

Ein Ziel von Repression und Machtmechanismen ist es, Menschen einzuschüchtern und ihnen ein Gefühl der Ohnmacht gegenüber staatlicher Herrschaft zu vermitteln. Wer politisch aktiv ist, kann in Situationen kommen, in denen Gewalt gegen einen selbst oder gegen nahe stehende Menschen ausgeübt wird. Dies kann auch von Täter_innen wie Nazis und ähnlichem ausgehen. Solche Angriffe wirken oft auf emotionaler Ebene wesentlich länger nach, als sichtbare körperliche Wunden. Natürlich führt nicht jedes heftige Erlebnis zu einem Trauma. Da spielen viele verschiedene Faktoren eine Rolle. Wichtig zur Bewältigung von emotionalem Stress ist z.B. ein unterstützendes Umfeld. Ist dies nicht gegeben – z.B. wenn es ein Tabu ist, über Ängste zu sprechen – dann ziehen sich die Betroffenen oft aus ihrem politischen und persönlichen Umfeld zurück. Es sollte unserer Meinung nach Teil eines linken Selbstverständnisses sein eine Basis zu schaffen, die den Umgang mit Angst und den Emotionen nach einem traumatischen Erlebnis ermöglicht.

2

- Chronologisches Erzählen hilft, das Erlebte zu verarbeiten. Ermutige deine_n Freund_in behutsam aber ohne Druck, das Erlebte der Reihenfolge nach zu erzählen: Gefühle, Sinneseindrücke, Gedanken...
- Traumatisierte Menschen empfinden oft die Erledigung selbst kleiner Aufgaben als sehr schwer. Kochen, Abnehmen von Verantwortlichkeiten, etc. können sehr hilfreich sein, aber achte darauf ihre/ seine Selbstbestimmung nicht einzuschränken.
- Gereiztheit und Undankbarkeit/ Unnahbarkeit sind „Symptome“, die sehr häufig vorkommen. Nimm es nicht persönlich und mach Deine Unterstützung nicht davon abhängig.
- Zu sagen „Jetzt müsstest du aber langsam mal darüber hinweg sein, nimm dein Leben in die Hand“, erreicht meistens nur, dass traumatisierte Menschen sich unverstanden fühlen und Distanz einnehmen.
- Bohren, d.h. krampfhaft versuchen, die Person dazu zu bringen über etwas zu reden, worüber sie nicht reden will, bewirkt Rückzug und Distanzierung.

11

Dies sind normale Reaktionen auf extreme Erfahrungen. In den meisten Fällen verschwinden sie wieder nach 4-6 Wochen. Manchmal tauchen die Reaktionen auch erst viel später auf (Wochen oder sogar Jahre nach dem Ereignis). Viele Menschen haben sie erlebt - und überlebt.

Durch unser Verhalten können wir uns und anderen bei der Verarbeitung von solchen Erfahrungen helfen. Ein Ziel ist dabei, das Trauma in das Leben der Betroffenen zu integrieren – denn es kann nicht ungeschehen gemacht werden und es hat die Person verändert. Menschen reagieren jedoch sehr unterschiedlich auf ein traumatisches Erlebnis und in unterschiedlicher Intensität.

4

- Eine häufige Reaktion ist, dass es Dir weh tut, wenn andere damit besser fertig zu werden scheinen. Mach Dir bewusst, dass Menschen unterschiedlich sind, die Stärke der Reaktionen auch mit vorherigen Traumata zusammenhängen kann und dass es normal ist, nach einer Verletzung Schmerzen zu haben und/oder sich emotional belastet zu fühlen.
- Dich für das Geschehene selbst verantwortlich zu machen geht oft mit einem Trauma einher. Mach dir klar, dass das Geschehene nicht Deine Schuld ist – die Schuld liegt bei den Täter_innen.
- Familie und Freunde wissen oft nicht, wie sie mit Deiner Verfassung richtig umgehen können. Sprich Sie an, wenn Du ihr Verhalten nicht als hilfreich empfindest, sag, was Du brauchst.
- Verdrängen wirkt sich auf lange Sicht negativ aus und schränkt Dich ein.
- Lerne mehr darüber, wie Trauma funktioniert. Je mehr du verstehst, desto einfacher ist es für Dich, Deine Reaktionen einordnen zu können.

9

- Schuldgefühle, Scham, Selbstbeschuldigung, Bedauern
- Unfähigkeit wie gewohnt zu „funktionieren“, Pläne zu machen, Entscheidungen zu treffen
- Reizbarkeit, Ärger, Gefühlsausbrüche, unkontrolliertes Weinen, innerer Schmerz
- Selbsttötungs-/ Suizidgedanken, Gefühl, dass das Leben keinen Wert/ Sinn hat
- Infragestellen von politischem Engagement und zwischenmenschlichen Beziehungen
- Möglicherweise Hochkommen von Erinnerungen an vorhergehende Traumata, kein Gefühl für Zukunft haben; nicht daran glauben, dass diese Phase jemals vorbei gehen wird

6

Was ihr als Gruppe tun könnt

- Redet VOR einer Aktion darüber, wie gut oder schlecht ihr euch gerade fühlt, wo eure Grenzen sind und werdet euch darüber einig, von wem ihr in unvorhergesehen Situationen Unterstützung erwartet- auch wenn ihr plötzlich „raus“ wollt und jemanden braucht, der bei euch bleibt. Bildet Bezugsgruppen und passt gegenseitig aufeinander auf!
- Nehmt euch Zeit, um nach einer Aktion darüber zu reden, was passiert ist. Gebt allen, die von euch dabei waren und darüber reden möchten, Raum um zu erzählen wo sie waren, was sie gemacht, gesehen, gehört und was sie dabei gefühlt/ gedacht haben. So kann die Geschichte im Kopf vervollständigt und besser verstanden werden.
- Dran denken: Nicht nur äußerlich verwundete Menschen brauchen Unterstützung und auch Unterstützer_innen brauchen eine Schulter zum Anlehnen

7