

Croos-Müller, Claudia, Viel Glück. Das kleine Überlebensbuch – Soforthilfe bei Schwarzsehen, Selbstzweifeln, Pech und Pannen, Kösel, 2014

Croos-Müller, Claudia, Kraft – Der neue Weg zu innerer Stärke – Ein Resilienztraining, Kösel, 2015

Röseberg, Franziska & Müller, Monika, Handbuch Kindertrauer – Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien, Vandenhoeck & Ruprecht, 2014

Shah, Hanne & Weber, Thomas, Trauer und Trauma – Die Hilflosigkeit der Betroffenen und der Helfer und warum es so schwer ist, die jeweils andere Seite zu verstehen, in: Trauma-Zeitschrift für Psychotraumatologie und ihre Anwendungen, Heft 2, 2015

Links:

DRK-Generalsekretariat, Team Migration – Interkulturelle Öffnung – Inklusion (Rückkehrvorbereitung von Kindern und Jugendlichen): http://drk-wohlfahrt.de/uploads/tx_ffpublication/Rueckkehrvorbereitung_von_Kindern_und_Jugendlichen.pdf

Weiterführende Hilfen finden Sie auf der Homepage der Flüchtlingshilfe im Erzbistum Paderborn. Eine kompakte Zusammenfassung zum Thema „Abschied gestalten“ finden Sie unter <http://www.fluechtlingshilfe-paderborn.de/Informationen/Abschied-gestalten/>

Nachwort

Abschied und Trennung gehören zu den immer wiederkehrenden Erfahrungen des Menschen. Oft sind sie mit Leid und Trauer verbunden.

Allen denjenigen, die aus welchen Gründen auch immer Abschied von einzelnen Geflüchteten nehmen oder sich aus der Flüchtlingsarbeit verabschieden, wünschen

wir, dass sie einen guten Abschluss für sich finden. Wenn ein Abschied schmerzhaft ist, ist es gut, wenn man trauern kann.

Tröstlich ist, dass das, was man in der Flüchtlingsarbeit geleistet hat, immer eine Wirkung haben wird. Und so kann man einen Abschluss finden und sich wieder neuen Herausforderungen zuwenden.



miteinander füreinander

Engagiert für Flüchtlinge
im Erzbistum Paderborn

IMPRESSUM

Der Sonderbeauftragte für Flüchtlingsfragen im Erzbistum Paderborn
Am Stadelhof 15
33098 Paderborn

E-Mail: fluechtlingsbeauftragter@erzbistum-paderborn.de
www.fluechtlingshilfe-paderborn.de

Autorin:
Dipl.-Psych. Irmgard Weishaupt
Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin

2. Auflage März 2018

Erzbistum
Paderborn