



# Wo die Seele sich wohlfühlen darf

Verfolgung, Krieg, Flucht, Exil – diese Erfahrung kann Menschen krank machen. Refugio Bremen unterstützt Flüchtlinge und Folteropfer dabei, wieder leben zu lernen. Manche entdecken in der Kunsttherapie ihre fast vergessenen Stärken wieder.

Die Entscheidung scheint fast unbedeutend: Mandalas in verschiedenen Mustern liegen auf dem Tisch. Die Frau aus dem Kosovo soll auswählen, welches Mandala sie ausmalen wird. Sie sagt über sich, alles tue ihr weh. An die Vergangenheit erinnern sie sich nicht. Sie wisse nichts und sie könne nichts. So ist die Wahl eines Mandalas für die Kunsttherapeutin Gisela Köster alles andere als unbedeutend: „Sie hat eine Entscheidung getroffen.“ Und die Klientin entscheidet sich auch noch zwischen Stiften oder flüssiger Farbe und wählt Farbtöne und die Stellen, an die sie die Farben malen will. „Das sind vielfältige Anforderungen für Menschen, die wenig Struktur und Halt in ihrem Leben haben“, sagt Köster.

Die etwa 45-jährige Frau aus dem Kosovo ist schwer traumatisiert. Sie habe erlebt, wie ihre Angehörigen ermordet wurden, hatte ihr Mann gesagt, als sie gemeinsam zum ersten Mal zu Refugio Bremen kamen. Das Beratungs- und Therapiezentrum ist der einzige Ort in Norddeutschland, an dem Flüchtlinge und Folterüberlebende psychotherapeutische Behandlung finden. Nach einem Orientierungsgespräch entscheiden die Psychotherapeutinnen und -therapeuten, welche Therapie die Hilfesuchenden stärken kann. Menschen, deren Erinnerungen verschüttet sind und die nicht in der Lage sind, darüber zu sprechen, kann die Kunsttherapie helfen. Sie setzt am Grundbedürfnis des Menschen an,

sich gestalterisch auszudrücken und mit sich und anderen in Kontakt zu treten. So werden innere Prozesse sichtbar.

## Das Hier und Jetzt zählt

Ihr erstes Mandala hat die Klientin sehr sorgfältig ausgemalt. Die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf etwas richten, nennt Gisela Köster das. In dieser Zeit tritt das Gefühl, gar nichts zu können, in den Hintergrund. Es stört die Frau, dass an einer Linie die Farben verlaufen sind. Köster freut dieses Gefühl. „Es ist ein Bestreben da, etwas gut hinzukriegen“, stellt sie fest. Seit diesem ersten Bild trifft sie sich regelmäßig mit der Frau, sie werden einander vertraut, eine Dolmetscherin unterstützt die Verständigung. Sie nähern sich dem Alltag an. Die Frau malt Früchte, die auf dem Tisch liegen. Sie sprechen über ihren Appetit. Sie zeichnet, wie ein Börek gerollt und geteilt wird. Das kann sie noch. Ein Jahr dauert es, bis sie neben eine vorgezeichnete Tasse selbstständig die Milchkanne und die Kaffeemaschine malt und einen Topf Kartoffeln großflächig ausmalt. Sie hat sich Raum genommen. Viele, die zu Refugio kommen, klagen über körperliche Beschwerden. „Schmerz ist gesellschaftlich anerkannt, man darf ihn äußern“, sagt Gisela Köster. Oft haben Ärzte keine körperlichen Ursachen gefunden, eine seelische Erkrankung vermutet und die kostenlose dolmetschergestützte Beratung bei Refugio empfohlen. Das Behandlungs-

zentrum ist für Menschen, die kein Deutsch sprechen, die einzige Chance auf Hilfe – insbesondere für Asylbewerber, für die meistens gilt: Nur wenn sie unter akuten Schmerzen und Erkrankungen leiden, also in Notfällen, bekommen sie medizinische Hilfe. Längerfristige Behandlungen und dolmetschergestützte Psychotherapie werden nicht finanziert, obwohl das EU-Recht Hilfen für besonders schutzbedürftige Flüchtlinge vorsieht. Viele der Flüchtlinge sind schutzbedürftig. Sie haben Krieg, Verfolgung, Folter und schließlich die Flucht überlebt.

## Gute Erinnerungen stärken

So wie die Frau aus Serbien, deren Familie als Roma verfolgt wurde, Mordversuche überlebt hat und schließlich ansehen musste, dass ihr Haus angezündet wurde. Am Ende hatte die Familie nichts mehr und floh. Auf ihrem ersten Bild malt sie den ersten Tag in Deutschland. Eltern und Kinder stehen in einem Park. Sie sind wie abgestellt, ohne zu wissen, wie es weitergeht, untergebracht in der Enge eines Wohnheims, immer mit der Angst, zurückgeschickt zu werden. Krank vor Angst, mit Schlafstörungen, Alpträumen, Rücken- und Bauchschmerzen wendet die Frau sich an Refugio. Später, als die Familie eine eigene Wohnung bezieht, zeichnet sie die Zimmer und Betten der Kinder. „Wenn der Aufenthalt etwas gesichert ist, wirkt sich das körperlich aus“, erklärt Gisela



Farben und Flächen:  
Sich Raum nehmen

Kunsttherapeutin  
Gisela Köster



Köster. Weitere Bilder knüpfen an alte Stärken an. Auf einem Bild malt sie ein sorgfältig angelegtes Gemüsebeet. Früher, auf dem Land, hat sie ihren eigenen Acker bestellt und hatte genug zu essen. In einer Imaginationsübung stellt sie sich einen Baum in einer Landschaft vor. Sie malt einen kräftigen Stamm mit Wurzeln und eher blassen Zweigen und Blättern. Gisela Köster deutet solche Bilder nicht, sie sagt allenfalls, was sie sieht, und spricht mit der Klientin über die Gefühle, die damit verbunden sind. „Das entlastet und stabilisiert sie.“

#### Schwere Erinnerungen wiegen schwer

Um ihren Klientinnen und Klienten, meist sind es Frauen, zu erklären, was sie gemeinsam in der Therapie tun, nutzt Gisela Köster das Bild einer Waage: „Schwere Erinnerungen wiegen schwer“, sagt sie. „Wir versuchen gute Erinnerungen auf die andere Seite der Waage zu legen, um eine Balance zu schaffen.“ Auch neue Erfahrungen werden zu guten Erinnerungen. Etwa, wenn eine Frau spürt, dass sie handeln kann, dass sie Papier zerknüllen und zerschneiden, Ton kneten und formen oder einen Strumpf stricken kann. Oder wenn sie sich für einen Albtraum ein besseres Ende ausdenkt und es malt. „Das Gehirn speichert dann: Ich kann etwas tun“, sagt Gisela Köster. Eine Frau habe sich ausgedacht, dass die Schießerei in ihrem Albtraum glimpflich ausging. Sie kann sich hinter einer Schneewehe verstecken, und die

Soldaten schießen in eine andere Richtung. So haben die Alpträume nachgelassen.

Gisela Köster hat eine traumatherapeutische Zusatzausbildung. Sie weiß, dass sich traumatische Erlebnisse nur dann besprechen und die in die Lebensgeschichte integrieren lassen, wenn die Klientinnen ihr vertrauen und sich in ihrer heutigen Umgebung sicher fühlen. Köster ist daher äußerst vorsichtig, wenn sie traumatische Erfahrungen anspricht. Sie erzählt von den schwer gezeichneten Frauen, die Vergewaltigungen erlebt haben und auf keinen Fall darüber reden wollen – auch weil ihre Männer es nicht wissen sollen. „Manchmal ist es wichtig, dass es einmal angesprochen wird“,

sagt die Therapeutin. Meistens ist es wichtiger, das heutige Leben vorsichtig wieder in die Hand zu nehmen. Auch die Frau aus dem Kosovo ist ein wenig aus dem Teufelskreis von Klage und Schmerz herausgekommen. Sie malt zwei leicht verwelkte Blumen mit hängenden Köpfen, die ihr Gisela Köster auf den Tisch stellt, und sagt dazu, sie seien genauso wie sie. Sie erkennt sich aus anderer Perspektive wieder. Das schafft Distanz. Sie malt eine zweite Vase mit einer zweiten Blüte. Sie ist nicht allein. Wunder dürfe man nicht erwarten, betont Gisela Köster. Aber die Klientin trage ihre Klage nicht mehr so demonstrativ vor sich her. „Sie stärkt sich an sich selber.“

Gerlinde Geffers

Refugio Bremen e.V. wurde 1989 gegründet. Jährlich werden

dort etwa 250 Menschen aus über 30 Ländern behandelt. Viele von ihnen sind durch Krieg, Folter und Flucht stark traumatisiert. Beratung und Behandlung sind kostenlos und dolmetschergestützt. Refugio arbeitet mit einem multimodalen, integrativem Behandlungsansatz: Für jeden Klienten und jede Klientin entscheidet das interkulturelle und interdisziplinäre Team, welche Behandlungen sie oder ihn stabilisiert und stärkt: Psychotherapie, Traumatherapie, Kunsttherapie, Musik- und Theaterthe-

#### Refugio Bremen e.V.

rapie, Körper- und Bewegungstherapie. Die Behandlungen können sich ergänzen.

Refugio hat für Kinder und Jugendliche eigene Beratungs-, Bewegungs- und Kreativangebote entwickelt und bietet Fortbildungen und Supervisionen für Psychotherapeuten, Dolmetscherinnen und Multiplikatoren im Gesundheitswesen und der Flüchtlingsarbeit an. Zudem macht der Verein Öffentlichkeitsarbeit zu den Themen Flüchtlinge, Trauma und Folter.

Weitere Informationen gibt es im Internet auf [www.refugio-bremen.de](http://www.refugio-bremen.de)