

## Themen in einer Gruppe von Helfer/Innen im Bereich Asyl

- Als ehrenamtlich / freiwillig Helfende/r, wenn ich länger mit „Schützlingen“ zu tun habe bzw. intensiver mich mit Ihnen unterhalte bzw. beobachte, wie diese mit unseren Angeboten umgehen, fühle ich mich ungut, wenn ich realisiere, dass ich durch deren eigenen hohen Wissenstand und das Ausnutzen dieses Wissensstandes zu Ihren Gunsten (z.B. „Willkommenskultur“, gesetzlicher Status als Flüchtling, moralischer Status als „Opfer“, dem bedingungslose Hilfe gewährt werden „muss“, Verschleierung der eigenen Motive zur Flucht, etc.) über den Tisch gezogen werde, so fühle ich mich manchmal ausgenutzt & ausgetrickst.
- Wenn ich mir die oft vorherrschende Forderungshaltung bewusst mache, so kann ich mich nun besser abgrenzen bis hin zu einem „Es reicht“.
- Das eigene Abgrenzen führt dazu, dass ich eher an andere Aufgaben, die ich vermeinte lösen zu müssen, delegiere und das auch – zu meiner großen Entlastung – an erfahrene Migranten mit relativ guten Sprachkenntnissen.
- Seit der letzten Gruppe hier, fällt es mir leichter: abzugeben, zurück zu fahren, mich auf mich zu besinnen, mich wohl zu fühlen. Denn durch vermehrte Information, sachliche und wie es anderen ergeht in ihrer Aufgabe als freiwillige & ehrenamtliche Helfer/Innen, habe ich mehr Kraft weiter zu machen. Es ist gut, sich einfach nur austauschen zu können.
- Hilfreich für meine Entlastung sind auch die Unterlagen, die ich vom BRK bzw. anderen Helferkreisen bekomme. Ich kann den Anspruch an mich herunter fahren bzw. gebahnter einsetzen, auch indem ich mir bewusst mache, was möglich ist und was weniger / nicht. Ich mache mir nun weniger Sorgen zu meinem Einsatz.
- Bei der Wohnungssuche ist es oft günstiger für die Anerkannten, dass diese sich in Wohngemeinschaften organisieren und zu mehreren eine größere Wohnung suchen, auch um sich gegenseitig besser fördern und unterstützen zu können.
- Es ist gut, wenn Helferkreise sich Regeln und Normen geben, um das Miteinander zu optimieren und den Einsatz für „Schützlinge“ stringenter durchführen zu können und Aufgaben besser & angepasster zu verteilen. Z.B.: Definition von gemeinsamen Zielen, Vorgehen, Umgang mit den Gästen, gemeinsame Verantwortung, Umgang mit der Eigenverantwortung der Gäste, Aufgabenverteilung etc.
- In der Coaching-Gruppe wurde mir verständlich, dass ich so reagiere wie ich mich in der geschilderten Konflikt-Situation verhalten hatte. Es geht nicht nur um Umgangsformen miteinander, sondern wie ich ganz persönlich auf die Art & Weise von Umgangsformen von beteiligten Personen reagiere.
- Es fühlt sich ganzheitlich entlastend an, wenn mir meine inneren Anteile bewusst werden, die durch die Konflikt-Situation aktiviert werden. Dabei wurde mir auch bewusst, dass ich unbewusst lebensgeschichtliche, konflikthafte Beziehungsgestaltungen zu meiner Belastung als Stress in den aktuellen Konflikt-Situationen reaktiviere.

- Ich kann nach dieser „Übertragungsanalyse“ viel entspannter meine Rolle in der geschilderten Situation angehen, da ich nun weiß, auf was ich zu achten habe, um mich in Balance zu halten.
- Ich habe ein Modell (Staudamm-Modell) gelernt, um mir begreifbar zu machen, den Punkt zu vermeiden, wo für mich das Umgehen in einer Situation zum Stress wird. Wenn ich früher auf meine Körpersignale und meine Gedanken wie Gefühle achte, bevor es zu einem Umschlagen in schwer regulierbaren Stress (Dammbruch) kommt, dann kann ich die Situation aus einer regulierenden Distanz betrachten & beurteilen. Nach einem „Dammbruch“ verhalte ich mich so, dass ich kaum Alternativen zu meinem Erleben & Verhalten wahrnehmen kann. Indem ich rechtzeitig eine Verbindung zu meinen lebensgeschichtlichen Erfahrungen herstelle, kann es mir gelingen, innerlich „Stopp zu sagen“ und inne zu halten und mich auf mich zu besinnen. (Ich bin dann in der Situation nicht mehr „vulnerabel“ sondern „resilient“; Anm.: Dr. Klihm)