

# Der Zünder muss raus

## Defusing und Debriefing nach traumatischen Erfahrungen

Wer am Flughafen Zürich oder in Frankfurt ankommt, der hat oft einen Urlaub hinter sich oder war geschäftlich unterwegs.

Einige Fluggäste kommen aus ganz anderen Situationen: Sie haben in Ländern Asiens oder Afrikas gelebt und interkulturell gearbeitet. Viele von ihnen haben lange Zeit Elend miterlebt oder wurden selbst Opfer von seelischer und körperlicher Gewalt. Um ihnen bei der Wiedereingliederung in Europa zu helfen, gründeten 1997 Fachleute in Deutschland Member-Care ([www.membercare.de](http://www.membercare.de)). Annemie Grosshauser ist eine von ihnen:

**Leben und Dienst** in Krisenländern hat äußerst bereichernde, aber auch existenziell herausfordernde Aspekte: Von 1982 bis 2000 haben wir als Familie in Ländern wie Somalia, Pakistan und Afghanistan im Bereich der Nichtregierungsorganisationen (NRO) gearbeitet (in letzteren sind wir nach wie vor als Consultants tätig). Schwerpunkte waren Waisearbeit, Drogenrehabilitation, HIV/AIDS Prävention und Förderung von Kleinunternehmen.

### Verlust und Veränderung

Als Psychologin habe ich einheimische Frauen wie auch interkulturelle Einsatzkräfte unterstützt, die persönliche Krisen oder traumatische Ereignisse durchlebten. Das Leben in einem fremden Kulturkreis, die Auseinandersetzung mit anderen Glaubensinhalten, das Erlernen einer neuen Sprache, der Verlust von Freunden, beruflicher Identität und Gewohntem, das Sicherheit vermittelt hat – all dies sind Aspekte, die unter dem Begriff

„Loss and Change“ (Verlust und Veränderung) in der Literatur an Bedeutung gewonnen haben.

**Zu dem Fremden**, das zwar mit der Zeit vertrauter wird, kommen befremdende oder auch traumatisierende Erfahrungen, wie mangelnde medizinische Versorgung, Auseinandersetzungen oder Naturkatastrophen. Manches haben wir persönlich erlebt, wie die Bedrohung mit Waffen, lebensbedrohliche Krankheiten, Erdbeben und Evakuierung.

**Auch im gewohnten** Lebensumfeld erfahren wir viel Verlust und Veränderung, sei es beispielsweise durch Umzug, Heirat, Krankheit, Tod eines geliebten Menschen oder auch durch den Hormonwechsel in der Menopause – jedoch findet dies weitgehend im eigenen Kulturkreis statt und dies ist ein entscheidender Unterschied. Hier stehen uns andere Ressourcen zur Verfügung als im Krisenland.

**Neben dem** therapeutischen Gespräch sind gerade auch bei traumatischen Erfahrungen Defusing und Debriefing hilfreiche Methoden, um Betroffene bei der Aufarbeitung des Erlebten zu unterstützen.

### Erlebtes in Gesprächen verarbeiten

**Defusing kommt aus** der Militärsprache und bedeutet „Entschärfung“, das heißt, der Zünder wird aus der Bombe entfernt. Im übertragenen Sinne bedeutet dies, die emotionale Bombe zu entschärfen, der betroffenen Person Raum und Zeit zu geben, das Erlebte auszusprechen und zu verarbeiten. Der Zuhörer hinterfragt nicht, er bietet auch keine Lösungen an, sondern hört primär zu.



Von einem Konsumland in ein Krisengebiet zu gehen, ist eine Herausforderung.

**Ich fand diese** Gesprächstechnik zum Beispiel sehr hilfreich, wenn Frauen in gewissen Einsatzländern auf der Straße sexuell belästigt wurden. Diese entwürdigende Erfahrung kann schnell zu Wut und Bitterkeit führen, die sich auf das Land und den Dienst belastend auswirken. Daher ist es wichtig, diese „Bombe“ so schnell wie möglich zu entschärfen, bevor sie weiteres zerstört. Zusätzlich biete ich auch Gebet für Heilung der verletzten Seele und Freisetzung des Herzens an, denn Heilwerden und Loslassen gehören eng zusammen, um wirklich unbelastet vorwärts gehen zu können.

**Das Debriefing-Modell** wurde von Mitchell (1983) für Noteinsatzteams entwickelt, die durch ihre herausfordernden Einsätze der Gefahr einer Traumatisierung ausgesetzt sind. Diese Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen (SBE) hat zum Ziel, die psychische Belastung zu verringern und die Verarbeitungszeit zu verkürzen. Seit vielen Jahren wird dieses Verfahren auch bei anderen Berufsgruppen eingesetzt und aufgrund des teilweise geringen Erfolges auch kritisiert. Das Problem liegt aber meines Erachtens weniger im Verfahren als in der verantwortungsvollen Durchführung und der Klientel-Auswahl. Das Debriefing wurde für Noteinsatzteams konzipiert, Berufsgruppen, die für diesen Job aus-

gebildet und sich des Risikos bewusst sind. Diese Gruppe ist durchaus vergleichbar mit interkulturell arbeitenden Teams in Krisenländern, die sich dazu berufen fühlen und sich bewusst auf diesen Einsatz vorbereiten. Für diese Menschen ist es ein echter Segen, wenn sie durch geschulte und krisen-erfahrene Mitarbeiter die Möglichkeit haben, ihre traumatischen Erfahrungen in einem strukturierten und vorurteils-freien Prozess verarbeiten zu können. Diesbezügliche Untersuchungen unterstreichen die Effektivität des Verfah-rens innerhalb dieser Berufsgruppen.

**Sieben Phasen im Basis-Modell**

Das Basis-Modell baut auf einem strukturierten Prozess mit sieben Phasen auf. Die traumatisierte Per-son oder Gruppe wird dabei behut-sam von der kognitiven zur emotio-nalen Verarbeitungsebene geleitet und dann wieder durch hilfreiche Instruktionen auf die kognitive Ebene zurückgeführt und stabilisiert.

Die ersten zwei Schritte sind äußerst wichtig und können den Stabilisie-rungsprozess entscheidend mit beein-flussen. Vor dem Treffen sammelt der Debriefler Informationen zu dem Geschehen, berücksichtigt mögliche Krisenfaktoren im Leben des Betroffe-nen vor dem Ereignis, informiert sich über die Erwartungen der Organisa-tion und reflektiert für sich, ob er die geeignete Person für diese konkrete Aufgabe ist. – Beim Treffen zum geeigneten Zeitpunkt stellt er sich persönlich vor, erklärt ausführlich den Debriefing-Prozess und klärt Fragen und Erwartungen. Dadurch wird ein Vertrauensverhältnis aufgebaut, das den Betroffenen Sicherheit gibt.

In den nächsten beiden Schritten spricht die Person über die traumati-sche Erfahrung, zuerst über die Fak-ten des Geschehens und die Gedan-ken, die sie dabei bewegt haben. Dieser Schritt bereitet den Weg, die

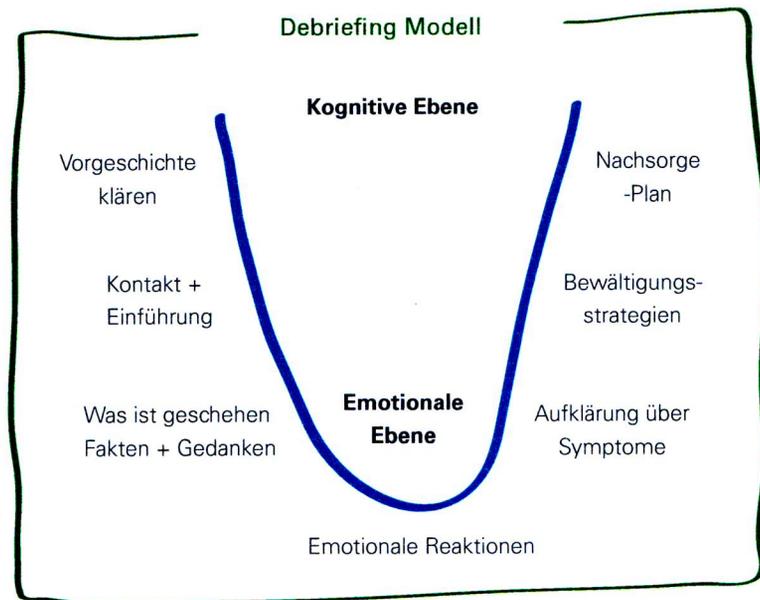
emotionalen Reaktionen wahrzuneh-men und zuzulassen. Als nächstes wird über typische Stressreaktionen gesprochen und betont, dass trauma-tische Stressreaktionen eine normale Reaktion gesunder Menschen auf ein abnormales Ereignis sind!

In der nächsten Phase werden u.a. persönliche Bewältigungsstrategien und gesunde Selbstfürsorge ange-sprochen und mögliche nächste Schritte überdacht. Am Ende werden noch offene Fragen geklärt und ein evtl. Nachsorge-Plan besprochen.

Diese Form der Erst-Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen ist eine

einem entlegenen Ort durch den Alb-traum eines sexuellen Missbrauchs ging. Sie war zutiefst erschüttert und benommen. Der sorgsame Debrief-ing-Prozess hat es ihr ermöglicht, das Geschehene auf verschiedenen Ebe-nen zu reflektieren. So ein Prozess kann manche Fehlwahrnehmungen korrigieren und falsche Schuldgefühle entlarven. Gefühle wie „die Welt ist nicht sicher“ können neu durchdacht und relativiert werden. Eigene Entlas-tungsstrategien können erkannt und mit Unterstützung umgesetzt werden.

Wichtig ist die weitere Begleitung von Traumatisierten über einen längeren Zeitraum; je positiver dieser



enorme Hilfe für Betroffene. Ich habe viele Menschen im interkulturellen Dienst durch diese Debriefing-Methode unterstützt und ihre Fortschritte erlebt. Aber auch hier möchte ich betonen, wie wichtig darüber hinaus das heilende, reinigende und befreiende Gebet ist, um jegliche zerstörende Ansatzpunkte zu entmachten.

**Reflektion auf mehreren Ebenen**

Ich erinnere mich an eine junge Frau im interkulturellen Dienst, die in

Prozess der Auseinandersetzung mit dem Trauma stattfindet, desto größer ist die Chance für posttraumatisches Wachstum, das die Person nicht nur zu einem „Überlebenden“ macht, sondern zu einem Überwinder. ■



**Annemie Grosshauser,**  
Dipl. Psych., Mem-ber Care Consultant,  
Aumühle