



Ausgabe 2 – 2019 / 07-12



 www.anuas.de



Verbandszeitung des ANUAS



 Bundesverband ANUAS e.V.
Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen
Selbsthilfeorganisation



***Die Ausgabe 02/2019 der ANUAS-Verbandszeitung wird gefördert durch die
Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin.***

***Für die Inhalte ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich.
Etwasige Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse sind hieraus nicht ableitbar.***

ANUAS sagt Danke im Namen der Betroffenen und Interessierten.

Inhaltsverzeichnis

| | Seite |
|---|--------------|
| 1. Einleitung | 4 |
| 2. ANUAS-Information- und Aufklärungsarbeit | 9 |
| 2.1. Informations- und Aufklärungswebseite | 9 |
| 2.2. Wissenswertes zum „Trauma“ | 11 |
| 2.3. Was ist Stress? – Hilfsmöglichkeiten | 15 |
| 2.4. Fünf Säulen der menschlichen Identität | 23 |
| 2.4.1. Leiblichkeit: Körper, Geist, Seele | 24 |
| 2.4.2. Soziale Beziehungen | 32 |
| 2.4.3. Arbeit und Leistung | 34 |
| 2.4.4. Materielle Sicherheit | 40 |
| 2.4.5. Werte und Normen | 41 |
| 3. ANUAS-Aktivitäten | 45 |
| 3.1. Integrativ | 46 |
| 3.1.1. Bundesweite ANUAS-Themenwoche 2019 | 47 |
| 3.1.2. Lesungen Betroffener | 51 |
| 3.1.3. Botschafter, Schirmherr | 67 |
| 3.2. Kriminalpräventiv | 72 |
| 3.2.1. Studienbericht Forschungsstudie | 77 |
| 3.2.2. Fachtag: Restorative Justice | 82 |
| - Klassische Mediation | 85 |
| - TOA * OTiG * TOB | 87 |
| - Wiedergutmachung in Griechenland | 94 |
| 3.2.3. Arbeitsweise eines Detektivs | 95 |
| 3.2.4. Runder Tisch | 97 |

| | Seite |
|--|--------------|
| 3.3. Gesundheitspräventiv | 103 |
| 3.3.1. Workshop: Musik | 104 |
| 3.3.2. Workshop: Theater | 109 |
| 3.3.3. Workshop: Kreativität | 112 |
| - Abstrakte Malerei | 113 |
| - Aquarell-Malerei | 118 |
| - Fließ-Mal-Technik | 120 |
| 3.3.4. Workshop: Kreatives Schreiben | 121 |
| - ANUAS-Schreibprojekt | 121 |
| - Online-Schreib-Therapie | 122 |
| 3.3.5. Workshop: Bachblüten | 124 |
| 3.3.6. Workshop: Sucht | 127 |
| 3.3.7. Workshop: Depressionen | 129 |
| | |
| 3.4. Schulungen – Weiterbildung | 133 |
| 3.4.1. Kommunikations- und Austauschmöglichkeiten | 133 |
| - Lebenskarten | 137 |
| - Ressourcendiagramm | 139 |
| 3.4.2. Ressourcen, Resilienz, Recovery | 139 |
| 3.4.3. Facetten der Trauer | 149 |
| 3.4.4. Rituale | 154 |
| | |
| 3.5. ANUAS-Talk-Café | 162 |
| | |
| 4. Anhang | 164 |

1. Einleitung



Das Thema beim ANUAS ist nicht einfach. Seit 2008 werden die Probleme, Sorgen und Nöte zum ersten Mal von allen Seiten betrachtet. Vorher wurden „Todes“-Fälle gleich behandelt. Ob es sich dabei um einen Tod durch Krankheit, Unfall, Alterstod o.ä. handelt, war egal. Getrauert wird sowieso und überall gleich.

Nein, so ist es nicht. Es gibt gewaltige Unterschiede, die unbedingt beachtet werden müssen, damit es betroffenen Menschen seelisch, psychisch und körperlich gut geht.

In den meisten Fällen gewaltsamer Tötung oder zweifelhafter Suizide ... aber auch bei Vermisstenfällen, erleben betroffene Angehörige mangelnde Aufklärung. Es bleiben ungeklärte Fragen, Ungewissheit, Ignoranz ...

Die Grundannahmen des Menschen sind vollständig zerstört. Der Sinn des Lebens, der Gerechtigkeit, Moral und Normen werden massiv in Zweifel gestellt und ist oftmals nicht mehr vorhanden.

5 Säulen der menschlichen Identität (H.Petzold)

Grundannahmen des Menschen:

- Glaube an die Unversehrtheit
- Annahme, dass die Welt verstehbar ist
- Überzeugung, selbst wertvoll zu sein
- Annahme, anderen Menschen trauen zu können

Viktor Frankl:

→ **der Mensch ist auf Sinnhaftigkeit ausgerichtet!**
Jeder Mensch stellt sich die Frage nach dem Sinn.

Menschen brauchen aber einen Sinn im Leben, um seelisch, psychisch und gesund zu bleiben und ein geordnetes Leben zu führen.

Ein weiterer Aspekt sind kulturelle Unterschiede, die sich aus verschiedenen religiösen Einstellungen, Verständnissen von Recht und Ordnung zusammensetzen, aber auch Erziehungsfragen der einzelnen Familien. Wie gehen Menschen

z.B. mit dem gewaltsamen Tod, Ungerechtigkeiten und Diskriminierungen im Todesfall des Angehörigen / Kindes um? Welche Facetten der Trauer gibt es? Handelt es sich immer um die Trauer am Tod eines Angehörigen? Was passiert mit Menschen, deren Kind / Angehöriger gewaltsam zu Tode kam ... Welche Akzeptanz und welche Hilfen erfahren sie.

ANUAS ist ein Bundesverband, der sich genau mit diesen Fragen seit Jahren beschäftigt. Als bundesweit einziger Betroffenenverband ausschließlich von Menschen mit gewaltsamer oder zweifelhafter Tötung, versuchen betroffene Menschen auf ihre Probleme hinzuweisen.

Es geht dabei speziell um

- gesundheitliche Einschränkungen, bis hin zum Tod
- seelisch / psychische Belastungen
- integrative Auswirkungen
- rechtliche Einschränkungen

Im Vordergrund stehen nach der Gewalttat gesetzliche Ansprüche, die Betroffenen zustehen, welche sie geltend machen können. Oft fehlt diesen Menschen die Kraft dazu, diese Rechte zu erkämpfen ... diesen Menschen fehlt das Geld, um diese Rechte erkämpfen zu lassen.

Betroffene Angehörige benötigen Interessenvertretung und Hilfen zu Themen und Rechten, wie

- Information und Aufklärung
- Menschen- /Grundrechte
- EU-Rechte zum Opferschutz und Opferrechte
- Korruptions- und Stigmatisierungsverbot
- Persönlichkeits- und Datenschutzrechte

Diese betroffenen Menschen benötigen manchmal auch professionelle Hilfen, nämlich dann, wenn sie für sich oder andere Menschen eine Gefahr darstellen.

Wenn die Fragen der Gerechtigkeit geklärt sind, Menschen Akzeptanz und Verständnis erfahren, sind sie meistens in der Lage, den gewaltsamen Todesfall im Laufe der Jahre zu be- und verarbeiten. Sie lernen mit dem Schicksalsschlag zu leben und für sich einen entsprechend neuen Sinn des Lebens zu finden.

Es geht bei den Betroffenen nicht um eine „komplizierte Trauer“, wenn Betroffenenfälle schlecht oder nicht aufgeklärt wurden. Die Wege der Be- und Verarbeitung sind hier viel viel länger. Der jahrelange Stress in Verbindung mit einer tödlichen Gewalttat sollte möglichst reduziert werden.

Im Laufe der Jahre hat ANUAS über die bekannten bundesweiten ANUAS-Themenwochen gute Erfahrungen gemacht. An den Themenwochen nehmen Betroffene und Nichtbetroffene teil. Menschen gestalten die Themenwoche gemeinsam. Sie lernen miteinander und voneinander über Themen, wie Aggression, Gewalt, Stigmatisierung, Korruption, Ausgrenzung, gewaltsame Tötung und den jeweiligen psychischen und gesundheitlichen Auswirkungen für den Menschen und die Gesellschaft.

In der ANUAS-Verbandszeitung berichtet ANUAS von vielfältigen Erfahrungen aus Austauschtreffen, Workshops, Fachtagungen und Weiterbildungen, die sinnbringend für betroffene Angehörige sind und ihnen bei der Verarbeitung der Gewalttat an anderen Menschen hilft.

Allerdings geht es nicht nur um die Verarbeitung des eigenen Schicksalsschlages. Diese Betroffenen wissen genau, wie es Menschen geht, die gleiches erlebt haben. Die Menschen lernen sich wieder zu verstehen, Verständnis für Gleichbetroffene zu

haben und klären die Gesellschaft über ihre Wünsche und Bedürfnisse auf. Damit werden Möglichkeiten geschaffen, neue Bedarfe für betroffene Menschen zu eruieren und zu schaffen. Wir wünschen den Lesern eine interessante Lektüre, die nicht nur mit Tod und Trauer zu tun hat, sondern interessante Möglichkeiten von Bewältigungsformen beim ANUAS aufzeigt.

2. ANUAS-Information- und Aufklärungsarbeit

2.1. Informations- und Aufklärungswebseite

Der Bundesverband ANUAS e.V. hat eine weitere Webseite erstellt, eine Informations- und Aufklärungsplattform für betroffene Angehörige, aber auch nichtbetroffene Interessierte. Der Inhalt der Seite ist fachkompetent in einfacher und verständlicher Form gestaltet worden.

Einfache Übungen zur Atmung, Achtsamkeit, Entspannung und Imagination bieten dem Leser die Möglichkeit, bei Bedarf selbständig für sich etwas zu tun, damit es ihnen besser geht.



<https://anuas-traumaportal.de/>

Wesentliche Ziele dieser Webseite sind:

* Information * Aufklärung * Lotsendienst

Was brauchen Gewaltopfer und welche Rechte haben diese Menschen? Welche Hilfen werden benötigt und welche erhalten Sie wirklich?

Das Erleben nach Gewalt und gewaltsamer Tötung hat über Jahre wesentliche Auswirkungen auf die Psyche, die Gesundheit, das soziale und berufliche Leben von Betroffenen.

Jeder Mensch hat ein Recht auf seelische, psychische und körperliche Gesundheit.

Jeder Mensch hat ein Recht auf diskriminierungsfreies Leben, auf Akzeptanz und Verständnis.

Den Betroffenen/Gewaltopfern helfen die Informationen bei der individuellen Entlastung, Stabilisierung und Reintegration ins gesellschaftliche und soziale Umfeld.

Es werden ihnen Hilfsangebote vorgestellt, die individuell genutzt werden können.

Für **nichtbetroffene Interessierte** werden die Beiträge helfen, die Wünsche und Bedürfnisse betroffener Menschen zu verstehen und ggf. dabei helfen, die Bedarfe für Hilfsangebote zu verbessern.

Es stehen nicht nur rechtliche Informationen rund um eine mögliche Anzeige und ein Strafverfahren im Mittelpunkt, sondern vor allem die Wissensvermittlung über physiologische und psychologische Auswirkungen, welche nach einem traumatischen Erlebnis auftreten.

2.2. Wissenswertes zum „Trauma“

Was bedeutet es, ein Trauma zu überleben?

Und was, es durchzuarbeiten?

Wie oft haben Sie wohl schon geglaubt, Ihr Leben sei übersichtlich und wohlgeordnet, und plötzlich passiert dann etwas, das alles über den Haufen warf? ...

Sie finden sich plötzlich am Rande eines Abgrundes wieder. Was können Sie tun? Aufgeben? Weglaufen? Möchten Sie am liebsten einfach sterben, um sich den Problemen, die nun auf Sie zukommen, nicht stellen zu müssen? Oder haben Sie das Bedürfnis, einfach nur irgendwie weiterzumachen?

Wir zitieren aus dem PTBS-Arbeits-Buch von Dr. Mary Beth Williams und Dr. Soili Poijula „Wirksame Techniken zur Überwindung von Symptomen traumatischer Belastung“ G.P. Probst Verlag Lichtenau / Westfalen 2002, weil der ANUAS glaubt, dass diese Schilderungen sehr zutreffend und aussagefähig für Betroffene sind.

Bevor traumatische Ereignisse ihre verstörende Wirkung in unserem Leben entfalten, orientiert sich alles, was wir tun und lassen, an bestimmten grundlegenden Annahmen.

Wahrscheinlich halten Sie die Welt für grundsätzlich positiv, und Sie glauben, daß Ihr Leben einen Sinn hat und daß alles Geschehen irgendwie sinnvoll ist.

Sie halten sich selbst für gut und glauben deshalb, Sie hätten es verdient, gute Dinge zu erleben (Janoff-Bulmann 1992).

Dann trifft Sie ein Trauma, und plötzlich können Sie das, was in Ihrer Umgebung geschieht, nicht mehr beeinflussen.

Sie merken, wie verletzlich Sie sind und daß Ihre Welt nicht mehr frei von Gefahren und sicher ist.

Außerdem verstehen Sie die veränderte Situation nicht. Der Sinn, den Ihr Leben noch vor kurzem hatte, existiert nicht mehr. Das Leben kommt Ihnen nicht mehr fair und gerecht vor.

„Traumatisierte sehnen sich sehr nach Möglichkeiten, ihre Erlebnisse zu verarbeiten und zu verstehen. Obwohl die meisten von einem traumatischen Ereignis unmittelbar Betroffenen ebenso wie die Zeugen solcher Vorfälle sich schließlich völlig davon erholen, kann sogar bei denjenigen, die keine voll ausgeprägte posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entwickeln, eine Anzahl von Symptomen auftreten, die auf diese Störung zurückzuführen sind, beispielsweise Flaschbacks (Erinnerungsblitze), intrusive Gedanken und Erinnerungen, eine Tendenz zu Überreaktionen, das Meiden bestimmter Personen, Orte, Dinge und anderweitiger Trigger (Auslöser) sowie die Schreckhaftigkeit. Andere Menschen leiden nach solchen Erlebnissen lebenslang unter Traumafolgen, die ihren Charakter völlig verändern; und viele Traumatisierte leiden unter einem Syndrom, das Forscher gerade erst zu beschreiben beginnen: der komplexen PTBS...“

Dr. Mary Beth Williams – Traumatherapeutin USA

Formen der Traumatisierung

- **Primärtraumatisierung**

= die Traumatisierung der Betroffenen (lebenden) direkt

→ Angehörige gewaltsamer Tötung sind Opfer psychischer Gewalt aus einer tödlichen Gewalttat heraus

- **Sekundärtraumatisierung**

= die übernommene fremde Traumatisierung

→ Angehörige überlebender Opfer

- **Tertiärtraumatisierung**

= verbale Vermittlung des Traumas an 3. Person

→ Entferntere Angehörige * Helfer * Kollegen ... usw.



Krise * Traumatische Krise * (Schock-Stress-)Trauma

Lebensveränderungskrisen (G. Caplan) oder "**normativen Krisen**",
ausgelöst z.B. durch Verlassen des Elternhauses, Heirat, Geburt von Kindern, Umzug in
eine neue Umgebung, Pubertät, Menopause, Pensionierung, Verlust von Arbeitsplatz,
Wohnung, Besitz.

traumatische Krisen (J. Cullberg)

werden durch unvorhergesehene plötzliche Ereignisse ausgelöst

- körperlich: Krankheit, Traumen, Operationen (z.B. Schilddrüse)
- psychisch: Verlust von geliebten Personen (auch von "inneren Objekten") durch Trennung, Scheidung, Tod, Einsamkeit
- latrogen: Umdeutung von gesunder Trauerreaktion in depressive Erkrankung, mangelhafte Aufklärung z.B. bei Krebs- oder Aidsverdacht

Trauma (Fischer und Riedesser)

„Ein vitales Diskrepanzerleben zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit dem Gefühl von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt“.

Existenziell bedrohtes Erleben

Krise * Traumatische Krise * (Schock-Stress-)Trauma

=> kein Kriterium
der Lebensbedrohung

=> Kriterium der
Lebensbedrohung

- das subjektive Gefühl der Überforderung durch das (traumatische) Ereignis
- die Plötzlichkeit des Ereignisses und die damit einhergehende Unvorhersehbarkeit
- das subjektive oder objektive Erleben von Kontrollverlust und das daraus folgende Erleben von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein

2.3. Was ist Stress? – Hilfsmöglichkeiten

Menschen, die einen Angehörigen durch eine Gewalttat verloren haben ... oder einen Angehörigen vermissen ... oder, bei denen der Tod am Angehörigen nicht aufgeklärt ist, erleben jahrelangen Stress in Verbindung mit Ungerechtigkeit, Unverständnis, Aggression und Gewalt.

Diese betroffenen Menschen erleben seelischen und psychischen Stress ...

Sie erleben Stress mit Institutionen, Behörden, Einrichtungen ...

Sie verlieren ihr soziales Umfeld, ihre Familie zerbricht ... sie verlieren ihre Arbeit ... Freunde, Bekannte, Verwandte distanzieren sich ...

Sie erleben Ungerechtigkeit durch fehlende Gesetze, fehlerhaft umgesetzte Gesetze, ... Unverständnis bei anderen Menschen, ... ständige Täterkonfrontation ...

Dieser Stress führt zur vollständigen Persönlichkeitsveränderung.

Wie entsteht Stress

Komfortzone = Sicherheit

Wir alle haben eine so genannte Komfortzone, in der wir uns absolut sicher fühlen. Die Komfortzone kann unsere Wohnung sein, aber auch der Arbeitsplatz, an dem wir schon lange sitzen.

Alles, was uns vertraut ist, was uns ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermittelt und in uns kein Unbehagen auslöst, gehört zur Komfortzone. Auch vertraute Personen, wie Familienmitglieder, enge Freunde und Kollegen, mit denen wir schon sehr lange zusammenarbeiten und die wir kennen.

Stretchingzone = Lernen und Wachstum

Wenn wir unsere Komfortzone verlassen, begeben wir uns die so genannte Stretchingzone.

Hier findet Lernen und Wachstum statt. Wir lernen neue Menschen kennen, übernehmen neue Aufgaben im Beruf oder erlernen eine neue Sprache, Sportart, Musikinstrument etc. In der Stretchingzone fühlen wir uns nicht mehr ganz so sicher, wir begeben uns auf unbekanntes Terrain.

Wir verspüren am ersten Arbeitstag ein nervöses Kribbeln im Bauch, weil wir die neuen Kollegen noch nicht kennen und noch nicht einschätzen können, ob sie uns wohlgesonnen sind usw.

Je weiter wir uns von unserer Komfortzone entfernen, desto mehr Stress empfinden wir.

Je anspruchsvoller die Aufgaben sind, die uns gestellt werden, desto mehr macht sich Nervosität oder sogar Angst in uns breit. Begeben wir uns eine Gefahrensituation, z.B. der erste Bungee-Sprung, rast unser Puls und die Angst grenzt an Panik. Ist der Bungee-Sprung geschafft, und sind wir heil und wohlbehalten unten angekommen, zittern wir vielleicht noch eine Weile, doch dann mischen sich die ersten Glücksgefühle dazu.

Juchee, wir haben es geschafft, unsere Angst zu überwinden. Ein klitzekleines bisschen Panik kann also helfen, dass wir über uns hinaus wachsen.

Panik- und Todeszone

Bewegen wir uns jedoch über längere Zeit in der Panikzone, ist kein Wachstum mehr möglich.

Den äußeren Rand der Panikzone bildet die Todeszone, d. h. wenn die Panik zu groß wird und der Organismus nicht über ausreichende Bewältigungsmechanismen verfügt, stirbt der Mensch.

Extreme Schockerlebnisse, wie z. B. über lange Zeit immer wiederkehrende traumatische Erfahrungen, können schwere und schwerste psychische und körperliche Gesundheitsschäden nach sich ziehen.

Der physische Tod ist die Folge von maximalem, unaushaltbarem Stress.

Was versetzt uns in Stress?

- Stressauslösende Umstände (Stressoren)

- Stressoren aus Arbeitsaufgaben
 - Zu hohe qualitative und quantitative Anforderungen
 - Fehlende Eignung, mangelnde Berufserfahrung
 - Zeit- und Termindruck
 - Informationsfluss und Arbeitstempo
 - Unklare Aufgabenübertragung
 - widersprüchliche Instruktionen
 - unerwartete Unterbrechungen und Störungen
 - defekte Arbeitsmittel
 - fehlende Erholung und Entspannung

- Stressoren aus der Rolle
 - Verantwortung
 - Konkurrenzverhalten unter Mitarbeitern
 - Fehlende Unterstützung und Hilfeleistungen
 - Enttäuschung, fehlende Anerkennung
 - Konflikte mit Vorgesetzten und Mitarbeitern
 - Belastungen durch Führungsprobleme

- Stressoren aus der Umgebung
 - Umgebungseinflüsse: Lärm, mechanische Schwingungen, Kälte, Hitze usw.
 - Gefahren, Notsituationen
 - Betriebsklima, Informationsmangel
 - Wechsel der Umgebung, der Mitarbeiter und des Aufgabenbereichs strukturelle und räumliche Veränderungen im Betrieb

- Persönliche Stressoren
 - Angst vor Aufgaben, Misserfolgen, Tadel und Sanktionen
 - Familiäre Konflikte
 - Dichte und Nähe

- Stressoren am Arbeitsplatz
 - Physische Stressoren*
 - Körperliche Schwerarbeit
 - Ungünstige Arbeitshaltung, einseitige körperliche Belastung
 - Nachtarbeit, Arbeit gegen die biologische Rhythmik
 - Lärm, Hitze, Kälte
 - Ungünstige Lichtverhältnisse
 - Gesundheitsschädliche oder lästige Gase, Nebel, Dämpfe, Stäube
 - Schwingungen

- *Psycho-mentale und psycho-soziale Stressoren*
 - Überforderung und Unterforderung
 - Entscheidungszwang
 - Widersprüchliche Instruktionen
 - Angst (vor Misserfolg, Kontrolle, Sanktionen)
 - Konflikte mit Vorgesetzten, Mitarbeitern
(Betriebsklima)
 - Fehlende soziale Unterstützung
 - Arbeiten unter Gefahr
 - Fremdbestimmte Arbeit und Sinnentleerung der Arbeit
 - Fehlende Entscheidungs- und Handlungsspielräume
 - Bedrohung der persönlichen Identität
 - Räumliche Enge (hohe Belegung der Arbeitsräume)
 - Soziale Isolierung

Sylvia Geiss – Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hilfsmöglichkeiten

Zurückholen ins Hier und Jetzt (5 4 3 2 1-Methode)

Fokus engt sich ein – von außen nach innen:

Wichtig bei außenorientierten Menschen!

Nennen Sie 5 Dinge, die Sie sehen

Nennen Sie 5 Dinge, die Sie hören

Nennen Sie 5 Dinge, die Sie fühlen

Nennen Sie 4 Dinge, die Sie sehen

Nennen Sie 4 Dinge, die Sie hören

Nennen Sie 4 Dinge, die Sie fühlen

Nennen Sie 3 Dinge, die Sie sehen

usw. bis 1

Zurückholen ins Hier und Jetzt (1 2 3 4 5-Methode)

Fokus erweitert sich – von innen nach außen:

Wichtig bei Menschen, die sehr in
sich gekehrt und apathisch wirken!

Umgekehrt wie oben, von 1 beginnend nach 5

Notfallkoffer

Sinn:

- Hilfe außerhalb des therapeutischen Kontextes
- Erhöhung der Kontrollfähigkeit
- Selbsthilfeeferfahrung

Vorgehen:

Gemeinsam mit dem Betroffenen/Klienten erarbeiten Sie mindestens zehn bis zwanzig Dinge, Tätigkeiten, Kontaktmöglichkeiten, die

- Sicherheit vermitteln
- Jederzeit verfügbar sind
- Selbst initiiierbar sind
- Zeit überbrücken und so Distanzen schaffen helfen

Beispiele:

- Was hat bisher geholfen: sammeln und aufschreiben
- Neue Möglichkeiten sammeln und aufschreiben:
z.B. Ablenkung, Kreativität, Bewegung, Musik hören/machen, Kuscheltier, Tagebuch, Kontakt mit innerem Kind, Kontakt zu ..., Zeit nehmen, zurückziehen, Spazieren gehen, Gewürze, Aromastoffe...
- Kontakt zur Therapeutin, der Beratungsstelle erst an letzte Stelle setzen
- Eventuell Selbsteinweisung in Klinik noch danach

Schlüsselfragen:

- Was hat bisher schon geholfen?
- Was ist triggerfrei?
- Was fördert die Handlungsfähigkeit?
- Was ist erreichbar und belastet die Beziehungen am wenigsten?

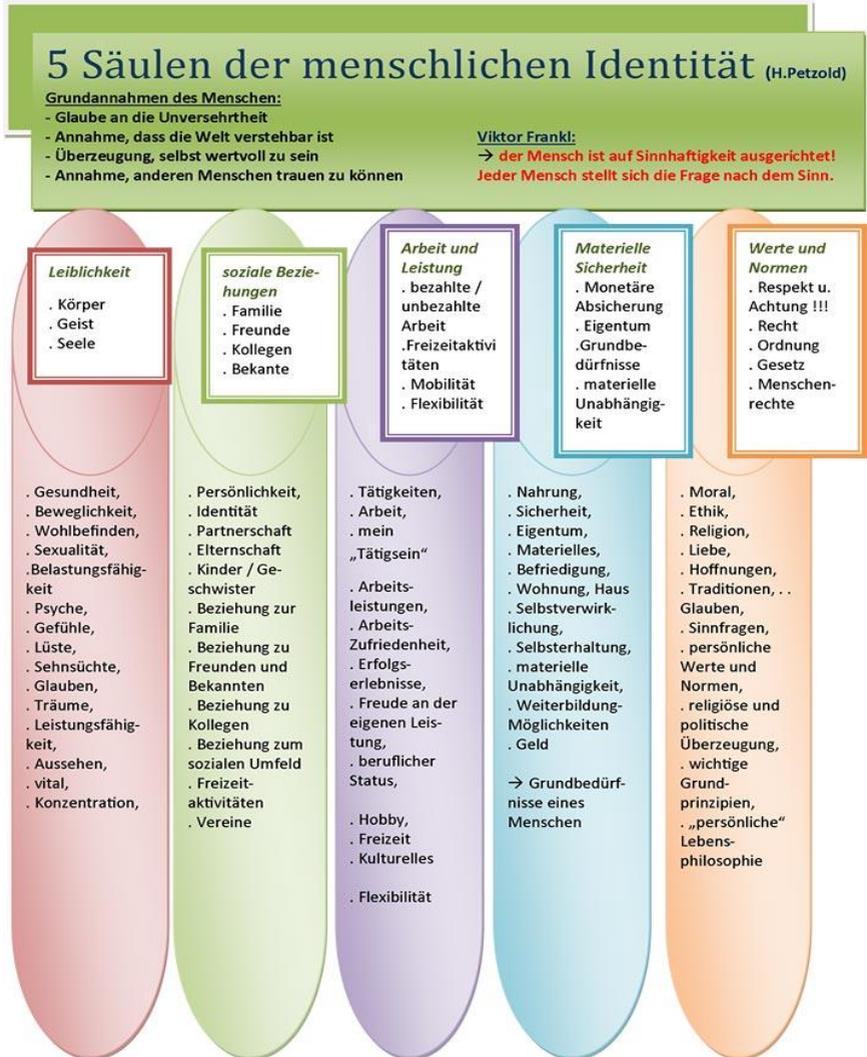
Für Erreichbarkeit sorgen:

Überlegen Sie konkret, wo die/der Betroffene die Liste am ehesten sieht, wo sie ihm leicht in die Hände fällt: Hinweiszettel am Spiegel, Liste im Portemonnaie, Liste in Kulturtasche...

(Quelle: www.institut-berlin.de)

2.4. Fünf Säulen der menschlichen Identität

Auf welchen Strukturellen Ebenen der Familien und wie wirkt ein Trauma?



2.4.1. Leiblichkeit: Körper, Geist, Seele

Psychisch gesundheitliche Auswirkungen bei Angehörigen gewaltsamer Tötung

Höchste Stufe der psychischen Belastung

- emotionale Betäubung - emotionale Instabilität
- Vernichtungsverhalten
- Schwächezustände
- chronische Übererregung - Impulsverhalten
- akustische, haptische oder olfaktorische Teilerinnerungen
- Depressionen
- Dissoziative Störungen der Bewegungs- und Sinnesempfindungen
- Ganser Syndrom* - Vorbeiantworten
- eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Essstörungen
- erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit
- Einschränkung des Sexualverhaltens

Angststörungen

- Panikausbrüche
- Kontrollverlust
- hysterisches Verhalten
- übersteigerte Angstreaktionen

Persönlichkeitsstörungen

- Verhaltensstörungen
- eingeschränkte Urteilskraft
- Pseudohalluzinationen
- Konzentrationsstörungen *Gedächtnisstörungen
- Anpassungsstörungen
- erhöhtes Risiko ADS bzw. ADHS
- Aggressionsverhalten *Wutausbrüche, Gewaltausbrüche
- stark schwankende Gefühle
- Zwangsrituale
- Verdrängung
- Desinteresse *keine Achtsamkeit
- Verschiebung der Ziel- und Werteorientierung
- Anpassungsstörungen

Suchtverhalten - Substanzmissbrauch

- Medikamentensucht
- Alkoholsucht
- Drogenmissbrauch
- Spielsucht
- Kaufsucht

Schlafstörungen

- Einschlaf-/Durchschlafstörungen
- Alpträume
- Flashbacks
- innere Unruhe

Körperliche Erkrankungen

- Schwächezustände
- Somatisierungsstörungen
- Sinnesstörungen: Hör-, Seh- oder Sprechstörungen
- Herz- Kreislaufstörungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Störungen des Hormonhaushaltes
- fehlende Achtsamkeit
- falsche Atmung
- Desinteresse an der eigenen Gesundheit
- kein Körperempfinden mehr möglich
- Suizidgefahr
- Hauterkrankungen
- Zahn- und Haarausfall
- Vitaminmangel

Ergebnisse:

- akute Probleme in allen Hirnregionen -
- dauerhafte schwere Persönlichkeitsstörungen -
- Aggression - Gewalt - Lynchjustiz -
- ständige Stoffwechselstörungen -
- Gefahr tödlicher Erkrankungen (z.B. Tumor) -
- ständige Störung des Allgemeinbefindens -
- Suizid -

Jahrelanger Stress führt zu einer Chronifizierung aller psychogeschlechtlichen Auswirkungen und zur schweren Borderline-Krankheit.



Eine Auswahl an Auswirkungen eines Traumas

- Depressionen (mehr dazu unter 3.3.7.)
- Schlafstörungen
- Angst
- Sucht (mehr dazu unter 3.3.6.)
- Persönlichkeitsstörungen
- Körperliche Erkrankungen
- Suizidgefahr
- Aggression und Gewalt
- Stress

Traumabedingte Persönlichkeitsstörung

Zu den Merkmalen der Komplexen Traumafolgestörung gehören auch umfassende Veränderungen der Persönlichkeit, die als traumabedingte Persönlichkeitsveränderungen bezeichnet werden.

Dazu zählen (Herman 1992; Wöller 1997, 2005; Wöller et al. 2004)

- Veränderungen des Selbsterlebens mit einem geringen Selbstwertgefühl und einer Neigung zu Schuld- und Schamgefühlen sowie zu Gefühlen der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit,
- ein verändertes Selbst- und Weltverständnis im Sinne einer Neigung zur Überschätzung der Gefahren in der Welt,
- eine erhöhte Neigung zur Reviktimisierung im späteren Leben und

- die Neigung zur Weitergabe der Traumatisierung an die nächste Generation.

Entsprechend der Definition in der ICD-10 (WHO 2000) lassen sich Personen mit der Diagnose einer Persönlichkeitsstörung durch Auffälligkeiten in ihrem Denken, Fühlen, Verhalten und in ihrer Beziehungsgestaltung beschreiben, die zu nachhaltigen Störungen des zwischenmenschlichen Zusammenlebens, oft zu erheblichem Leidensdruck oder zu einer gestörten sozialen Funktions- und Leistungsfähigkeit führen.

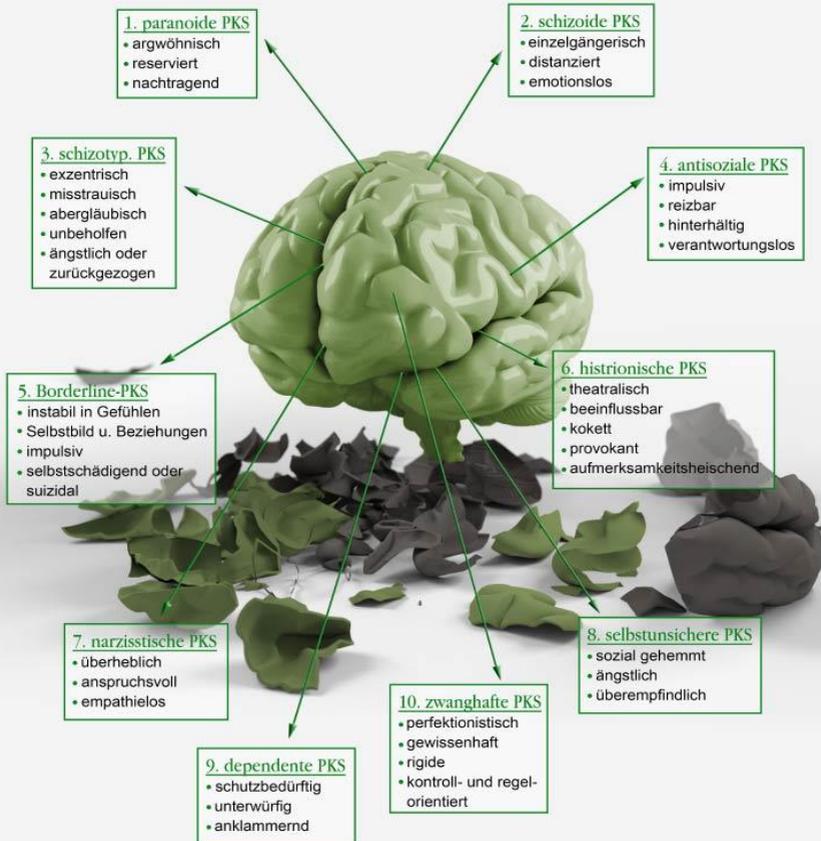
Zur Definition einer Persönlichkeitsstörung gehört die Feststellung, dass die auffälligen Erlebens- und Verhaltensmuster ihren Ursprung in der Kindheit oder in der Adoleszenz haben und dass sie bis ins Erwachsenenalter andauern.

Sie sind definitionsgemäß nicht durch eine körperliche Ursache bedingt und stellen ein Risiko für die psychische Gesundheit dar (WHO 2000).

Persönlichkeitsstörungen sind jedoch nicht Störungen im üblichen klinischen Sinne des Wortes, vor allem keine Krankheiten im Sinne des medizinischen Krankheitsmodells.

Wenn wir von einer Persönlichkeitsstörung sprechen, handelt es sich vielmehr um ein Konstrukt zur Beschreibung einer interpersonellen Kommunikationsstörung, die durch einen dysfunktionalen Interaktionsstil der betroffenen Person und die negativen Reaktionen der Interaktionspartner charakterisiert ist.

10 Persönlichkeitsstörungen im DSM-S



Ständiger Stress nach gewaltsamer Tötung, was kann u.a. gesundheitlich passieren ...

Dr. med. Andreas Wasylewski und die Osteopathin, Ute Röber sagen aus wissenschaftlicher Sicht dazu:

"... Dauerstress und fehlende Erholungs- und Regenerationszeiten, ... belasten den Körper, insbesondere den Darm.

Diese Stoffe sind u.a. der Nährboden für stille Entzündungen und tragen maßgeblich dazu bei, die körpereigene Abwehr zu schwächen und Zellgewebe entarten zu lassen.

Organsysteme, die neben dem Darm zur Entgiftung und Reinigung des Körpers führen, sind Leber, Nieren, Haut und Lungen.

Bei fortschreitenden schleichenden Vergiftungs- und Entzündungsprozessen werden auch diese reinigenden, ausleitenden Organe zunehmenden, ausleitenden Organe zunehmend geschwächt und es kommt zu körperlichen und auch geistigen Dysfunktionen und Schädigungen.

Stress ist die Basis, auf der vermutlich die meisten Krankheiten entstehen.

Zellstress durch giftige Rückstände, die nicht entsorgt werden können und Psychostress durch psychische Verletzung und Traumatisierung.

Beides führt zum selben Ergebnis. In einen Autoimmunprozess oder in die Entzündung bis hin zum Krebs.

Negativer Stress macht Angst und chronische Entzündungen und führt damit in die Krankheit.

Leben in Angst und Sorge, vor tatsächlich erlebten oder befürchteten Bedrohungen, führt zu reflexartigen Überlebensprogrammen: flüchten, erstarren oder kämpfen.

Oftmals kommt es nach stark traumatisierenden Erlebnissen zu dem sogenannten Totstellreflex.

Ein Teil der Bewußtheit wird abgespalten, um so ohne fühlendes Wahrnehmen überleben zu können.

Körperlich führt dies zu dauerhaften Anspannungen der Körper- und Organmuskulatur, zu Gelenkblockierungen, zu Schon- und Fehlhaltungen, die die Funktionalität stark beeinträchtigen und strukturell schädigen können.

Diese sogenannte Sympathikotonie führt dazu, dass das vegetative Nervensystem in Dysbalance gerät und z.B. die Verdauungsleistung stark eingeschränkt ist.

Denn wer auf der Flucht ist, braucht das Blut nicht im Verdauungstrakt zum Zerlegen oder Aufnehmen von Nahrung, sondern in den Muskeln zum Wegrennen.

Die veränderte Durchblutungssituation trägt dazu bei, dass Organsysteme nicht mehr regelrecht genährt und entgiftet werden können...

Bewußt sein ich Achtsamkeit ist eine Methode, sich selbst besser kennenzulernen um dann Selbstheilungskräfte einzusetzen und sie zu bündeln. Dies eröffnet auch neue Möglichkeiten des Umgangs mit anderen.

Nur wer wirklich bei sich ist, kann autonome, freie Entscheidungen treffen.

Das Stessniveau kann über die Aktivierung des Parasympathikus mittels Atmung gesenkt werden, indem man das, was jetzt passiert, annehmen lernt und nicht mehr dagegen kämpfen muss.

Kämpfen, erstarren und flüchten ist nicht abhängig von gelebter Realität, ein virtuelles Notfall-Programm findet ständig statt.

Von daher kann das bewußte Praktizieren des Atmens jederzeit einen beruhigenden Einfluss ausüben. So leben wir weder im noch nicht' der Zukunft und auch nicht im früher' der Vergangenheit, sondern in diesem Moment.

Das ist möglich zu erleben, indem man den Atem bewußt erfährt, denn der Atem geschieht in diesem Moment, im hier und jetzt mit und im Körper.

Der ständige Optimierungszwang durch permanente Aktivität wird aufgegeben, um in der Ruhe, im Jetzt anzukommen und regenerieren und heilen zu lernen."

(Quelle: *"Aktuelle Gesundheits-Nachrichten"*, Heft 34, S. 35 ff - Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin (EANU), Dr. Wasylewski GmbH)

Kluge Helfer wissen, was man machen muss!

Kein Mensch muß müssen, aber jeder kann selber entscheiden, was er tun möchte.

Soziales Umfeld **Familiäres Umfeld** **Berufliches Umfeld** **Öffentliche Netzwerke**



Stress **Re-Traumatisierungen**



www.anuas.de

2.4.2. Soziale Beziehungen

In diesen Bereich gehört das soziale Netzwerk der Menschen, seine Familie, seine Freunde, Beziehungen, Ehe, Freizeitgestaltung ... usw.

Die Persönlichkeit und Identität werden bestimmt durch die Menschen, die für jemanden wichtig sind, mit denen er zusammen lebt und arbeitet, auf den er sich verlassen kann und denen er etwas bedeutet.

Allerdings gehören hierzu auch Menschen, die sich nicht positiv auf den Betroffenen auswirken.

Die betroffenen Angehörigen stehen nach diesem Schicksalsschlag mit ihren Sorgen, Nöten, Ängsten und Folgen völlig alleine da. Nur in geringem Maße finden sie beratende und finanzielle Hilfen. Weiterhin sind die begleitende Seelsorge und die Traumatherapie zeitlich eingeschränkt.

Die posttraumatischen Belastungsstörungen führen zur sozialen Isolation, Verlust von Freunden, entfernteren Familienangehörigen - weil diese mit dem Thema meistens nicht klar kommen. Berührungsängste führen oft zu Missverständnissen und Rückzug.

Oft sind die betroffenen Angehörigen lange krank oder stürzen sich kopfüber in die Arbeit bis sie kräftemäßig zusammenbrechen.

Arbeitskollegen bringen nur bedingt bzw. zeitlich begrenzt Verständnis für die Trauer auf: „... Als meine Oma gestorben ist habe ich auch ein Jahr getrauert und bin dann darüber hinweggekommen ... jetzt musst du ja auch schon langsam darüber hinweggekommen ... du musst dir Grenzen setzen... es wird schon alles wieder...“ u.ä. Äußerungen.
„Man muss nicht müssen!“

Zusätzlich zu ihrem bestehenden Leidensdruck, ausgelöst durch das Trauma, stoßen sie täglich auf Unverständnis, Ignoranz, Missverständnisse, Inkompetenz, Unwissenheit, Unachtsamkeit ... sie verstehen die Welt nicht mehr.

Die betroffenen Familien sind massiv überfordert und ziehen sich oft in „ihr trautes Heim“ zurück. Sie wollen nichts mehr hören und sehen, „verstehen die Welt nicht mehr“ und zweifeln den Sinn der Worte „Recht“ und „Gerechtigkeit“ massiv an.

Der soziale Abstieg, die menschliche Ausgrenzung und Armut sind oft das Endergebnis bei diesen Familien. Um funktionieren zu können, in die Gesellschaft zu passen, tragen die Betroffenen Tag für Tag eine Maske. Sie fürchten sich davor, von der Gesellschaft ausgeschlossen, ausgestoßen zu werden, als nicht normal angesehen zu werden.



2.4.3. Arbeit und Leistung

KARTENHAUS DES LEBENS



Schulungsmaterial des Bundesverband ANUAS e.V

Gestaltung:
just
about **ART**

Für Menschen ist es sehr wichtig „tätig zu sein“, eine Tätigkeit auszuüben, mit der sich die Person identifiziert.

Eine entscheidende Rolle dabei spielen:

- Arbeitsleistungen
- Arbeitszufriedenheit
- Erfolgserlebnisse
- Freude an der eigenen Leistung
- erfüllte Arbeit

Ein sehr großer Fehler besteht darin, sich zum Arbeiten zu zwingen, weil „man nur so vergessen kann“.

Der Leidensdruck nach einem Schock-Stress-Trauma „Mord an einem Kind/nahen Angehörigen“ ist so schwerwiegend, dass dieser Schicksalsschlag den Körper völlig auspowert.

Die betroffenen Angehörigen brauchen nach einer gewaltsamen Tötung ihres Familienmitgliedes Ruhe, Gesundheit, Stabilität und Zeit.

Ihr "Kartenhaus des Lebens" wurde zerstört, eine Person ist gewaltsam getötet worden. Sie stehen vor "den Scherben ihres Lebens". Die Angehörigen sind mit der Situation massiv überfordert. Viele Betroffene sehen keinen Sinn mehr in ihrem Leben.

Hier gilt es zuerst für Entlastung, Stabilität und Vertrauen zu sorgen.

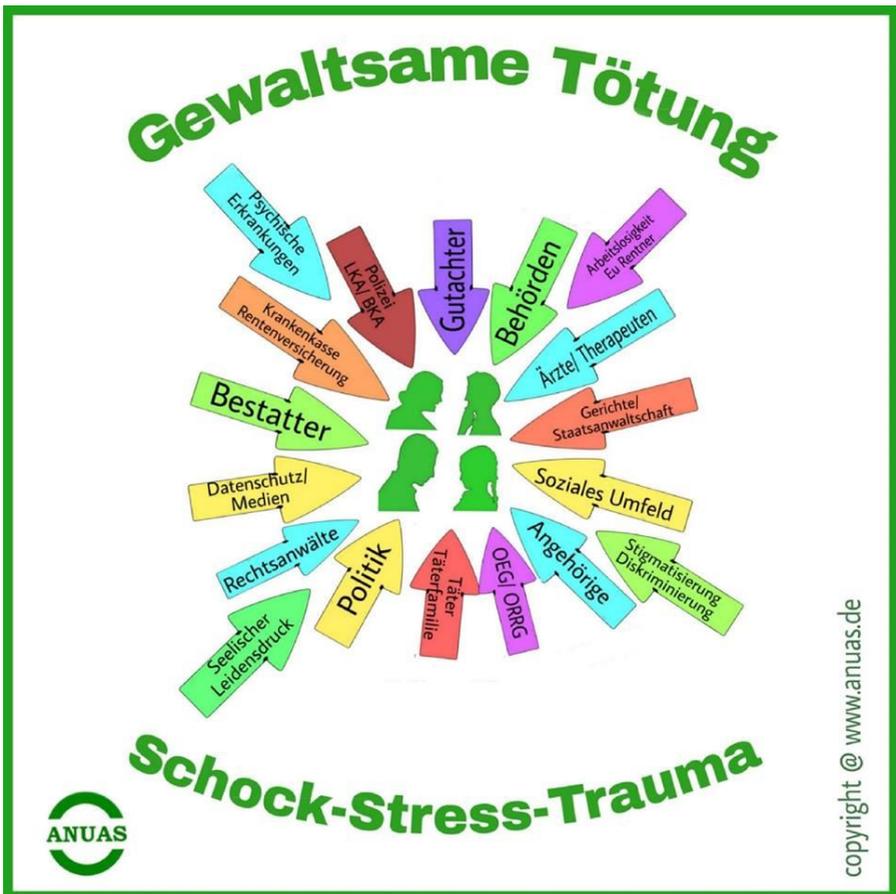
Gute Therapeuten werden diese Entlastung und Stabilität über vertrauensvolle Gespräche mit den Betroffenen erreichen.

Die Kraft wird benötigt, um die vielen Sorgen, Nöte und Probleme nach der Gewalttat bewältigen zu können und nicht zusammen zu brechen.

Eine tödliche Gewalttat bringt immer jahrelangen Kampf um Gerechtigkeit mit sich.

Die Hürden, mit denen sich Menschen auseinandersetzen müssen, neben der Beisetzung ihres Angehörigen sind in der Grafik zu ersehen.

Was stürzt auf Betroffene nach einer gewaltsamen Tötung ein?
Was führt zu einem Schock-Stress-Trauma, mit immer wiederkehrenden Re-Traumatisierungen?



Auf Grund der massiven posttraumatischen Belastungsstörungen, welche typische Auswirkungen nach einer tödlichen Gewalttat sind, sind die Betroffenen psychisch und gesundheitlich nicht in der Lage zu arbeiten.

Betroffene Angehörige benötigen nach der gewaltsamen Tötung ihres Familienmitgliedes eine absolute Auszeit. Sie benötigen eine Krankschrift.

Eine Krankschrift ist im Bedarfsfall - der hier gegeben ist - für 36 Monate möglich. Nach 33 Monaten Krankschrift sollte ein Antrag auf Erwerbsunfähigkeit gestellt werden, wenn die psychische und körperliche Gesundheit noch nicht wieder erreicht ist. Diese Zeit benötigen diese Menschen auch, um gesund und stabil zu werden, sie brauche Ruhe und Entlastung.

Oft erleben die Betroffenen, trotz größerer Bemühungen, dass die Kraft dann noch nicht vorhanden ist ... immerhin dauert ein Strafprozeß und die damit verbundenen Unannehmlichkeiten über viele Jahre.

Das bedeutet für die Angehörigen jahrelanger Stress.

Die meisten Betroffenen trauen sich nicht, sich über eine längere Zeit krankschreiben zu lassen. Sie befürchten Nachteile durch Arbeitsplatzverlust, soziale und berufliche Ausgrenzung und sozialen Abstieg.

Und, es ist wirklich so. 90 % aller Betroffenen verlieren in solchen Fällen ihren Arbeitsplatz. Um den Arbeitsplatzverlust zu vermeiden, stürzen sich die Betroffenen in die Arbeit, brechen nach einiger Zeit zusammen und sind richtig krank. Häufig wird den Betroffenen dann suggeriert, sofort wieder arbeiten zu gehen, damit man schnell über das Geschehene hinwegkommt.

Das ist ein ganz schlechter Rat. So ein schweres Schicksal kann man nicht in der Art und Weise verarbeiten.

Die Betroffenen brauchen Zeit und Ruhe, begleitend zur fachlichen Therapie, um wieder stabil und fit zu werden und weitere psychische Erkrankungen oder Re-Traumatisierungen zu vermeiden.

Die psychische und körperliche Stabilität und die damit verbundene Verarbeitung des traumatischen Geschehens sind Grundlage für eine berufliche Stabilität und somit beruflichen Integration.

Der ANUAS spricht vom "ANUAS-Baum des Wachstums und der Integration" oder "ANUAS-Ressourcenbaum".

Wenn die Wurzeln durch äußere Einflüsse krank geworden sind und die Gefahr besteht, dass der Baum stirbt, dann muß man etwas tun... der Baum wird nicht sofort ausgerissen und entsorgt.

Genauso ist es beim Menschen. Wenn seine seelische und psychische Gesundheit durch eine Ausnahmesituation eingeschränkt ist, kann man Möglichkeiten nutzen, damit dieser Mensch wieder gesundet. Gesundet in der Form, dass er weiterleben kann und wieder einen Sinn in seinem Leben findet.

Bei den Hilfen kann man betroffene Menschen unterstützen durch z.B. Aufzeigen von Möglichkeiten, wie andere betroffene Menschen es geschafft haben.

Es macht wenig Sinn, diesen Menschen zu sagen, was sie machen müssen, damit es ihnen besser geht:

„Kein Mensch muß müssen, jeder kann selbst entscheiden, was er zu welcher Zeit benötigt, damit es ihm besser geht“

4. Stufe: Wiedereingliederung ins Berufsleben

Betroffene helfen Betroffenen
Fähigkeit zu sozialen Bindungen schaffen persönliche
Weiterentwicklung der Betroffenen

3. Stufe: Ressourcenausbau und Ressourcenaufbau

Integration ins soziale Umfeld Steigerung der Leistungsfähigkeit
Leistungsbereitschaft fördern

Projektangebote unter der
Trägerschaft des ANUAS e.V.
musikalisch, kreativ-
interessenorientiert
Selbsthilfe - Trauerkreis

2. Stufe: Ressourcendifindung

weitere Arbeit an der psychischen Stabilität

Festigung der Grundwerte

Persönliche Entwicklung

des Einzelnen

Selbstverwirklichung

Zufriedenheit mit sich

selbst

Steigerung des

Selbstwertgefühls

1. Stufe: Schaffung psychischer Stabilität

2.4.4. Materielle Sicherheit

Hierzu gehören:

- Einkommen
- Geld
- materielles, wie Nahrung, Kleidung, Lebensbedarf
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Wohnung, Haus – Eigentum

Fehlende materielle Sicherheiten belasten den Menschen und sein Identitätserleben besonders schwer.

Natürlich, es ist nichts mehr vorhanden, alles ist weg:

- die Gesundheit, die Psyche, die Familie bricht stückchenweise auseinander, die Arbeit, soziales Umfeld, Spaß, ... usw.
- manche Familien haben sich eine Eigentumswohnung oder ein Eigentums Haus erarbeitet – das kann in der Regel nicht mehr gehalten werden, die Betroffenen sehen auch keinen Sinn mehr in Eigentum, es ist für sie nicht mehr wichtig.
- Urlaubsreisen: hat etwas mit Spaß zu tun – Spaß geht nicht nach einem solchen Vorfall.

Hat aber auch etwas mit Erholung zu tun. Erholung ist erst möglich, wenn eine gewisse psychische Stabilität erreicht wurde. Es ist auch sehr wichtig für die Familien, dass der Fall geklärt und abgeschlossen ist – dass wieder „Ruhe“ in die Familie einkehrt. Das geht nur, wenn die Familie es schafft, den Schicksalsschlag auszuhalten und zu bestehen.

- Weiterbildungen sind auf Grund der fehlenden Konzentration und der geistigen und körperlichen Instabilität über Jahre nicht mehr möglich.

2.4.5. Werte und Normen

Eine sehr wichtige Säule ist die 5. Säule, die Säule der persönlichen Werte und Normen.

Dass, was für einen richtig und wichtig ist, wovon er überzeugt ist, bzw. seine religiösen und politischen Überzeugungen, sind seine persönliche Lebensphilosophie, seine wichtigen Grundprinzipien.

Die Hauptwerte sind bei allen Menschen, speziell bei betroffenen Angehörigen Respekt und Achtung.

Die Umsetzung von Menschenrechten, Gesetzen und Ordnung sind eine persönliche Erwartung der Betroffenen, die bei fehlender Umsetzung auf Unverständnis bei den Menschen führt und damit zum Brechen der 5. Säule.

➔ dazu einen Kommentar der Vizepräsidentin und EU-Justizkommissarin Viviane Reding:

„... Opfer brauchen Respekt, Hilfe, Schutz und das Gefühl, dass ihnen Gerechtigkeit widerfährt... sie müssen als Opfer anerkannt, respektvoll und würdig behandelt werden, ihre körperliche Integrität und ihr Eigentum müssen geschützt werden, sie brauchen Hilfe ... Opferrechte berühren auch Grundrechte. So umfassen sie das Recht auf Achtung der menschlichen Würde, das Recht auf Privat- und Familienleben und auf Eigentum... Ein weiterer wichtiger Grundsatz ist das Diskriminierungsverbot...“
 Viktor Emil Frankl: (Wikipedia -- * 26. März 1905 in Wien; † 2. September 1997 ebenda) war ein österreichischer Neurologe

und Psychiater. Er begründete die Logotherapie und Existenzanalyse („Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“).

- der Mensch ist auf Sinnhaftigkeit ausgerichtet! Jeder Mensch stellt sich die Frage nach dem Sinn.

„... Mit dem Sinn verschwindet auch die Resilienz eines Menschen.“, sagt Pauline Boss.

Nach Victor Frankl, der die Schrecken der Konzentrationslager überlebte, gibt es drei „Hauptstraßen zum Sinn“:

- Bewusst Natur oder andere Menschen zu erleben,
- sie in ihrer Einmaligkeit und Einzigartigkeit Tag für Tag wahrzunehmen und
- jeden Tag, den man leben darf, als Geschenk zu begreifen.

Wird das Leben sinnvoll, wenn es gelingt, sich einer Aufgabe völlig hinzugeben, sich einer Tätigkeit mit Freude und Kreativität zu widmen. Schließlich können Menschen einen Sinn in Tragödien finden, wenn sie hinnehmen, was nicht zu ändern ist.

In manchen Fällen, so Pauline Boss,

„... ist es besser, wenn ein Mensch kämpft, auf einer radikalen Veränderung beharrt oder eine Krise in Kauf nimmt, anstatt weiterhin einen schlimmen Zustand zu ertragen und Misshandlung und Unrecht auszuhalten“.

„... Amerikanische Kardiologen haben in einer Studie an der John – Hopkins - Universität Patientinnen untersucht, (...) Im Gespräch mit den Patientinnen entdeckten sie aber eine wichtige Gemeinsamkeit:

Alle hatten einen sehr starken Schock erlitten, bevor sich die Symptome zeigten, sie berichteten über den plötzlichen Tod eines nahen Angehörigen, waren Opfer eines Raubüberfalls ... Wie konnten diese erschreckenden Erlebnisse im Körper Symptome eines Infarktes auslösen?

Die Forscher fanden im Blut der Patientinnen hohe Konzentrationen von Stresshormonen.

Diese Hormone führen zu raschen körperlichen Veränderungen, eine zunächst durchaus erwünschte Reaktion: In gefährlichen Situationen stellen sie dem Menschen die Kraft für eine schnelle Reaktion zur Verfügung, die Möglichkeit, sich zu wehren.

Der Körper verfügt über größere Reserven, was im Notfall die Fähigkeit zur Gegenwehr oder zur Flucht erhöht.

Dies ist der physiologische Grund, warum Menschen in lebensbedrohlichen Situationen oft ungeahnt Kräfte entwickeln und über sich hinauszuwachsen scheinen.

Die Leistungsfähigkeit des Herzens, seine Fähigkeit, das Blut zirkulieren zu lassen und alle Zellen mit Sauerstoff zu versorgen, erhöht sich durch die Stresshormone.

Paradoxerweise aber scheint bei extremen Schocks die Flut der Hormone das Gegenteil zu bewirken, sie überschwemmt offenbar die Körperzellen und bringt, wie in der amerikanischen Studie beobachtet, die Herzfunktionen beinahe zum Stillstand. Warum dies so ist, konnten die Mediziner bisher nicht erklären. Sicher ist nur, dass offenbar keine bleibenden Schäden

zurückblieben ...“ (Faulstich, Joachim „Das heilende Bewusstsein“, 2006, Knauer - Verlag, S. 104 f)

Es ist feststellbar, dass die körperlichen Beschwerden der Betroffenen sich stark verbessern, wenn die Psyche verhältnismäßig stabil ist.

Psyche und Körper sind ein Ganzes, keines kann ohne das andere gesund existieren. Der grundsätzliche Weg, um psychische und physische Gesundheit zu erhalten, ist die persönliche Einstellung. Denn die Einstellung, die wir einnehmen, bestimmt auch unsere Gefühle die wir empfinden.

Die innere Einstellung und die damit verbundenen Grundgefühle haben körperliche Folgen und bestimmen wie unser Körper funktioniert.

Die Macht unserer Einstellungen reicht über unseren Gemütszustand hinaus.

Aus: *www.trauma-beratung-leipzig.de* *www.dissoziation-und-trauma.de*

3. ANUAS-Aktivitäten

Das Sorgentelefon dient als Akuthilfe zur Entlastung und Stabilisierung. Im Gespräch werden erste Hilfen besprochen und Termine für weitere Informations- und Beratungsgespräche vereinbart.



- anonyme Ersthilfe möglich
- Förderung der Kriminalprävention – mgl. Verhinderung von Aggression, Gewalt und Lynchjustiz
- Förderung der Gesundheitsprävention
- Aufbau von Vertrauen und Stabilität

- kompetente Akutberatung und –begleitung Betroffener am Telefon
- „Lotsendienst“ – Vermittlung an spezielle Fachstellen, Therapeuten ... Selbsthilfegruppen
- weite Anfahrten für die Betroffenen werden unnötig
- anonyme Beratung ist möglich
- zeitunabhängige Beratung ist möglich
- Reagieren bei akuter Suizidgefahr

- > Verbesserung der Zusammenarbeit mit Kooperations- und Netzwerkpartnern, wie
- dem Bundesverband der Verwaisten Eltern e.V.
 - AGUS e.V. (Angehörige um Suizid)
 - weitere Vernetzungen mit anderen Hilfsorganisationen

3.1. Integrativ

ANUAS stellt Hilfsangebote vor, bietet die Möglichkeit der Information und Aufklärung und ermöglicht Austauschgespräche mit anderen Betroffenen.

Welche Hilfen Betroffene für sich stimmig und passend finden, entscheiden diese Betroffenen selber. ANUAS unterstützt ggf. bei der Umsetzung der Hilfen, wenn der Bedarf besteht.

Symbolische Werkzeugkiste des ANUAS e.V. mit individuellen Hilfsangeboten



Aufzeigen von weiteren Hilfsstellen "Lotsendienst"

Hilfen zum Schutz vor Retraumatisierungen

Beratung, Information und Aufklärung über Rechte und Möglichkeiten (speziell Opferrechte)

Entlastung/ Stabilisierung durch Gespräche

Beratung zu therapeutischen Maßnahmen

Täter-Opfer-Begegnung

Projekt: Interessensvertretung bei öffentlichen Einrichtungen

Opferberatung Opferbegleitung

Sorgentelefon

Austausch mit anderen Betroffenen

Projekt: Kreative Gesprächskreise

Hilfe bei der sozialen Integration

Hilfe bei der beruflichen Integration

Projekt: Gesundheitspräventive Aufklärung

Projekt: Online Schreibtherapie

Projekt: "Schreiben statt sprechen"

Projekt: Vermittlung von Techniken der Atmung, Achtsamkeit und Entspannung

Aufklärung in JVA's

Projekt: Lese-Cafe

Beratung zum Entschädigungsrecht

Kriminalpräventive Beratung

Hilfe zur Selbsthilfe

Unterstützung bei der Umsetzung von Menschenrechten

Jeder kann selbst entscheiden, welche Hilfen er wann annehmen möchte.

 www.anuas.de

3.1.1. Bundesweite ANUAS-Themenwoche 2019

Die jährlich stattfindenden bundesweiten ANUAS-Themenwochen in Berlin sind die bisher größten Selbsthilfveranstaltungen, die es für betroffene Angehörige gibt.

Innerhalb der Themenwochen gibt es Informations-Aufklärung zu verschiedenen Themen, ... Austauschgespräche, ... individuelle und vielfältige Workshops, ... Fachtage, ... Weiterbildungen und Schulungen für Betroffene.

Eine Besonderheit dieser Themenwochen ist die Beteiligung von Betroffenen und nichtbetroffenen Fachleuten, Interessierte.

Auf dieser Basis kann für das Thema betroffener Angehöriger richtig in der Gesellschaft sensibilisiert werden.

Betroffene erhalten eine Stimme, werden gehört mit ihren Sorgen, Problemen, Nöten, Anliegen.

Welche Wünsche und Bedürfnisse haben betroffene Angehörige? Welche Hilfen haben sie erhalten und welche Hilfen hätten sie sich gewünscht.

Die Themenwochen sind eine besondere Hilfe und gestattet Betroffenen selbständig im Rahmen von Workshops zu erzählen und zu zeigen, was ihnen geholfen hat, wie sie persönlich und ihre Familie mit dem gewaltsamen Tod am Angehörigen umgegangen sind. Berührungspunkte werden so abgebaut.

Alle Veranstaltungen /Aktivitäten des ANUAS werden gefilmt und öffentlich auf dem youtube-Kanal des ANUAS eingestellt.

7. bundesweite ANUAS-Themenwoche in Berlin

26.08.-31.08.2019



Veranstaltungsort:
Aga's Hotel in Berlin Lichtenberg

Mit freundlicher Unterstützung der Aktion Mensch



www.anuas.de

Der 1. Tag der Themenwoche dient der Entlastung, Stabilisierung und des Vertrauensaufbaus. ANUAS organisiert eine Berlin-Fahrt (Besichtigung von Sehenswürdigkeiten, Dampferfahrt, gemütliches Beisammensein ...)

Man kann sich „beschnuppern“, kennenlernen, ... mag man sich, oder eher nicht ... mit wem kann ich, mit wem nicht ...

Ein filmisch, musikalischer Rückblick des 1. Thementages der bundesweiten 7. ANUAS-Themenwoche 2019, in Berlin kann der Leser hier sehen.

Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/watch?v=6yBg6ZtTYbY>



Kreativangebote

Schreibwerkstatt

Austausch

Fachbeiträge und Workshops

**Opferrechte
Opferhilfe
Opferschutz**

**Integration
und Inklusion**

Ab dem 2. Tag werden intensive Aktivitäten durchgeführt:

- Fachtag „Restorative Justice“
- Workshop: Kreatives Schreiben
- Workshop: Musik
- Workshop: Nonverbale Kommunikation – Theater
- Workshop: Nonverbale Kommunikation über Maltechniken
- Workshop: Sucht – Natürliche Alternative „Bachblüten“
- Workshop: „Depressionen“
- Workshop: „Facetten der Trauer“ + „Rituale“

An allen Tagen gibt es vielfältige Möglichkeiten des öffentlichen und persönlichen Austausches.

Fachleute, die als Gäste geladen sind (Rechtsanwälte, Polizisten, Richter, Selbsthilferevertreter, Presse, Detektive...) tauschen sich mit den Betroffenen aus und versuchen kompetente individuelle Ratschläge zu erteilen.



3.1.2. Lesungen Betroffener



Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/watch?v=meccHHRT8bY&t=1646s>

Charlotte Uceda Camacho, die Mutter von Lorén liest und berichtet über das Leben, die Liebe und die sinnlose Ermordung ihrer Tochter.

Lorén, so heißt die wunderbare und sehr beliebte junge Frau, die völlig sinnlos und brutal im Jahr 2013 von ihrem Ex-Freund umgebracht wurde. Diese Tat hat das Leben der Familie Uceda Camacho für immer verändert.

Es ist ein sehr schlimmes Ereignis, was sich niemals rückgängig machen lässt und tief in die Lebensbahnen der Hinterbliebenen, ganz besonders natürlich von Mutter, Vater und Schwester, eingegriffen hat.

Die Mutter von Lorén, Charlotte, hat die Ereignisse nun mit großer Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit und auch einer Art von höchster Genauigkeit geschildert: Zorn, Verzweiflung, Wut,

Verlassenheit, Aufbäumen – so dass jeder, der das Buch liest, von dem so offenen Bericht erschüttert und im Innersten berührt ist. Zugleich wird in diesem Buch auf vielen Seiten mit Liebe an die Tochter Lorén erinnert. Auf diese Weise können wir das Wesen der Tochter erfahren, etwas zumindest auch mitempfinden, selbst wenn wir sie vielleicht bis jetzt noch gar nicht kannten.

Es wird Tag für Tag geschildert, wie die Angehörigen sich in diese Fassungslosigkeit eines Verbrechens begeben, das heißt: begeben müssen, wie sie traumatisiert und in Trance die Ereignisse danach erfahren, all der Tage, Wochen, Monate ... bis hin zum Strafprozess gegen den Mörder und dessen Verurteilung.

Selten findet man das alles auf Papier so wahrhaftig aufgeschrieben, was jährlich Tausende von Opferfamilien von schlimmsten Gewaltverbrechen durchmachen müssen.

Dieses Buch will aber auch dazu beitragen, dass wir alle Lorén mit ihrer so positiven Ausstrahlung niemals vergessen werden. (27 Farbfotos von Lorén finden sich in dem Buch auf zusätzlichen 10 Seiten Kunstdruckpapier, alle Fotos zeigen Lorén in verschiedenen Situationen und in unterschiedlichem Alter.)



Charlotte Uceda Camacho berichtet über das Leben nach dem gewaltsamen Tod an ihrer Tochter:

1. Tat – Mörder- Angehörige des Mordopfers

Ich wurde so erzogen, dass es für mich selbstverständlich war,

- *die Tüte Bonbons, die ich hatte, mit denen zu teilen, die gerade um mich herum waren;*
- *im Bus von meinem Sitzplatz aufzustehen, wenn alle Plätze besetzt waren und eine Person in den Bus stieg, die gesundheitlich oder altersbedingt Probleme mit dem Stehen hatte;*
- *einer Mutter mit Kinderwagen die Ladentür aufzuhalten, damit sie ohne Hindernis den Laden betreten konnte;*
- *stehenzubleiben und einer nicht ortskundigen Person eine Wegbeschreibung zu geben, wenn sie mich darum bat;*
- *zu helfen, wenn immer die Lage es erforderte und es in meiner Macht stand.*

Ich war davon überzeugt, dass die Menschen auch mich so behandeln, wie ich sie behandle.

Einst genoss der ehemalige Freund und Mörder unserer Tochter die Gastfreundschaft meiner Familie.

Fünf Jahre lang ging er in unserem Haus ein und aus. Die Verliebtheit unserer Tochter zerbrach, als sie spürte, dass der junge Mann sie nicht liebte, aber glaubte, sie besitzen zu können.

Unsere Tochter trennte sich von dem Mann, der sie zu unterdrücken versuchte. Unsere Tochter ließ sich nicht verbiegen. Sie wünschte sich einen Partner, dem sie auf Augenhöhe begegnen konnte, eine Partnerschaft gegründet auf gegenseitiger Liebe. Das kostete sie das Leben.

Im Polizeibericht lasen wir später, dass der Mörder ausgesagt hatte, dass er „alles„ abfackeln wollte, die ganze Familie auslöschen wollte.

In dem Moment, in dem ich sicher wusste, dass jemand mein Kind kaltblütig umgebracht hatte, den Menschen, der mit mir am nächsten und innigsten verbunden ist, als ich erkannte, dass es sich nicht um einen Albtraum handelte, sondern bittere Realität war, in dem Moment gab es mich in der Form von „noch vor einem Moment“ nicht mehr und wird es niemals mehr geben.

Mediziner sprechen hierbei von einem Schocktrauma. Dabei komme ich mir vor, als sei ich plötzlich in einen tobenden Wasserfall hineingezogen worden und falle in die Tiefe, falle und falle, komme nie unten an.

Die Leute am Rand reden mit mir, sie sehen das tobende Wasser nicht, indem ich rasend schnell nach unten gleite. Das Geräusch des Wassers ist so laut, dass ich nicht höre, was die Leute zu mir sagen. Ich verstehe gerade nicht, was mit mir passiert.

Ich schreie die Leute an: „Holt mich hier raus!“ Die Leute reagieren nicht, weil sie mich nicht hören. Ich befinde mich mitten in der Hilflosigkeit und kann mich nicht befreien. Niemand bemerkt es!

Es war nicht notwendig, dass Kriminalbeamte uns die Todesnachricht überbringen. Wir wussten es bevor die Polizei vor Ort war. Wir waren nämlich Teil des Grauens! Teil des blutrünstigen Grauens, welches sich unmittelbar in unserem Haus abgespielt hatte!

Wir bewegten uns durch pechschwarze Rauchwolken, blind und die Luft anhaltend, in die Räumlichkeiten unserer Tochter. Zwei Feuerwehrbeamte trugen unser Kind in unserem Beisein nach draußen, wo eine Rettungsärztin versuchte, den nackten Körper unseres Kindes wiederzubeleben.

Der Anblick:

Zerzauste, verkohlte Haare, Ihr Gesicht stark geschwollen, mit Hämatomen übersät durch Faustschläge, starke Hinterkopfschwellung durch grobe Gewalteinwirkung mit einem Gegenstand, verbrannte Hand, Würgemale sowie ein Schnitt mit einem Schwert am Hals, 7 Stichverletzungen in den Oberkörper, Brust, Rippen, Thorax. Ihre Gliedmaßen bewegen sich mit im Takt der Reanimierungsmaßnahme.

Mein Mann, unsere ältere Tochter und ich sind Zeugen von Bildern, die unsere Köpfe nie wieder verlassen können. Wir sind erstarrt.

Der Mord geschah im Mai 2013. Jetzt befinden wir uns im November 2019.

Längst habe ich mich gefragt, ob der Mörder die Bilder seiner Tat nicht ständig vor Augen haben müsste? Er das warme, spritzende Blut auf seiner Haut spürt? Den Todeskampf seines Opfers detailgenau vor Augen hat? Seine Muskeln und aggressive Dynamik beim Zustechen in den Körper seiner Ex-Freundin spürt? Seinen eigenen Schweiß dabei riecht? Den blutüberströmten Leichnam vor sich hat? Wie er dem Leichnam das Blut mit einem Handtuch vom Körper wischt? Wie er auf ihn drauf steigt und sich an ihm vergeht? Das verbrannte Menschenfleisch riecht?

Ich glaube fest daran, dass der Mörder sich das Leben genommen hätte, wenn es sich bei ihm um ein Wesen mit menschlichen Regungen gehandelt hätte! Er hat es nicht getan!

Ich bin davon überzeugt, dass solche Menschen, bei denen kein Hemmmechanismus vorhanden ist und die dazu fähig sind, einen Menschen umzubringen, zu Mitgefühl nicht fähig sind!

Ich bin davon überzeugt, dass sie allesamt skrupellose, rücksichtslose, egoistische Wesen sind, die ihren Trieben Folge leisten, eiskalt sind, nichts spüren!

Meine Weltanschauung ist nicht mehr die von früher. Reicht mir jemand die Hand und stellt sich mir vor, ist mein erster Gedanke nicht mehr: „Die Person ist nett“, vielmehr mache ich mir klar: „Ich weiß nicht wer du bist! Vielleicht hast du jemanden umgebracht! Ich kann dir nur vor den Kopf schauen!“ Nun bin ich immer skeptisch, vorsichtig und misstrauisch, wer auch immer mir begegnet.

Bei jedem Gedanken an meine Tochter sind die Gewalt, der Tod, der Schmerz gleich mit dabei. Und ich denke oft an meine Tochter. Im Grunde genommen, gibt es kaum einen Moment, an dem ich nicht an sie denke.

Der Zustand des rauschenden Wasserfalls ist auch noch da. Ich habe jetzt gelernt, mit ihm zu leben. Um aufmerksam jemanden zuhören zu können, oder auch, um meine Arbeit zu tun, muss ich mich immer ziemlich stark konzentrieren. Je länger ich mich konzentrieren muss, desto stärker werden Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit. Es kostet sehr viel Kraft.

Meine Leistungsfähigkeit hat im Gegensatz zu früher sehr stark abgenommen. Ich bin mittlerweile jedoch trainiert darauf, durchzuhalten, trotz Beschwerden. Ich glaube, die Amygdala, das Emotionsareal des Gehirns, ist immer noch abgekoppelt vom Rest, eine Art Taubheitszustand, Dissoziation.

2. Das Vermissen von geeigneter Unterstützung (medizinisch, finanziell, juristisch etc.)

Berufsgruppen, die mit betroffenen Angehörigen von Mordopfern umgehen müssen, sind selbst oft von Hilflosigkeit, Überforderung, Ratlosigkeit, Unwissenheit und Berechnung betroffen, denke ich.

Persönliche Erfahrung:

Traumatherapeuten

Eine Opferschutzbeauftragte der Polizei verhielt sich sehr gut, was den Informationsaustausch und Mitteilungen an uns anging. Sie hatte ein sehr gutes Einfühlungsvermögen, wirkte aufrichtig, beschönigte nichts, sprach Dinge direkt und ohne Umschweife an. Sie kam für einen langen Zeitraum auf uns zu, sie rief uns an und besuchte uns in unserem Haus. (Sie verlangte nicht, dass wir uns melden, wenn wir Rat brauchten oder ein Gespräch suchten oder um Informationen baten).

Ich hatte das Gefühl, ihr war klar, dass in unserer Ausnahmesituation, für uns der Telefonhörer mehr als 1 Tonne wog und wir die Kraft nicht aufbrachten, irgendetwas von uns aus zu unternehmen. Sie stand uns mit all ihren Kräften zur Seite. Jedoch verstand sie nicht wirklich, was ein Schocktrauma ist. Sie glaubte, mit einem Traumatherapeuten könnte uns geholfen werden.

Das Schocktrauma machte aber, dass unsere Köpfe mit dem unermesslichen Grauen so sehr besetzt waren, dass nichts anderes dort noch Platz hatte. In der Situation vergaßen wir zuweilen sogar, ob wir geschlafen hatten oder überhaupt etwas gegessen hatten, was wir ohnehin für einen sehr, sehr langen Zeitraum sowieso nicht konnten.

Der erste Traumatherapeut war ein katholischer Pfarrer mit einer Zusatzausbildung als Traumatherapeut. Er besuchte uns zuhause und forderte zunächst Informationen.

Also berichteten wir diesem, für uns wildfremden Mann, unsere Erlebnisse. Manchmal stellte der Therapeut eine Zwischenfrage.

Nach zirka 1 Stunde blickte er auf seine Uhr und bemerkte, dass er mich verstehen könnte. Schließlich hätte ich unser Kind ja in meinem Bauch getragen.

Das war der Moment, indem mir klar war, dass der Therapeut nach einem einstündigen Gespräch nicht verstanden hatte, dass wir uns mitten im Grauen befanden und dem Ort, an dem unsere Tochter ermordet wurde.

Die Bemerkung des Pfarrers klang, als hätte ich eine Fehlgeburt oder Totgeburt gehabt. Unsere Tochter kam jedoch vor knapp 25 Jahren kerngesund zur Welt und könnte ihr Leben heute weiterleben, wenn ihr Mörder sie nicht umgebracht hätte.

Später besuchte ich, wieder auf einen Ratschlag von außen, das hiesige Traumazentrum auf. Obwohl ich einige Male vorstellig wurde, bekam ich keine Therapie.

Als die Therapeutin mich fragte, welche Gedanken zurzeit die Oberhand hätten und ich ihr antwortete: „Die Wut auf den Mörder“, riet sie mir, die Gedanken vom Mörder abzuwenden und ich mich endlich mal der Trauer um mein Kind zuwenden sollte.

Die Therapeutin verstand nicht, dass es dafür keinen Programmschalter gibt, mit dem man das Programm nach Belieben ändern kann.

Zirka eineinhalb Jahre nach dem Mord an unserer Tochter, verbrachten mein Mann und ich 5 Wochen lang in der Schön-Klinik, Roseneck am Chiemsee. Wir benötigten eine Diagnose für den von uns angestregten Zivilprozess, eine Klage auf Schadens- und Schmerzensgeld gegen den Mörder unseres Kindes. Schon bei der Beantragung des Klinikaufenthalts, machte man uns darauf aufmerksam, dass sie im Umgang mit Angehörigen eines Mordopfers keine Erfahrung haben. Dennoch versprach man uns, nach Kräften zu helfen.

Fakt ist, dass das Klinikum ein Wirtschaftsunternehmen ist, und als Schwerpunkt Gruppentherapien als angemessene Einnahmequelle sah. Die Themen hatten mit unseren Erlebnissen nicht das Geringste zu tun.

Die täglichen 120 minütige Zwangsmaßnahmen „Gruppentherapie“ kosteten uns unsere allerletzten Ressourcen. (Lösungen mussten gefunden werden zu Eheproblemen oder Mobbing am Arbeitsplatz etc.).

Vorgesehen waren jedoch auch Einzelgespräche, 90 Minuten pro Woche. Die Hälfte davon viel letztendlich krankheitsbedingt aus.

Bemerken möchte ich noch, dass mehrere klinikerfahrene Patienten versicherten, dass die Schön - Kliniken, was die Qualität angeht, zu den Besten gehören, die es bundesweit gibt.

Weißer Ring

Die Opferschutzbeauftragte der Polizei nahm auch Kontakt zum Weißen Ring (Opferorganisation) für uns auf.

Die Außenstellenleiterin besuchte uns, händigte uns Formulare zum Ausfüllen aus, nach dem Opferentschädigungsgesetz. Hier musste ich z. B. den Tathergang erneut beschreiben. Trotz meines totalen Erschöpfungszustandes musste mich erneut mit dem Geschehen auseinandersetzen. Die Außenstellenleiterin des Weißen Ringes überzeugte uns auch, den von ihr vorgeschlagenen Anwalt zu beauftragen für das Mandat der Nebenklage.

Diesbezüglich wurden wir letztendlich sowohl von der Außenstellenleiterin des Weißen Ringes, die selbst Anwältin war, als auch von dem Nebenklageanwalt, hintergangen. Ihre eigentliche Gesinnung gehörte der Täterseite an (Diese Tatsache entpuppte sich leider erst, als der Prozess in vollem Gange war).

Finanzielle Hilfe

Das LWL leistete Zuschüsse zu Beerdigungskosten. Wir bekamen Versorgungsbezüge mit GdS 30 (Ehemann) und GdS 40 (Ehefrau) nach der Einreichung eines psychiatrischen Gutachtens. Ein Antrag auf Verdienstausschlag wurde abgelehnt.

Heilbehandlungsansprüche wurden uns zwar zugesagt, Quittungen zur Kostenerstattung wurden jedoch durchweg abgelehnt mit unterschiedlichen Begründungen. Leider bringen wir hier nicht die nötige Kraft auf, um unser Recht durchzusetzen. Ich vermute sogar, dass die Behörden die Situation von Betroffenen ausnützen, um Zahlungsverpflichtungen zu entrinnen.

Justiz

Wir vermuten, der Mörder unsere Tochter wird im Jahr 2020 wieder auf freiem Fuß sein.

Als Angehörige eines Mordopfers habe ich das Recht auf Informationen zu Freigang, Entlassung und bei Schadensersatzansprüchen, auf Auskunft der Vermögensverhältnisse des Täters.

Auskünfte erhalte ich jedoch erst dann, wenn ich einen Antrag stelle. Hier sollten meiner Meinung nach, die Behörden in der Bringschuld sein.

3. 2. Traumatisierung durch Täter-orientiertes Gericht und menschenverachtender Ignoranz gegenüber den Angehörigen-Opfern.

Bevor unsere Tochter ermordet wurde, glaubte ich, naiverweise, dass ein Gewalttäter seiner gerechten Strafe überführt wird.

Wenn die Medien berichteten: „Der Täter wurde gefasst“, bedeutete das gleichzeitig für mich: „Der Täter ist weggesperrt und tut niemandem mehr etwas an“.

Als wir später selbst als Nebenkläger gegen den Mörder unserer Tochter im Gerichtssaal saßen, wurden wir regelrecht geschockt und erneut traumatisiert.

Schnell wurde klar, dass der Prozess ein eingespieltes Theaterstück von Seiten der Justiz war. Es ging nicht darum, Tatsachen auf den Grund zu gehen, sondern darum, dem Täter nach größtem Ermessen die Strafe zu mindern.

1. *Schon beim Lesen der Akte, fehlten Seiten.*
2. *Die Anklageschrift, die auf „Mord“ lauten sollte, war bis zur Unleserlichkeit geschwärzt:
Tatsächlich lautete die Anklage dann auf „Totschlag“.*
3. *Wichtige Zeugen wurden erst gar nicht vorgeladen.*
4. *Die Fragestellung erfolgte nach einer solchen Reihenfolge, dass wir als Nebenkläger keine Chance der des Widerwortes hatten. Außerdem ließ die Art der Fragestellung nur ganz bestimmte Antworten zu, in der Regel solche, die den Angeklagten nicht erwähnenswert belasteten.*
5. *Unser Nebenklageanwalt schwieg die ganze Zeit, auch nach mehrfacher Aufforderung von unserer Seite, sich einzubringen. Als er bemerkte, dass er öfter schon „auf der anderen Seite“, mit einer der beiden Verteidigerinnen zusammengearbeitet hatte, stand endgültig fest, dass seine Gesinnung der Täterseite angehörte. Er machte auch Bemerkungen, die erkennen ließen, dass zuvor Absprachen stattgefunden hatten.*
6. *Als „besten“ Anwalt überhaupt, hatten wir ihn von der Außenstellenleiterin des Weißen Ringes (selbst Anwältin) eingeredet bekommen. (Dabei darf nicht vergessen werden, dass wir uns in einer schlimmen Ausnahmesituation befanden).*
7. *Der Mörder stand aufrecht im blütenweißen Hemd und Sakko, selbstverliebt zwischen gleich 2 Verteidigerinnen. Während des Prozesses machte er, in meine Richtung weisend, das Meschuggezeichen. Der Richter bescheinigte ihm dennoch Reue am Ende des Prozesses. Aus schwerer Brandstiftung machte der Richter „versuchte“ schwere Brandstiftung. Nach unserer Revision hatte der Bundesgerichtshof die „schwere Brandstiftung“ bestätigt, allerdings sei dies keine „Nebenklage zulässige Beanstandung“.*

8. *Der Staatsanwalt, der die Anklage erhoben hatte, wohnte dem Prozess nicht bei. Der erschienene Staatsanwalt konnte sich unmöglich so ganz kurzfristig in die Akte eingearbeitet haben. Als ich ersteren nach dem Prozess telefonisch kontaktierte, lautete seine Antwort darauf: „Der Betrieb muss ja weiterlaufen!“.*
9. *Ein uns zustehendes Adhäsionsverfahren bekamen wir von Anfang an ausgedet. (Später strengten wir ein Zivilverfahren auf eigene Kosten an).*
10. *Sämtliche von der Polizei gesicherten Spuren, waren nach der Herausgabe an uns, noch original polizeilich versiegelt. Die Staatsanwaltschaft hatte sie nicht in Augenschein genommen. Der kontaktierte Staatsanwalt konterte mit: „Ich glaube, das müssen wir auch nicht!“. Gegenstände des Inhalts, hätten den „Mord“ ganz leicht bewiesen.*
11. *Zwei Jahre nach dem Prozess wurde der Richter pensioniert. Er wurde dazu von der Siegener Zeitung interviewt. Im Artikel stand: Es sei ihm nicht darum gegangen, Täter lange wegzusperrern, damit sie im Vollzug versauern und lebensuntüchtig in die Freiheit entlassen werden.
Meine Bemerkung dazu: I-s-t jemand denn nicht bereits lebensuntüchtig, wenn er einen Menschen umbringt?
(Das wird er nicht erst im Vollzug!)*

Der Richter betonte in seinem Interview, es ginge ihm um Ausgleich. Das Urteil gegen den Mörder unserer Tochter im November 2013 lautete: 10 Jahr für „Totschlag“ für die „versuchte“ Brandstiftung 1 ½ Jahre.

Wenn ein Urteil auf Totschlag lautet, bekommen Täter nach Haftprüfung meistens 1/3 der Strafe erlassen. Das bedeutet, 2020 ist der Mörder unserer Tochter ein freier Mann.

Der Richter und andere des Gerichtes würdigten uns als Angehörigenopfer unserer ermordeten Tochter mit menschenverachtender Ignoranz.

Unsere Genugtuungsansprüche kamen im Gedankengut der Machthabenden nicht vor. Jedoch folgte eine Demütigung der nächsten.

Gerichte, wie dieses fügt Betroffenen nach dem Mord am eigenen Kind zusätzlich schlimmste seelische Gewalt zu. Solche lauen Urteile sind und bleiben unerträglich.

Ich denke nicht, dass ein paar Jahre Gefängnis der Ausgleich für einen Mord sein kann. Der Mörder unserer Tochter ist bald auf freiem Fuß. Andere kämpfen oftmals ein Leben lang darum, den Mörder ihres Kindes zur Rechenschaft ziehen zu können. Sie kämpfen ein Leben lang, dafür, dass der Mörder ein paar Jahre ins Gefängnis geht!

Macht denn niemand die Augen auf? Will wirklich niemand wissen, was man Betroffenen damit antut, wenn sich stets alles um das Wohlergehen eines Gewalttäters dreht?

Wann wird die Politik endlich handeln? Durch das bestehende Strafgesetz ist es Richtern erst möglich, diese lauen Urteile zu fällen!

4. Weihnachten

Unsere Tochter Lorén liebte Weihnachten über alles. Den Lichtenbaum, das Zusammensein, das Scherze machen, das Geschichten erzählen, zusammen zu spielen und nicht zuletzt das schöne Festessen, das wir zusammen aßen oder die Geschenke, die unter dem Weihnachtsbaum lagen.

Noch als Erwachsene liebte sie dieses Ritual.

Einst beschloss sie, zusammen mit ihrem Vater den Weihnachtsbaum zu besorgen, während ich die Zeit mit Plätzchen backen verbrachte.

Eilig und überstürzt startete sie routinemäßig ihren kleinen Twingo, ihr erstes eigenes Auto. So schwang sich ihr Papa auf den Beifahrersitz und die Fahrt ging los.

Erst als beide mit einem schönen, groß gewachsenen Baum den Verkaufsstand verließen, wurde ihnen schlagartig klar, dass das Auto möglicherweise zu klein für den großen Baum war.

Gott sei Dank macht Not erfinderisch: Das Dach des Twingos ließ sich öffnen und schon bugsiierten sie den Baum durch die Luke des Daches ein Stück weit ins Auto hinein. Der halbe Baum ragte dennoch in den Himmel. Lachend erzählten sie mir, als sie schließlich mit dem Baum zuhause angekommen waren, dass es während der gesamten Autofahrt ein Hupkonzert gegeben hatte und alle Leute haben wohl aus ihren Wagen heraus gewunken und gelacht, weil das wirklich ulkig ausgesehen hatte und vielleicht ein bisschen wie in Schweden!

Vater und Tochter hatten einen riesigen Spaß.

Zur Bescherung wurde ein Kinderspiel umfunktioniert. Es gab eine Lottokugel auf einer Achse und einer Kurbel zum Drehen. Wie im Fernsehen fiel durch das Drehen immer nur eine kleine Kugel mit einer Zahl heraus. Alle Geschenke unter dem Baum hatten wir zuvor mit Zahlen beschriftet und auf einem Zettel hatten wir den Zahlen Namen zugeordnet, entsprechend demjenigen, der das Geschenk erhalten sollte.

Wir würfelten darum, wer die Kurbel drehen darf und wir waren immer sehr gespannt, wer als nächstes ein Geschenk auspacken durfte.

Wir besorgten auch viele kleine Sachen und packten auch das noch so kleinste Etwas gesondert ein, etwa eine Tafel Schokolade.

So genossen wir eine ganze Weile das schöne Spiel.

Im ersten Jahr nach Loréns Tod, hatten die Nachbarn unseres Wohnortes einen Adventkalender für uns organisiert. Vom 01. Dezember bis zum 24. brachten Leute Kerzen, Lichter, Gebackenes, Gebasteltes und tröstende Worte, etwa: „Ich bringe euch unser Licht, damit es euch in eurer Dunkelheit ein wenig leuchtet.“

Ich habe den Leuten dann allen Weihnachtskarten geschrieben und mich bedankt. Es war ein warmes, stärkendes Gefühl, zu wissen, dass so viele Leute an uns dachten.

Einen Weihnachtsbaum hatten wir nach Loréns Tod nie wieder. Nie wieder haben wir ein Festmahl zu Weihnachten gegessen. Nie wieder haben wir uns gegenseitig Geschenke zu Weihnachten gemacht und liebevoll verpackt.

Wir reden uns ein, Weihnachten wäre gar nicht da. Wir ignorieren Weihnachten, damit es nicht so doll schmerzt.

Jana unsere ältere Tochter bucht stets zu Weihnachten eine Reise. Sie ist dann einfach mal weg!

3.1.3. Botschafter, Schirmherr

Gemeinsam Ziele erreichen!

Zur Realisierung und Förderung der ausgewählten Projekte bedarf es ständiger Kommunikation mit der Öffentlichkeit. Um unsere Botschaft in die Welt zu tragen, brauchen wir Sie als Botschafter, weil Sie von unserer Idee begeistert sind.

Schirmherr

Schirmherrschaft bedeutet Schutz, aber vor allem Gesicht zu zeigen und mit dem eigenen Namen überzeugt für eine Sache zu stehen und sie zu repräsentieren.

Der Schirmherr wird nach außen mit seinem Engagement für den Bundesverband ANUAS e.V. deutlich wahrnehmbar und Repräsentant sein.

Die Schirmherrschaft ist ehrenamtlich und auf unbegrenzte Zeit. Der Schirmherr übernimmt keine verpflichtenden Aufgaben. Er ist Repräsentant in seinem Umfeld und Alltag und kann Empfehlungen für weitere Schirmherren aussprechen.

Der Schirmherr wird in regelmäßigen Abständen über die Aktivitäten und Neuigkeiten des Bundesverbandes informiert. Zu Veranstaltungen wird er selbstverständlich eingeladen, die er nicht wahrnehmen muss, aber sehr gerne annehmen kann, um sich als Repräsentant zu zeigen und seine Verbundenheit zu demonstrieren.

Vom Schirmherrn wird erwartet, dass er sich mit dem Bundesverband ANUAS e.V. und den damit verbundenen Inhalten und Zielen identifiziert und diese auch nach außen vertritt. Sein Anliegen ist Schaden, auch Imageschaden, abzuwenden und Schutz zu bieten.

Mit der Schirmherrschaft ist keine Vereinsmitgliedschaft verbunden.

Botschafter

Prominente Botschafter tragen mit ihrem Namen und ihrem Engagement dazu bei, dass immer mehr Menschen von der Arbeit des Bundesverbandes ANUAS e.V. – Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen erfahren.

Dabei unterstützen die Botschafter die Arbeit des ANUAS e.V. praktisch, ideell oder finanziell.

Der Botschafter ist ehrenamtlich und auf unbegrenzte Zeit. Der Botschafter wird in regelmäßigen Abständen über die Aktivitäten und Neuigkeiten des Bundesverbandes informiert. Zu Veranstaltungen wird er selbstverständlich eingeladen, die er nicht wahrnehmen muss, aber sehr gerne annehmen kann, um sich als Repräsentant zu zeigen und seine Verbundenheit zu demonstrieren.

Vom Botschafter wird erwartet, dass er sich mit dem Bundesverband ANUAS e.V. und den damit verbundenen Inhalten und Zielen identifiziert und diese auch nach außen vertritt. Sein Anliegen ist Schaden, auch Imageschaden, abzuwenden und Schutz zu bieten.

Mit der Botschaftertätigkeit ist keine Vereinsmitgliedschaft verbunden.



Axel Petermann - BKA zertifizierter Fallanalytiker - und die ANUAS-Bundesvorsitzende, Marion Waade kennen sich seit 2013.

In dem Zusammenhang lernte Axel Petermann die Aufgaben und Ziele des Bundesverbandes ANUAS e.V. kennen und schätzen.

Axel Petermann ist nicht nur ein guter Autor, er ist eine menschliche Persönlichkeit, die ehrlich und fair mit seinen Mitmenschen den Kontakt pflegt.

Er ist immer für ein ehrenamtliches Engagement zu haben, erst recht, wenn es um ein Thema geht, womit sich der Autor und Profiler seit Jahren beruflich und privat beschäftigt.

Der bekannte Profiler und Bestsellerautor verschiedener Kriminalbücher hat dem Bundesverband ANUAS den Vorschlag unterbreitet, die Schirmherrschaft für den Opferhilfeorganisation zu übernehmen.



Der ANUAS ist eine bundesweit einzige Betroffenen-Hilfs-Organisation für Angehörige gewaltsamer Tötung und zweifelhafter Suizide.

Persönlichkeiten, die mit ihrem "guten Namen", mit ernstem Engagement und erkennbarer Aktivität den ANUAS unterstützen und voran bringen, sind uns sehr gerne gesehen. Wir freuen uns auf eine gute und aktive Zusammenarbeit im Interesse betroffener Gewaltopfer des ANUAS.

Warum Axel Petermann das genau machen möchte, - die Schirmherrschaft zu übernehmen -, was seine Motivation dafür ist, ... ist aus dem Interview zu entnehmen, welches die ANUAS-Bundesvorsitzende am 07. 12. 2019 in Berlin mit dem Profiler - vor seiner angesagten Lesung - führte.

Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/watch?v=sQQ6CNI0kGI&t=165s>

"Im Kopf des Profilers"

Axel Petermann liest aus seinen Büchern: "Der Profiler" und "Die Diagramme des Todes"

7.12.19 um 19.00 Uhr
ABACUS-Tierpark-Hotel
Franz-Mett-Strasse 3-9
10319 Berlin
Einlaß nur nach vorheriger Anmeldung ab 18.45 Uhr

Für die Veranstaltung wird kein Eintrittsgeld erhoben, es wird um eine Spende für Gewaltopfer gebeten!

Anmeldung nur schriftlich unter: presse@anuas.de, bis 11. 11. 2019

Hinweis: Auf der Veranstaltung wird fotografiert und gefilmt!

AUF DER SPUR DES BÖSEN
EIN PROFILER BERICHTET
Axel Petermann
ulstein

IM ANGESICHT DES BÖSEN
Ungewöhnliche Fallberichte eines Profilers
Axel Petermann
rorre



Zur Themenwoche hat Axel Petermann von seiner Arbeit mit betroffenen Angehörigen gewaltsamer Tötung erzählt und aus seinen Büchern vorgelesen. Im Anschluss folgte eine rege Diskussion:



3.2. Kriminalpräventiv



Information, Austausch und Beratung in der ANUAS-Kontakt- und Beratungsstelle sind wichtige Aspekte, um Akuthilfen zu leisten. Es geht vordergründig um Entlastung * Stabilität * Vertrauensaufbau * Lotsendienst.

Welche konkreten Aufgabenbereiche ausgeführt werden, können der Grafik entnommen werden. Hilfen werden immer individuell in Fällen gewaltsamer Tötung gestaltet sein. Hierbei werden Wünsche und Bedürfnisse Betroffener berücksichtigt. Gleichzeitig erarbeitet ANUAS aus den Erfahrungen heraus konkrete Bedarfe für zukünftige Opferhilfen.



Die Deutsche Fernsehlotterie fördert die Kontakt- und Beratungsstelle seit 2018.

Angehörige gewaltsamer Tötung müssen als Opfer anerkannt werden. Sie erhalten alle Hilfen, die ein Opfer erhalten würde, wenn es noch leben würde.

Diese Rechte bleiben den Angehörigen versagt. In Deutschland ist die EU-Richtlinie nicht korrekt in nationales Recht umgesetzt worden. Der Begriff „Opfer“ ist im Gesetz nicht geregelt. Die damit verbundenen Ungerechtigkeiten fügen den Angehörigen ein unzumutbares seelisches und psychischen Leid zu, welches Menschenrechte verletzt.

RICHTLINIE 2012/29/EU DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES vom 25. Oktober 2012 über Mindeststandards für die Rechte, die Unterstützung und den Schutz von Opfern von Straftaten sowie zur Ersetzung des Rahmenbeschlusses 2001/220/JI

Gültig ab 16. 11. 2015

Gewaltopfer haben das Recht auf...

- ...dass sie verstehen und verstanden werden
- ...einen kostenlosen Opferanwalt
- ...Entschädigung
- ...Wiedergutmachungsverfahren
- ...besonderen Schutz von Kindern
- ...hilfen bei der Trauma-Verarbeitung
- ...individuelle Beratungsdienste
- ...Information
- ...Teilnahme am Strafverfahren
- ...Schutz vor Tätern und Strafjustiz
- ...individuelle kostenlose Unterstützungsmaßnahmen (allgemein und spezialisiert)

Familienangehörige von Personen, die infolge einer Straftat zu Tode kamen, genießen dieselben Rechte wie die Opfer einschließlich des Rechts auf Information, Unterstützung und Entschädigung.
Auch Familienangehörige von Überlebenden haben Anspruch auf Unterstützung und Schutz.

www.anuas.de





Gesellschaftliche Verantwortung "... Ausgrenzung bleibt Ausgrenzung, auch wenn die Grenzen positiv benannt werden..."

Ein Gespräch einer betroffenen Angehörigen gewaltsamer Tötung mit Nichtbetroffenen aus dem sozialen Umfeld der Betroffenen.

Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/watch?v=QusQbLDVksQ>

Entsprechend der **UN-Behindertenrechtskonvention (BRK)** erhalten Menschen mit seelischen und/oder psychischen Einschränkungen besondere Hilfen.

„... Die Gruppe von Personen sind Personen mit Behinderungen von verschiedenem Format, aber die von Gewalt werden nicht ausdrücklich erwähnt. Allerdings können Personen, die Opfer von Gewalt sind, als Folge der Beeinträchtigung und ihrer Einschränkungen als Folge sozialer Barrieren in den Geltungsbereich von Artikel 1 CRPD über gleichwertige Belange mit vielen anderen Personengruppen mit Beeinträchtigungen fallen.“

Grundsätzlich gehören Personen mit Behinderung infolge von Gewalt zur Gruppe mit Behinderungen, die durch die CRPD geschützt werden. Es gibt keine spezifischen Artikel in der CRPD, die sich auf Personen beziehen, die eine Beeinträchtigung als Folge von Gewalt haben. Sie können körperlich, geistig oder kommunikativ also verschiedene Formen annehmen.

Daher ist es notwendig, die spezifischen Beeinträchtigungen zu betrachten und den Dialog mit Deutschland zu gewährleisten wenn dies der Fall ist.

Der Dialog wird voraussichtlich Ende 2019 oder Anfang 2020 auf der Tagesordnung stehen (eher in 2019)..“

(Auszug der Antwort - Verbändeanhörung ANUAS e.V. an UN-BRK, Herrn Stig Langvad von Englisch in Deutsch übersetzt)



Betroffene des ANUAS haben entsprechend der Europäischen **Menschenrechtskonvention (EMRK)** Menschenrechte, welche oftmals nicht ausreichend erfüllt werden. Dabei sollte beachtet werden, dass Menschenrechte gleichzeitig Opferrechte sind.

Menschenrechte in der Europäischen Menschenrechtskonvention

- Artikel 1
Verpflichtung zur Achtung der Menschenrechte
- Artikel 2
Recht auf Leben
- Artikel 3
Verbot der Folter
- Artikel 4
Verbot der Sklaverei und der Zwangsarbeit
- Artikel 5
Recht auf Freiheit und Sicherheit
- Artikel 6
Recht auf faires Verfahren
- Artikel 7
Keine Strafe ohne Gesetz
- Artikel 8
Recht auf Achtung des Privat- und Familienlebens
- Artikel 9
Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit
- Artikel 10
Freiheit der Meinungsäußerung
- Artikel 11
Versammlungs- und Vereinigungsfreiheit
- Artikel 12
Recht auf Eheschließung
- Artikel 13
Recht auf wirksame Beschwerde
- Artikel 14
Diskriminierungsverbot
- Artikel 15
Abweichen im Notstandsfall

Opferrechte

 www.anuas.de

3.2.1. Studienbericht Forschungsstudie



Werte * Normen * Gesellschaftliche Verantwortung In welcher Gesellschaft wollen wir leben.

Angehörige gewaltsamer Tötung benötigen Hilfen auf allen strukturellen Ebenen. Welche das sind, das wird innerhalb der Studie untersucht und die Ergebnisse jährlich präsentiert.

Studienbericht in Textform:

Selbstbestimmung und Unterstützung: Welche Hilfe brauchen Angehörige von Gewalt- und Mordopfern wirklich?

Ein Recht auf Unterstützung: Angehörige von Gewalt- und Mordopfern im bürokratischen und rechtlichen Labyrinth

Dr. Judith Albrecht, Forschungsarbeit in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband ANUAS e.V., Forschungsbericht 2019

Ein Ziel der laufenden Forschungsstudie ist es, herauszufinden und aufzuzeigen, welche Auswirkungen der gewaltsame Tod für Angehörige von Mordopfern hat.

Die Verhandlungen der Auswirkungen und die Erfahrungen, die Menschen in Deutschland machen, haben neben einer emotionalen, sozialen, psychologischen und rechtlichen Ebene auch eine politische Komponente.

Angehörigen von Mordopfern wird zwar EU-rechtlich der Opferstatus zugesichert, Deutschland hat diese Richtlinie allerdings nur zivilrechtlich und nicht im Strafrecht umgesetzt. Das bedeutet, dass Angehörige von Mordopfern lediglich als Angehörige und nicht selber als Opfer behandelt werden.

Die Anerkennung des Opferstatus wird auf politischer Ebene EU weit verhandelt. Aus den entstandenen Richtlinien leiten sich konkrete rechtliche Konsequenzen und Ansprüche für die Angehörigen von Mordopfern ab.

Diese Ansprüche müssen von Betroffenen aber immer wieder eingefordert werden.

Oftmals werden Betroffene nicht ausführlich über ihre Rechte und Möglichkeiten informiert. Hier sollte immer wieder bedacht werden, dass sich Menschen in einem absoluten Ausnahmezustand in ihrem Leben befinden, wenn sie mit all diesen neuen Informationen konfrontiert werden.

Zusätzlich zu dem Verlust und der traumatischen Erfahrung, dass ein naher Mensch von einer anderen Person gewaltsam umgebracht wurde, müssen viele zusätzliche Herausforderungen bewältigt werden:

- *einen Anwalt finden, von dem man sich richtig und gut vertreten fühlt, -*
- *hohe finanzielle Belastungen durch Anwaltskosten, -*

- *selber Beweise und Hinweise recherchieren, die helfen, den Täter zu überführen und zu verstehen, was passiert ist, -*
- *psychologische Begutachtungen, -*
- *der Umgang mit den eigenen psychischen und physischen Auswirkungen durch die traumatische Erfahrung, -*
- *finanzielle Probleme durch den eigenen Ausfall im Berufsleben, -*
- *innerfamiliäre Probleme, aufgrund der unterschiedlichen Verarbeitung des Geschehenen, -*
- *langwierige bürokratische Prozesse (z.B. Krankenversicherung, Regelung des Erbes, Rentenansprüche).*

Oftmals geschehen Morde innerhalb einer Familie, das heißt, dass Opfer und Täter in einer Beziehung zueinander standen. Es ist auch zu erkennen, dass es eine starke Geschlechterkomponente in Mordfällen gibt.

In vielen Fällen sind Männer über lange Zeit gewalttätig gegenüber ihren Frauen, diese Beziehungen enden irgendwann in einem Mord an der Frau.

Wenn Kinder zurückgelassen werden, müssen sich Angehörige in langen schwierigen Prozessen um den Verbleib und die Verantwortlichkeiten auseinandersetzen.

Diese innerfamiliären Auseinandersetzungen, in denen Täter und Opfer eine Beziehung hatten und Kinder zurückgeblieben sind, sind hoch konfliktiv.

Es bedarf hier einer umsichtigen Betreuung, die oftmals nicht vom Jugendamt geleistet wird.

In genannten Fällen kann bei Betroffenen das Bedürfnis aufkommen mit dem Täter ins Gespräch zu kommen, also eine Opfer/Täter Begegnung.

In diesen Begegnungen kann es zum Beispiel darum gehen, ungeklärte Umgangssituationen mit dem Kind des Täters und des Opfers zu klären oder den Täter zu schreiben oder sagen, dass er nach seiner Entlassung nicht mehr in die Nachbarschaft zurückziehen soll.

Diese Begegnungen müssen allerdings sehr gut betreut und begleitet werden. Deutschland hat hier im Gegensatz zu anderen europäischen Ländern noch wenig Erfahrung.

Es zeigen sich in den Fällen, mit denen sich in der Studie beschäftigt wurde, wiederkehrende Muster vor allem im Umgang mit Behörden, Anwälten und Gerichten, die verhindern, dass sich Personen stabilisieren können.

Speziell in langen Ermittlungsverfahren von Mordfällen und Gewaltverbrechen und im behördlichen Umgang mit den Angehörigen wird oftmals nicht berücksichtigt, dass man hier mit traumatisierten Menschen und mit Menschen umgehen muss, für die aufgrund des Verlustes eines Menschen durch die Gewalteinwirkung eines anderen, nichts mehr so ist wie es einmal war.

Dieser Umgang erfordert ein spezielles Fachwissen, Geduld und Empathie. Die Stabilisierung ist ein ständiges und immer wiederkehrendes Element im Leben eines traumatisierten Menschen, da viele äußere Faktoren eine Retraumatisierung auslösen können.

In diesem Sinne sollte über die Unterstützung von Angehörigen von Gewalt- und Mordopfern als ganzheitliche Arbeit nachgedacht werden, nicht nur im therapeutischen oder rechtlichen Bereich, sondern als ein Zusammenspiel von therapeutischer, medizinischer, sozialarbeiterischer und behördlicher Arbeit.

Wie fast alle Fallbeispiele zeigen sind Menschen, die in Ämtern und Behörden mit Opfern von Gewalt und Mord zu tun haben (Polizei, Gericht, Jugendamt, Schule) nur unzulänglich oder gar nicht ausgebildet um mit Betroffenen umzugehen.

Anwälte verstehen sich nach den bisher gemachten Erfahrungen in der Forschung vor allem als Vertreter des Rechts und sehen ihre Arbeit nicht darin, ihre Arbeitsweise und Strategien, in eine Sprache zu übersetzen, die von ihren Mandanten verstanden wird.

Anwälte scheinen sich auch nicht als Dienstleister für ihre Mandanten zu verstehen. Der anwaltliche Fokus liegt auf der Begegnung und der Auseinandersetzung mit den Gerichten und Behörden.

Eine Empfehlung der Forschungsstudie wird daher sein, dass der Umgang mit traumatisierten Menschen in der anwaltlichen Ausbildung (Strafrecht) Teil des Unterrichts sein sollte.

Anwälte sollten ebenso wie Ärzte fähig sein, ihr Expertenwissen in eine verständliche Sprache zu übersetzen. Auch dies sollte schon im Studium durch praktische Übungen gelehrt werden.

Durch diese Kommunikationsschwierigkeiten entstehen große Unsicherheiten, Mandanten können kein Vertrauen zu ihrem Anwalt aufbauen. Mandanten verstehen somit die legalen, rechtlichen Prozesse, in denen sie sich befinden oft nur ungenügend.

Besonders auffällig ist, dass Angehörige von Mordopfern immer wieder berichten, dass sie sich von den zuständigen Behörden und von der Gesellschaft allein gelassen fühlen und dass ihnen nicht geglaubt wird, wenn sie von ihren Erfahrungen berichten.

Wenn es um Mord geht entsteht eine gesellschaftliche Unsicherheit. Diese Unsicherheit resultiert viel zu häufig in einem Wegschauen, das es zu hinterfragen und zu überwinden gilt, damit Menschen, die einen schmerzhaften Verlust erlitten haben und Opfer eines Verbrechens wurden, im weiteren Verlauf ihres Lebens nicht auch noch Opfer des deutschen Rechtssystems und der deutschen Gesellschaft werden.

(Studienbericht Dr. Judith Albrecht)

Der Studienbericht der Themenwoche kann auf dem youtube-Kanal des Bundesverbandes ANUAS e.V. gehört werden:

<https://www.youtube.com/watch?v=pmlBLDc0Vql&t=116s>

3.2.2. Fachtag: Restorative Justice



Wiedergutmachungsverfahren innerhalb der EU

Möglichkeiten und Unmöglichkeiten bei Mordfällen
Betroffene kommen zu Wort



Verschiedene Möglichkeiten der Restorativen Justice = Wiedergutmachungsverfahren werden vorgestellt. Am Ende des Tages diskutieren Betroffene über Möglichkeiten und Unmöglichkeiten.



Die 7. bundesweite ANUAS-Themenwoche hat sich u.a. auch mit dem Thema der Restorativen Justice beschäftigt.

Zu den Wiedergutmachungsmöglichkeiten zählt neben vielen anderen Methoden

- der Täter-Opfer-Ausgleich (TOA) oder
- Opfer Täter im Gespräch OTiG, ein Projekt der Konfliktschlichtungsstelle in Oldenburg sowie
- das bundesweit einmalige ANUAS-Projekt Täter-Opfer-Begegnung (TOB).

Sind Formen der Restorative Justice =
Wiedergutmachungsverfahren bei Fällen gewaltsamer Tötung
möglich, oder nicht?

Im Rahmen der Veranstaltung sind Betroffenenangehörige
gewaltsamer Tötung, nach Vorstellung aller Projekte um Ihre
Meinung gefragt worden. Zum Schutz der Betroffenenvertreter
sind diese Gespräch-/Diskussionspartner nur zu hören, aber nicht
zu sehen.

Der Bundesverband ANUAS e.V. denkt, dass doch eine erhöhte
gesellschaftliche Verantwortung bezogen auf Achtung,
Wertschätzung und Meinungseinholung Betroffener gefragt ist.
Es wurde von allen Diskussionspartnern eingeschätzt, dass ein
Täter-Opfer-Ausgleich bei Fällen gewaltsamer Tötung keine
Anwendung finden können. Hier sollte die Justiz eher auf das
Pilotprojekt des ANUAS Täter-Opfer-Begegnung (TOB)
zurückgreifen.

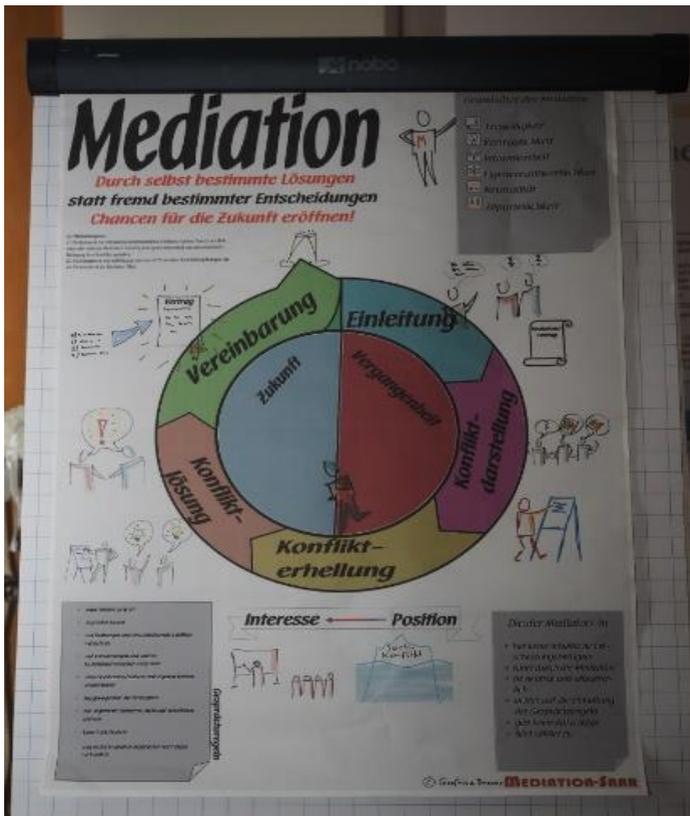
ANUAS ist eine bundesweit einzige Betroffenen-Hilfs-
Organisation, die solche Begegnungen sehr gut für die
Betroffenenseite - stellvertretend - übernehmen kann, wenn die
Angehörigen sich das nicht zutrauen, oder nicht möchten.
Möglichkeiten, für die Angehörigen gewaltsamer Tötung, den
Folgeschaden zu minimieren können über die TOB wunderbar
ausgehandelt werden. Die Betroffenen haben aus eigener
Erfahrung ausreichend Kenntnisse über Wünsche und
Bedürfnisse betroffener Menschen.

Die Neutralität bleibt gewahrt, weil es nicht um den eigenen Fall
geht. Und trotzdem können diese Betroffenen dem Täter
vermitteln, was der eigentlichen Betroffenenfamilie wiederfährt,
was sie erlebt, wie sie fühlt, wie es ihnen geht.

Die Diskussion ist auf dem youtube-Kanal des ANUAS zu
verfolgen:

<https://www.youtube.com/watch?v=q-r6olqXz0>

Klassische Mediation



In der 7. ANUAS-Themenwoche 2019, in Berlin stellt die Mediatorin, Anke Lamm am 27. 08. 2019 die Klassische Mediation vor.

Der Beitrag ist auf dem youtube-Kanal des Bundesverbandes ANUAS zu hören:

<https://www.youtube.com/watch?v=JZls88AcVVY&t=289s>

Es gibt Unterschiede zwischen einer

- Lebenskrise *
- Traumatische Krise * und einem
- Schock-Stress-Trauma,

die unbedingt berücksichtigt werden müssen!

Nach einer **tödlichen Gewalttat (Schock-Stress-Trauma)** gibt es für betroffene Angehörige nicht nur die Auseinandersetzung mit dem Täter, welche ggf. über Projekte der Restorativen Justice (TOA * TOB * OTIG o.ä.) behandelt/unterstützt werden könnten.

Eine **Klassische Mediation** ist in solchen Fällen nicht möglich! Dieses trifft auch zu, wenn es sich um **eine traumatische Krise** handelt, im Rahmen des (z.B. Mobbings, Handtaschendiebstahls, ... usw.)

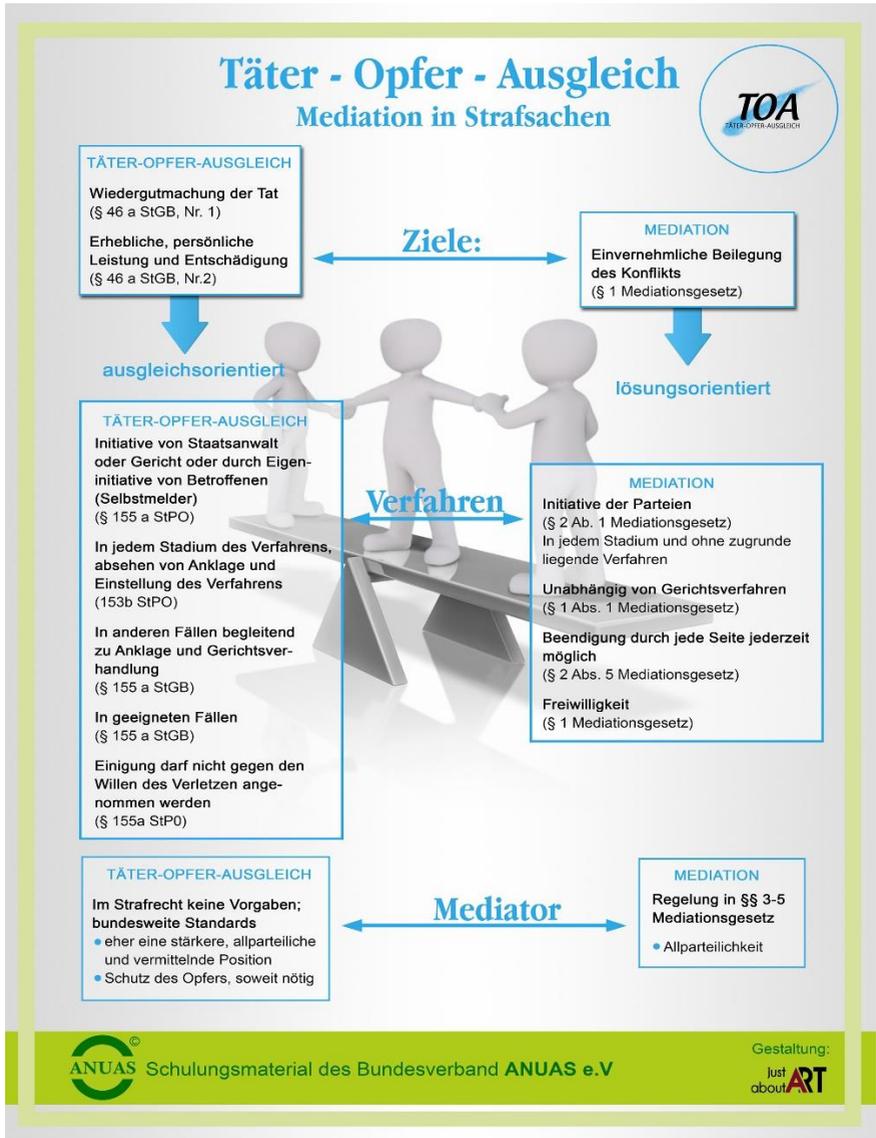
Im Rahmen des **Täter-Opfer-Ausgleichs (TOA)** gibt es speziell ausgebildete Mediatoren, die sich von den Mediatoren der Klassischen Mediation unterscheiden und eine andere Herangehensweise haben.

Es gibt nach der tödlichen Gewalttat Probleme mit / innerhalb der Familie, mit dem Arbeitgeber, mit dem sozialen Umfeld (**Lebenskrisen**) usw. Hier ist der Einsatz der Klassischen Mediation möglich und könnte sinnvoll sein.

Aus den bisherigen Erfahrungen des Bundesverbandes ANUAS e.V.: Eine Mediation nach einer gewaltsamen Tötung ist von den betroffenen Angehörigen nicht nachvollziehbar und nicht gewollt.

Hier ist eine andere Herangehensweise nötig, die das ANUAS-Pilot-Projekt des ANUAS anbietet: Täter-Opfer-Begegnung (TOB), mit der Betroffenen-Opfer-Hilfe-Organisation gemeinsam.

Täter-Opfer-Ausgleich (TOA) *



Opfer-Täter im Gespräch (OTiG) *

OPFER UND TÄTER IM GESPRÄCH

Sind Sie Opfer einer Straftat?

Sie fühlen sich durch eine Straftat verletzt und geschädigt?



Konfliktschlichtung e.V.
Konfliktschlichtung e.V.
Kaiserstraße 7
26122 Oldenburg
Tel.: 0441 - 27293
Fax: 0441 - 3603227
E-Mail: info@konfliktschlichtung.de
Homepage: www.konfliktschlichtung.de



Schulungsmaterial des Bundesverband ANUAS e.V.

Gestaltung:
just
aboutART

Täter-Opfer-Ausgleich und Opfer Täter im Gespräch, zwei Alternativmöglichkeiten der Restorativen Justice (Wiedergutmachungsverfahren).

Die Geschäftsführerin der Konfliktschlichtungsstelle in Oldenburg, Frau Veronika Hillenstedt stellt beide Projekte während der 7. bundesweiten ANUAS-Themenwoche am 27. 08. 2019, in Berlin vor.

Sind diese Verfahren für Angehörige gewaltsamer Tötung möglich oder eher nicht?

Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/watch?v=v14p93IRP-g&t=52s>

Täter-Opfer-Begegnung (TOB) – ein Pilotprojekt des ANUAS

Täter - Opfer - Begegnung

Die Täter-Opfer-Begegnung befindet sich noch am Anfang und muss behutsam angegangen werden.

Im Rahmen der Resozialisierung der Straftäter bieten sich gute Möglichkeiten an, den Opfern bei der Bewältigung ihrer schweren Lebenslagen nach der gewaltsamen Tötung zu helfen.

Bei der Täter-Opfer-Begegnung wird das Opfer (Angehöriger des Getöteten) durch den BV ANUAS e. V. begleitet und unterstützt.

GESCHÄDIGTE / OPFER

- können durch außergerichtliche Konfliktschlichtung Ärger loswerden
- Kosten- und Energieeinsparung für langwierige Gerichtsverfahren
- Verlauf und Inhalt des Verfahrens kann aktiv mitbestimmt werden
- Rückgewinnung seines persönlichen Sicherheitsgefühls (z.B. bei ehrlicher Reue – keine Furcht mehr vor dem Täter – Verarbeitung von Ängsten)

BESCHULDIGTE / TÄTER

- reinen Tisch machen
- Verantwortung für Straftat übernehmen
- Wiedergutmachung leisten und ggf. Strafmilderung oder Verfahrenseinstellung erreichen
- kann mitbestimmen was passiert
- kann sofort einen konstruktiven Beitrag zur Lösung einbringen

Wo stehen wir heute - aus Sicht des Bundesverbandes ANUAS e.V.?

Potenzielle Gefahren bezüglich ernst zu nehmender Gedanken des Amoklaufes, Lynchjustiz und/oder Suizid gefährden das Wohl der Einzelperson, aber auch die Gesellschaft.

Ein Täter-Opfer-Ausgleich (nach §46 a StGB, 155a,b - geregelt im Verbrechenbekämpfungsgesetz 1994) ist in Fällen einer gewaltsamen Tötung unmöglich, trotzdem besteht Aufklärungs- und Gesprächsbedarf bei Opferangehörigen, Tätern und Täterangehörigen.

Des Weiteren ist eine umfangreiche Vertrauensbasis zwischen Betroffenen und einer Betroffenen-Hilfsorganisation beim ANUAS e.V. erkennbar. In diesem Bereich ist eine besondere Förderung der Gewalt- und Kriminalprävention gegeben.

Ist ein Täter-Opfer-Ausgleich in Mordfällen möglich?

Das Konfliktpotential bei betroffenen Menschen nach einer tödlich ausgehenden Gewalttat ist vielfältig und scheinbar unlösbar.

Ein "klassischer" Täter-Opfer-Ausgleich oder eine "klassische" Mediation in Fällen gewaltsamer Tötung sind nicht möglich. Der Einsatz dieser "klassischen" Verfahren bei gewaltsamer Tötung ist eher kontraproduktiv und schädlich für alle Beteiligten.

In Fällen von Schweregewalttaten, wie bei der gewaltsamen Tötung, empfiehlt der BV ANUAS e.V. neue Richtlinien zur Umsetzung möglicher Täter-Opfer-Begegnungen bzw. Mediationsgespräche zu erarbeiten. Die Grundlagen der "klassischen" Mediation können nichtgarantiert bzw. eingehalten werden.

Jedoch wollen Angehörige gewaltsamer Tötung sich mitteilen, wollen gehört und ernst genommen werden. Sie haben ggf. Anliegen, welche der Täter erfüllen könnte - damit wird Reue vermittelt und auch die Bereitschaft der Wiedergutmachung!

Auf sachlicher Ebene lassen sich keine Probleme lösen. Wie auch? Ein ermordetes Kind z.B. kann nicht wieder lebendig werden... weder durch Gespräche noch durch Wiedergutmachung.

In Mordfällen ist die Beziehung unüberwindbar zerstört.

Die Gespräche finden auf gleichberechtigter Ebene statt. Die Beziehung zwischen den Gesprächspartnern ist die Basis, auf der sachliche Probleme gelöst werden. Wenn die Basis gestört ist, gibt es für beide Seiten keine befriedigenden Ergebnisse.

Langsam Vertrauen aufzubauen und eventuell gemeinsame Hilfen und Wege anzustreben, das Fürchtbare zu verarbeiten und sich gegenseitig Halt zu geben.

Dies steht im Vordergrund



ANUAS Schulungsmaterial des Bundesverband ANUAS e.V.

Gestaltung:

Just about ART

Die Täter-Opfer-Begegnung befindet sich noch am Anfang und muss behutsam angegangen werden.

Bei der Täter-Opfer-Begegnung wird das Opfer (Angehöriger des Getöteten) durch den BV ANUAS e. V. begleitet und unterstützt.

Im Rahmen der Resozialisierung der Straftäter bieten sich gute Möglichkeiten an, den Angehörigen-Opfern bei der Bewältigung ihrer schweren Lebenslagen nach der gewaltsamen Tötung zu helfen, so diese das wollen. Diese Kommunikation kann mit den Angehörigen-Opfern erfolgen, aber auch ohne diese, über den Bundesverband ANUAS e.V.

Definition der **Resozialisierung** nach Wikipedia:

„Resozialisierung bedeutet Wiedereingliederung in das soziale Gefüge der Gesellschaft. Sie bezieht sich insbesondere auf die Wiedereingliederung von Straftätern in das gesellschaftliche Leben außerhalb des Gefängnisses und ihre Befähigung zu einem Leben ohne Straftaten. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird der Begriff mit der Erwartung verwendet, dass Straftäter ihr abweichendes Verhalten ändern und sich an die Ordnungs- und Wertvorstellungen (Normen) der Mehrheitsgesellschaft anpassen sollten. Der Rechtsbegriff Resozialisierung verweist auf die Konzepte der Integration (Soziologie) und der Rehabilitation straffällig gewordener Personen.“

Wo stehen wir heute – aus Sicht des Bundesverbandes ANUAS e.V.?

Potentielle Gefahren bezüglich ernst zu nehmender Gedanken des Amoklaufes, Lynchjustiz und / oder Suizid gefährden das Wohl der Einzelperson, aber auch die Gesellschaft.

Ein Täter-Opfer-Ausgleich (nach §46 a StGB, 155a,b – geregelt im Verbrechenbekämpfungsgesetz 1994) ist in Fällen einer gewaltsamen Tötung unmöglich, und trotzdem besteht Aufklärungs- und Gesprächsbedarf bei Opferangehörigen, Tätern und Täterangehörigen.

Des Weiteren ist eine umfangreiche Vertrauensbasis zwischen Betroffenen und einer Betroffenen-Hilfs-Organisation beim ANUAS erkennbar. In diesem Bereich ist eine besondere Förderung der Gewalt- und Kriminalprävention gegeben.

Dabei stehen im Vordergrund:

- Langsam Vertrauen aufzubauen und eventuell gemeinsame Hilfen und Wege anzustreben, das Furchtbare zu verarbeiten und sich gegenseitig Halt zu geben.
- Die Gespräche finden auf gleichberechtigter Ebene statt. Die Beziehung zwischen den Gesprächspartnern ist die Basis, auf der sachliche Probleme gelöst werden. Wenn die Basis gestört ist, gibt es für beide Seiten keine befriedigenden Ergebnisse.
- In Mordfällen ist die Beziehung unüberwindbar zerstört.
- Auf sachlicher Ebene lässt sich keine Probleme lösen. Wie auch? Ein ermordetes Kind z. B. kann nicht wieder lebendig werden, weder durch Gespräche, noch durch Wiedergutmachung. Was soll da wieder gut gemacht werden.
- Jedoch wollen Angehörige gewaltsamer Tötung sich mitteilen, wollen gehört und ernst genommen werden. Sie haben ggf. Anliegen, welche der Täter erfüllen könnte – damit wird Reue vermittelt und auch die Bereitschaft der Wiedergutmachung!

Ist ein Täter-Opfer-Ausgleich in Mordfällen möglich?

Das Konfliktpotential bei betroffenen Menschen nach einer tödlich ausgehenden Gewalttat ist vielfältig und scheinbar unlösbar.

Ein "klassischer" Täter-Opfer-Ausgleich oder eine "klassische" Mediation in Fällen gewaltsamer Tötung sind nicht möglich.

Der Einsatz dieser "klassischen" Verfahren bei gewaltsamer Tötung ist eher kontraproduktiv und schädlich für alle Beteiligten.

In Fällen von Schweregewalttaten, wie bei der gewaltsamen Tötung empfiehlt der BV ANUAS e. V. neue Richtlinien zur Umsetzung möglicher Täter-Opfer-Begegnungen bzw. Mediationsgesprächen zu erarbeiten.

Die Grundlagen der "klassischen" Mediation können nicht garantiert bzw. eingehalten werden.

➤ **Ausreden lassen**

Diese Bedingung kann nicht erfüllt werden. In Form einer klassischen Mediation oder eines Täter-Opfer-Ausgleiches werden Angehörige eines Mordfalles das Recht für sich beanspruchen, zu machen, was sie wollen. Was haben sie zu verlieren, sie haben schon das Schlimmste erlebt. Sie befinden sich in einer Ausnahmesituation, aus der – ja nach Zeitablauf – sich Desinteresse und Missachtung für das Schicksal des Täters entwickelt.

➤ **Zuhören**

Geht nicht! Auch kurzzeitige Versuche, zuzuhören, eskalieren nach ersten Rechtfertigungs- oder Entschuldigungsversuchen.

➤ **Vertraulichkeit**

Das Vertrauen bei den Angehörigen gewaltsamer Tötung ist zerstört. Sie vertrauen weder dem Täter, noch anderen Nichtbetroffenen. Vertrauen ist nur möglich zu Gleichbetroffenen, die sich in die Situation und Lage versetzen können. Hier fühlen sie sich verstanden.

➤ **100% Selbstverantwortlichkeit**

Seit der grausamen Tat sind die Betroffenen auf sich selbst gestellt. Keiner nimmt ihnen irgendetwas ab, schon gar keine Verantwortung für ein Tun, Reden und Handeln. Diese Betroffenen haben eine Selbstverantwortlichkeit entwickelt, die weit über 100% liegt, damit sie überleben.

➤ **Wertschätzung**

Nein, eine Wertschätzung ist nicht mehr möglich. Die Betroffenen erfahren selber keine Wertschätzung und Achtung und erleben viel Leid, Stress und Intoleranz, über Jahre. Sie erleben ein nie enden wollendes Schock-Stress-Trauma.

➤ **Ich-Botschaften**

Ja, die sind gegeben, von Seiten der Angehörigen von Gewalt. Sie wollen sagen, was sie wollen bzw. möchten – die Betroffenen wollen aber nicht hören, was die Täter wollen.

Wiedergutmachung in Griechenland



Vassilis Gousanis, Anwalt für Strafrecht in Griechenland und Leiter des ANUAS-Griechenland /Athen spricht zur 7. ANUAS-Themenwoche 2019, in Berlin über die Restorative Justice in Griechenland.

Wie gehen betroffene Gewaltopfer mit dem Thema Wiedergutmachung in Griechenland um?

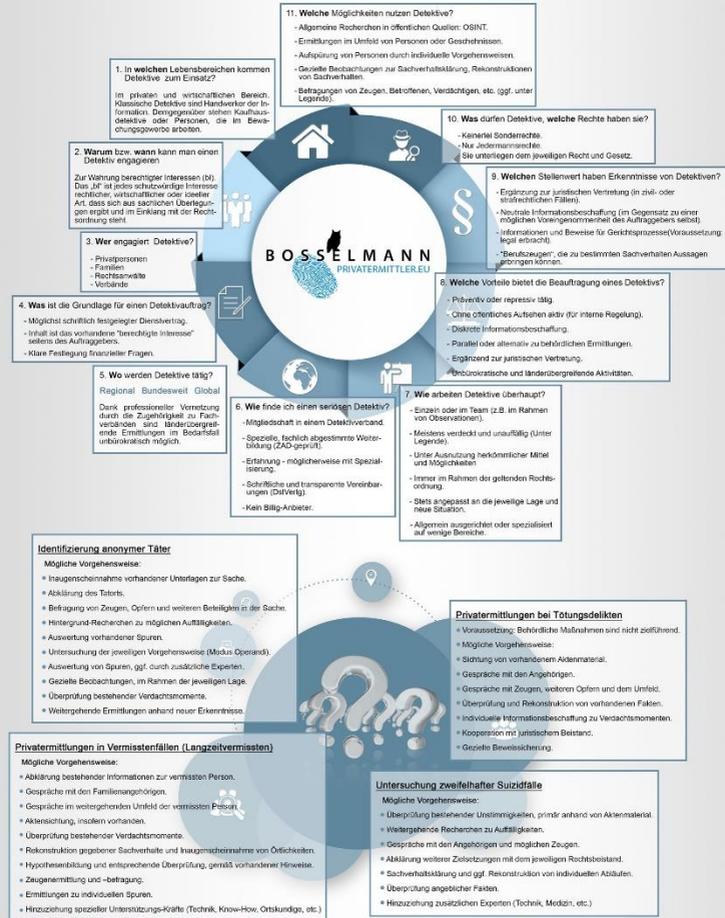
Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es in Griechenland?
Der Beitrag ist auf dem ANUAS-youtube-Kanal anzuhören:

https://www.youtube.com/watch?v=9CWXTR_fEr8&t=205s

An dieser Stelle sei noch zu erwähnen, dass Vassilis Gousanis ebenfalls Anwalt für Strafrecht in diversen Fällen von deutschen Staatsangehörigen ist, deren Familienmitglieder in Griechenland vermisst, gewaltsam zu Tode kamen oder andere ungeklärte Todesfälle vorliegen.

3.2.3. Arbeitsweise eines Detektive

Was machen Detektive bzw. Privatermittler?



Was machen Detektive bzw. Privatermittler?

Wie wichtig kann in einzelnen Fällen gewaltsamer Tötung, zweifelhafter Suizide / ungeklärte Todesfälle oder Vermisstenfällen ein Detektiveinsatz sein?

Natürlich ist es wichtig, dass der Fall aufgeklärt ist und es einen Täter gibt, sonst kann es auch nicht zur möglichen Restorativen Justice führen.

Zur 7. bundesweiten ANUAS-Themenwoche 2019, in Berlin berichtet der Detektiv Stefan Bosselmann über seine Arbeit als Detektiv.

Der Beitrag ist auf dem youtube-Kanal des Bundesverbandes ANUAS e.V. verfolgbar.

<https://www.youtube.com/watch?v=AWt55yR1m94&t=1s>

Spezialisiert war er bisher auf dem Gebiet der Vermisstenfälle. Durch seine Kooperations-Arbeit mit dem Bundesverband ANUAS e.V. hat Herr Bosselmann vermehrt Kenntnisse der Gewaltfälle sowie Wünsche und Bedürfnisse betroffener Angehöriger gewaltsamer Tötung und vor allem zweifelhafter Suizide erhalten.

Er hat sich ebenfalls mit diesem Thema beschäftigt und viele Ungereimtheiten in einzelnen Betroffenenfällen festgestellt. Hierbei geht es speziell darum, dass in einigen Fällen bestimmte Punkte ggf. übersehen wurden, aber nötig gewesen wären denen nachzugehen.

Im Bereich der zweifelhaften Suizide hat Herr Bosselmann schon einige Ermittlungsarbeit einbringen können, um nachzuweisen, dass in den Fällen doch eine gewaltsame Tötung nicht ausgeschlossen werden kann.

3.2.4. Runder Tisch



„Runder Tisch gegen Aggression, Gewalt, Ignoranz und Intoleranz – für ein besseres Miteinander und Füreinander“

Hierzu werden ständig aktuell Vertreter aus verschiedenen Bereichen sowie Organisationen und Betroffene gebeten, unsere Gäste zu sein und mit uns gemeinsam an Verbesserungen in unserer Gesellschaft zu arbeiten.

Gemeinsam soll an Problemfällen im täglichen Umgang mit Betroffenen und Institutionen gearbeitet werden. Bearbeitungsfehler sollen auf völlig sachlicher Ebene aufgedeckt, besprochen und ggf. korrigiert werden.

Oftmals stoßen Behörden an gesetzliche Grenzen und die Bedürfnisse der Betroffenen bleiben unbeachtet, die psychischen Auswirkungen können bis zur sozialen Isolation und suizidalen Gedanken und letztendlich Suizid reichen – „Gewalt tötet Menschen und Familien“. Unkorrektes und intolerantes Verhalten können Auslöser für Aggression und Gewalt werden. Was können wir gemeinsam bewegen, um ein besseres Miteinander und Füreinander zu erreichen?

„Runder Tisch für Netzwerkerweiterung, Erfahrungsaustausch und Weiterbildung“

Es geht bei diesen „Runden Tischen“ um einen ständigen Netzwerkausbau, Lernen von einander durch Erfahrungsaustausch und arbeiten miteinander.

Des Weiteren haben andere Organisationen die Möglichkeit sich in der Runde zu präsentieren und über gemeinsame Probleme innerhalb der Vereinsarbeit zu diskutieren.

Es geht um ein „besseres Miteinander und Füreinander“, einer Erweiterung des Netzwerkes — denn nur eine Zusammenarbeit der Hilfsorganisationen miteinander bringt effektive Hilfen für hilfebedürftige Menschen.

„Runder Tisch – Hilfe zur Selbsthilfe“

Gemeinsam werden Projekte der Betroffenen besprochen. Hilfe zur Selbsthilfe ist selbst wählbar und für jeden Fall individuell. Übliche Selbsthilfegruppen lassen sich beim Thema des ANUAS nicht umsetzen. Hier gibt es Grenzen der Selbsthilfe, die zwingend eingehalten werden muß, um Re-Traumatisierungen für Gewaltopfer zu vermeiden.

Warum ist es für Angehörige von Mordopfern nicht möglich sich in Selbsthilfegruppen zu organisieren:

Eine prominente Betroffene stellt ihre Meinung vor. Diese wurde am Runden Tisch diskutiert und von allen Teilnehmern bestätigt worden.

Wenn ein Mord geschieht wird der Mensch in seiner Existenz zerstört! Dadurch, dass ein naher Angehöriger gewaltsam getötet wird, ist auch der Angehörige selbst in seiner absoluten Existenz bedroht: Das Unmögliche ist möglich geworden in nächster Umgebung.

Das Urvertrauen in das Leben ist somit zerstört: für den Angehörigen bleibt die Gewissheit: Das Udenkbar ist jederzeit möglich!

Das Vertrauen in andere Menschen ist zerstört! Häufig kommt der Täter aus dem näheren Umfeld – niemand hätte ihm so eine Tat zugetraut und doch ist es geschehen – wem kann ich jetzt noch vertrauen? Wenn der Täter nicht gefasst ist, bleibt die Angst, dass jeder Mensch in meiner Umgebung mir dieses Schreckliche (einen geliebten gewaltsam Menschen zu verlieren) angetan hat. Es bleibt die Frage: „Habe ich dem Täter schon die Hand geschüttelt?“ Wie soll ich mich also anderen Menschen gegenüber noch öffnen können?

Die Wunde, die Angehörigen durch die gewaltsame Tat zugefügt worden ist, ist so tief! Da bleibt kein Raum für die Wunden anderer, die in Selbsthilfegruppen von ihrem Schicksal erzählten möchten.

Mord unterscheidet sich martialisch von anderen Todesursachen: er ist nicht nur nicht vorhersehbar, wie z. B. ein Unfall, er ist nicht behandelbar, wie z. B. eine Krankheit, er ist vor allem für jeden Menschen undenkbar! Jeder Mensch weiß, dass er in seinem Leben irgendwann von lieben Menschen Abschied nehmen muss; kein Mensch hält es für möglich, dass dies durch einen Mord geschehen könnte. Für alle Menschen ist Mord etwas, was in Fernsehkrimis oder Kriminalromanen stattfindet, oder wovon man in der Zeitung liest. Er gehört aber nicht in das eigene Leben! Trotzdem wird der Angehörige ohne Vorwarnung davon überrumpelt – alle bisherigen Gedanken, Werte, Weltanschauungen werden über den Haufen geworfen und auf den Kopf gestellt!

Ein Mord bringt Ermittlungsarbeit mit sich! Wenn der Täter nicht sofort feststeht, wird zuerst innerhalb der Familie ermittelt: Der Angehörige (eigentlich Opfer) wird bei der Ermittlungsarbeit in die Nähe eines Täters gerückt! Das gesamte Leben wird von außen und von innen hinterfragt, alle Begegnungen und Gespräche mit dem eigentlichen Mordopfer werden darauf hin überprüft, ob diese zu der Tat geführt haben könnten.

Hier erleidet der Angehörige die Folgetraumatisierung: das bisherige Vertrauen in die Polizei, die den Auftrag hat Menschen zu beschützen, wird zerstört, da die Polizei jetzt die Aufgabe hat mit aller Härte den Mörder zu finden.

Die Gefühle des Angehörigen in dieser Ausnahmesituation werden dazu benutzt mögliche Hinweise zu finden. Was dadurch mit der Psyche des Angehörigen geschieht ist irrelevant.

Die Polizei (eigentlich Schutzauftrag) wird zur Bedrohung und es gibt keine Hilfe!

Jeder Angehörige macht auf unterschiedliche Weise, womöglich erstmalig, Erfahrungen mit den Medien:

- *hier werden Persönlichkeitsrechte verletzt,*
- *die Intimsphäre wird angegriffen,*
- *er wird benutzt um Einschaltquoten oder Verkaufszahlen zu heben –*

dabei wird ihm Anteilnahme vorgegaukelt.

In einer Selbsthilfegruppe sitzen ihm fremde Menschen aus dem regionalen Umfeld gegenüber: alle haben schon in der Zeitung über den „Fall“ gelesen.

- *Wie kann er sicher sein, dass nichts nach außen an die Medien getragen wird?*
- *Er begibt sich dadurch wieder in Gefahr benutzt zu werden.*
- *Was darf er überhaupt über den Fall sagen, ohne die Ermittlungsarbeit zu gefährden?*
- *Gibt er ungewollt mögliches Täterwissen weiter, welches ihm die Polizei mitgeteilt hat?*
- *Scheitert dann daran eine eventuelle Verurteilung?*

Diese Gedanken sind bei jedem im Hinterkopf und verhindern ein Öffnen in der Gruppe!

FAZIT:

Das Urvertrauen in das Leben wurde zerstört, das Vertrauen in andere Menschen wurde zerstört, das Vertrauen in Organe, die zu meinem Schutz bestehen, wurde zerstört:

Es bleibt das Wissen: überall und zu jeder Zeit ist das Undenkbare möglich, jeder kann es mir zufügen und es gibt keinen Schutz! Meine Existenz ist bedroht!

In einer Selbsthilfegruppe würden mehrere Menschen, die genau dieses erlebt haben, in einem Raum aufeinandertreffen. Jeder bringt dieses Paket mit.

Der Austausch mit anderen, falls er denn möglich wäre, führt nicht dazu, dass das Problem kleiner oder händelbarer wird, es vergrößert sich vielmehr.

Der Einzelne würde feststellen, dass das Unvorstellbare, was ihm selbst passiert ist, öfter passiert und die Auswirkungen in der Öffentlichkeit unerkannt bleiben. Das macht die Welt bedrohlicher!

In herkömmlichen Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die in ihrem Leben mit einer Krise oder einem Problem konfrontiert sind und durch den Austausch mit Anderen Lösungswege entdecken können. Mord ist nicht zu lösen!

Der Verlust des Angehörigen kann betrauert werden – ja! Die Tat, wodurch dieser Verlust entstanden ist, ist so zerstörerisch und bleibt für das eigene Leben als weitere Bedrohung bestehen. Hier gibt es keine Lösung!

Die eigene Not ist so groß, dass die Not der anderen Gruppenmitglieder keinen Platz mehr hat.

*Jeder Angehörige versucht irgendwann wieder erste Schritte in das Alltagsleben zu gehen. Der Besuch in einer Selbsthilfegruppe würde jedes Mal wieder eine Konfrontation mit den eigenen Existenzängsten bedeuten! **Dieses lindert keine Symptome, sondern verstärkt sie nur.***

FAZIT:

Austausch mit anderen Betroffenen – ja! Dies bestärkt den Einzelnen in seiner Wahrnehmung und nimmt ihm das Gefühl „verrückt“ zu sein, weil alles in seiner Welt nach der Tat buchstäblich „ver-rückt“ ist. Aber nur im Einzelgespräch!

Der Gesprächspartner muss soweit stabil sein, dass er die Geschichte des anderen ertragen kann ohne selbst wieder in der eigenen zu versinken.

Teilnahme an einer Gruppe – nein! Die Ängste des Einzelnen potenzieren sich durch die Ängste der anderen Teilnehmer nur! Das ist nicht auszuhalten!

Persönliche Anmerkung:

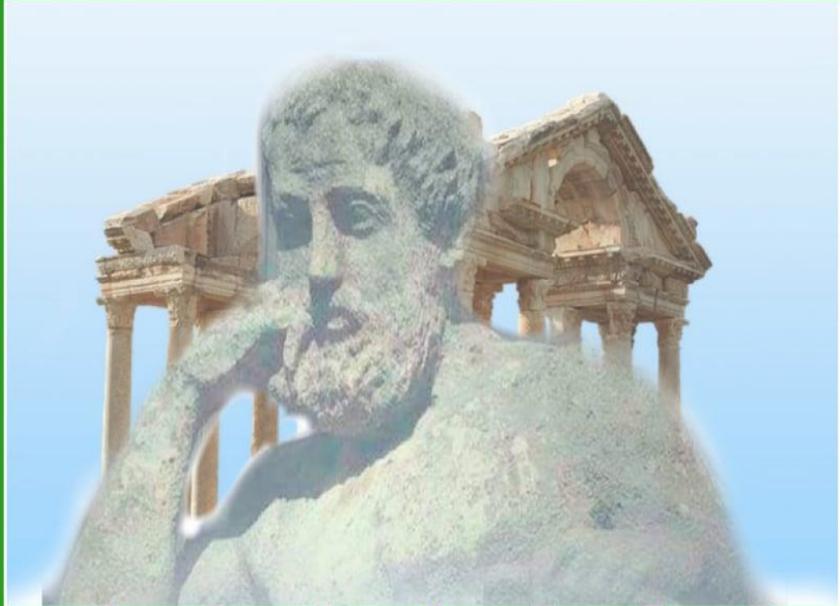
*Ich konnte in meinem Leben bereits Hilfe und Unterstützung in einer familiären Krise durch die Teilhabe in einer Selbsthilfegruppe erfahren und schätze diese Form der Krisenbewältigung!
Ich habe vor vier Jahren einen nahen Familienangehörigen durch Mord verloren.*

In der nachfolgenden Zeit habe ich festgestellt, dass es nicht möglich ist diese existentielle Krise in einer Selbsthilfegruppe zu bearbeiten!

Außenstehende können nicht beurteilen, was Betroffene fühlen – aber bitte respektieren und versuchen, zu verstehen! Die Erfahrung selbst zu machen – dies wünsche ich Niemandem!

A. P.

3.3. Gesundheitspräventiv



Bevor du jemanden heilst, frag ihn, ob er bereit ist, die Dinge aufzugeben, die ihn krank gemacht haben.
Hippokrates

 www.anuas.de

3.3.1. Workshop: Musik



CRT entwickeln und bilden GmbH
Carry und Ron Traub

*Am Anger 1 * 86825 Bad Wörishofen
Tel: 08247 9924993 * Fax: 08247 9989707
Email: info@writeyoursong.de * Web: www.writeyoursong.de*

Seit 1988 sind wir gemeinsam in der Musikbranche tätig.
Von 1988 bis 1999 waren wir international als Künstler und Singer-Songwriter unterwegs.
Acht Alben, rund eintausend Live Konzerte, ein Millionenseller (2-fach Platin für das Album I.O.U.) und zahlreiche Music Awards waren die Bilanz dieser Jahre.

1999 begann mit einem Auftrag der Deutschen Post für uns dann die Ära der Firmenmusik. Seither schreiben und produzieren wir Songs für Unternehmen (u.a. Deutsche Post, Siemens, Porsche, Marktkauf) und Hilfsorganisationen (u.a. World Vision, Care International, Deutsche Kinderkrebsstiftung). Wir wurden von unseren Auftraggebern mit der Planung und Durchführung von Musikproduktionen in den USA, in Ecuador, Thailand, Südkorea, Russland und im Senegal betraut.

Zwischen 1999 und 2006 wurden mehr als eine Million CDs mit unseren Firmen- und Projektsongs gepresst.

2008 kam dann mit der Entwicklung einer eigenen Methode, die Neuausrichtung auf musikalische Workshops und Gruppenprojekte für Unternehmen, soziale Einrichtungen und Organisationen.

Zwischenzeitlich haben wir uns auf Songwriting & Performance rund um die Bereiche Therapie, Pädagogik und Pflege spezialisiert.

Im Juli 2018 haben wir das Workshop und Seminarstudio Bad Wörishofen eröffnet und bieten hier, zusammen mit unserem Expertenteam Seminare und Workshops an. Darüber hinaus sind wir auch weiterhin für unsere Auftraggeber in Deutschland, Österreich und der Schweiz mobil im Einsatz.



write
your song



"Labyrinth" - ein Song, welcher von betroffenen Angehörigen gewaltsamer Tötung, zweifelhaften Suiziden und Vermisstenfällen sowie Nichtbetroffenen im Rahmen der 7. bundesweiten ANUAS-Themenwoche in Berlin (29. 08. 2019) gestaltet wurde. Dieses gesundheits- kriminalpräventive und inklusive Projekt wurde durch die

**AKTION
MENSCH**

Aktion Mensch unterstützt.

Zusammen mit WriteYourSong haben wir in 8 Stunden einen kompletten Song getextet, eingesungen und produziert.

Youtube-Kanal:

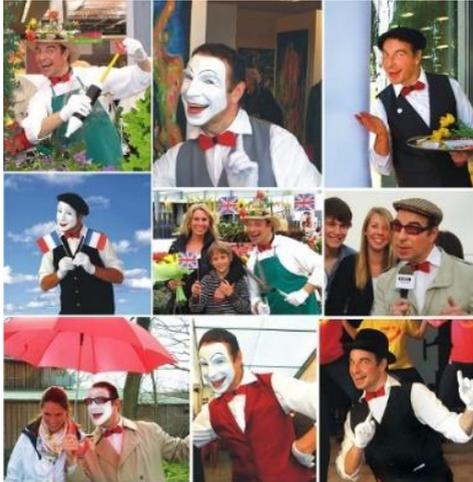
<https://www.youtube.com/watch?v=Gy9DTms-J9g>







3.3.2. Workshop: Theater



Nonverbale Kommunikation - Theaterworkshop mit Pantomime Manfred Pomorin

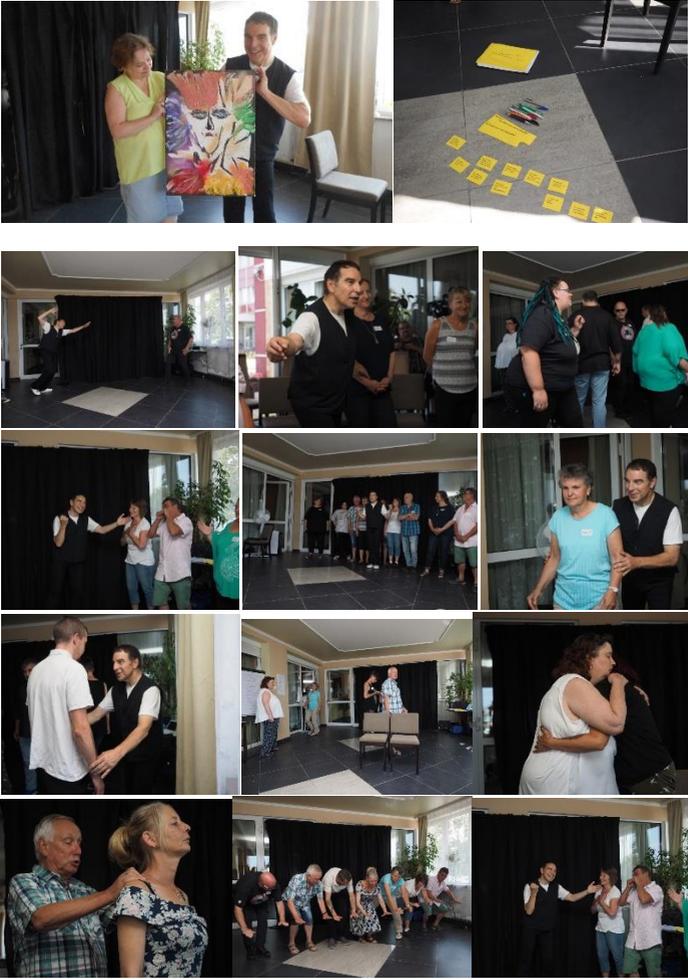
Gefördert durch die Krankenkasse TK Berlin-Brandenburg.

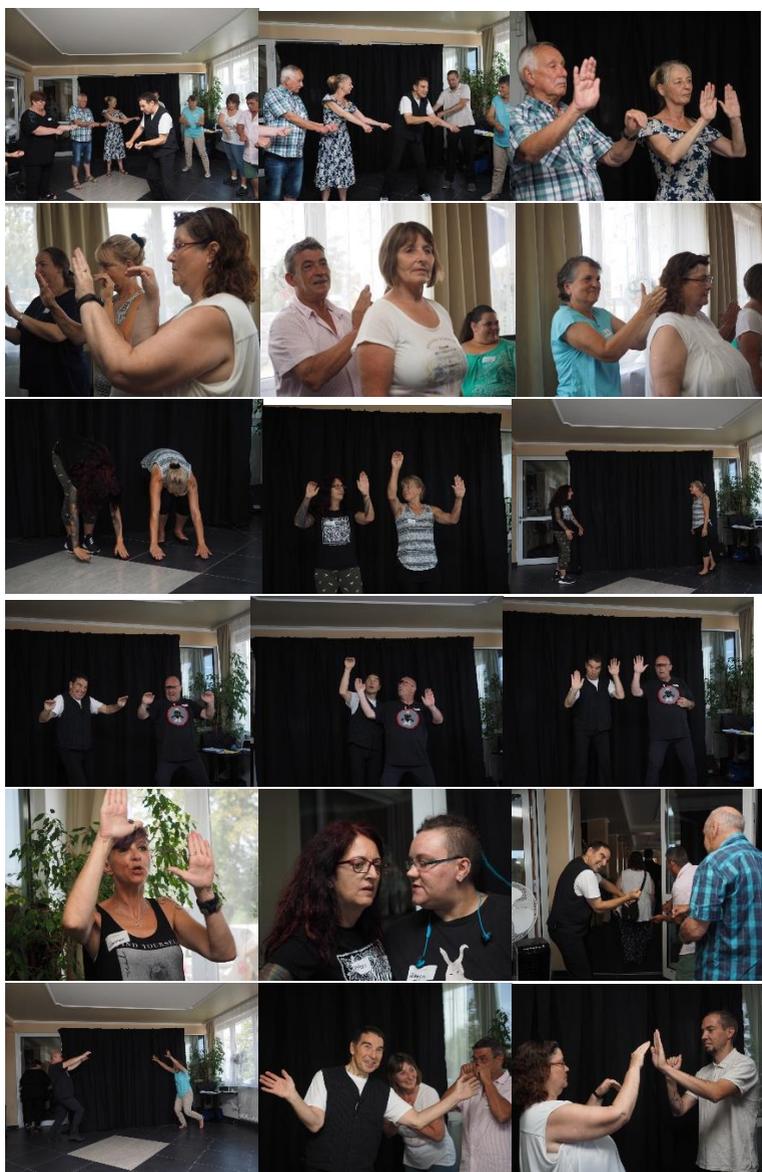
Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/watch?v=z2giYOIfV64&t=17s>

Angehörigen gewaltsamer Tötung, zweifelhaften Suiziden und von Vermissten fällt es oft schwer, zu kommunizieren. Es ist unfassbar, was passiert ist und was in Folge weiter passiert. Man ist einfach nur noch sprachlos. Innerhalb der 7. bundesweiten ANUAS-Themenwoche 2019 arbeiten betroffene Angehörige und nicht betroffene Helfer, (Vertreter aus der gesamten Bundesrepublik und Griechenland) an einer Form der Kommunikation, die für sie stimmig ist.

Der bekannte Pantomime Manfred Pomorin vermittelt die Technik der pantomimischen Kommunikationsmöglichkeit. Alle Teilnehmer hatten riesigen Spaß beim Workshop!





3.3.2. Workshop: Kreativität

Kreative Malerei: „Den Bildern der Seele folgen“

Es hat sich bei ANUAS e.V. sehr oft gezeigt, dass Betroffene ca. 8 – 10 Monate nach dem gewaltsamen Tod des Angehörigen / des Traumas den Drang bekommen haben, sich irgendwie künstlerisch zu betätigen.

Einige malen, andere machen Musik und wieder andere Betroffene werden Dichter und Schreiber.

Dieses Phänomen ist damit zu erklären, dass der Betroffene sich mit seinem Unterbewusstsein beschäftigt. Die Feinsinnlichkeit, das Bauchgefühl und eine besondere Sensibilität entwickeln hat.

Das Bedürfnis nach Kreativität ist natürlich angeboren und wird immer beliebter. Die Betroffenen erkennen, indem sie in ihr Innerstes gehen, was sie blockiert hat und sie entdecken neue Möglichkeiten diese Blockaden zu lösen und ihr Leben in eine andere Richtung zu bringen – es wird nichts so wie es war – das wird immer klarer.

Das vorherige Chaos der Seele wird geordnet, man kann es zeichnen, drauf schauen und es wirken lassen. Es folgt eine gewisse Form der „Entlastung“.

Und jetzt kann der Betroffene selber entscheiden, ob er etwas ändern will und was. Wichtig ist hierbei auch wieder die eigene Entscheidung, kein „muss“ oder „soll“.

Die Selbsterkenntnis führt oft zu eigenen Gedankengängen in eine positive Bewältigung des Traumas, Ressourcen werden entdeckt und genutzt.

Jens Herrmann, Leiter der **abstrakten Malerei** beim ANUAS sagt zum Malen:

„Das Wichtigste ist, dass die Teilnehmer_innen sich selbst in ihren Werken wieder finden.“

Der Maler und Photograph aus Berlin Prenzlauer Berg führt Interessent/innen in verschiedene Techniken der abstrakten Malerei ein.

Seine Liebe zur Malerei und sein Talent hat er 2009 während einer Therapie entdeckt. Neben dem Erlernen der Techniken abstrakter Malerei und dem Spaß am Malen, dienen diese Zusammenkünfte auch dem Austausch.

Auf ebenso ungezwungene Weise sollen Nichtbetroffene mit Angehörigen von Tötungsfällen in Kontakt kommen und die Berührungängste verlieren.

In solch einem natürlichen Rahmen sind Menschen, die ein schweres Schicksal erlitten haben, bereit sich nach und nach zu öffnen.

Meistens wird aber über ganz alltägliche Dinge geredet und auch viel gelacht.

Jedes Jahr zu den Themenwochen werden kreative Workshops durchgeführt:

- Aquarell-Malerei
- Abstrakte Malerei
- Fließtechnik

Arbeiten aus den Erwachsenengruppen



Arbeiten aus den Kinder- und Jugendgruppen



Gruppenbilder der Themenwochen



2015



2016



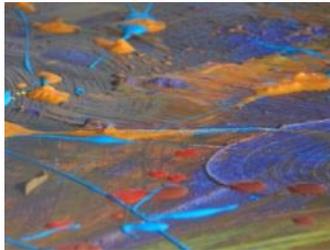
2017



2018



2019



2019



Die AOK Nordost finanzierte den Workshop „**Abstrakte Malerei**“
in der ANUAS-Themenwoche 2019

Mit Unterstützung der AOK Nordost wurde ein Workshop mit dem Maler Jens Herrmann ermöglicht.

Der Maler erzählt über seine ersten Erfahrungen mit der abstrakten Malerei und stellt unterschiedliche Versionen vor.

Im Rahmen der 7. ANUAS-Themenwoche nutzten Teilnehmer die Möglichkeit dieser individuellen Bewältigungstechnik.

Malerei kann Hilfe zur Selbsthilfe sein. Auch in der Form kann ein interessanter Austausch erfolgen, der auch noch Spaß macht.

Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/watch?v=eR9tan31Qio&t=5s>





Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

Die Malerin und Betroffene, Karin Grundewald stellt die **Aquarell-Malerei** vor.

Dieser Workshop wurde finanziert von der AOK-Sachsen/Thüringen

Innerhalb der 7. bundesweiten ANUAS-Themenwoche 2019, in Berlin fand u.a. ein Kreativ-Tag statt. Die Künstlerin, Karin Grundewald führte einen Workshop zur Aquarell-Malerei durch. Sie zeigte den Teilnehmern Techniken des Aquarell-Malens und eigene Kunstwerke, inclusive Privatvideo. Die Themenwochen beim ANUAS werden jährlich durchgeführt und sind gesundheits- und kriminalpräventive Projekte, die der Information und Aufklärung dienen, aber auch der Inklusion und Hilfe zur Selbsthilfe. Über Austauschgespräche unterschiedlicher Art, werden Betroffene und Nichtbetroffene zusammengeführt und lernen voneinander.

Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/watch?v=LLpZZRPVtnM&t=5s>

Was ist Aquarellmalerei?

Aquarell leitet sich aus dem lateinischen Wort «Wasser – Aqua» ab.

Neben dem Wasser wird die Aquarellfarbe verwendet, eine lasierende(nicht deckende) Farbe, welche sich aus sehr feinen Farbpigmenten, wasserlöslichen Bindemitteln wie Gummi arabicum, Trabant oder Dextrinen, sowie Netz und Feuchthaltemitteln zusammensetzt.

Diese wird mit Wasser verdünnt und mit einem Pinsel auf den Malgrund, meist Aquarellpapier aber auch Pergament oder andere Materialien, aufgebracht.

Bei der Aquarellmalerei bleibt der helle Untergrund sichtbar, im Gegensatz zu Acryl-, Öl-, Gouache- oder Temperafarben, das gibt den Bildern Tiefe und Leuchtkraft.





Psychiatrieerfahrene, Sylvie Jonathan

Workshop: „Achtsamkeit – **Mal-Fließtechnik**“

Selbsthilfeprojekte werden durch die GKV Hessen finanziert



Die Fließtechnik, als abstrakte Maltechnik fördert die Achtsamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und die Kreativität. Die Atmung wird beruhigt und ein Entspannungseffekt tritt ein. Beim Betrachten der Farbverläufe wird die Phantasie und die Imaginationsfähigkeit gefördert. Diese Technik des Malens führt immer zu einem spannenden und schönen Ergebnis.

Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/watch?v=TIv1J1Qei0&t=19s>



3.3.3. Workshop: Kreatives Schreiben



ANUAS-Schreibprojekt

Das Schreiben aktiviert Selbstheilungskräfte, indem es zur Selbstreflexion und zur kreativen Auseinandersetzung mit anderen Menschen anregt.

Das Selbstwertgefühl wird gesteigert und das Wiedererlangen der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten, das Zur-Sprache-Bringen der eigenen Geschichten setzt einen vertrauensvollen, respektvollen Rahmen voraus.

In Schreib-Workshops wird ein fruchtbares Zusammenarbeiten in Gruppen erreicht.

Es gibt keine falschen Geschichten, es gibt keine Noten oder Bewertungen. Das Erweitern des Wortschatzes wird sinnvoll umgesetzt. Die Teilnehmer exponieren sich mit sehr persönlichen Aussagen, sie zeigen sich, sie setzen sich der möglichen konstruktiven Kritik aus.

Im Workshop geht man nicht von Defiziten, sondern von den Ressourcen der Teilnehmer aus. Jeder hat etwas zu erzählen und beizutragen.

Auch zu Hause gilt: Wer nicht reden kann, der schreibt es auf. Ob in Form eines Tagebuches, einer Dokumentation, Gedichte oder eines Romans. Gefühle und Emotionen können über das Schreiben gut dargestellt werden. Gefühle, über die man sonst in der Regel nicht spricht — es tut einfach zu sehr weh!

Das **ANUAS Online-Präventionsprojekt der Schreibwerkstatt**

<https://anuas-selbsthilfe.de/online-pr%C3%A4ventionsprojekt-der-schreibwerkstatt/>

ANUAS bietet ein kostenloses Präventiv-Online-Schreibprogramm für Angehörige von gewaltsamer Tötung, Suizid, Vermissten und Tätern an.

Im Rahmen dieses Programms werden Sie die Möglichkeit haben, sich schreibtechnisch mit Ihrem Thema auseinanderzusetzen.

An dem Schreibprojekt arbeiten Sie uneingeschränkt alleine. Sie werden lediglich begleitet und unterstützt von Experten in eigener Sache, von erfahrenen Betroffenen.

Durch den direkten Austausch können Sie sich mit diesen Betroffenen besprechen und dadurch Verständnis sowie direkte Unterstützung erhalten.

Wenn Sie es wünschen, können Ihre Schreibprojekte jederzeit mit den Betroffenen besprochen werden. Auch ein anonymer Austausch ist möglich. Eine Anmeldung erfolgt dann über ein Pseudonym.

Für das Schreibprojekt gibt es keine zeitliche Begrenzung, Ihnen werden keine Fristen gesetzt. Denn nicht immer ist es möglich zu schreiben.

Man kann sich entscheiden zwischen drei Hauptgruppen des Schreibens:

- Tagebuchschreiben
- Biografisches Schreiben
- Kreatives Schreiben

Welche Themen werden über das Schreiben bearbeitet?

- Sinn- und Warum-Frage
- Umgang mit Schuld
- Umgang mit Stigmatisierung
- Umgang mit eigener Suizidalität oder Aggression
- Selbstwert und Selbstachtung

3.3.5. Workshop: Bachblüten



Bachblütentherapie und Traumaverarbeitung

Auf mehrfachen Wunsch betroffener Angehöriger haben wir auf der ANUAS-Themenwoche die Bachblüten von Dr. med. Bach vorgestellt, als gesundheitspräventiven Workshop , als Alternativmethode.

Speziell ging es um Süchte und ihre Auswirkungen - die Medikamentensucht. Eine Bachblütentherapie kann eine natürliche Alternative zu Medikamenten sein. Der Begründer der Bachblütentherapie, der englische Arzt Dr. med. Edward Bach fand heraus, dass bestimmte Blüten aus der Pflanzenwelt den Menschen auf feinstofflicher Ebene positiv beeinflussen können

...

Youtube-Kanal:

https://www.youtube.com/watch?v=Xl_C1rMonPA&t=5s

Die Bachblütentherapie

(Auszug aus der ANUAS-Publikation „Hilfsmöglichkeiten für Gewaltopfer und Angehörige von Tötungsdelikten – Autor: Peter Kühn, Heilpraktiker, Gestalttherapeut, Bachblütentherapeut und Co-Leiter der Heilpraktikerschule Meyer und Kühn)

Der Begründer der Bachblütentherapie ist der englische Arzt Dr. Edward Bach (1886 bis 1936). Edward Bach fand heraus, dass bestimmte Blüten aus der Pflanzenwelt den Menschen auf feinstofflicher Ebene positiv beeinflussen können. Bach nannte diese Pflanzen "the happy fellows of the plant world" (die fröhlichen Begleiter der Pflanzenwelt).

Feinstofflich bedeutet, dass die Essenz auf den Energiekörper eines Menschen wirkt, also insbesondere auf die Gemütsstimmungen und Gefühle.

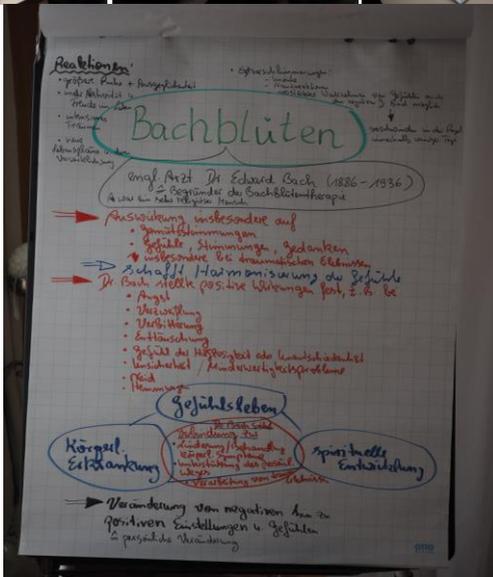
Edward Bach ging davon aus, dass uns in negativen Gemütsstimmungen wie z.B. Angst, Verzweiflung, Verbitterung, Enttäuschungen, dem Gefühl der Hilflosigkeit oder Unentschiedenheit etwas fehlt.

Uns fehlt eine bestimmte Energie oder Schwingung, über die wir zur Zeit nicht verfügen.

Diese Schwingungen können die Bachblüten ersetzen. Das tun sie so lange, bis wir wieder in der Lage sind, über diese Energie selbst zu verfügen.

Das bedeutet:

In der Bachblütentherapie wird nicht ein negativer Zustand, ein negatives Gefühl bekämpft, sondern dem Menschen wird es mit Hilfe der Blütenessenzen ermöglicht, den dazu passenden positiven Part zu entwickeln.



3.3.6. Workshop: Sucht

Bereits im Jahr 2017, zur ANUAS-Themenwoche wurde über dieses schwerwiegende Thema berichtet. Betroffene diskutierten mit Vertretern einer Caritas-Drogenberatungsstelle.

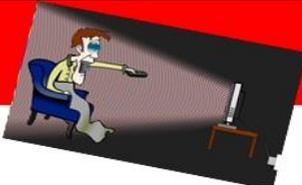
Sucht – Suchtverhalten



Sucht kommt nicht von Drogen, sondern von *betäubten Träumen, verdrängten Sehnsüchten, verschluckten Tränen & erfrorenen Gefühlen.*

Verhaltenssüchte

- Sexsucht
- Sportsucht
- Arbeitssucht
- Internet- und Smartphonesucht
- Süßigkeitensucht
- Glücksspielsucht
- Alkoholsucht
- Drogensucht
- Medikamentensucht



Mehr zu lesen ist in der ANUAS-Publikation, mit Betroffenenbeiträgen zur Auswirkung Sucht nach der gewaltsamen Tötung an ihrem Angehörigen:

| | | |
|--|--|--|
| Sucht als Auswirkung nach einer gewaltsamen Tötung. |  |  |
| |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| | |  |

Suchtfolgen * Suchthilfe

Bundesverband ANUAS e.V.



3.3.7. Workshop „Depression“

– Referenten: Alexander und Annika Bothe – Verein „Dieser Weg - zurück ins Leben“



Depression nach einem Trauma

Viele Betroffene stellen bei sich, oft zum ersten Mal in ihrem Leben, ganz ungewöhnliche Erlebnisweisen fest, wie schwere Verwirrtheit oder automatisch wiederkehrende Erinnerungsbilder und bekommen Angst, „verrückt zu werden“. In Wirklichkeit handelt es sich dabei um eine ganz normale Reaktion auf die oft vollkommen „verrückte“ und unnormale Situation, die sie erlebt haben.

Unsere Seele besitzt jedoch, ähnlich wie unser Körper, starke Kräfte zur Selbstheilung. Diese können wir gezielt unterstützen, wenn wir uns mit dem natürlichen Traumaverlauf vertraut machen. Dieser vollzieht sich in drei Phasen: Schockphase, Einwirkungsphase des Traumas und Erholungsphase.

Depressionen

Die Depression trifft den Menschen als Ganzes

Gefühle

- unglücklich
- frustriert
- mangelnder Selbstwert
- unentschlossen
- traurig
- ängstlich
- irritiert
- verunsichert
- einsam
- ...

Körperliche Beschwerden

Kraftlosigkeit, Verspannungen, sexuelle Funktionsstörungen, chronische Schmerzen, kalter Schweiß, Schwindel, Atemnot, Gewichtsverlust /-zunahme, Sehstörungen, Druck in Brust- und Magengegend, Konzentrationsschwäche

Gedanken

- "Nie passiert mir etwas Gutes!"
- "Das Leben ist nicht lebenswert!"
- "Ich bin wertlos!"
- "Ich bin an allem schuld!"
- "Ich bin der Fehler!"
- "Ich schaffe es nicht!"
- ...

Handlungen

- sozialer Rückzug
- Unterlassung von Dingen die gut tun
- Dinge nicht "geregelt" bekommen
- Prokrastination
- Suchtverhalten
- übertrieben viel Schlafen
- Grübeln in Gedankenkreisen
- ...



Quelle: time2feelgood.de



Schockphase

Verwirrtheit, Unfähigkeit, sich an wichtige Daten zu erinnern, z.B. an die eigene Telefon- oder Hausnummer – dies alles sind Merkmale der Schockphase, die von einer Stunde bis hin zu einer Woche dauern kann. Im akuten Schockzustand ist die Hautfarbe bleich, die Atmung schnell und flach, die Betroffenen haben einen benommenen Blick, manchmal glauben sie, sich an einem anderen Ort zu befinden.

Einwirkungsphase

Daran schließt sich die Einwirkungsphase des Traumas an. Sie kann bis zu zwei Wochen anhalten. Jetzt ist die stärkste Erregung zwar abgeklungen, die Betroffenen sind jedoch von den Ereignissen innerlich völlig in Anspruch genommen.

Immer wieder müssen sie, wie unter Zwang, von den Vorfällen berichten. Starke Selbstzweifel treten auf, häufig auch Depressionen sowie Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht.

Auch bei Menschen, die zuvor eher optimistisch waren, erscheinen alle positiven Möglichkeiten des Lebens wie in weiter Ferne. Stattdessen klagen sich viele an wegen eigener Fehler. Im Wechsel damit können Wutanfälle und heftige Anklagen gegen mögliche Verursacher auftreten, seien diese Klagen nun berechtigt oder nicht.

Oft treten in dieser Zeit Einschlafstörungen auf, Übererregbarkeit, Überwachheit, erhöhte Schreckhaftigkeit, Gedächtnisstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Alpträume und Nachhallerinnerungen vom traumatischen Ereignis.

Wenn Todesfälle, insbesondere in der eigenen Familie, zu beklagen sind, erleben manche Überlebende eine schwere Depression und machen sich Vorwürfe, überlebt zu haben (sog. „Überlebensschuld“).



Selbsthilfepublikation des Selbsthilfeverein



Aus den Erfahrungen des ANUAS erhalten Angehörige gewaltsamer Tötung eine mittelgradige Depression bescheinigt. Das ist auch völlig normal, die betroffenen Menschen sind nach dem langen Stress so fertig, dass sie depressive Züge aufweisen. Die Depression ist eine von vielen Auswirkungen nach einem Trauma. Um Fehlbehandlungen zu vermeiden ist es zwingend nötig, dass die Kausalität für die Auswirkungen beachtet wird.

Der Filmbeitrag ist auf dem ANUAS-youtube-Kanal zu sehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=KOzkNxeaWV8&t=290s>

3.4. Schulungen – Weiterbildungen im Selbsthilfebereich

3.4.1. Kommunikations- und Austauschmöglichkeiten



„Lebenskarten von Barbara Völkner“

Meine Geschichte mit den Lebenskarten

Auf die Idee mit den Karten kam ich während eines eigenen langen therapeutischen Prozesses. Es wurde mir darin bewusst, dass meine Lebenseinstellung von vielen negativen Glaubenssätzen geprägt war, die meine Lebensfähigkeit behinderten.

So begann ich neue Einsichten und positive Sätze dagegen zu setzen. Zunächst nur im Kopf und dann auch in schriftlicher Form, was sich für mich als viel wirksamer erwies.

Zunächst waren es nur wiederholte Sätze, die ich auf Karteikarten festhielt.

Da ich die Erfahrung machte, dass sie mich aus meinen depressiven Stimmungen und Alltagskrisen herausholen konnten, gestaltete ich immer mehr davon.

Nach und nach wurden diese Karten zu „meinen Lebenskarten“ und ich fing an, sie grafisch zu gestalten und mit kleinen Zeichnungen zu versehen.

Meine Stimmung hellte sich langsam auf und auch die Karten wurden zunehmend kreativer und fröhlicher.

Auf diese Weise gestaltete ich in einem Zeitraum von zwei Jahren etwa hundert Sätze, von denen sich für mich etwa ein Drittel als besonders lebenswichtig erwiesen.

Die Vielzahl an positivem Feedback hat letztendlich zur Entscheidung geführt, die Karten einer breiten Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen.



Rückblickend kann ich mit Überzeugung sagen: sie haben mich auf einen Weg geschickt, der meine verschütteten Lebenskräfte wieder freigelegt und ins Rollen gebracht haben.

Hießen meine ersten Sätze u.a. "Ich bin berechtigt herauszufinden, was für mich gut ist" und "Ich ziehe meine Grenze und achte sie", so ging es für mich weiter mit "Ich wecke meine Kräfte", "Ich verbinde mich mit dem fröhlichen Kind in mir" etc... Bei dem Satz "Ich gebe die Opferrolle auf und übernehme Verantwortung" wusste ich intuitiv, dass ich am vorläufigen Ende meines Erkenntnisprozesses angelangt war.

Die Integration ins Leben hat dann noch eine Weile Zeit in Anspruch genommen – so wie das bei den anderen Sätzen auch der Fall war.

*Mein besonderer Dank gilt **Prof. Dr. Luise Reddemann**, durch die ich die Anstöße zu meinen Lebenskarten erhielt.*

Viele Sätze der Lebenskarten 1 stammen aus der von ihr geleiteten Gruppe in der Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik in Bielefeld, die sie bis 2003 leitete.

Danken möchte ich aber auch den Therapeutinnen und Therapeuten, die bereits auf vielfache und kreative Weise mit meinen Lebenskarten arbeiten und mir immer wieder Rückmeldung geben.

Bei der Weiterentwicklung der Karten mit neuen Texten und Gestaltungen ist mir dieser Austausch besonders wertvoll.

Meine Malerei

Während die aktive Ausübung von Musik schon seit der Kindheit eine große Rolle in meinem Leben spielte und auch während schwieriger Lebensphasen eine wichtige Ressource für mich war, gesellte sich ab der Lebensmitte die Malerei dazu.

Zunächst waren es Landschaften und Blumen, die ich in farbenfroher Aquarellmalerei umsetzte.

Nach intensiven Studienzeiten bin ich inzwischen bei der Acrylmalerei auf großformatigen Leinwänden angekommen.

www.barbaravoelkner.de

Handwritten signature of Barbara Völkner in a cursive script.

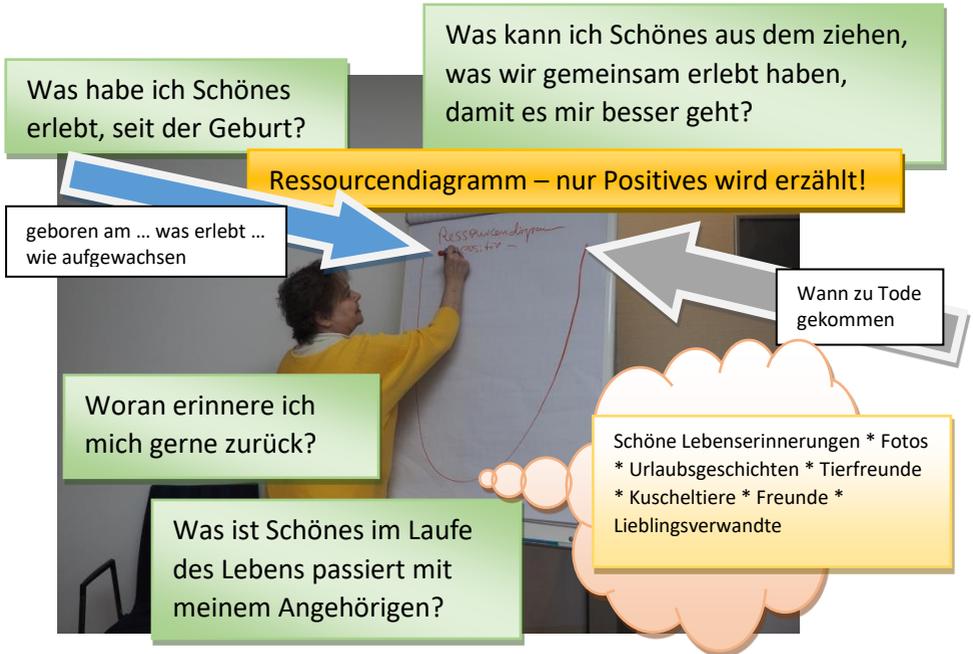
Der Bundesverband ANUAS e.V. nutzt die Lebenskarten sehr gerne für Einzelgespräche, wenn die Betroffenen nicht ins Gespräch kommen können/wollen. Über diese Lebenskarten ist eine Grundlage geschaffen für:

- Entlastung
- Stabilisierung
- Vertrauensaufbau
- Ins Gespräch kommen

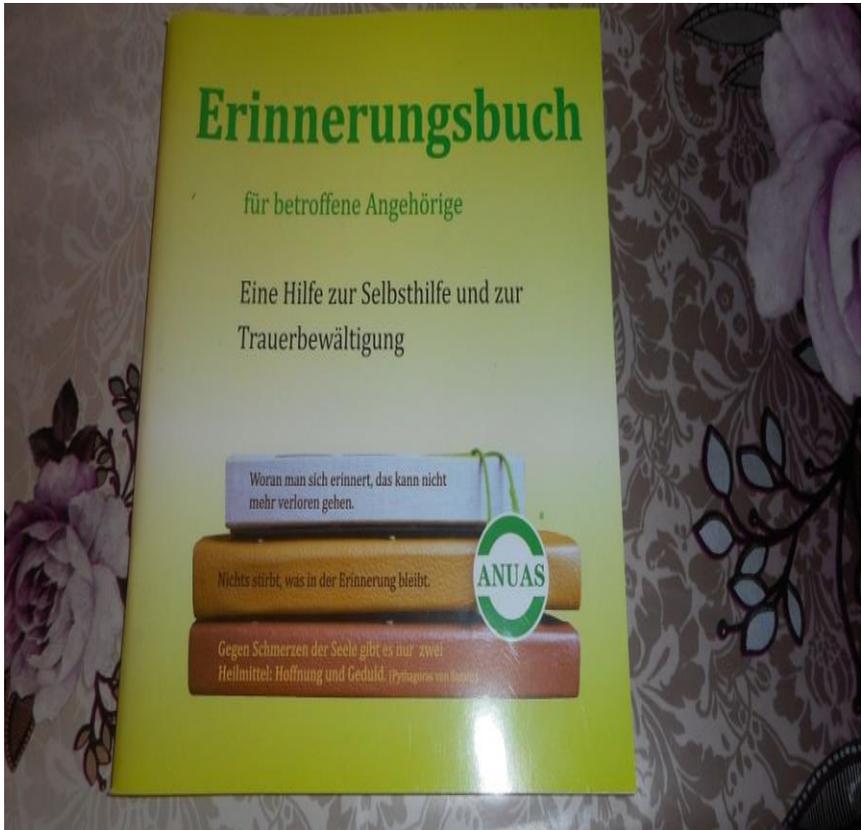
Eine optimale Möglichkeit ins Gespräch zu kommen und auszudrücken, was einen gerade bedrückt.



„Ressourcendiagramm“



Mit Hilfe des Ressourcendiagramms kann man - in persönlichen Gesprächen - sehr gut mit den Betroffenen ein höchstpersönliches Erinnerungsbuch gestalten:



Gruppengespräche und die Gestaltung des Erinnerungsbuches in Gruppen sind bei dem hochsensiblen Thema nicht ratsam und wirken, aus den Erfahrungen des ANUAS eher hemmend.

3.4.2. Ressourcen * Resilienz * Recovery

Was sind Ressourcen?

Ressourcen sind Kraftquellen, die zur Entspannung führen und zur Erholung beitragen. Ressourcen sind aber auch Stärken, Fähigkeiten, Interessen oder Mitmenschen, die einem helfen, Probleme zu lösen oder Krisen zu überstehen. Alles, was einem Menschen hilft, sich wohlfühlen und seine Bedürfnisse zu befriedigen, sind solche Kraftquellen.

„Ressourcen sind Quellen, aus denen man all das schöpfen kann, was man zur Gestaltung eines zufrieden stellenden, guten Lebens braucht, was man braucht, um Probleme zu lösen oder mit Schwierigkeiten zurechtzukommen.

Das können sehr verschiedenartige Bedingungen sein, denn jeder Mensch ist anders, und jede Situation, jede Herausforderung und Lebensphase braucht andere Ressourcen“ (Schiepeck und Cremers – 2003, S. 154 f.)

Ressourcen sind ein Vorrat, ein Pool von Erfahrungen, die mit positiven Emotionen von Freude, Glück, Interesse, Liebe, innerem Frieden, Stolz, emotionaler Beruhigung, Lebendigkeit, Kompetenz und weiteren stärkenden und heilsamen Gefühlen verbunden sind ...

Der Kern ist ein positives Körpergefühl mit einer wohltuenden Emotion. Die Erinnerung daran löst dieses Körpererleben aus und beeinflusst positiv das Befinden.

Menschen benötigen Ressourcen zur Bewältigung alltäglicher Probleme und erst recht für den Umgang mit krisenhaften Situationen. Diese sind somit ein Schlüssel für stabilisierende Interventionen.

Drei Ressourcenbereiche lassen sich unterscheiden:

Äußere Ressourcen

- Materielle Dinge wie eine Wohnung, Geld oder ein Auto
- Arbeit
- Gesundheit
- Natur und Tiere
- Musik, Kunst und Kulturveranstaltungen

Soziale Ressourcen

- Familie, Freunde, Partner oder wichtige Menschen in der sozialen Umgebung
- Vereine oder Gruppen
- Die kleinen alltäglichen Eindrücke und Begegnungen

Persönliche Ressourcen

- Persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken
- Wissen und Kompetenzen
- Aussehen
- Interessen, Hobbys und Sport
- Wichtige Ziele im Leben, Überzeugungen und Werte
- Eigene Ideen, der Glaube oder Spiritualität
- Eine regelmäßige Tagesstruktur im Alltag, Ordnung
- Erinnerungen und Erfahrungen aus der Vergangenheit
- Hoffnungen für die Zukunft

In den meisten Methoden stellt die Stabilisierung eine wichtige Basis dar.

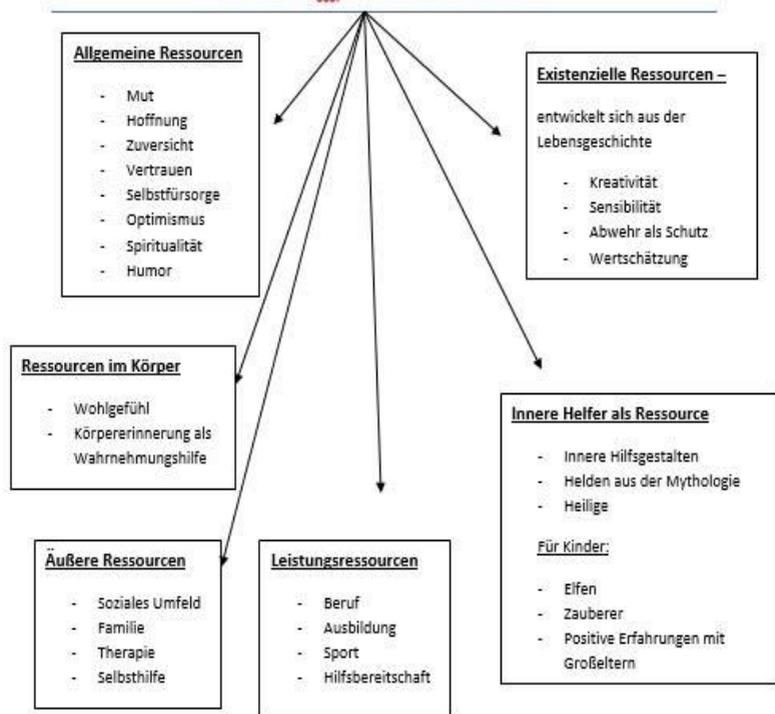
Bevor die Krise oder traumatisierende Erfahrung bearbeitet werden kann, müssen die Ressourcen der Betroffenen gestärkt werden.

Wohn-und Arbeitsverhältnisse, soziale Beziehungen und familiäre Verpflichtungen sind wichtige Ankerpunkte, welche die Auseinandersetzung mit dem Erlebten erschweren oder unterstützen können.

Ressourcen helfen,

- sich ausreichend sicher und stark zu fühlen, um der Krise, dem Traumamaterial zu begegnen - Stabilität
- eigene erprobte Instrumente (innere und äußere) zu finden, um sich vor der Krise, den Traumainhalten zu schützen (s. Grafik)
- eine Alltagsstabilisierung zu erreichen
- beim Aufbau von Affekttoleranz für intensive negative Gefühle
- positive Bilder – positives Denken ermöglichen – Möglichkeit der Selbstberuhigung
- beim Aufbau von sozialen Beziehungen und Unterstützung

RESSOURCEN



Resilienz

Nach einem schweren Schicksalsschlag – gewaltsame Tötung an einem Angehörigen / Kind sind die betroffenen Menschen starken seelischen Belastungen ausgesetzt. Sie sind mit ihrem Leidensdruck so allein, wie man nur allein sein kann.

Der Glaube an die Unversehrtheit des Menschen, Vertrauen zu haben und selbst wertvoll zu sein ist zerstört. Die Hoffnung auf eine gute Lösung der Probleme besteht nicht.

Wie auch, der Tatbestand der gewaltsamen Tötung besteht weiter. Das bisherige „Kartenhaus des Lebens“ ist zusammen gefallen. Es gibt für die betroffenen Angehörigen keine konkreten Hoffnungsschimmer, kein reales Anzeichen dafür, dass all das Schlimme irgendwann zu Ende sein und später ein gutes Leben weiter geführt werden könnte.

Jede „normale“ Lebenskrise kann durch die Kraft des positiven Denkens, durch die Heilkraft der Bewegung sowie durch Achtsamkeit und psychische Ruhe bewältigt werden. Eine gewaltsame Tötung ist in keinsten Weise mit einer „normalen Lebenskrise“ zu vergleichen.

Nicht einmal eine traumatische Krise ist hierfür eine Erklärung. Bei einem Gewaltverbrechen sprechen wir von einem „Schock-Stress-Trauma“.

Der Schock und die Fassungslosigkeit nach der Information durch die Polizei, dass ein naher Angehöriger getötet wurde. Anschließend folgt über viele Jahre ein nie abnehmend scheinender Stress verbunden mit Strafverfahren, Begutachtungen, Lebenskrisen, Verlust des Arbeitsplatzes und des sozialen Umfeldes, psychische und körperliche Leiden ... Sorgen über Sorgen.

Im Laufe dieser gesamten Zeit stecken die betroffenen Angehörigen im Sumpf des Traumas. Fehlende Akzeptanz, fehlendes Verständnis, fehlende Hilfen und fehlende Empathie führen zu ständigen Re-Traumatisierungen. Die Betroffenen finden nach der Gewalttat keinen Sinn mehr in ihrem Leben. Sie benötigen Hilfen, um ihr neues „Kartenhaus des Lebens“ neu aufzubauen.

Wie schaffen es die Menschen, das Schlimmste zu überstehen und Kräfte zu aktivieren, um an ihrem Schicksalsschlag zu wachsen? Wie kann die seelische Widerstandskraft des Menschen gestärkt werden?

Es gibt kein Patentrezept zur richtigen Lösung, da die Menschen sehr individuell sind und dementsprechend auch mit ihrem Erlebten unterschiedlich umgehen. ANUAS führt seit Jahren vielfältige Gesprächskreise, Workshops und Schulungen zu Themen wie Resilienz und Ressourcen durch.

In der folgenden Publikation werden viele Möglichkeiten, aus den Erfahrungen der betroffenen Angehörigen vorgestellt, um die seelische Widerstandskraft bewusst zu stärken. Die Publikation wird womöglich dabei helfen, dass betroffene Menschen mehr über sich erfahren, wie z.B. auf kreative Weise eine Verbesserung des eigenen Wohlbefindens erfolgen kann.

„Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft – vielmehr aus einem unbeugsamen Willen.“

Mahatma Gandhi

Mehr zum Thema Resilienz kann man in der ANUAS-Publikation nachlesen:

Resilienz-
das Geheimnis seelischer Widerstandskraft

Resilienz - das Geheimnis seelischer Widerstandskraft

1. Akzeptanz
2. Lösungssuche
3. Vernetzung mit anderen
4. Opferhaltung aufgeben
5. Optimismus
6. Verantwortung übernehmen
7. Zukunftsplanung

Resilienz

Bundesverband ANUAS e.V.
Hilfsorganisation für Angehörige von
Mord-, Tötungs-, Suizid-,
Vermisstenfällen

ANUAS

Recovery

Was bedeutet Recovery?

Recovery ist ein individueller Prozess, der sich an den persönlichen Werten und Zielen jedes einzelnen betroffenen Menschen orientiert. Hoffnung und Sinnfindung sind die wichtigsten Gesundheitsfaktoren! Genesung, oftmals auch Heilung ist für alle psychisch kranken und / oder seelisch belasteten Menschen möglich!

«Gesundheit ist eine Haltung, eine Einstellung und ein Weg, die täglichen Herausforderungen anzugehen. Es ist ein selbstgesteuerter Prozess, um Sinn und Zielsetzung ins Leben zurückzugewinnen.»

«... Recovery beinhaltet eine Wandlung des Selbst, bei der einerseits die eigenen Grenzen akzeptiert werden und andererseits eine ganze Welt voller neuer Möglichkeiten entdeckt wird»

Wichtige Helfer im Recovery-Ansatz: «Peers», die selbst von einer psychischen Krankheit betroffen sind und eine spezifische Ausbildung abgeschlossen haben. Von einer therapeutischen Haltung, die das autonom selbstbestimmte Wohl der Patienten ernst nimmt, könnte neben der Psychiatrie möglicherweise die gesamte Medizin profitieren.

Recovery versteht sich als ein individuell persönlicher, tiefgreifender, lebenslanger Prozess.

Eine «Gesundung» ist Änderungen unterworfen, nicht linear und auch bei den schwersten Erkrankungen möglich. Damit es Patienten möglich wird, im Sinne von Empowerment Selbstbefähigung wiederzuerlangen, in Krisen ihr Leben selber in die Hand zu nehmen und selbstbestimmt durchs Leben zu gehen, braucht es Menschen, die an die Betroffenen glauben und die Hoffnung behalten.

Menschen erleben ihr Leben als sinnvoll und lebenswert, wenn es gelingt, die eigene Biographie, den eigenen Weg zu akzeptieren. Dazu gehört der oft schmerzliche Prozess, die Krankheit und Behandlung in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren. Auch kann die Erkrankung zu einem Gewinn im Umgang mit sich selbst und eigenen Erfahrungen führen. Betroffene können so Widerstandskräfte und konstruktive Anpassungsfähigkeiten (Resilienz) entwickeln und sie können lernen, sich von demoralisierender Resignation und Selbststigmatisierung zu bewahren.

Der Recovery-Prozess verläuft generell individuell. Wie Betroffenen geholfen wird, ist immer von der jeweiligen Person abhängig. Es gibt keine Anleitung zur Durchführung eines Recovery-Prozesses, es gibt keine ideale oder „richtige“ Vorgehensweise.

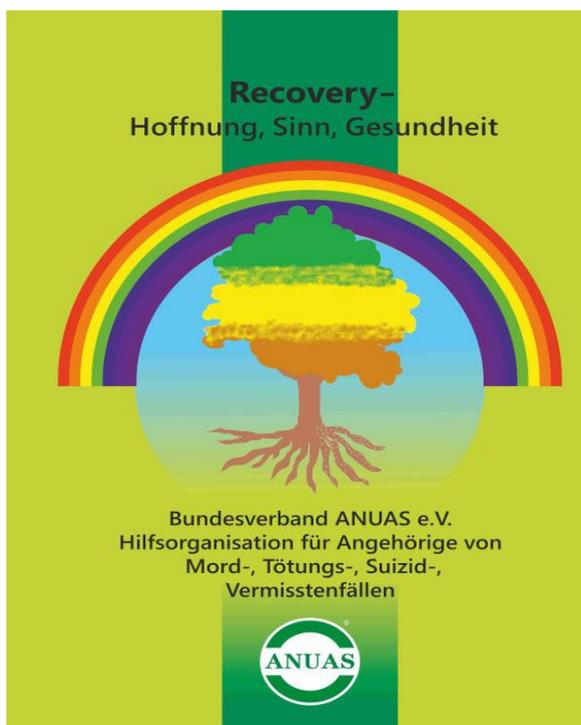
Es ist zu wünschen, dass sich die Recovery-Haltung weiter ausbreiten kann.

Dies bedingt allerdings Änderungen im Rollenverständnis der Akteure des Gesundheitswesens und beinhaltet vermehrt ein Sinn- und Ressourcen-orientiertes statt ein eher Defizit-orientiertes Behandlungsverständnis.

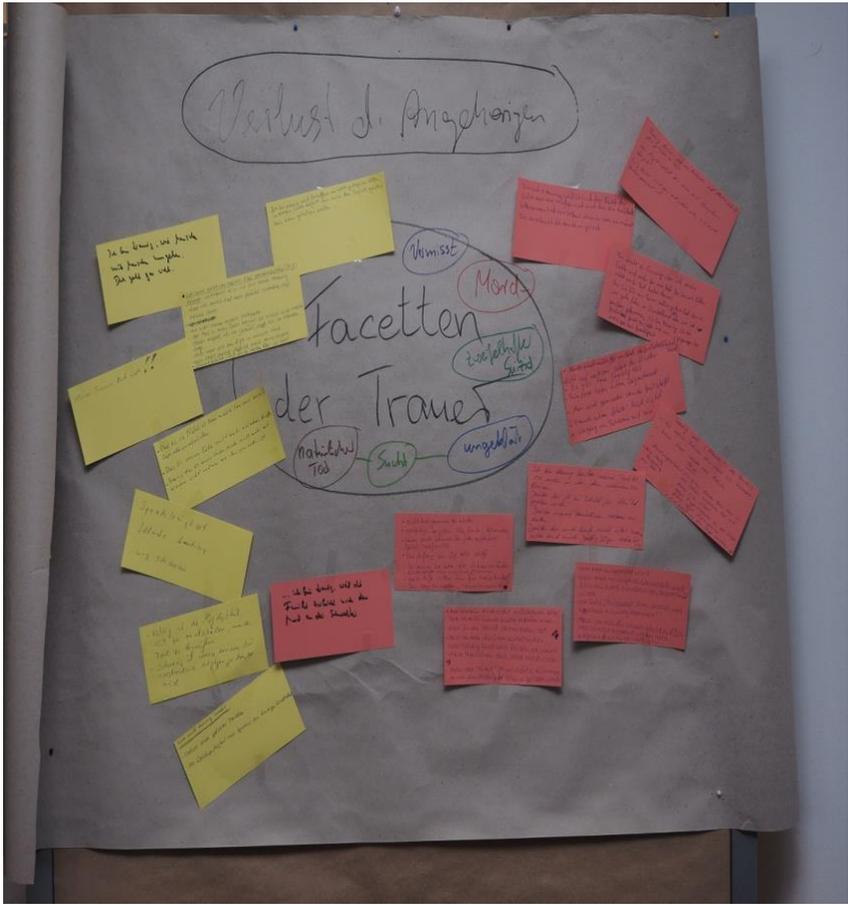
Eine Bedingung ist sicherlich, dass Behandelnde ihre Zeit prioritär der Beziehung zu Patienten widmen können und sich so Vertrauen und Sicherheit entwickeln kann. Von einer therapeutischen Haltung, die das subjektive, autonom selbstbestimmte Wohl der Patienten ernst nimmt und reflektiert, könnte neben der Psychiatrie im gesamten Gesundheitswesen erfolgversprechend sein.

Weitere Informationen finden Sie auch beim Landesnetzwerk Selbsthilfe seelische Gesundheit e.V. (NetzG-RLP e.V.)

... und in der ANUAS-Publikation:



3.4.3. Facetten der Trauer



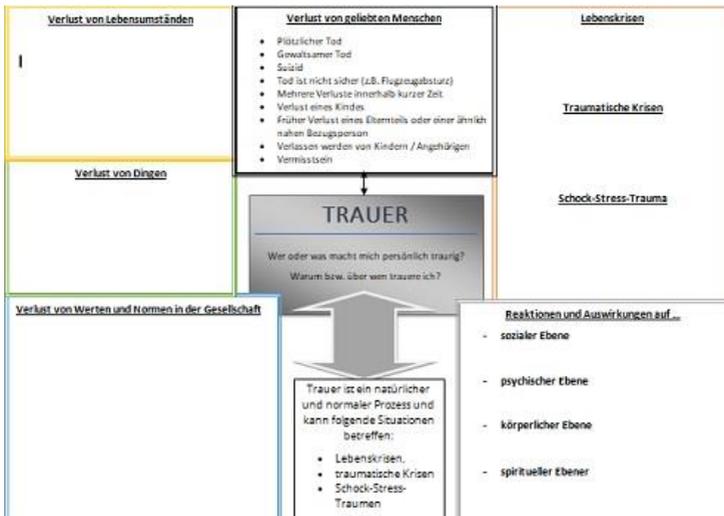
In einem Workshop mit betroffenen Angehörigen (unterschiedlicher Betroffenheit) und Nichtbetroffenen wurde über „Facetten der Trauer“ gesprochen. Wie kann eine Trauer aussehen? Warum oder worüber kann ein Mensch trauern?

Jeder für sich schrieb auf, was ihn traurig macht. Ziel der Aktion war es, aufzuzeigen, dass die Trauer bei Gewalt-Todes-Fällen eine völlig andere ist, als die bei „normalen“ Todesfällen. Für Nichtbetroffene war es ein großes „Aha-Erlebnis“ was Betroffene für Trauer-Gedanken notiert haben.



***Worüber kann man denn nun traurig sein?
Welche Gesichter kann die Trauer tragen?***

Arbeitsblatt:



Facetten der Trauer

Ich bin kein Betroffener einer gewaltsamen Tötung...

Was macht mich als Nichtbetroffener traurig?

Alterstod • Krankheitsod • Gedanken an Betroffene gewaltsamer Tötung

- Verlust eines Menschen
- die Gleichgültigkeit und Ignoranz der heutigen Gesellschaft

- wenn man sich nicht vom Angehörigen verabschieden kann
- wenn man den Tod nicht begreifen kann
- fehlendes Verständnis für die Angehörigen

Alterstod - Vater:
meine Trauer tut weh!

Ich bin traurig, weil Betroffene von solch schwer gelagerten Fällen (gewaltsame Tötung) in diesem Land einfach nur unter den Teppich gekehrt bzw. klein gehalten werden.

- Ich bin traurig, wie Menschen unserer Gesellschaft mit ihren Mitmenschen umgehen... das geht gar nicht, in unserem Land erhalten.
- Ich bin traurig, wie wenig Hilfe betroffene Angehörige in aus dem schwer betroffenen Menschen, die unsere Hilfe brauchen, macht. Keiner ist für den Anderen da, kaum Einer zeigt Mitleid und wirkliche Empathie.
- Es macht mich traurig, wie egoistisch viele Menschen denken, in der Familie erleben. Ich habe auch schon "normale" Todesfälle betroffen Angehörige erleben und was es mit mir macht, das vergeht noch... das prägt mein Leben und macht mich unendlich traurig.

- Ich mich nicht von meiner Omi (82 Jahre) verabschieden konnte.
- dass ich nicht auf meine Gefühle geachtet habe, sondern auf meinen Vater.
- sie war meine engste Vertraute.
- dass ich auf den Arzt und meinen Vater gehört habe... der Arzt und mein Vater meinten sie würde sich wieder erholen. Dabei wusste ich vom Gefühl her, dass sie im Sterben lag... das war wie ein Riss in meiner Seele... mein Vater meinte, dass ich mich reiseigere.
- Schuldgefühle, dass ich so selten bei ihr war.

- dass es beim Tod (Krankheit) so plötzlich kam
- wollte ihm so viel sagen und mich verabschieden
- dass mein Partner meinen Sohn nicht mehr erleben durfte
- dass mein Partner meine Kinder nicht mehr aufwachsen sehen kann und was aus ihnen geworden wäre

- Sprachlosigkeit
- fehlende Anteilnahme
- Wegschauen



3.4.4. Rituale

Wozu sind Rituale gut?

Rituale geben Struktur und Halt in einem hektischen Alltag. Regelmäßig wiederkehrende Handlungen gliedern den Alltag und machen ihn so übersichtlicher und weniger chaotisch.

Rituale ordnen den Tagesablauf und die Beziehung zu anderen Menschen, z.B. beim morgendlichen Wecken oder dem Zu-Bett-Bringen am Abend, bei der Verabschiedung in den Kindergarten oder beim wieder Abholen.

Wenn dies immer nach dem gleichen Muster abläuft, dann wissen alle Beteiligten, was wann und wie geschieht und dass sie sich aufeinander verlassen können.

Rituale bieten Orientierung:

Sie helfen Kindern, sich im Alltag zurechtzufinden, wenn immer zur selben Zeit, die immer wiederkehrenden Handlungen stattfinden. So kann sich das Gefühl von Zuverlässigkeit und das sich auf andere verlassen können, entwickeln.

Und Rituale entlasten Kinder und Eltern, weil die Stationen im Tagesablauf nicht immer wieder neu ausgehandelt und erfunden werden müssen.

Viele Eltern wissen: Kinder wollen immer wieder das bekannte, vertraute Lied hören oder Buch ansehen.

Besonders Kinder lieben Rituale, weil ihnen die immer wiederkehrenden Handlungen das Gefühl von Verlässlichkeit, Sicherheit und Vertrauen geben. Und die Wiederholungen geben ihnen das Gefühl, etwas zu kennen und zu können. Das gibt Kindern Selbstbewusstsein und fördert das Selbstvertrauen.

Rituale setzen Grenzen und helfen, sich an Regeln zu halten. Sie zeigen, wann mit bestimmten Tätigkeiten Schluss ist und etwas Neues beginnt. Ein Lied am Ende der Spielzeit hilft dem Kind, mit dem Spiel abzuschließen oder es ruhen zu lassen.

So lernen Kinder mit Grenzen umzugehen, sie zu akzeptieren und dass auch etwas Schönes einmal zu Ende gehen muss. Ein immer gleiches Ritual kann Kindern helfen, ihre Gefühle darauf einzustellen.

Rituale lassen uns innehalten, aus dem Alltag raustreten und zu uns selbst kommen. Festliche Rituale unterbrechen den Alltag und weisen auf das „Besondere“ hin, z.B. bei Geburtstagsfeiern zeigen Rituale, die Zuneigung und Wertschätzung für das Geburtstagskind.

Rituale, die berühren und das Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen wecken, deuten auf etwas Größeres hin. Rituale können Zeiten der Achtsamkeit sein und das Leben bereichern.

Rituale sind wichtig und wertvoll für das Zusammenleben in Familien, aber sie dürfen nicht zum Zwang werden.

Rituale sollen Freude machen und allen Familienmitgliedern guttun. Und sie dürfen verändert werden, wenn sich die Bedürfnisse und Lebenssituation in einer Familie verändert hat.

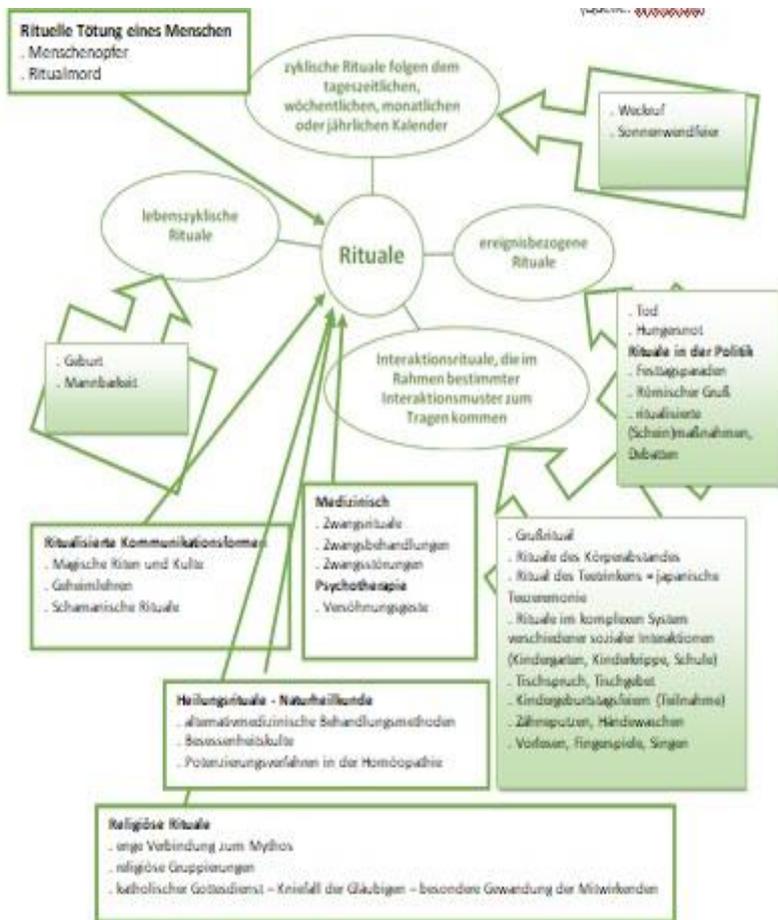
Fragen zum Mitdenken und Mitmachen:

Welche Rituale kennst du aus deiner eigenen Kindheit?

Welche Rituale gab es, vor der gewaltsamen Tötung des Angehörigen und welche Rituale gibt es heute?

Welche hilfreichen Rituale nutzt du:

- für deinen Körper
- für dein Wohlbefinden
- für deine Psyche





Kreative Arbeiten während des Workshops:





3.5. ANUAS-Talk-Café

Der Bundesverband ANUAS e.V. ist Mitglied im Journalistenverband Deutschland. Die Berichterstattung national und international dient der besseren Umsetzung der Opferrechte und des Opferschutzes.



Beim ANUAS werden zukünftig betroffene Angehörige von gewaltsamer Tötung und zweifelhaften Suiziden interviewt. Grundidee soll es sein, den Betroffenen eine Stimme zu geben - Was ist ihnen passiert? Welche Hilfen haben Sie erhalten, welche Hilfen hätten sie sich gewünscht? ... es geht speziell um alle Punkte, welche bei Menschen zu Re-Traumatisierungen führen können.

Die Journalisten greifen Punkte der gesellschaftlichen Verantwortung, sowie Werte und Normen auf.

Es wird darum gehen, aufzuzeigen, wie mit Menschen unserer Gesellschaft umgegangen wird, wenn diese bereits das Schlimmste erlebt haben, was man erleben kann -- ein Angehöriger / Kind kam gewaltsam zu Tode.

Betroffene berichten in den fachlich kompetent begleiteten Interviews über Diskriminierungen, Ungerechtigkeiten, Persönlichkeitsrechtsverletzungen, Ignoranz und Aggression im Umgang mit ihnen.

Die Filme werden national und international veröffentlicht. Fälle, die im Ausland erfolgten, werden ebenfalls in der jeweiligen Amtssprache übersetzt. In Auslandsfällen werden die Betroffenen über die Erlebnisse in beiden Ländern berichten. Alle Filme werden auf der ANUAS-Webseite www.anuas.de, auf einer separaten Presseseite einsehbar sein. Die DSGVO wird eingehalten.

Recht der persönlichen Ehre

Das allgemeine Persönlichkeitsrecht (APR) umfasst unter anderem den Schutz der persönlichen Ehre. Neben dieser Form des Ehrenschutzes erfährt die persönliche Ehre eines jeden ferner einen zivil- und strafrechtlichen Schutz gemäß § 823 Abs. 2 BGB, §§ 185 ff. StGB. Der Rechteinhaber genießt dabei Schutz vor Verleumdung, übler Nachrede und Beleidigung. Zu differenzieren ist zwischen ehrverletzenden Tatsachen und

Privatsphäre

Der Bereich der Privatsphäre lässt sich in zweierlei Hinsicht bestimmen. Zum einen ist damit das Leben im häuslichen Bereich, im Familienkreis und generell im Privatleben (räumlich) gemeint. Zum anderen gehört zur Privatsphäre auch das Recht, dass private Angelegenheiten (gegenständlich) nicht an die Öffentlichkeit getragen werden. Die Privatsphäre genießt einen weitaus größeren Schutz vor Eingriffen als die Sozialsphäre. Jedoch ist auch hier eine umfassende Interessenabwägung zwischen dem Persönlichkeitsrecht des Betroffenen und gegenläufigen Interessen wie dem Informationsinteresse der Öffentlichkeit oder der Meinungsfreiheit vorzunehmen. Nur so kann eine

4. Anhang

Die Grafiken der Webseite und Verbandszeitung wurden erstellt vom

- Fotokreis Hessen, Sylvi Jonathan
- dem Fotografen, Jens Herrmann
- Carmen Schneider von Just about ART (Schulungs-, Informations- und Aufklärungsplakate sowie Publikationen).



Die ANUAS-Webseiten wurden erstellt von Jeannette Sachse,
Webdesignerin

[://jbwebArt](http://jbwebArt)

Herzlichen Dank für die Unterstützung!

Alle Rechte liegen beim Bundesverband ANUAS e.V.:



Verantwortlich für die Gestaltung:



Bundesverband ANUAS e. V.
Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Selbsthilfeorganisation



Kontakt- und Beratungsstelle Berlin

Datenschutz: <https://anuas-selbsthilfe.de/datenschutzerklaerung/>

Rückfragen und Informationsanfragen bitte an:

Bundesverband ANUAS e.V.
Bundesgeschäftsstelle, Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin

E-Mail: kontakt@anuas.de
Tel.: 030 – 25 04 51 51



www.anuas.de
www.anuas-selbsthilfe.de
www.anuas-traumaportal.de