

Selbstfürsorge als Verantwortung aller für alle

Petra Keller,
Fortbildungsreferentin Trauma-Arbeit bei
medica mondiale

Haupt- und ehrenamtlich Engagierte, die mit geflüchteten Personen arbeiten, sind häufig hohem Stress ausgesetzt. Viele Geflüchtete, die sie unterstützen, haben vor, während oder nach ihrer Flucht traumatische Erlebnisse wie Krieg, Verlust, Leid oder sexualisierte Gewalt überlebt.

Diesem immensen Bedarf an Unterstützung stehen vergleichsweise geringe personelle oder finanzielle Ressourcen gegenüber. Und das, obwohl eine empathische psychosoziale Unterstützung maßgeblich dazu beiträgt, geflüchtete Menschen im Hier und Jetzt zu stärken. Was tun angesichts solch belastender Rahmenbedingungen?

Belastendes Asylsystem – auch für Unterstützer*innen

Oftmals erleben auch Unterstützer*innen Ohnmacht aufgrund von diskriminierenden Strukturen im Asylsystem, wie gewaltvollen Abschiebungen oder fehlender Anerkennung von Fluchtgründen. Insbesondere Personen mit eigener Flucht- oder Migrationsgeschichte sind in der Beratung und Unterstützung von Geflüchteten gefragt. Denn oft sprechen sie die Sprachen der neu ankommenden Geflüchteten. Dabei werden die Haupt- und Ehrenamtlichen immer wieder mit persönlichen Schicksalen und Detailerzählungen konfrontiert. Besonders belastend ist dies, wenn dabei an eigene schmerzliche Erfahrungen erinnert wird.

Eine Arbeitskultur, die Stabilität fördert

Ohne angemessene Wertschätzung und unterstützende Strukturen erleben Dolmetscher*innen, Verfahrensberater*innen oder Menschenrechtsaktivist*innen häufig Überforderung. Zudem kann das zu Teamkonflikten, sinkender Motivation und anhaltender Erschöpfung führen. Institutionen und Organisationen tragen Verantwortung dafür, Strukturen und eine Arbeitskultur zu fördern, die die psychosoziale Stabilität aller unterstützt und

Selbstfürsorge ermöglicht. Selbstfürsorge schützt uns in unserer Arbeit, sodass wir nicht nur vom Leiden berührt, sondern auch durch Geschichten von Resilienz, Widerstand und Überleben gestärkt werden.

Die politische Dimension von Selbstfürsorge

Audre Lorde, Schriftstellerin und Aktivistin, schrieb: "Selbstfürsorge ist keine Frage von Selbstgefälligkeit, sondern selbsterhaltend und Teil eines politischen Kampfes." Was hier deutlich wird: Es geht nicht um individuelle Selbstfürsorgepraktiken, die dabei helfen ungerechte Umstände auszuhalten. Vielmehr geht es um ein politisches Verständnis von Selbstfürsorge, das die Verantwortung nicht der einzelnen Person zuschiebt.

Insbesondere von Frauen* werden Sorgetätigkeiten wie selbstverständlich und unbezahlt erwartet. Sie sollen sich zuerst um andere kümmern, bevor sie sich ihren eigenen Bedürfnissen zuwenden. Doch Sorgetätigkeiten werden nicht nur qua Geschlecht zugeschrieben. Insbesondere Women* of Color arbeiten zum Beispiel im Gesundheits- und Pflegebereich unter äußerst prekären Bedingungen. Fatma Aydemir schreibt in *Eure Heimat ist unser Albtraum* (2019), wie insbesondere in Bezug auf Personen mit Migrationsgeschichte Konzepte wie Burnout kaum thematisiert und trotz unübersehbarer Erschöpfung nicht anerkannt werden. Zudem ist die Wertschätzung für ihre Arbeit und ihr ehrenamtliches Engagement äußerst gering. Nicht zuletzt sind sie Alltagsrassismus, diskriminierenden Strukturen und damit auch traumatischem Stress ausgesetzt. Deshalb muss Selbstfürsorge als gesamtgesellschaftli-

Jeder Übergriff, jeder Schlag verletzt ein Menschenrecht. Warum schützt man die Grenzen der Staaten so gut und die Grenzen der Menschen so schlecht?

(Dota, 2016, Zitat aus ihrem Lied Grenzen)

che Verantwortung aller für alle anerkannt werden – unabhängig von Geschlecht, Klasse oder Herkunftszuschreibungen der Unterstützer*innen.

Unterstützung durch Stress- und Traumasensibilität

Seit 25 Jahren engagiert sich die Frauenrechtsorganisation medica mondiale gemeinsam mit Partnerinnen für Frauen und Mädchen in Konfliktregionen. Im Laufe der Jahre haben wir festgestellt, dass Personal- und Selbstfürsorge nötig sind, um unsere Arbeit auf Dauer leisten zu können. In Kooperation mit Partnerorganisationen haben wir dafür einen niedrigschwelligen Ansatz entwickelt. Der STA – stress- und traumasensibler Ansatz® – nutzt therapeutische Faktoren und stärkt durch seine Beziehungsorientiertheit sowohl Gewaltüberlebende als auch Personal, Aktivist*innen

und Organisationen, die diese unterstützen. Denn auch sie sind hohen Belastungen im Arbeitsalltag ausgesetzt und können direkt oder indirekt von Gewalt betroffen oder bedroht sein.

Solidaritätsarbeit durch Fortbildungen stärken

Aufgrund des erhöhten Bedarfs in Deutschland sensibilisiert medica mondiale seit 2016 verstärkt Unterstützer*innen von Geflüchteten für Gewaltfolgen. Wir fördern Strukturen und Prozesse, die einen reflektierten Umgang mit Belastungen und Trauma-Dynamiken ermöglichen. Seit 2018 fördert die Aktion Mensch unsere Fortbildungsprogramme. Diese sollen Fachkräfte, Aktivist*innen und Ehrenamtliche in ihrer Arbeit stärken und durch stress- und traumasensible organisationale Strukturen ein nachhaltiges und empathisches Engagement begünstigen.

Was kann jede*r für sich tun, wie können Organisationen vorbeugen?

Schlafe ich schlecht? Bin ich unkonzentriert, angespannt oder übererregt? Fühle ich mich nach einem Urlaub nicht erholt? All das können Anzeichen einer Überlastung sein. Die Praxis der Selbstfürsorge sieht für jede*n anders aus, da sie von unseren individuellen Bedürfnissen und von verschiedenen Faktoren in unserem Leben geprägt ist, wie Familie, Arbeit, Umfeld. Deshalb sind wir die Expert*innen für unser eigenes Wohlbefinden und damit für eine stärkende Selbstfürsorgepraxis. Regelmäßiger kollegialer Austausch, ein solidarischer Umgang mit Herausforderungen ermöglichen neben Fortbildungen und Supervision, sich seiner eigenen Grenzen bewusst zu werden und eine gute Balance zwischen Anstrengung und Ruhe zu finden.

Organisationale Fürsorge setzt jedoch nicht nur auf individueller Ebene an, sondern wirkt auf stress- und traumasensible Abläufe und Strukturen hin. Es muss immer wieder folgende Frage in den Blick genommen werden: Wie können Strukturen und Arbeitsweisen in einer Organisation ausgerichtet werden, um die Selbstreflexion, Selbstfürsorge und Stärkung von Unterstützer*innen zu fördern?



Kontakt: seminare@medicamondiale.org
<https://www.medicamondiale.org/fortbildungen.html>

