

**Trauma und Krise**  
**Auswertungsseminar im Rahmen des ASA Programmes**  
**01.04.2006 Joachimsthal am Werbellinsee**  
**Seminarleitung Savita Dhawan**  
**Veranstalter: InWent - Internationale**  
**Weiterbildung und Entwicklung gGmbH**

In den letzten Jahren zeigte sich immer häufiger, dass die Arbeit im Entwicklungs- und Friedensdienst neben den reichhaltigen und wertvollen Erfahrungen, auch enorme Belastung mit sich bringen kann.

Extrem belastende Lebenserfahrungen, wie beispielsweise Naturkatastrophen oder Gewalt und Grausamkeiten, die von Menschen in Kriegen oder im Rahmen organisierter Gewalt, d.h.politischer, ethnischer oder religiöser Verfolgung erfahren werden, werden im weitesten Sinne als traumatische Erfahrungen bezeichnet. Projekte im Rahmen der Entwicklungszusammenarbeit finden häufig in Regionen statt, in denen Menschen traumatische Erlebnisse hatten.

Die Begegnung mit Menschen, die beispielsweise durch Krieg oder Naturkatastrophen traumatisiert sind, ein Aufenthalt in Gebieten, in denen militärische Präsenz Alltag ist, extreme Armut, aber auch persönliche Krisen, wie Unfälle, schwere Krankheiten oder andere bedrohliche Situationen sind als stressvolle Faktoren zu werten. Stress in diesem Zusammenhang ist als eine normale Reaktion auf eine besonders herausfordernde Situation zu sehen. Diese Belastungsfaktoren können sich langfristig (müssen aber nicht) auf das Befinden der Fachkräfte auswirken. Neben Gefühlen der starken Verunsicherung, Misstrauen in Beziehungen, Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühlen, können aber auch Wut und Schuld-gefühle auftreten, die am Sinn der eigenen Arbeit zweifeln lassen.

Gerade im Rahmen der Entwicklungszusammenarbeit wird dem eigenen Befinden und den Grenzen persönlicher Belastbarkeit oft noch zu wenig Beachtung geschenkt. Auffallend ist, dass Menschen, die in den sogenannten helfenden Berufen tätig sind und deshalb mit der Not und dem Leid anderer konfrontiert werden, häufig dazu neigen, die eigene Befindlichkeit, eigene Bedürfnisse und Anliegen zurückzustellen und als nicht wichtig, als übertrieben anzusehen. Auf lange Sicht erweist es sich aber als enorm wichtig, gerade in diesem Arbeitsbereich den eigenen Gefühlen und Wünschen mit dem gleichen Respekt wie bei anderen zu begegnen und somit Verantwortung

und Sorge für sich selbst zu tragen. Gerade in einem Lebens- und Arbeitskontext, der explizit oder implizit durch hohe Ansprüche gekennzeichnet und auf Erfolg ausgerichtet ist, wird Gefühlen wie Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht mit Ablehnung und Ambivalenz begegnet. Aber erst die Annahme und Akzeptanz dieser Gefühle ermöglicht das Wahrnehmen der eigenen Grenzen.

Das bewußte Wahrnehmen und der Dialog und Austausch mit anderen ist enorm wichtig um langfristigen Auswirkungen von krisenhaften Erfahrungen vorzubeugen und die jeweiligen Erlebnisse zu verarbeiten und zu integrieren. Der Workshop bietet die Möglichkeit, Erfahrungen und Erlebnisse, die während des Projektaufenthaltes als stressvoll und belastend erlebt wurden eingehender zu reflektieren.

Der Workshop will mit Übungen und Methoden des Psychodramas zu einem Dialog und Austausch unter den Teilnehmern anregen und will zu einem bewußteren Umgang mit diesen Erfahrungen beitragen.