



Traumabewältigung durch Bewegung

Das von der *asylkoordination* koordinierte Projekt RESET setzt mit 11 Partnerorganisationen gezielt auf die individuelle emotionale Stärkung Gewaltbetroffener und auf die Prävention von Gewalt und Extremismus durch psychische Stabilisierung. Die Bewegungsgruppen von *HEMAYAT* werden im Rahmen des *RESET*-Projekts des Gesundheitsministeriums finanziert. Von *Alexia Gerhardus*

Gesundheits- und Sozialminister Johannes Rauch überzeugte sich selbst beim Besuch einer Einheit der Männer-Bewegungsgruppe Ende Mai und machte persönlich mit.

„Die Klienten in den Bewegungsgruppen von *HEMAYAT* haben Krieg, Folter, Bombenangriffe und Flucht erleben müssen. Psychotraumata in Folge derart schrecklicher Erfahrungen führen häufig zu Stillstand. Dem setzten wir Bewegung, gemeinsames Bewegen entgegen“, beschreibt Psychologin Amiel Pauli den körperorientierten Therapieansatz von *HEMAYAT*.

Stillstand im Vergangenen

Die Folgen von Krieg und Folter wirken weit über das Erlebte hinaus. Ein andauerndes Wiedererleben der schrecklichen Ereignisse in Gedanken und Träumen und sozialer Rückzug können folgen. Die Betroffenen erleben nicht das „Hier und Jetzt“. Das Verharren im Vergangenen blockiert das Ankommen in einem neuen Leben in Österreich. Das Unvermögen, situationsgerecht auf die erlebte Gewalt zu reagieren, dem Katastrophalen ohne „Fight-or-Flight“-Möglichkeit ausgesetzt gewesen zu sein, macht eine Integration des Geschehenen oft unmöglich.

RESET hat – wie die „Reset“-Taste am PC – das Ziel alte Denk- und Reaktionsmuster, die die eigene Entwicklung oder das Zusammenleben erschweren, zu ändern.

„Welche Muster das sind“, erklärt Koordinatorin Marion Kremla, „ist individuell verschieden. Ebenso sind es die Methoden, die bei *RESET* zum Einsatz kommen.“ Das Angebot reicht von Einzel- und Gruppentherapie über Sportgruppen bis hin zu Tiergestützter Traumapädagogik. Immer geht es um eine emotionale Stabilisierung bzw. Unterstützung der Selbstbemächtigung, Selbstwirksamkeit und Resilienz.

Das Leben nach Gewalterfahrungen ist häufig auch geprägt durch den Verlust der Einheit von Körper und Geist. Diffuse

oder an das Vergangene gebundene körperliche Schmerzen oder auch als Schmerz empfundener Stress sind häufige Traumafolgestörungen. Das Grauen sitzt den Betroffenen noch im Körper und zeigt sich in der Körperhaltung, im Gesichtsausdruck, am Gang, der leisen Stimme oder auch an der Sprachlosigkeit.

Der körperorientierte Therapieansatz in der Bewegungsgruppe erlaubt eine ganzheitliche Traumabewältigung mit Fokus auf die Aktivierung eigener Ressourcen. Das ermöglicht den Betroffenen, die neu erlernten Körper-, Sozial- und Handlungskompetenzen in den Alltag zu übertragen.

Das bewegungstherapeutische Programm von HEMAYAT

Das Programm lädt die Teilnehmer:innen ein, sich in einem behutsamen Rahmen zu bewegen, im Gegenwärtigen und im Miteinander zu agieren. Es wird eine Möglichkeit geboten, in positiven Kontakt mit dem eigenen Körper zu treten und einen Umgang mit sich und anderen in sozialen Situationen zu erproben. Trauma, Rückzug oder Aggression können in Gruppen von bis zu 15 Teilnehmer*innen mittels traumasensibler Körperarbeit neue und stärkende Erfahrungswerte entgegengesetzt werden.

Durch das erneute Spüren und „Annehmen-Können“ des eigenen Körpers wird es möglich, Affekte, unkontrollierte Emotionen und physische Reaktionen regulierbarer zu machen. Erst eine positive Wahrnehmung des Körpers, bei der der Fokus nicht auf dessen Schmerz liegt, macht mentale und körperliche Ressourcen für eine erfolgreiche Traumatherapie frei. Darüber hinaus wirkt der Rahmen von regelmäßig, zweimal in der Woche stattfindenden Einheiten strukturgebend.



Multiprofessionelles Team

Unter der Anleitung des multiprofessionellen HEMAYAT-Teams kann den vielseitigen Einschränkungen Betroffener in der sicheren Umgebung der Gruppe begegnet werden. Einerseits fördern die körpertherapeutisch, psychologisch und/oder psychotherapeutisch ausgebildeten Mitarbeiter:innen psycho-educativ das Verstehen, Einordnen sowie Handhaben störungsbedingter Leiden. Andererseits steht die Schaffung individueller Ressourcen ebenso im Fokus wie das Erleben gemeinschaftlicher Aktivität und von Gruppenzusammenhalt. Auch der soziale Austausch und der Zusammenhalt in der Gruppe sowie das Üben von Selbstfürsorge tragen dazu bei.

Bei HEMAYAT werden schwer traumatisierte Menschen aus der ganzen Welt behandelt - letztes Jahr waren es 1.441, darunter 170 Minderjährige, aus 56 Ländern. Sie erhalten dolmetsch-gestützte psychotherapeutische, psychologische und medizinische Betreuung und Behandlung. Im Jahr 2022 wurden insgesamt 19.064 Betreuungsstunden geleistet.

Die im Rahmen einer Psychotherapie erworbenen Bewältigungsstrategien und Selbstkompetenzen befähigen die Klient*innen von HEMAYAT nachhaltig, also auch nach Abschluss der Behandlung, mit Schwierigkeiten kompetenter umzugehen und ermöglichen ihren Kindern ein weniger belastetes Aufwachsen.