



für Köln



# Verletzte Seele

Ratgeber für Betroffene von  
Krieg und Menschenrechtsverletzungen

Mit freundlicher Unterstützung  
durch die  
Europäischen Union /  
Kommission für Menschenrechte



Therapiezentrum für  
Folteropfer

## **Verletzte Seele – Ratgeber für Betroffene von Krieg und Menschenrechtsverletzungen**

**Herausgeber:** Therapiezentrum für Folteropfer

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.  
Spiesergasse 12  
50670 Köln  
Fon 0221 16074-0  
Fax 0221 1390272  
E-Mail: [therapiefolteropfer@caritas-koeln.de](mailto:therapiefolteropfer@caritas-koeln.de)  
[www.caritas-koeln.de](http://www.caritas-koeln.de)

**Text:** Dorothea Irmmler  
**Koordination:** Susanne Nießen  
**Layout:** known\_sense (Köln)  
**Druck:** CariPrint (Köln)

Mit freundlicher Unterstützung der Europäischen Union /  
Kommission für Menschenrechte

## **Wer hat dies hier geschrieben und warum?**

Dieser Ratgeber wurde für Sie geschrieben, denn Sie sind vielleicht selbst betroffen von den hier geschilderten Krisen oder aber Mutter, Vater, Tante, Onkel, Großvater, Großmutter, Sohn oder Tochter, Nachbar/In oder Freund/In einer Betroffenen oder eines Betroffenen.

Wir vom Therapiezentrum für Folteropfer in Köln versuchen seit mehr als 30 Jahren, mit unserer Arbeit Menschen zu helfen, die durch Flucht und Menschenrechtsverletzungen in ihren Heimatländern schlimme Erfahrungen gemacht haben und auch hier bei uns in Deutschland viele Probleme bewältigen müssen.

Wir haben von den Betroffenen, die zu uns kommen, sehr viel gehört und gelernt und vieles gemeinsam durchgestanden. Mit diesem Ratgeber wollen wir nun Erfahrungen aus unserer langjährigen Arbeit an Sie weitergeben und hoffen, dass wir Sie hiermit inspirieren und nachhaltig unterstützen können.

## **Verletzte Seelen haben ihre eigene Sprache**

Wir alle wissen, dass nicht nur der Körper durch Krankheit verletzt werden kann, sondern auch die Seele.

Nach einer Zeit von Unterdrückung – z.B. einem Krieg und einer vielleicht ungewissen Zukunft – ist die Seele sehr vieler Menschen verletzt. Schlimme Erlebnisse werden aber nicht von allen Betroffenen gleich wahrgenommen: Jeder reagiert anders und sucht nach eigenen Wegen, um seine individuellen Erfahrungen zu verarbeiten.

Zudem kann der Umgang mit außergewöhnlichen Belastungen und Krisen auch kulturspezifisch variieren.

Aber eines ist allen Menschen und Kulturen gemeinsam: Jeder Mensch und jede Seele hat ein eigenes Gedächtnis und eine individuelle »Sprache«. Die »Sprache« der Seele dürfte gerade Menschen mit psychischen Verletzungen geläufig sein. In Krisenzeiten kann sie als ein Versuch einer Hilfe aus sich selbst heraus gedeutet werden, einer Hilfe, sich selbst zu stärken oder sich von schlimmen Erfahrungen zu »reinigen«. Eine solche Selbsthilfe ist oft von Erfolg gekrönt. Es kann aber auch sein, dass hieraus ein Hilferuf wird, der sich an das persönliche Umfeld richtet. Allerdings ist es selbst für Verwandte und Freunde – z.T. auch für die Betroffenen selbst – nicht immer einfach, die »Sprache« der verletzten Seele zu erhören, zu verstehen und sie »richtig« zu deuten.

## **Wann kann es zu einem Hilferuf der Seele kommen?**

- Wenn ein Mensch einen Schock erlitten hat.
- Wenn ein Mensch unmittelbar nach schlimmen Erlebnissen unter Druck steht, den Alltag meistern zu müssen und dabei keine Zeit hat, sich von einer Krise ausreichend zu erholen.
- Wenn ein Mensch – möglicherweise ohne es selbst zu merken – seine eigenen Kräfte überschätzt (und z.B. denkt: *»Alles soll der Vergangenheit angehören, ich muss nach vorne sehen«*). Er versucht zu vergessen und zu verdrängen, so als ob das Erlebte nicht real wäre und nicht weiter bestehen dürfte.
- Wenn ein Mensch niemanden hat, mit dem er über das Erlebte sprechen kann oder sprechen möchte, weil er niemanden damit belasten mag.

## **Wie kann man die »Sprache« einer verletzten Seele erhören und verstehen?**

Jeder Mensch kommuniziert auf seine ganz eigene Art und Weise – auch jede Seele.

## **Sehr häufig aber sind folgende Zeichen ein Hinweis auf Verletzungen der Seele:**

- **Schlafstörungen:** z.B. beim Einschlafen oder Durchschlafen oder die Angst, im Dunkeln zu schlafen
- **Alpträume**
- **Zwanghafte Grübeleien:** Grübeleien über die Vergangenheit, über die Verluste von Menschen, über frühere Beziehungen; Grübeleien über Verluste von Hab und Gut, über Verluste von Fähigkeiten und früheren Lebenssituationen; ständiges Nachdenken über die aktuelle Lebenssituation und große Unsicherheit im Umgang mit ihr
- **Nervosität:** Reizbarkeit, Wut oder auch völlige Niedergeschlagenheit aufgrund scheinbar nichtiger Anlässe
- **Ängste:** Angst im Alltag und vor scheinbar alltäglichen Routinen, ständige Angst um die Familienangehörigen; Panikattacken, z.B. bei bestimmten Geräuschen, Gerüchen oder auch ohne erkennbaren Anlass.
- **Schreckhaftigkeit**
- **Weinen, Zittern**
- **Verlust von Erinnerung:** Erlebnisse oder auch ganze Zeiträume der persönlichen Entwicklung scheinen wie vergessen zu sein; aktive Vermeidung der Vergangenheit

Manchmal können Erinnerungen an schlimme Erlebnisse durch ein spontanes, auf den ersten Blick nicht zusammenhängendes Ereignis ausgelöst werden und den Betroffenen so nahe gehen, als würden sie das besagte Erlebnis noch einmal durchleben müssen.

## **Mögliche Folgen hiervon können sein:**

- **Konzentrationsstörungen:** Beim Lernen oder auch bei der Erledigung täglicher Routinen, z.B. bei der

Arbeit, können selbst einfache Sachverhalte nicht behalten werden

- **Interesse- und Lustlosigkeit:** z.B. bei bestimmten Tätigkeiten oder aber am Leben allgemein; Unzufriedenheit mit sich selbst und mit Personen aus der unmittelbaren Umgebung , etwa mit dem Partner oder mit Familienangehörigen , Freunden, etc.
- **Verändertes Selbstwertgefühl:** Typische Aussagen sind z.B.: *»Ich fühle mich ganz anders als früher«*; *»Früher wäre mir so etwas nie passiert«*; *»Mein gegenwärtiges Leben ist wie ein Traum, gar nicht real«*; *»Ich bin nichts wert«*; etc.
- **Das Gefühl, isoliert zu sein:** Typische Aussagen sind z.B.: *»Ich fühle mich ganz fern«*; *»Ich fühle mich ganz anders als alle anderen Menschen«*; *»Niemand kann mir helfen«*; etc.
- **Misstrauen:** Anderen Menschen zu vertrauen – auch Bekannten und Vertrauten aus früheren Zeiten – , wird zunehmend zu einem Problem
- **Die Angst, verrückt zu werden** oder zu sein
- **Das Gefühl, schmutzig und/oder schuldig** zu sein
- **Hoffnungslosigkeit:** z.B. das Gefühl, dass das Leben sinnlos sei und niemals wieder besser werden wird. Nichts kann wirklich nachhaltige Freude auslösen. Alles fühlt sich beschwerlich, belastend und scheinbar ziellos an. Es kommt eventuell sogar zu Suizid-Drohungen.

## **Eine verletzte Seele kann sich auch über körperliche Symptome äußern, z.B.:**

- Kopfschmerzen
- Magen- und Darmbeschwerden
- Gynäkologische Beschwerden
- Übelkeit
- Appetitlosigkeit
- Glieder- und Rückenschmerzen

- Enge und/oder Druck im Brustbereich
- Atemprobleme, z.B. das Gefühl, nicht richtig Luft holen zu können
- Herzprobleme, z.B. Herzrasen, Herzklopfen oder Stiche in der Brust
- Häufige Infektionen
- Gewichtsabnahme
- Das Gefühl, nur mit Hilfe von Drogen oder Alkohol überleben zu können

Auch Kinder mit schlimmen Erfahrungen und ihre Seelen können sich auf diese Weise oder ähnlich ausdrücken.

**Darüber hinaus können folgende Zeichen ein Hinweis auf Verletzungen der Seele bei Kindern sein:**

- **Regression:** Kinder verhalten sich so, als wären sie jünger oder als hätten sie bereits Erlerntes wieder verlernt
- **Auffälligkeiten bei der Sauberkeit,** z.B. häufiges Einnässen (Bettnässen) oder Einkoten
- **Auffälliges Spielen,** z.B. gar kein Interesse am Spielen oder ein ausschließliches Interesse daran
- **Auffälligkeiten beim Lernen,** z.B. nicht mehr lernen wollen oder können
- **Auffälligkeiten bei der Regulation im Kontakt mit Erwachsenen,** z.B. sehr anhänglich sein oder aber sich von Erwachsenen gar nichts sagen lassen wollen
- **Stehlen oder Lügen**
- **Auffällige Konflikte mit anderen Kindern**
- **Grundsätzliches Abweichen vom früheren Verhalten,** die Kinder sind z.B. ernster, stiller, aggressiver, verschlossener, etc.

**Was können Sie tun – für sich selbst und für andere?**

Aufgrund unserer Erfahrung wissen wir, dass alle Versuche der Selbsthilfe bei verletzten Seelen als »nor-

mal« einzustufen sind – auch dann, wenn ihre Ausprägungen für sich selbst und für andere Menschen manchmal schwer erträglich zu sein scheinen. Alle hier geschilderten Beispiele sind darüber hinaus auch typische und damit durchaus »normale« Reaktionen auf »un-normale« Erlebnisse und Situationen.

In diesem Zusammenhang findet jeder Mensch seinen eigenen Weg, um seiner verletzten Seele zu helfen, sofern die »Sprache« der Seele auch tatsächlich erhört, ernst genommen und verstanden wird.

**Aus unserer Erfahrung gibt es aber bei allen Betroffenen auch Gemeinsamkeiten hinsichtlich der Bewältigungsstrategien, die zu einer Selbstheilung führen und damit die Seele stärken:**

■ **Sprechen hilft:** Suchen Sie das Gespräch mit Menschen – innerhalb von kleinen wie größeren Gruppen – , denen Sie vertrauen. Sprechen Sie über alles, was Sie bedrückt. Auch über scheinbar unwichtige Details, z.B. private Dinge, über die Sie sich Gedanken bzw. Sorgen machen. Sprechen Sie über Ihre Träume und Wünsche und darüber, was Ihnen Freude bereitet. Ihre Gespräche sollten Sie Dritten nicht aufzwingen, aber durchaus aktiv anbieten.

■ **Normalität hilft:** Fördern Sie all' das, was Ihnen »normal« erscheint. Legen Sie z.B. Wert auf Körperpflege und Auftritt – sprich: auf ein stimmiges, weil authentisches persönliches Erscheinungsbild, das Ihren Ansprüchen gerecht wird. Gehen Sie regelmäßig – durchaus täglich – Tätigkeiten nach, die Ihnen Freude bereiten. Ein sorgsam und vor allem bewusst geplanter Tagesablauf unterstützt Sie bei der Bewältigung Ihres Alltags. Planen Sie auch tägliche Kontakte ein, z.B. mit der Nachbarschaft, beim Einkaufen, etc. Besuchen Sie oder planen Sie Feste, wie z.B. Geburtstage. Nehmen Sie sich an Sonn- oder Feiertagen besondere



Aktivitäten vor und versuchen Sie aktiv, neue Dinge und Fertigkeiten zu erlernen.

■ **Rituale\*** helfen: Bereits kleine Rituale, die täglich eingestreut werden, helfen, Zeit bewusst wahrzunehmen und wichtigen Ereignissen zu gedenken. Hierfür benötigen Sie selten mehr als 20 Minuten. Planen Sie auch gemeinsame und bewusst erlebte Zeiträume mit Ihnen nahe stehenden Menschen ein, z.B. tägliche oder wöchentliche Gespräche, die – regelmäßig durchgeführt – heilende Wirkung zeigen werden. Umfänglichere Rituale sollten Sie gemeinsam mit Menschen aus Ihrem persönlichen Umfeld planen und durchführen, z.B. den Abschied von einem geliebten Menschen bei Wegzug oder Tod, den Beginn einer neuen Lebensphase, z.B. nach Umzug oder Arbeitsplatzwechsel.

■ **Kreativität hilft:** Egal, ob Sie einen Kuchen backen, Ihre Kleidung neu konfektionieren, ein Bild malen, ein Lied singen oder einen Text schreiben, egal, ob Sie mit Kindern spielen oder Handarbeiten verrichten – jede Tätigkeit, bei der Sie etwas Sinnvolles herstellen, etwas schaffen und Ihre Gefühle ausdrücken, eignet sich dazu, Ihr Selbstwertgefühl zu steigern.

■ **Geduld hilft:** Manchmal denken Sie vielleicht, dass Ihre Verletzungen eigentlich schon eine ganze Weile zurückliegen und dass Sie wieder derjenige sein müssten, der Sie mal waren. Heilungsprozesse beschleunigen zu wollen, – Prozesse, die ihren ganz eigenen Rhythmus in Anspruch nehmen, – kann schnell zu Überforderung führen, die die Selbstheilungskräfte angreift. Verletzte Seelen brauchen Zeit – üben Sie sich in Geduld und ge-

---

*\* Mit Ritualen ist eine relativ festgelegte Reihenfolge von persönlichen oder gemeinschaftlichen Handlungen gemeint, die sich regelmäßig in einem festgelegten Rhythmus wiederholen.*

ben Sie Ihrer Seele die Zeit, die sie für eine nachhaltige Heilung benötigt.

■ **Rhythmus hilft Kindern:** Ein rhythmisierter und verlässlicher Tagesablauf mit der Möglichkeit, auch mit anderen Kindern zu spielen und zu lernen, unterstützt vor allem Kinder mit verletzter Seele. Kinder benötigen mehr noch als Erwachsene einen geregelten Alltag, Rituale und Bezugspersonen, mit denen sie regelmäßig sprechen und die sie ermutigen, ihre Erlebnisse, Sorgen und Wünsche auszudrücken.

## **Wann sollten Sie fachliche Hilfe aufsuchen oder anderen empfehlen?**

Wir wissen von vielen Betroffenen, die denken, sie sollten mit schlimmen Erlebnissen möglichst ohne fachliche Hilfe und relativ rasch fertig werden.

Bedenken Sie, dass Sie oder Personen, die Sie kennen, durch Krisen gehen mussten mit Erlebnissen, die Sie und Ihre Familien oder Freunde sich wahrscheinlich niemals vorher hätten vorstellen können.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie und viele andere Menschen Ihrer Heimat eine Zeit der Unterdrückung hinter sich haben und Ihr Leben bzw. Ihre Perspektive vermutlich auch heute noch aufgrund der dortigen Ereignisse und ihrer Folgen ungewiss, zumindest aber belastet sein wird.

Was Sie suchen und vielleicht auch anderen empfehlen möchten, ist die fachliche Hilfe, die Sie benötigen, um die Selbstheilungskräfte Ihrer Seele zu aktivieren und zu unterstützen?

**Sie sollten nicht zögern, eine professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen oder weiter zu empfehlen, wenn ...**

- ... Sie den Eindruck haben, dass Ihnen bzw. dem Menschen, dem Sie gerne helfen möchten, das bloße Wissen um die hier genannten Informationen nicht ausreicht, um eine Selbstheilung zu gewährleisten.
- ... Sie besonders beunruhigt sind über eine Veränderung der Persönlichkeit oder eine höchst ungewöhnliche Reaktion, die Sie bei sich selbst oder bei jemanden aus Ihrem persönlichen Umfeld beobachten (z.B. erhöhter Alkoholkonsum, etc.).
- ... Sie bei sich selbst oder bei Personen aus Ihrem Umfeld bemerken, dass eine deutliche Lebensunlust mit geäußerten Suizidgedanken auftritt.
- ... Sie körperliche Beschwerden empfinden. Diese sollten – auch wenn möglicherweise seelische Ursachen vorliegen – von einem Arzt untersucht werden. Nur so können Sie sicher gehen, ob nicht auch eine medizinische Behandlung nötig ist.

**Wir hoffen, dass unser Ratgeber Ihnen und anderen Menschen, die Ihnen wichtig sind, weiterhelfen kann, und wünschen Ihnen für Ihre Zukunft alles Gute.**

