

Lübbbecke



Familienecke

GEBURTSTAG

Marianne Peglow aus Stemwede-
Oppenwehe, Im Fiskus 18, 70
Jahre.

TRAUERFÄLLE

Karl-Heinz Thele, 32339 Espel-
kamp, Königsberger Straße 18,
71 Jahre. Die Trauerfeier zur
Urnenbeisetzung beginnt am
Freitag, 29. April, um 14 Uhr
am Andachtsplatz im Ruhewald
Hollwinkel.

Werner Kaspelherr, 32351 Stem-
wede-Oppenwehe, Oppenwe-
her Straße 58, 92 Jahre. Die
Trauerfeier zur Einäscherung
findet am Dienstag, 19. April,
um 12 Uhr in der St. Martini-
Kirche in Oppenwehe statt.

Marga Grahl, 32369 Rahden,
Feldstraße 11, 91 Jahre. Die
Trauerfeier und Beisetzung fin-
det im engsten Familienkreis
statt.

Lesung zum Welttag des Buches

LÜBBECKE (WB). Am 23. April ist es wieder so weit: Deutschlandweit feiern Buchhandlungen, Verlage, Bibliotheken, Schulen und Lesebegeisterte den Unesco-Welttag des Buches. Auch die Bücherstube in Lübbbecke beteiligt sich mit verschiedenen Aktionen. Inhaber Andreas Oelschläger konnte die Bestsellerautorin Meike Werkmeister für diesen Abend gewinnen. Als Premierenlesung wird sie ihren neuen Roman „Das Glück riecht nach Sommer“ vorstellen. Unvergessen ist für viele die „LitSummer-Night“ vor drei Jahren. An diesem Sommerabend 2019 begeisterte Werkmeister ihr Publikum mit dem Debütroman „Sterne sieht man nur im Dunkeln“.

Im Bürgerpark Schäppchen findet sich mit dem ehemaligen Kinosaal das passende Ambiente für diese Veranstaltung, die um 20 Uhr beginnt, Einlass ist ab 19 Uhr. Neben einer Getränkeauswahl wird zur Pause Fingerfood gereicht. Julia Kautz präsentiert im Anschluss ihr für den Abend arrangiertes Musikset. Buchhändler Andreas Oelschläger freut sich auf den Abend, der unter dem Motto steht: „Wir feiern das Leben, das Lesen und die Liebe“. Der Vorverkauf ist in vollem Gang, Tickets zum Preis von 20 Euro können in der Bücherstube erworben werden. Reservierungen sind telefonisch 05741/8584 oder per E-Mail an bestellung@buecherstube-luebbecke.de möglich.

Windheim No.2 startet in die Saison

PETERSHAGEN (WB). Das Westfälische Storchennuseum und das Hofcafé im Haus Windheim No.2 starten in die Saison. An allen Osterfeiertagen ist von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Anna Walde und ihr Team bewirten das Hofcafé und den Biergarten. Der Storchenspielplatz freut sich auf die kleinen Gäste.

Traumatherapeutin Sabine Linz-Struckmeier im Interview zur ehrenamtlichen Hilfe für Kriegsflüchtlinge

„Sie brauchen jemanden, der zuhört“

LÜBBECKE (WB). Die Menschen aus dem Kriegsgebiet in der Ukraine haben eine lange und kräftezehrende Flucht hinter sich, wenn sie hier in Deutschland und anderswo auf der Welt einen sicheren Ort gefunden haben. Traumatische Erlebnisse wirken dabei nach und viele ehrenamtlich und hauptamtlich Helfende möchten zur Seite stehen und beim Ankommen helfen, ohne dabei von den eigenen Ängsten und von Unsicherheit belastet zu werden.

Die Lübbeker Traumatherapeutin Sabine Linz-Struckmeier hat kürzlich im Andreas-Gemeindehaus versucht, den Helfenden Ängste zu nehmen und Hinweise mit an die Hand zu geben. Im Gespräch mit WB-Mitarbeiter Michael Biesewinkel fasst sie die Inhalte zusammen.

Frau Linz-Struckmeier, wie lassen sich die Gefühle einordnen und erklären, welche die Bilder und Meldungen aus der Ukraine in vielen Menschen auslösen? Viele Menschen sind nicht unmittelbar betroffen, haben aber dennoch Angst. Woran liegt das?

Sabine Linz-Struckmeier:

Der schreckliche Krieg in der Ukraine weckt bei vielen noch lebenden Zeitzeugen, der Kriegsgeneration, Erinnerungen an die furchtbaren Kriegs- und Fluchterfahrungen im Zweiten Weltkrieg. Längst vergangene Ängste tauchen wieder auf und werden lebendig. Aber auch die nachfolgenden Generationen, die sogenannten Kriegs- und -urenkel, fühlen sich durch die aktuelle Situation mit den Erfahrungen und Geschichten ihrer Familien konfrontiert. Traumatische Erfahrungen jeglicher Art können von einer Generation zur nächsten weitergereicht werden, selbst wenn darüber geschwiegen wurde. Das zeigen zahlreiche Berichte von persönlich Betroffenen und auch eine Vielzahl von wissenschaftlichen Untersuchungen, bis hin zu Erkenntnissen, dass erlebte Traumata in Familien einfluss auf die Gene ihrer Nachkommen haben können.

Viele ehrenamtlich und hauptamtlich aktive Menschen möchten helfen. Unmittelbar vor Ort oder nach einer oft langen Flucht. Können Sie diesen Menschen einen Rat geben?

Sabine Linz-Struckmeier: Wichtig ist vor allem, nicht allein zu sein oder zu bleiben. Das gilt sowohl für die Helfenden als auch für die Menschen, die fliehen mussten, hier unsere Gäste werden und auf der Suche nach einem sicheren Ort sind. Es ist sehr wichtig, als ehrenamtlich und hauptamtlich Helfende gut auf sich zu achten. Stichwort: Selbstfürsorge. Viele Eindrücke, Kriegs- und Fluchtberichte werden die Helfenden erreichen, auch das persönliche Leid der Gäste aus der Ukraine oder auch aus anderen Ländern.

Hier ist es sehr wichtig, gut auf sich und die eigenen Kräfte zu achten, etwa in Gesprächen mit anderen Helferinnen und Helfern im Austausch zu sein oder Supervision in Anspruch zu nehmen. Hat man es mit schwer traumatisierten Menschen zu tun, gehört eine weitere Begleitung in die Hände von Fachleuten.

Wie lässt sich ein Trauma in einfachen Worten erklären?



Zahlreiche Flüchtlinge aus der Ukraine führen nur einen Koffer mit sich.

Foto: Christoph Soeder/dpa

ren?

Sabine Linz-Struckmeier: Ein Trauma ist zuallererst eine Verwundung, auf seelischer oder körperlicher Ebene oder beides. Es handelt sich um eine erlebte Ausnahme-situation, oft eine Gewalt-erfahrung, die die betroffene Person emotional und physisch überwältigen kann. Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Kontrollverlust gehören häufig zum Erfahrungsspektrum. Ob ein Erlebnis zu einer traumatischen Erfahrung wird und ob es bewältigt werden kann, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dabei spielen neben dem Alter und der persönlichen Reife einer Person auch die Art und Dauer des Traumas eine Rolle. Wurde es einem durch Menschen zugefügt oder etwa durch eine Naturkatastrophe? Handelt es sich um ein einmaliges Erlebnis oder um eine jahrelange Qual? Absolut wichtig ist es, Menschen, die ein Trauma erlebt haben, nicht alleine zu lassen und ernst zu nehmen.

Wenn wir nun einen Rucksack schnüren könnten, für Menschen, welche sich um geflüchtete und traumatisierte Menschen kümmern möchten, was müsste dort mit hinein?



Auf Initiative des Synodalbeauftragten für die Notfallseelsorge im Kirchenkreis Lübbbecke, Diakon Heinfried Bolle (Zweiter von links), Zusammenarbeit mit der Evangelischen Erwachsenenbildung hat Traumatherapeutin Sabine Linz-Struckmeier (Mitte) über Hilfe für traumatisierte Kriegsflüchtlinge gesprochen. Mit dabei Pfarrer a. D. Eckhard Struckmeier (Zweiter von rechts), Kathrin Weber von der evangelischen Erwachsenenbildung und Matthias Bongartz von der Migrationsberatung des Diakonischen Werkes Lübbbecke.

Foto: privat

Sabine Linz-Struckmeier: Selbstfürsorge ist neben dem Wunsch zu helfen das A und O. Wichtig ist es, sich auch die eigenen, persönlichen Grenzen bewusst zu machen. Welche Ressourcen bringe ich mit, auf die ich zurückgreifen kann? Es braucht eine gute Balance zwischen dem Hilfe schenken und bei den eigenen Kräften bleiben. Fragen Sie sich, was Sie stärkt und was Ihnen guttut? Wie füllen Sie Ihre Reserven wieder auf? Wie komme ich innerlich immer wieder ins Gleichgewicht?

Gibt es weitere wichtige Werkzeuge?

Sabine Linz-Struckmeier: Den Betroffenen tut es gut, Empathie und Nähe durch andere zu erfahren. Ein offenes Ohr, Zugewandtheit und Verständnis. Menschen mit traumatischen Erfahrungen möchten und müssen ernst genommen werden. Sie brauchen Unterstützung, einen sicheren Ort und Mitgefühl. Bei allem Unterstützungswillen ist es ratsam für Helfende, nicht ins Mittel- und in den sogenannten Traumastrudel zu geraten. Hören Sie achtsam auf sich selbst, um gegebenenfalls immer wieder etwas Abstand nehmen zu können, wenn es zu viel wird. Auch

das darf sein. Nur so kann man in der eigenen Kraft bleiben und ausreichend Widerstandsfähigkeit aufbauen, welche allen Seiten hilft.

Sie haben beruflich selbst seit vielen Jahren als Traumatherapeutin mit traumatisierten und geflüchteten Menschen zu tun. Können Sie einmal Ihre Erfahrungen aus der Arbeit schildern?

Sabine Linz-Struckmeier: Zunächst ist es wichtig, dass Traumatherapie nicht bedeutet, dass das erlebte Trauma erzählt und berich-

»Es gibt immer die Möglichkeit, dass traumatisierte Menschen durch das Erzählen und Wiedererinnern retraumatisiert werden.«

tet werden „muss“. Ganz im Gegenteil. Denn es gibt immer die Möglichkeit, dass traumatisierte Menschen durch das Erzählen und Wiedererinnern retraumatisiert werden. Deshalb steht am Anfang jeder Traumatherapie die Stabilisierung

des Betroffenen. Es wird mit den bereits erworbenen Ressourcen gearbeitet. Denn jeder Mensch trägt in sich Kräfte und besitzt Stärken, die bei der Bewältigung von schweren Erfahrungen unterstützen und hilfreich sind. Dabei spielt das Wiedererlangen von Selbstbestimmtheit und Kontrolle, neben der Erfahrung eines sicheren Ortes, eine wichtige Rolle. Es würde hier allerdings zu weit führen, alle möglichen Stationen einer therapeutischen Begleitung darzustellen. Meine Erfahrung ist es, dass Menschen mit Fluchterfahrung nicht selten zunächst einmal erzählen möchten, was sie erlebt haben. Sie brauchen jemanden der ihnen zuhört. Andere lassen die traumatischen Erlebnisse verstummen. Wenn ich dann unterstützend zur Seite stehen möchte, dann ist Empathie wichtig, sich für den anderen interessieren.

Zurück zu unserem Rucksack mit hilfreichen Werkzeugen für Helfende. Was kann noch mit hinein?

Sabine Linz-Struckmeier: Der Austausch mit anderen Helfenden. Natürlich im Rahmen des Datenschutzes. Das geht im Kreise anderer Helfender, wie hier vor Ort zum Beispiel dem „Runden Tisch Flüchtlingshilfe“ und dem „Café International“. Im Umgang mit Menschen mit Fluchterfahrungen oder anderen traumatischen Erfahrungen gilt es, neben aller Achtsamkeit, auch auf unser Herz und unseren Bauch zu hören. Intuition ist oft ein guter Berater. Keine Angst vor dem Trauma, jedoch Respekt. Wenn im Rahmen der Begleitung von traumatisierten Menschen einmal völlige Unsicherheit entsteht, dann kann man immer auch noch auf externe Hilfe zurückgreifen, beispielsweise die Notfallseelsorger.

Haben Sie zum Abschluss noch praktische Tipps, wenn traumatisierte Menschen akut von einem traumatischen Erlebnis eingeholt werden? Was können Helfende konkret tun?

Sabine Linz-Struckmeier: Es ist nicht ausgeschlossen, dass traumatische Menschen durch bestimmte Gerüche, Handlungen, Geräusche oder eine bestimmte Situation stark an die auslösende traumatische Situation erinnert, getriggert, werden. Es kann dann passieren, dass der „schlummernde Tiger“, das Trauma, wieder hervor- kommt und körperlich, psychisch und emotional in Erscheinung tritt. Die Person glaubt, sie erlebe im Hier und Jetzt die gleiche Situation, wie bei Auslösung des Traumas. Gedanken, Gefühle und Erinnerungen geraten durcheinander. Die Symptome können dann von Bewegungsstörungen bis hin zu körperlichen Schmerzen, Ängsten, Zittern und vielem mehr reichen. Es ist wichtig diese Personen dann wieder neu zu orientieren und in die Gegenwart zu bringen. Man kann sie deutlich ansprechen, das Fenster öffnen, etwas Intensives riechen lassen und vieles mehr.

Nicht selten befinden sich auch Kinder unter den geflüchteten Menschen. Haben Sie hier besondere Hinweise?

Sabine Linz-Struckmeier: Selbstverständlich leiden auch die Kinder sehr unter den Fluchterfahrungen. All die neuen und verstörenden Eindrücke. Die Verluste Erfahrungen. Viele mussten ihre Väter, Brüder und andere Verwandte in der Ukraine zurückgelassen. Je nach Alter und Reife können sie gar nicht einordnen, was ihnen widerfährt. Bei uns können sie zur Ruhe kommen. Aber auch neue Herausforderungen warten hier auf sie. Schule und Schulalltag werden in dem Zuge nicht selten als sicherer Ort verstanden, welche Struktur und Sicherheit geben sollen. Das ist einerseits sicher richtig. Andererseits haben die Kinder viele Verluste erlitten. Hier sollte darauf geachtet werden, dass die Trennung von den Bezugspersonen, bei einem zu schnell herbeigeführten Schulbesuch, nicht neue Verlustängste hervorruft.