

Die Timeline als Methode in der Beratung mit Geflüchteten

Swantje Decker

Zusammenfassung

Der Artikel befasst sich mit dem Einsatz der Methode der Timeline in der Arbeit in einem Psychosozialen Zentrum für Geflüchtete. Anhand eines konkreten Fallbeispiels wird ein Einblick gegeben, wie die Timeline in der Beratung mit Geflüchteten unterstützen kann, Resilienzen zu fördern und Ressourcen zu aktivieren.

In meinem Arbeitsalltag in einem psychosozialen Zentrum für Geflüchtete gehört es zu meinen Aufgaben, psychisch belasteten oder erkrankten Geflüchteten eine erste Anlaufstelle für psychosoziale Versorgung zu bieten. Mit meinem persönlichen beruflichen Hintergrund als Psychologin stehen dabei in der Arbeit mit den Klient*innen in erster Linie psychosoziale und therapeutische Aspekte im Vordergrund. Kolleg*innen von mir nehmen weitere Aspekte wie beispielsweise asylrechtliche Anliegen in den Blick. Die direkte Arbeit mit den Geflüchteten in Beratungs- und Therapiegesprächen erfolgt zu einem großen Teil mit Hilfe von geschulten Sprachmittler*innen.

Bei vielen meiner Klient*innen steht die erlebte psychische Belastung in einem unmittelbaren Zusammenhang mit ihren jeweiligen Erfahrungen vor und während der Flucht. Eines der Ziele im Beratungsprozess besteht darin, vorhandene Resilienzen zu stärken. Dazu nutze ich unterschiedlichste Methoden, die immer auch deutlich auf eine zeitnahe Stabilisierung der Klient*innen ausgerichtet sind.

Amira

Die Klientin Amira (Name geändert) wurde durch einen Kollegen aus dem Arbeitsbereich der Asylverfahrensberatung an mich überwiesen. Im Rahmen von Beratungsgesprächen zur Vorbereitung auf die Anhörung im Asylverfahren hatte Amira sehr schlimme Erfahrungen angedeutet, die mit der Flucht ihrer gesamten Familie im Zusammenhang standen, und berichtete über entsprechende Belastungsreaktionen. Zum Zeitpunkt des Erstgespräches war Amira 18 Jahre alt und lebte seit fast zwei Jahren in Deutschland – gemeinsam mit ihrer Mutter und ihren Geschwistern. Sie besuchte die internationale Förderklasse eines Berufskollegs. Im unmittelbaren Vorfeld meines Beratungsprozesses mit Amira war das Asylverfahren der Familie abgeschlossen worden und die Familie hatte eine Aufenthaltserlaubnis für drei Jahre erhalten.

Neben aktuellen schulischen Schwierigkeiten und einer fehlenden Anschlussperspektive nach Beendigung ihrer Schulzeit benannte Amira im Erstgespräch, dass „viele in der Vergangenheit passiert sei“, ging aber nicht genauer darauf ein. Im weiteren Verlauf der Beratungsgespräche berichtete sie dann sowohl von der Tötung ihres Vaters als auch davon, dass eine der unmittelbaren Ursachen für die Flucht der gesamten Familie damit zu tun hatte, dass sie und ihre Mutter sich gegen ihre Zwangsverheiratung mit einem älteren Mann in angesehener Position in ihrem Herkunftsort zur Wehr gesetzt hatten.

Amira beschrieb, dass sie durch die Ereignisse in ihrem Heimatland zu einer anderen Person geworden sei, die im Vergleich zu früher weniger fröhlich und zufrieden sei. Sie berichtete sowohl von Schlafstörungen und Rückzugsverhalten als auch von Scham- und Schuldgefühlen gegenüber ihrer Familie und Wut über sich selbst.

Entscheidung für den Einsatz der Timeline im Beratungsprozess

Im Verlauf des Beratungsprozesses hat Amira verschiedene Anliegen mit mir bearbeitet. Zusätzlich ergab sich eine zufriedenstellende weiterführende schulische Perspektive für sie und sie begann einen Nebenjob, mit dem sie etwas zum Einkommen der Familie beitragen konnte. Die gesamte Familie konnte aus einer Flüchtlingsunterkunft in eine eigene Wohnung umziehen.

Amira ist an einigen Stellen im Beratungsprozess immer wieder auf ein bestimmtes Anliegen zurückgekommen, dass mit den Geschehnissen in ihrem Herkunftsland zu tun hatte. Anfänglich hat sie es lediglich angedeutet und im weiteren Verlauf hat sich ihr Wunsch verfestigt, sich mit meiner Unterstützung diesem Thema anzunähern – was für sie in hohem Maße schambesetzt war. In ihren Erzählungen zog Amira selbst eine klare Grenze und sprach mit mir über bestimmte Aspekte ihrer Geschichte, während sie andere für sich behielt. Gleichzeitig schienen sie insbesondere die nicht berichteten Erlebnisse sehr zu beschäftigen und sich u. a. in einer aus aufenthaltsrechtlicher Sicht (eher) unbegründeten Angst vor einer Rückführung in ihr Heimatland zu manifestieren. In einer Fallbesprechung mit meinen Kolleg*innen kam die Hypothese auf, dass bei Amiras Angst auch das Symptom von Wiedererleben nach traumatischen Ereignissen eine Rolle spielen könnte und bei ihr in bestimmten Situationen alte Gefühle aktiviert werden könnten. Zudem beschrieb Amira bei allen positiven Entwicklungen ihrer äußeren Lebensumstände immer wieder Situationen und Verhaltensweisen, die sich als Symptome einer Traumafolgestörung einordnen ließen (vgl. Korritko, 2016).

Neben Stabilisierung und altersangemessenen Psychoedukationen zum Thema Traumafolgestörungen erschien mir eine Timeline als geeignete Methode, um Amiras vorhandene Resilienzen noch mehr zu fördern. Insbesondere eine Variante der Timeline, bei der den

schweren Erfahrungen aus der Vergangenheit auch positive Erfahrungen an die Seite gelegt werden, erschien mir für die weitere Zusammenarbeit mit Amira besonders geeignet zu sein.

Die Timeline als Methode

Im Vorfeld der Timelinearbeit stellte ich eine Kiste mit verschiedenen Gegenständen zusammen, die als Symbole verwendet werden können (Steine, Muscheln, Blüten, Postkarten, Bälle, Figürchen, ...) und legte außerdem Moderationskarten bereit. Mit Amira hatte ich vorab besprochen, dass wir mit der Timeline einerseits die Herausforderungen, die noch vor Amira liegen, und andererseits das, was sie schon geschafft hat, in den Blick nehmen wollen. Bei der Anleitung der Timeline ließ ich Amira für die Symbolisierung der benannten Themen und Ressourcen die Wahl zwischen einer Moderationskarte (beschriftet oder unbeschriftet) und einem Gegenstand aus meiner Kiste.

Ich lud Amira zunächst dazu ein, mit einem Wollknäuel eine Linie für ihr Leben von der Vergangenheit bis in die Zukunft im Raum auszulegen. Dann bat ich sie zu benennen, wo sich für sie die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft befänden, und dies jeweils durch eine Moderationskarte zu markieren. Anschließend fragte ich sie, welche Themen sie im Moment beschäftigen. Sie benannte zunächst ein für sie positiv konnotiertes Thema: ihren Traum von einer guten (Berufs-)ausbildung. Außerdem benannte sie ihren Vater als für sie aktuell wichtiges Thema. Ich regte Amira an, beide Themen zusammen mit einem Symbol auf der Timeline zu verordnen. Amira legte die Karte für ihren Traum zusammen mit einer Blüte, die für sie eine positive Bedeutung hatte, in die Zukunft und die Karte für ihren Vater in die Vergangenheit.

In einem weiteren Schritt lud ich Amira dazu ein, über mögliche Hindernisse nachzudenken, die einer Erfüllung ihres Traumes (noch) entgegenstehen. Sie benannte einerseits noch nicht ausreichende Sprachkenntnisse (platziert in der Gegenwart) und andererseits die Ereignisse in ihrem Herkunftsland – auf einer Karte bezeichnet als „unmöglich weiterzuleben“ (platziert in der Vergangenheit). Wir sprachen über die Karte in der Vergangenheit und darüber, welcher Teil davon möglicherweise auch in die Gegenwart gehören könnte. Amira bestätigte, dass es einen Teil in der Gegenwart gäbe in Form dessen, dass es ihr aufgrund der Ereignisse in der Vergangenheit oft nicht gut gehe und dass ihr dies Energie wegnähme, sich in Richtung ihres Traumes zu bewegen.

Im folgenden Schritt bat ich Amira darum, sich in die Gegenwart zu stellen und zu überlegen, welche Ressourcen ihr zur Verfügung stehen, um mit den aktuellen Herausforderungen umzugehen. Sie benannte ihre eigene Standhaftigkeit sowie ihr eigenes Durchhaltevermögen, ihre Ziele fest im Blick zu behalten und diese zu verfolgen, und wählte als Symbol

hierfür einen Stein. Ich lud Amira dann dazu ein, noch einmal in die Vergangenheit zu schauen, welche schweren Situationen es dort bereits gegeben hat und wie sie diese Situationen überstanden bzw. überlebt hat. Amira legte für jene Aspekte ihrer Geschichte, die sie für sich behalten hatte, eine unbeschriftete Karte in die Vergangenheit.

Da es sich bei den bislang erwähnten Themen aus meiner Sicht um schwere, existenzielle Situationen handelte, erschien es mir zunächst schwer, den Fokus auf etwas Positives oder Ressourcen zu lenken. Amira selbst konnte im Verlauf der weiteren Timelinearbeit jedoch zwei positive Dinge benennen. Einerseits beschrieb sie die Unterstützung durch Verwandte bei der Vorbereitung der Flucht als wichtige Ressource (symbolisiert durch einen Stein). Andererseits benannte sie einen bestimmten Moment während der Überfahrt über das Mittelmeer als positive Erfahrung, in dem sich ein Gefühl der Entspannung und Sicherheit einstellte (symbolisiert durch eine Blüte).

In einem weiteren Schritt lud ich Amira dazu ein, einen Punkt entlang der Timeline zu markieren, der zeitlich vor ihren schlimmen Erfahrungen lag und den sie selbst als „glückliche Kindheit“ bezeichnet hatte. Sie entschied sich, diese Zeit durch eine weitere Moderationskarte zu markieren. Im Anschluss schlug ich ihr vor, sich Gedanken darüber zu machen, welcher Teil dieser glücklichen Kindheit möglicherweise bis in die heutige Zeit erhalten geblieben ist. Sie benannte zum einen das Zusammenleben mit ihrer Mutter und den Geschwistern und zum anderen die wieder immer häufiger auftretenden Momente gemeinsamer Fröhlichkeit als bis heute andauernde Ressourcen aus dieser Zeit. Als Symbole hierfür wählte Amira zwei weitere Blüten.

Bevor wir zurück in die Gegenwart gingen, regte ich Amira an dieser Stelle dazu an, sich selbst noch einmal bewusst zu machen und zu sagen, dass die Vergangenheit ihre Vergangenheit und somit „vergangen“ sei. Die beiden Blüten nahmen wir als Ressourcen mit in die Gegenwart.

Von der Gegenwart aus lud ich Amira dazu ein, in die Zukunft zu reisen. Alle gesammelten Ressourcen konnte sie mitnehmen. Ich bat Amira dann darum, zurückzuschauen auf die Herausforderungen der Gegenwart, die sie bewältigt hatte, und fragte sie nach ihrem aktuellen Gefühl dazu. Amira beschrieb ein sehr positives, erleichterndes Gefühl. Befragt nach ihren Bewältigungskompetenzen, benannte sie erneut ihre Standhaftigkeit und ihr Durchhaltevermögen als Ressourcen. Amira entschied sich dazu, sich aus ihrer Zukunftsposition von ihrer aktuellen Gegenwart zu verabschieden – im Sinne eines „Durchstartens“ in die Zukunft. Sie blickte zurück auf die Amira in der Gegenwart und äußerte ihren Stolz darüber, was diese Amira in der Gegenwart geschafft und bewältigt hatte. Aus meiner Außenperspektive wirkte sie fröhlich und erleichtert.

Zum Abschluss lud ich Amira dazu ein, ihr gutes Gefühl noch einmal bewusst wahrzunehmen. Gemeinsam gingen wir entlang der Timeline zurück in die Gegenwart und beendeten danach unsere gemeinsame Timelinearbeit.

Reflexion und Ausblick

Die Anwendung der Timeline hat sich in der Zusammenarbeit mit Amira als äußerst hilfreich erwiesen, um bei ihr vorhandene Ressourcen und Resilienzen zu aktivieren. Insbesondere die Arbeit mit visuellen Elementen sowie die Möglichkeit, ihren Zukunftstraum „erlebbar“ zu machen und ihn damit in den Möglichkeitsraum zu holen, haben sich aus meiner Sicht als besonders hilfreich erwiesen. Amira selbst berichtete in der Reflexion über unsere Beratungszeit darüber, dass sie sich durch die Arbeit mit der Timeline gestärkt gefühlt hat.

Da unsere Einrichtung nur begrenzt auf eine psychotherapeutische Langzeitbehandlung ausgerichtet ist, steht in vielen Beratungsprozessen die Entscheidung für oder gegen eine Überleitung an niedergelassene Psychotherapeut*innen an. Amira hat sich dazu entschieden, einen ersten Termin bei einer niedergelassenen Psychotherapeutin wahrzunehmen, um gegebenenfalls eine Traumatherapie zu beginnen.

In dieser Hinsicht hat der Beratungsprozess mit Amira einen für die Arbeit mit Geflüchteten durchaus typischen Verlauf genommen. So geht es in der psychologischen Beratung oder Behandlung von jungen Geflüchteten oft eher um gegenwarts- und zukunftsbezogene Themen, während eine klassische Traumatherapie zunächst nicht immer das erste Mittel der Wahl ist (vgl. Dienemann & Kleefeldt, 2017). Aus dieser Perspektive beinhaltet Psychotherapie sowohl die „Begleitung in einer schwierigen Zeit“ als auch die Vermittlung von Alltagsinformationen, das Angebot eines sicheren Ortes und eine Stabilisierung, z. B. auch durch das Etablieren von Rahmenbedingungen in Bezug auf Freizeit oder Schule. Oft gilt es auch, fehlende Vertrautheiten oder gar Vorbehalte gegenüber einer psychotherapeutischen Behandlung zu überwinden. So berichtete Amira im Verlauf beispielsweise über ihre Ängste im Vorfeld unserer Beratung, da sie zunächst überhaupt keine Vorstellung von einem Beratungssetting gehabt habe und zudem davon überzeugt war, dass doch nur „Verrückte“ Psycholog*innen aufsuchen würden. Auch dies ist ein Thema, das in der psychologischen Arbeit mit jungen Geflüchteten häufig auftaucht (vgl. Dienemann & Kleefeldt, 2017).

Ich denke, hier ist es mir gut gelungen, durch meine systemisch geprägten Haltungen einen Rahmen zu schaffen, in dem sich Amira in ihren Sorgen nicht bestätigt sah und Vertrauen fassen konnte. Amira betonte mehrmals, dass sie über einige der Themen, über die wir gesprochen haben, zum ersten Mal überhaupt sprechen konnte.

Grundsätzlich überrascht mich in meiner alltäglichen Beratungsarbeit immer wieder die hohe Funktionsfähigkeit junger Geflüchteter bei gleichzeitig vorhandenen belastenden Lebensumständen und Verhaltensweisen, die Kriterien für eine psychische Erkrankung (z. B. eine PTBS oder eine Depression) erfüllen. Auch hier ist Amira ein durchaus typisches Beispiel.

Literatur

- Dienemann, A., Kleefeldt, E. (2017). Unbegleitete Kinder und Jugendliche. In Borcsa, M., Nikendei, C. (Hrsg.). *Psychotherapie nach Flucht und Vertreibung. Eine praxisorientierte und interprofessionelle Perspektive auf die Hilfe für Flüchtlinge*. Stuttgart: Thieme Verlag, S. 134-144.
- Korritko, A. (2016). *Posttraumatische Belastungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen*. Heidelberg: Carl-Auer.

Swantje Decker, M.Sc. Psychologin, studierte „Interkulturelle Psychologie“ an der Universität Osnabrück, Systemische Beraterin und Systemische Therapeutin (in Ausb.), angestellt bei der AWO Münsterland-Recklinghausen im Psychosozialen Zentrum Refugio Münster. decker@refugio-muenster.de