

Migration | Flucht | Trauma | PTBS | Transgenerationale Weitergabe

Einige Begriffsklärungen zum Einstieg in das Thema

Wenn wir auf Kinder psychisch erkrankter Eltern schauen, dann sollte auch ein Blick auf Familien gerichtet werden, die wir möglicherweise in anderen (Hilfe-)Kontexten verorten. Familien mit Migrationshintergrund, Menschen mit Fluchterfahrungen und Kriegstraumata oder (ehemals) minderjährige unbegleitete Geflüchtete. Und dabei beziehen wir uns nicht nur auf Menschen, die in der Flüchtlingswelle von 2015/2016 nach Deutschland kamen. Es sind auch jene, die in der dritten oder vierten Generation in Deutschland leben, als Aussiedler hierher kamen oder Menschen, die Asyl such(t)en, weil sie politisch, aufgrund ihres Glaubens oder ihres Geschlechts verfolgt wurden/werden.

Unsere Beiträge von Dr. Areej Zindler und Farrin Rezai geben Einblicke in die Komplexität der Familiengeschichten, in denen Erwachsene und/oder Kinder schwer an den Lasten von Heimatverlust und Integrationserwartung zu tragen haben. Hier werden einige Begriffe erläutert, die immer wieder auftauchen, wenn wir uns mit der psychosozialen Belastung befassen, die in Familien herrscht, die aus anderen Kulturen und Ländern, im Allgemeinen unfreiwillig nach Deutschland gekommen sind.

Migration

Migration meint zu allererst einmal die Verlegung des Lebensmittelpunktes von einem Ort zu einem anderen, wobei im allgemeinen Sprachgebrauch damit die Überschreitung von Landesgrenzen gemeint ist. Migration sagt jedoch noch nichts über die Dauer dieses „Ortswechsels“, die Motive, die Freiwilligkeit und die Umstände aus, unter denen Menschen migrieren. Migration in einem Land wird als Binnenmigration bezeichnet. Der Migrationsbegriff erklärt auch erst einmal nicht die Staatsangehörigkeit, wie es bei (Spät-) Aussiedler*innen der Fall ist, die einen deutschen Pass haben oder Kindern von migrierten Ausländer*innen, die in Deutschland geboren wurden.

Migration ist ein Prozess, der über die konkrete Bewältigung des Weges hinausgeht und einen Vorlauf sowie einen anschließenden Adaptionsprozess hat. In allen Phasen stecken Ereignisse, Erlebnisse, Erwartungen und Erfahrungen, die prägend wirken. [Zur Vertiefung](#)

Flucht

Ein sehr aktueller Grund für das Verlassen der Heimat oder des vertrauten Lebensortes ist die Flucht. Flucht heißt gezwungenermaßen wegzugehen, weil der Ort nicht nur keine Perspektiven bietet, sondern eine begründete Furcht vor Verfolgung wegen Religion, Nationalität, Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe oder politischen Überzeugung besteht. Menschen fliehen vor Krieg, individueller oder gruppenbezogener Repression, Gewalt, Ausbeutung, Hunger, Zerstörung der Lebensstruktur, Demütigung und Erniedrigung. Dann, wenn das Überleben Einzelner, ganzer Familien oder Bevölkerungsgruppen nicht mehr sicher ist, zum Leben nichts bleibt oder Unterwerfung der einzige Weg. Dann wechseln Menschen den Ort. Der UN-Flüchtlingsbericht spricht von ca. 80 Millionen Menschen auf der Flucht, davon ca. 46 Millionen Binnenflüchtlinge im eigenen Land und ca. 30 Millionen, die ihre Heimatländer verlassen.

[Zur Vertiefung](#)

Trauma

Trauma ist eine schwere seelische Verletzung als Folge eines außergewöhnlichen belastenden Erlebnisses, das die individuellen Bewältigungsmechanismen übersteigt und zu einer massiven Überforderung führt. Diese extrem hohe Belastung wird als Stress bezeichnet und geht einher mit großer Angst, völliger Hilflosigkeit und/ oder Entsetzen. Traumatisierende Ereignisse haben ein so außergewöhnliches bzw. katastrophales Ausmaß, das sie Verzweiflung auslösen und die Grenzen des Vorstell- und Erklärbaren sprengen. Dieser Stress aktiviert das körperliche Alarmsystem so umfangreich, dass die Optionen zur Handlung auf Starre (Freeze), Flucht oder Kampf reduziert werden. Das zeigt sich dann in Verwirrung, Schock, Betäubung, innerer Abgeschnittenheit oder auch Übererregtheit, Agitation, Orientierungslosigkeit, Impulsdurchbrüchen mit hohem Aggressionspotenzial.

Beispiele sind Terroranschläge, Krieg, konkreter Beschuss, Zeuge von Mord/ Erschießung oder Folter zu sein, der Tod naher Angehöriger, körperliche Gewalt und sexueller Missbrauch, Entführungen, Freiheitsberaubung, Seenot, Überlebenskampf, aber auch Unfälle und Naturkatastrophen.

Erste Reaktionen auf erlebte Traumata wie Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, Unruhe, Schreckhaftigkeit oder Schlafstörungen können nach einer Zeit wieder abklingen und gehören zum Bewältigungsprozess dazu. Hilfreich sind dabei konkrete Erklärungsansätze, eine psychische Integrität oder ein ausgeprägter **Sence of Coherence**. Je spezifischer, absichtlicher, persönlicher und brutaler das Ereignis ist, desto weniger integrierbar ist es. [Zur Vertiefung](#)

Posttraumatisches Belastungssyndrom

Längerfristige seelische Beschwerden nach einem traumatischen Ereignis können Anzeichen für ein posttraumatisches Belastungssyndrom (PTBS) sein, das ärztlich abgeklärt und behandelt werden sollte. Dazu gehören z. B. Symptome des Wiedererlebens wie Tagträume oder Flashbacks, aber auch Vermeidungssymptome wie Teilnahmslosigkeit, Stumpfheit, konkrete Vermeidung von Situationen oder Handlungen, die eine neuerliche Konfrontation bedeuten würden. Das Risiko, ein PTBS auszubilden, ist bei Menschen gemachten Traumata um ein vielfaches höher als bei zufälligen, naturbezogenen Katastrophen. [Zur Vertiefung](#)

Transgenerationale Weitergabe

Wenn Traumata nicht bewältigt oder hinreichend integriert werden können, besteht eine große Gefahr zur Weitergabe an die eigenen Kinder. Das heißt, sie werden von einer Generation an die nächste weitergegeben. Im Kontext von sexuellem Missbrauch, Vernachlässigung und Gewalt ist dies z. B. möglich. Aber auch jahrzehntelange Bürgerkriege, Stellvertreterkriege und Unterdrückung hinterlassen Menschen mit verletzten Seelen, die ohne Genesung die Wiederholung von Aggression, Entwürdigung und Demütigung reinszenieren und als Rollenmodelle weitergeben.

Quellen:

Bundeszentrale für politische Bildung www.bpb.de

Bühning, Petra: Transgenerationale Traumatisierung: Den Teufelskreis durchbrechen. In Deutsches Ärzteblatt 8/2012. 2012. S 366

Das Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org

Psychenet - Netz psychische Gesundheit www.psychenet.de

Welthungerhilfe www.welthungerhilfe.de