

## Medieninformation

9. November 2017

**Großes Interesse an den Tabu-Themen Angst und Scham**

### Heikle Themen auf großer Bühne

**Symposium spannte Bogen von eigenen persönlichen Erfahrungen zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen**



Weinheim. An-Sehen, Gesehen werden, Schutz und Sicherheit gewähren, das sind wichtige Strategien, um Menschen in Angst und Scham zu unterstützen. Soziale Beziehungen geben Halt in ausweglosen Situationen, Halt finden Menschen auch im Glauben. Körperorientierte Methoden können helfen, zu heilen oder mindestens zu genesen. Das sind zentrale Aussagen, auf dem Symposium „Angst, Scham, Trauma“ in Weinheim. Eingeladen hatte das Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie in Kooperation mit der Stadt Weinheim.

Vom Mut, den Tabuthemen „Angst, Scham und Trauma“ öffentlich Raum zu geben und sich ihnen aus verschiedenen Perspektiven auch mit provokanten Beiträgen zu nähern, war in den Rückmeldungen die Rede.

Angst und Scham – Wie umgehen mit traumatisierten Menschen?

Hohe Fachkompetenz, vereint mit hohem persönlichem Engagement und Praxisnähe, das hat 160 Teilnehmende aus ganz Deutschland, der Schweiz und Österreich beeindruckt.

Gekommen waren neben Fachleuten wie Therapeuten, Psychologen, Pädagogen, Sozialarbeiter ehrenamtlich Tätige in der Flüchtlingsarbeit sowie Privatpersonen. Von einer besonderen Dringlichkeit in unserer aktuellen gesellschaftlichen Situation sprach Weinheims Oberbürgermeister Heiner Bernhard. Mit den Menschen, die aus Krieg und Bedrohung kommen, kommen auch Ängste und Scham-Gefühle.

„Angst kennen wir alle, bei Scham fallen vielen von uns Erlebnisse aus der Schulzeit ein“, führen die Institutsleitenden Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch und Peter Jakobs in die fachliche Auseinandersetzung ein. Laut einer aktuellen Studie bestimmen drei Bereiche unser Angsterleben in Deutschland: politisch-wirtschaftliche Themen wie Flüchtlinge und Terror, Umweltthemen und Naturkatastrophen sowie persönliche Themen wie Krankheit, Arbeitslosigkeit, Armut oder Pflegebedürftigkeit. Wen eine schwere Krankheit oder ein Unfall unverhofft aus dem Alltag reißt, für den ändere sich das Leben abrupt.

Emotionale Sprachlosigkeit oder hohes Sicherheitsbedürfnis spielen eine große Rolle. Mit den Flüchtlingen werden wir wieder konfrontiert mit eigenen Ängsten, Scham und traumatischen Erfahrungen“, sagt die Journalistin Sabine Bode, deren Buch „German Angst“ 2016 wieder neu aufgelegt wurde. Sie beschäftigt sich mit den Nachwirkungen des Krieges, von Flucht und Vertreibung auf Familien und Gesellschaft. „Das trägt zum Verständnis für die eigene Geschichte bei“, so eine Teilnehmerin.

### **Beschämung macht aggressiv**

Ausgrenzung aktiviere die gleichen Systeme wie körperlicher Schmerz, so der Neurobiologe Joachim Bauer. Er sieht in Ausgrenzung den wichtigsten Auslöser für Gewalt und Terror. „Was andere über uns sagen, spielt eine erhebliche Rolle, es gefährdet unser Selbst“ so der Arzt und Hirnforscher. Beschämte verlieren ihr An-Sehen. Rückzug, Selbstentwertung bis zur Depression sowie Scham-Abwehr durch Aggression sind die Folge.

Bei Überlebenden von Gewalt wirken massivste Schamgefühle, verdeutlicht Stephan Marks, der seit vielen Jahren zu Scham und Menschenwürde ausbildet. „Scham ist universell, kenne jeder Mensch und wird individuell verschwiegen“, sagt der Sozialwissenschaftler. Und: Scham ist ansteckend, wir reagieren, wenn wir sehen, was anderen passiert und können sogar durch Beobachten von traumatischen Erlebnissen selbst traumatisiert werden. Traumatische Erlebnisse können so schmerzhaft sein, dass sie

verkapselt und ins Unterbewusstsein geschoben werden. Damit werde ein bewusster Zugang verhindert.

### **Anerkennung und Sicherheit helfen**

Im Miteinander spiele schon die Art der Blicke eine Rolle, dabei habe jeder eine andere Schmerzgrenze. „Jemanden sehen“ oder „Jemanden schneiden“ verdeutlicht, wie sehr wir sozial bezogen sind und was verletzt. Was helfe: Anerkennung und Schutz! Der Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und psychosomatische Medizin Hans-Joachim Maaz, beschreibt zwei Ansatzmöglichkeiten, auf individueller Ebene etwas zu verändern: Die soziale Beziehung und Heilung über Körpererfahrung. Von zentraler Bedeutung sei es, die Entwicklung des „Selbst“ besonders im Kleinkindalter durch gute Bindung zu stärken.

Methoden wie Somatic Experiencing, der positive Umgang mit Aggression oder die Kraft der Präsenz arbeiten mit Körpererfahrungen, erfahren die Teilnehmenden in Workshops auch durch eigenes Erleben. Schreiben setzt Kreativität frei und weckt Lebendigkeit, war im Schreibworkshop deutlich erkennbar.

„Die deutsche Gesellschaft ist eine Migrationsgesellschaft“, beschreibt die Sozialpädagogin Dima Zito die Migrationswellen seit Ende des zweiten Weltkriegs: Vertriebene, Aussiedler, Spätaussiedler, Gastarbeiter, dann der Zusammenbruch des Ostblocks und nun seit 2015 Geflüchtete. „Je länger Menschen in unsicheren Verhältnissen leben, desto höher die Traumatisierung“, untermauert Zito und formuliert traumpädagogische Empfehlungen für den Umgang mit Angst, Scham und Traumata: Herstellen von Sicherheit, Schutz, reduzieren von Stress, sichere Bindungen, als Mensch gesehen werden, der wohlwollende Blick und die ressourcenorientierte Unterstützung der „Selbstbilder“. Auch in der bewegenden Schilderung von Ulrike Herrmann aus der Stadt Weinheim wurde deutlich, wie sehr sozialer Kontakt hilft. Sie beschrieb die Notunterkünfte, die hohe Bereitschaft zur Unterstützung in der Bevölkerung und das Engagement der Ehrenamtlichen sowie beispielhaft die Situation einer Familie, die sie selbst hautnah erlebt habe.

Beindruckt habe insgesamt die Intensität und Dichte in wertschätzender Atmosphäre sowie die professionelle Organisation und Begleitung vor Ort, so das Feedback von Teilnehmenden. Der Beltz-Verlag hat die Veranstaltung unterstützt unter anderem mit der Zeitschrift „Psychologie Heute“ und Buchtiteln, die die Buchhandlung des Odenwald-Instituts bereit hält. Sowohl die Stadt als auch das Odenwald-Institut können sich weitere Kooperationen vorstellen. „Vielen Dank für die Zeit in Weinheim“, schrieb ein Teilnehmer.

Angst und Scham – Wie umgehen mit traumatisierten Menschen?

Eine Zusammenstellung von Seminaren und Weiterbildungen zum Umgang mit Angst, Scham und Trauma sind beim Odenwald-Institut erhältlich unter Telefon 06207 605-0, E-Mail [info@odenwaldinstitut.de](mailto:info@odenwaldinstitut.de) und abrufbar unter [www.odenwaldinstitut.de/trauma](http://www.odenwaldinstitut.de/trauma).

-----  
Foto:

Dr. Stephan Marks verdeutlicht im Vertiefungsworkshop Entstehung und Wirkung von Scham und wie Menschenwürde gewahrt werden kann.

-----  
**Das Odenwald-Institut (OI)**

Als Teil der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie bietet das Odenwald-Institut seit 1978 werteorientierte Seminare, Aus- und Weiterbildungen für Fach- und Führungskräfte, Paare, Familien, Kinder und Jugendliche sowie Fachtagungen. Unternehmen und Organisationen erhalten maßgeschneiderte Konzepte und individuelle Prozessbegleitung.

Drei Programme erscheinen jährlich: Forum Familie, Kompetenz und Persönlichkeit sowie Karl Kübel Akademie für Führung, Personalentwicklung und Coaching. Seit 2015 leistet das Bildungsinstitut mit Projekten für geflüchtete Jugendliche und seit 2016 für Flüchtlingsfamilien einen Beitrag zur Integration von Menschen aus Krisengebieten.

Das Odenwald-Institut ist gemeinnützig, zertifiziert von Weiterbildung Hessen und Kooperationspartner des Landes Hessen beim Bildungs- und Erziehungsplan (BEP) sowie in der Jugendbildung des Kreises Bergstraße. Viele Angebote sind von Verbänden zertifiziert, als Bildungsurlaub anerkannt sowie als berufliche Bildung wie im Programm „Fachkurse“ des Landes Baden-Württemberg förderfähig.

Institutsleitung: Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch, Peter Jakobs  
Vorstand: Detlef K. Boos, Daniela Kobelt Neuhaus, Ralf Tepel |  
Stiftungsrat (Vorsitzender): Matthias Wilkes