

## Flucht und Trennung...

...sind eigentlich universelle Alltagserfahrungen. Sie haben in vielen Biographien, in Familien- und Regionalgeschichte Spuren hinterlassen. Aber: wegen des damit verbundene Schmerz werden hoch belastende bzw. lebensbedrohliche Fluchterfahrungen tendenziell abgespalten, um Weiterleben zu erleichtern. Das hilft die Situation zu überstehen. Problem: Traumatisches wird u.U. nicht bearbeitet und kann sich nach aktuellen Forschungsergebnissen bis zur Enkelgeneration psychologisch auswirken.

...im Zeitalter heutiger Kommunikationsmedien (Smartphone: WhatsApp, Facebook, Skype, Fotos usw.) bedeutet:

- ein Stück mitnehmen, nicht alle Leitungen kappen müssen, in Kontakt bleiben, eigene Identität bewahren.
- Aber auch: mitleiden und wissen, ohne helfen zu können. Abhängig bleiben. An mehr Schmerz erinnert zu werden, als man erträgt.

...auf individueller Ebene beinhaltet:

- verlieren: Bindungen verlassen, Orientierung aufgeben, Alltagsstrukturen verlieren.
- Aber auch: sich befreien: gewalttätige Beziehungen beenden, einengende Kontexte verlassen, Alltagsstrukturen neu aufbauen können.

... auf Ebene der Familie beinhaltet: Die bestehende oder wieder hergestellte Beziehung zur Familie hat das Potenzial zu stabilisieren und Streß zu reduzieren. Aber der Effekt hängt von der Resilienz des Familiensystems ab: Kann es traumatische Erlebnisse, kann es Effekte von Flucht wie emotionale Last, Angst, Verlassen werden, Schuld und die oftmals neu entstehende Enge aufnehmen und heilen, oder zerbricht es daran?

---

## Aufgaben von Begleitung?

- Voraussetzung: (Selbst-)Achtsam sein: Mein persönlicher bzw. familiärer Bezug zum Thema Flucht? Meine Möglichkeiten, meine Grenzen?
- In der Begegnung:
  - Stabilisieren, den Blick auf Rettungsgeschichte lenken
  - Beziehung ermöglichen.
  - Ermutigen sich zu gegebenem Zeitpunkt „dosiert“ dem Erinnern zu stellen.
  - Trauerarbeit begleiten.
  - Suche nach Sinn unterstützen.
- Grundsätzlich: Hilfe vermitteln, wo Selbsthilfe (z.B. Post-Traumatische Belastungsstörungen) nicht genügt.