
Bewältigung von Stress und Trauma im interkulturellen Dienst (Kurzfassung für interkulturelle Mitarbeiter in Westafrika)

von Dr. Karen CARR und Dr. Frauke SCHÄFER

Dr. Frauke Schäfer führte 2005 in Verbindung mit dem Mobile Member Care Team (MMCT) in Westafrika sowie mit GEM in Europa ein Forschungsprojekt durch mit dem Ziel, die Bedürfnisse von interkulturellen Mitarbeitern in ihren Einsatzländern besser zu verstehen.

Ihre Untersuchung hatte folgende Ziele:

- Die Häufigkeit von traumatischen Erfahrungen im stabilen interkulturellen Umfeld mit instabilem interkulturellen Umfeld zu vergleichen,
- den Zusammenhang zwischen traumatischen Ereignissen und psychischen Beschwerden zu untersuchen,
- und die Faktoren zu identifizieren, die Traumafolgestörungen verbessern oder verschlechtern können.

Für ihre Studie über traumatische Erlebnisse, seelische Befindlichkeit und den Umgang mit Krisen wurden in Westafrika 206 interkulturelle Mitarbeiter von verschiedenen Organisationen im christlichen Bereich und 50 weitere in Europa befragt. Jeder Befragte hatte ein Mindestalter von 20 Jahren und arbeitete seit mindestens zwei Jahren in seinem Einsatzland, wo der Fragebogen auch jeweils ausgefüllt wurde. Das Durchschnittsalter betrug 46 Jahre. Von den Befragten waren 61 % Frauen und 39 % Männer. 79 % der Befragten waren verheiratet und 21 % Single. Die Heimatländer der Befragten waren die USA (68 %), Europa (14%), Kanada (11 %) und andere Länder (7%).

In Westafrika machten 92 % der Männer und 85 % der Frauen Angaben über ein oder mehrere schwierige traumatische Erlebnisse in ihrem Leben. Im Vergleich dazu waren es in Europa nur 82 % der männlichen und 73 % der weiblichen Mitarbeiter, die an einem oder mehreren schweren Traumen litten. Im Unterschied dazu gaben in der amerikanischen Bevölkerung nur 61 % der Männer und 51 % der Frauen an, ein oder mehrere schwere Traumen erlebt zu haben. Die Unterschiede sind sogar noch größer, wenn man in der folgenden Tabelle die Zahlen der Personen vergleicht, die mindestens drei schwere Traumen erlebt haben:

Bevölkerung

**Anteil der Männer mit
mindestens 3 Traumen**

**Anteil der Frauen mit
mindestens 3 Traumen**

MMCT: Building care-giving competencies, developing community relationships and enhancing resilience and health among cross-cultural workers.

Bevölkerung der USA	10 %	5 %
Mitarbeiter in Europa	47 %	30 %
Mitarbeiter in Westafrika	71 %	64 %

In Westafrika hatten mindestens 25 % aller interkulturellen Mitarbeiter ein oder mehrere der folgenden 11 traumatischen Erlebnisse:

- Schwere Krankheit (61 %),
- Unfall mit dem Auto, Zug oder Flugzeug (56 %),
- Unerwarteter Tod eines Familienmitglieds oder eines nahen Freundes (51 %),
- Hautnahes Erleben von Kämpfen, Unruhen oder Krieg (48 %),
- Hauseinbruch ohne direkte Begegnung mit den Einbrechern (41 %),
- Lebensbedrohliche Situation oder Körperverletzung eines Familienmitglieds oder nahen Freundes (38 %),
- Zusehen müssen wie jemand in Folge eines Unfalls oder durch Gewaltanwendung schwer verletzt wird oder stirbt (34 %),
- Raubüberfall außer Haus ohne direkte Begegnung mit den Dieben (33 %),
- Evakuierung (31 %),
- Sich ungewollt mitten in einem Aufstand oder in einer Massenausschreitung befinden (29 %),
- Raubüberfall mit direkter Begegnung mit den Dieben (25 %).

In Europa erlebten mindestens 25 % aller interkulturellen Mitarbeiter eines dieser vier Traumen:

- Unfall mit dem Auto, Zug oder Flugzeug (66 %),
- Unerwarteter Tod eines Familienmitglieds oder eines nahen Freundes (51 %),
- Einbruch ins Haus ohne direkte Begegnung mit den Einbrechern (38 %),
- Raubüberfall außer Haus ohne direkte Begegnung mit den Dieben (32 %).

Als traumatische Erfahrungen, die post-traumatische oder depressive Symptome nach sich zogen, wurden vor allem die Antworten „Hautnahes Erleben von Kämpfen, Unruhen oder Krieg“, „Lebensbedrohliche Situation oder Körperverletzung eines Familienmitglieds oder nahen Freundes“ sowie „Unerwarteter Tod eines Familienmitglieds oder eines nahen Freundes“ angekreuzt. Das bedeutet, dass interkulturelle Mitarbeiter, die solche Traumen erleben (siehe Prozentzahlen bei jenen in Westafrika), einem höheren Risiko für Traumafolgestörungen ausgesetzt sind, und dass für sie daher eine spezielle Betreuung im Einsatzland von Vorteil wäre (z. B. durch ausgebildete Berater oder durch Peer-Responder). Im nächsten Abschnitt geht es um die Traumafolgestörungen, die bei der Betreuung von interkulturellen Mitarbeitern mitbedacht werden müssen. Zusätzlich zur Betreuung im Nachhinein würden alle Mitarbeiter auch von vorbeugenden Maßnahmen seitens der Mitarbeiterbetreuung profitieren, wenn sie durch Aufklärung und Kurse auf mögliche traumatische Erfahrungen vorbereitet werden.

Zu den Traumafolgestörungen gehört die *Posttraumatische Belastungsstörung* (auf Englisch *Posttraumatic Stress Disorder* oder kurz PTSD genannt). Darunter versteht man verschiedene Arten von Angstreaktionen wie z. B. lebhafte Erinnerungen an einen Vorfall, ‚Flashback‘ (unfreiwilliges Wiedererleben eines Ereignisses), Alpträume, Schlafstörungen, Hyperventilieren und Vermeidung von allem, was an den Vorfall

MMCT: Building care-giving competencies, developing community relationships and enhancing resilience and health among cross-cultural workers.

erinnert. Einige Betroffene entwickeln nur die schwächeren *Posttraumatischen Stresssymptome* (PTSS), die auch als ‚*partielle PTSD*‘ oder als ‚*unterschwellige PTSD*‘ bezeichnet werden und ebenfalls mit einer Beeinträchtigung der Lebensqualität verbunden sind. Ein traumatischer Vorfall kann auch zu einer *Depression* führen.

In den *USA* leiden derzeit 2 % der Bevölkerung an PTSD und 4 % an PTSS. Von den befragten interkulturellen Mitarbeitern in *Europa* haben ebenfalls 2 % PTSD und 4 % PTSS. Dagegen besteht bei den Mitarbeitern in *Westafrika* eine wesentlich höhere Rate an Posttraumatischen Stresssymptomen (PTSS) als bei anderen interkulturellen Mitarbeitern; sie ist aber nicht so hoch wie man aufgrund ihrer häufigeren traumatischen Erlebnisse annehmen würde. *Laut dieser Untersuchung haben 5 % der interkulturellen Mitarbeiter in Westafrika PTSD und 15 % Posttraumatisches Stresssymptome (PTSS). Wenn man die Zahlen jener Mitarbeiter betrachtet, die aus der Elfenbeinküste evakuierten bzw. die in Gegenden mit hohem Risiko wohnen (wie z. B. Elfenbeinküste, Guinea oder Nigeria), dann kommt man auf insgesamt 28 % für PTSD und PTSS.*

Erstaunlich ist, dass es in Bezug auf Traumafolgestörungen statistisch kaum einen Unterschied bei den interkulturellen Mitarbeitern in Europa und denen in Westafrika gab, wenn man sie auf die traumatischen Vorfälle bezieht. Anders ausgedrückt, man hätte erwarten können, dass die Mitarbeiter in Westafrika eine höhere Rate an PTSS aufweisen würden, weil sie ständig einem Gesundheits- und Anpassungsstress ausgesetzt sind, und auch wegen der Schwere und Häufigkeit ihrer traumatischen Ereignisse. *Tatsächlich aber wurden bei interkulturellen Mitarbeitern mit mehreren traumatischen Erlebnissen durchschnittlich mehr Belastbarkeit sowie eine größere Entschlossenheit festgestellt.* Mitarbeiter mit wenig Traumafolgestörungen oder geringen depressiven Symptomen waren belastbar, weil sie ihr „Leben im Griff haben“ und „auf Probleme meistens wie ein Stehaufmännchen reagieren“. Es wäre interessant, herauszufinden, welche Prozentzahlen an PTSD und PTSS bei jenen interkulturellen Mitarbeitern bestehen, die zwar ähnliches durchgemacht haben, dann aber das Einsatzland verließen. Es könnte nämlich sein, dass die Umfrageergebnisse teilweise auf einen durchschnittlich höheren Grad an Belastbarkeit bei Mitarbeitern hinweisen, die nach ihrem Trauma im Einsatzland geblieben oder dorthin zurückgekehrt sind.

Was hat interkulturellen Mitarbeitern, die im Einsatzland geblieben sind, geholfen, so belastbar zu bleiben und so gut mit dem Trauma fertig zu werden? Eine erste Antwort ist bereits aufgrund der Analyse der Antworten sowie aufgrund von früheren Untersuchungen möglich. Aber um die genauen Ursachen der Widerstandsfähigkeit herauszufinden, braucht es noch weitere Untersuchungen. Mögliche Faktoren dafür sind einerseits geistlicher Natur (Gottes Hilfe, Gottvertrauen, ein starkes Bewusstsein einer Berufung, die Gebete der Unterstüztzer, eine Theologie des Leids, die mit Risiken und Leiden rechnet und es als Teil des interkulturellen Lebens betrachtet), andererseits emotionale Unterstützung (also gute zwischenmenschliche Beziehungen, Unterstützung seitens der Verwaltung sowie Unterstützung durch Mitgliederbetreuer des MMCT und regionale Peer Responder), aber auch Kurse und Seminare (wie das Sozialkompetenztraining ‚Sharpen Your Interpersonal Skills‘ und Krisenmanagement-Workshops) sowie psychologische Hilfe (Debriefing, Beratung).

Diese Untersuchung stellte auch fest, dass starker posttraumatischer Stress mit Depression, Angst, Beeinträchtigung der Lebensqualität, der subjektiven Schwere und Anzahl von traumatischen Erfahrungen, Belastbarkeitsfaktoren sowie einer höheren

Reizbarkeit und Ärger verbunden ist. Andere Studien weisen darauf hin, dass traumatischer Stress durch anschließenden anderen Stress im Leben sowie durch die Schwere des Traumas und das Fehlen von sozialer Unterstützung verschlimmert wird. Dagegen trägt die Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten dazu bei, das Trauma besser zu bewältigen. Diese Studie belegte auch, dass Befragte, die eine glücklichere Ehe führten, weniger an posttraumatischem Stress litten. Das würde bedeuten, dass posttraumatischer Stress vor allem dadurch reduziert wird, dass man schon vor einem traumatischen Erlebnis Verhaltensweisen pflegt, die das Stressmanagement verbessern sowie die Qualität von Freundschaften und Ehe fördern. *Zu einer effektiven Strategie, die posttraumatischen Stress reduziert und die Fähigkeit der interkulturellen Mitarbeiter erhöht, mit unvermeidbaren traumatischen Stresssituationen im Einsatzland fertig zu werden, gehört daher die Erstellung von Hilfsmitteln für die Verbesserung von zwischenmenschlichen Beziehungen, Konfliktmanagement, Teamentwicklung, Eheberatung, Vorbereitung für Krisensituationen, sowie Stressmanagement durch Kurse, Beratung, Seelsorge und entsprechende Beratungsgespräche.*

Das *Mobile Member Care Team* bietet interkulturellen Mitarbeitern für den christlichen Dienst in Westafrika über die Webseite www.mmct.org Informationen über schriftliche Unterlagen, Kurse, Beratungsgespräche und Debriefing an. MMCT entwickelte die Kurse „Sharpen Your Interpersonal Skills“ (siehe www.itpartners.org) und “Member Care While Managing Crises” sowie das “Peer Response Training” um ihnen einen gesunden, belastbaren Dienst im Einsatzland zu ermöglichen.

Weitere Details über die Ergebnisse dieser Untersuchung findet man im Artikel „Traumatische Erlebnisse and Posttraumatischer Stress im interkulturellen Dienst“ (Gibt’s diesen Artikel schon auf Deutsch? Dann sollte man jeweils den gleichen deutschen Titel verwenden!) , den Frau Schaefer zusammen mit anderen Autoren demnächst veröffentlichen wird. Wenn Sie sich dafür interessieren, schreiben sie an Dr. Frauke SCHAEFER unter fraukeschaefer@cs.com.

Dr. Frauke SCHAEFER arbeitet für das Mobile Member Care Team (MMCT).