



## Umgang mit potenziell traumatisierten Flüchtlingen im Sport

**Menschen, die vor Krieg, Vertreibung, Hunger oder Unterdrückung fliehen mussten, haben traumatisches erlebt oder gesehen. Die Erinnerung daran begleiten sie ein Leben lang.**

Diplom-Psychologe Dieter David, Leiter der Psychologischen Beratungsstelle für politisch Verfolgte und Vertriebene (PBV Stuttgart) der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart, erklärte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Seminars "...Wie ein rohes Ei? Salutogenetischer Umgang mit potenziell traumatisierten Flüchtlingen im Sportverein", was Trauma bedeutet, welche körperlichen Auswirkungen Traumata haben können und welche positiven Wirkungen Sport für traumatisierte Menschen haben kann.

### Was ist ein Trauma?

Trauma (griechisch) = Wunde, Bruch

Ein Trauma ist eine pathologische (krankhafte) Erinnerung an ein traumatisches Erlebnis verbunden mit extrem quälenden Emotionen.

### Was sind traumatische Erlebnisse?

Systematische Gewalt in der Kindheit, sexueller Missbrauch, körperliche oder seelische Gewalt durch die Familie, Erlebnisse von Todesnähe, Kriegssituationen (Waffenbeschuss, Detonationen, Autobomben, Miterleben von Selbstmordattentate, Sehen von Leichen(-teilen), Enthauptungen und Hinrichtungen. Außerdem Vergewaltigung, Entführung und Erpressung, Sklaverei, Folterungen, Todesdrohungen.

### Biologisches Notprogramm

Um traumatisierende Ereignisse überleben zu können, trägt jeder Mensch ein biologisches Notprogramm in sich. Dieses Notprogramm ist hormonell gesteuert und schaltet sich automatisch in lebensbedrohlichen Situationen ein.

**Dabei geschieht Folgendes:** Erleben wir eine lebensbedrohliche Situation schaltet unser Körper auf Flucht. Ist eine Flucht nicht möglich, stellt sich Hilfslosigkeit ein. Ist ein Ankämpfen gegen die Lebens-Gefahr nicht möglich, entsteht aus Wehrlosigkeit ein Gefühl von absoluter Ohnmacht. Ohnmacht im Sinne von überflutender Angst, Schock und einem Erlebnis der Todesnähe. Das Gefühl: „Es ist aus!“. Darauf reagiert der menschliche Körper. Er friert ein und wird in einen Anästhesiezustand versetzt. Das bedeutet, dass die Muskeln erschlaffen bis zur völligen Unterwerfung. Der Mensch hat keine Kontrolle mehr über seinen Körper. Mit der Unterwerfung erfolgt die Dissoziation. Das heißt: Der Geist "löst sich vom Körper" und spielt den Opfern etwas vor. Dabei können sogar schöne Gedanken auftauchen. Dies geschieht nicht willentlich. Es läuft ohne Kontrolle ab. Doch kann durch diesen biologischen Mechanismus der Mensch lebensbedrohliche Gefahren überstehen.

### Ist eine Heilung möglich?

Ja. Der Großteil der betroffenen Menschen wird wieder gesund, wenn auch mit bleibenden Erinnerungen an das traumatisierende Erlebnis. Ungefähr 30% der traumatisierten Menschen werden nicht gesund. Sie haben bleibende Erinnerungen an das Erlebte und zusätzlich psychische Störungen mit Verhaltensauffälligkeiten, die den Alltag beeinträchtigen.

Diese Verhaltensauffälligkeiten können

- unkontrollierbare, permanente Ängstlichkeit
- Panikattacken mit Schwindel, Herzrasen, Zittern, Schwitzen und Gefühl des Erstickens

- minuten- oder sogar stundenlange geistige Abwesenheit bzw. gar kein Bewusstsein und/oder körperliche Schmerzen in verschiedenen Bereichen
- chronische Schmerzen in einzelnen Körperteilen

Akute Beschwerden bei traumatisierten Flüchtlingen reichen von Durchfall oder Verstopfung über Schlaflosigkeit bis hin zum kompletten oder Teilverlust der Bewegungsfähigkeit. Es können aber auch Selbstmordgedanken, die übermäßige Beschäftigung mit dem/der Täter, der Verlust des eigenen Glaubens, der Selbstachtung sein. Insbesondere bei Vergewaltigungsopfern kann dies zur Selbstbeschuldigung führen.

### **Woran erkennt man, ob jemand traumatisiert ist?**

So schwer diese psychischen Folgen auf den Körper wiegen, ist es jedoch schwierig traumatisierte Menschen zu erkennen. Im Umgang mit anderen Menschen fallen sie nicht auf. Sie sind zwar eher scheu, aber freundlich, überpünktlich, lächeln, sind dankbar und hilfsbereit.

### **Wie kann traumatisierten Menschen geholfen werden?**

Grundsätzlich ist professionelle Hilfe zu empfehlen, sofern es nicht zu einer schrittweisen spontanen Erholung kommt.

### **Was stärkt traumatisierte Menschen?**

- kein Mitleid, sondern echte Empathie
- Menschlichkeit und positive Begegnungen auf Augenhöhe

### **Was kann der Sport beitragen?**

Sport ist kein Allheilmittel. Er ist jedoch eine Möglichkeit, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu stärken. Neben den physiologischen Gesundheitsaspekten bietet gerade der Sport in der Gruppe im Sportverein:

- positive Begegnung auf Augenhöhe
- Talente und Fähigkeiten zeigen, entdecken und stärken
- Selbstbewusstsein
- Zugehörigkeitsgefühl

Diese Aspekte unterstützen die Genesung traumatisierter Menschen und sind auch für alle anderen wichtig.

Quelle: Handout zum Seminar „... Wie ein rohes Ei? Salutogenetischer Umgang mit potenziell traumatisierten Flüchtlingen im Sportverein“, Dipl. Psych. Dieter David, Leiter der Psychologischen Beratungsstelle für politisch Verfolgte und Vertriebene (PBV Stuttgart) der Evangelischen Gemeinde Stuttgart

*Gefördert durch das Bundesministerium  
des Inneren im Rahmen des  
Bundesprogramms „Zusammenhalt durch  
Teilhabe“.*



Gefördert durch:  
 Bundesministerium  
des Inneren  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages