

Wissenschaftliche Arbeit *Katastrophen-Nachsorge in einer Schicksalsgemeinschaft¹*

Sybille Jatzko

„Auf das allgemeine Lebensrisiko haben wir nur begrenzt Einfluss.
Wie wir aber nach einem belastenden Ereignis mit den Menschen, die betroffen sind, umgehen,
unterliegt unserem Einfluss und gibt Auskunft über die Haltungen derer,
welche diese Hilfe ausüben.“

S. Jatzko

1996

Wertschätzung

Der entscheidende Stimulus für die Bindungen zwischen Menschen ist die *Wertschätzung und Zuwendung*. Wir brauchen zwischenmenschliche Beziehungen, um Leben zu können und psychisch gesund zu bleiben. Die Voraussetzungen für gute Beziehungen ist ein „Sehen und Gesehen werden“, ein „Gehört werden“. Wenn Menschen dieses spüren, dann erzeugt dieser Umstand ein positives Gefühl in der sozialen Gemeinschaft beachtet zu werden und dies ist ein sehr positiver, aktivierender Reiz in unserem Gehirn. Nichtbeachtung ist ein Beziehungs- und Motivationskiller und ein Ausgangspunkt für Aggressionen oder Depressivität.²

Ein ebenso wichtiges Element ist die *emotionale Resonanz*, also die Fähigkeit zu einem gewissen Grade auf die Stimmungen eines anderen ein- zu- schwingen oder andere mit der eigenen Stimmung anzustecken. Ein traumatisierter Mensch erfährt durch das Erlebte, dass die Sicherheit, dass ihm nichts passiert, verloren gegangen ist. In dieser sehr instabilen Zeit, bedeutet es für den Traumatisierten diese neuen Gefühle verstehen und damit umgehen zu lernen. Berücksichtigt man die neu erlebte Unsicherheit, das entstandene Misstrauen und die permanente Angst, es könnte wieder etwas geschehen, so wird deutlich, dass sich die eigene Lebensbiografie verändert hat und vieles neu gelernt werden muss.

Die Unsicherheit, die im emotionalen Erleben entstanden ist, benötigt eine neue Erfahrung von Vertrauen, um Hoffnung und Motivation für das Überwinden der emotionalen Veränderungen sowie Belastungen zu gewinnen.

Nichtdirektives Eingehen auf betroffene Menschen in einer unterstützenden Atmosphäre, in der andere Ähnliches erlebt haben, ermöglicht es dem einzelnen, andere wahrzunehmen und dadurch Vertrauen zu gewinnen.

In dieser Phase der Unsicherheit, beginnt nun die Nachsorge in einer Gruppe, einer Schicksalsgemeinschaft. Hinterbliebene sowie Überlebende eines Ereignisses wünschen sich zusammen zu sein und alles was an Erfahrungen und Bedürfnissen sich nach einem Schicksalsschlag entwickelt, kann in einer Gemeinschaft ausgetauscht werden und gegenseitige Unterstützung erfahren.

Gerade in der ersten Zeit nach einer Katastrophe sind die Betroffenen mit den administrativen Aktivitäten beschäftigt und benötigen Beistand. Hilfen und Kenntnisse über Hilfsmöglichkeiten können



in einer _____ Gemeinschaft ausgetauscht werden und erreichen jeden Betroffenen.

¹ Erstfassung eingereicht für die Festschrift Festschrift Psychozoziale Notfallversorgung, Begegnungen, Erfahrungen, Erinnerungen. Eine Festschrift für Dr. Jutta Helmerichs (Karutz, Blank-Gorki) 2020

² Prof. Joachim Bauer Radiosendung SWR2, 22.04.2010 Beziehungen sind-im wahrsten Sinne des Wortes – lebenswichtig

„Psychosozialer Fahrplan.“³

- I. Zeitpunkt
- II. Aktives Zugehen
- III. Einladung
- IV. Gruppenzusammensetzung
- V. Äußere Gruppenstruktur
- VI. Innere Gruppenstruktur
- VII. Informationsaustausch
- VIII. Psychotherapeutische Hilfen, Beratungen
- IX. Hilfestellungen
- X. Weiteres Aufnehmen



Zeitpunkt – aktives Zugehen auf die Betroffenen

Da Opfer und Hinterbliebene sehr schnell nach einem katastrophalen Ereignis sich vernetzen, und so schnell wie möglich von überall her Informationen bekommen wollen, nutzen sie die sozialen Netze. Nach der Tsunamikatastrophe 2004 in Thailand war diese Vernetzung besonders intensiv, da die Informationen aus einem fremden Land eingeholt werden mussten und viele Menschen vermisst wurden. Durch die Öffentlichkeit des Netzes gab es auch sehr beeinträchtigende Nachrichten, Erpressungen sowie für manche Organisationen die Möglichkeit, an schnelles Geld zu kommen. Vermisste Personen wurden gesehen und nach Einzahlung von Geld dann angeblich glaubhaft mit Fotos als lebend gezeigt. Verwechslungen und vieles mehr entstand.

So sollte dem Bedürfnis nach schneller Vernetzung nachgekommen werden und dieses aber in einem geschützten Raum digital angeboten werden. (z.B. Forum Stiftung Katastrophen-Nachsorge, geschützter Chat auf der Homepage)

Betroffene sollten „abgeholt“- , eingeladen werden, damit sie Entlastung erfahren und die anderen beteiligten Menschen kennen lernen können. Betroffene kennen häufig diese Form der Nachsorge nicht und müssen sie erst erfahren. Viele Opfer haben nach einem Großschadensereignis, das Bedürfnis, Gleichbetroffene kennen zu lernen. Wenn Betroffene dieses selbst initiieren, dann sind sie meist überfordert, oder es geht um finanzielle und politische Veränderungen. Hinterbliebene befinden sich in einem sehr labilen Zustand (geschockt, wie gelähmt). Diese Einladung vermittelt den Betroffenen ein Gefühl von Fürsorge und ermöglicht die Begleitung im Trauerprozesses. Durch die eigene Lähmung in der Trauer oder Traumatisierung sind alle Anstrengungen für diese Formularegeschäfte besonders groß. Wir Helfer müssen sozialarbeiterische Elemente miteinbeziehen, z.B. auch die Kooperation mit dem Weissen Ring.

³Jatzko,Jatzko,Seidlitz (Stumpf&Kossendey) Katastrophen Nachsorge am Beispiel der Aufarbeitung der Flugtagkatastrophe Ramstein (Überarbeitete erweiterte Auflage 2001)

Das hat besondere Aspekte: Einmal können diese Betroffenen andere Mitbetroffene kennenlernen, und fühlen sich schnell verstanden und zugehörig. Sie wollen sich austauschen; Aktivitäten entwickeln, Gemeinsamkeiten spüren. Sie merken dann, dass sie nicht nur auf das eigene Leid konzentriert sind, sondern hören auch andere. Dieses Hören der anderen eröffnet die Möglichkeit, Beziehungen in einer Situation zu entwickeln, die der Vereinzelung entgegenwirkt. Die verschiedenen hilfreichen Rituale können gemeinsam entwickelt werden, um ihre eigene Art der Trauer zu finden. Die Gruppe ist ein Ort, wo die belastenden Gefühle eingebracht und ausgedrückt werden können. Danach ist es den Menschen eher möglich eine Fassade innerhalb der Gesellschaft aufrechtzuerhalten. Viele berichten, dass sie außerhalb der Gruppe schwer ihre Gefühle zeigen können, da die Umwelt relativ schnell die Normalität verlangt. Besonders fällt es im Berufsleben vielen Arbeitskollegen schwer andauernd Rücksicht zu nehmen.

Trauerzeit DSM- 3 bis 5 ⁴:

DSM – 3 (1980)1 Jahr

DSM – 4 (2000)2 Monate

DSM – 5 (2014)2 Wochen

Keine festen Grenzen zwischen Trauer und Depression, über 2 Wo = Depression

Nachdem nun die Veränderungen im DSM-5 Manual keine Rücksicht auf individuelle normale Rhythmen der Trauer nehmen, besteht die Gefahr einer Pathologisierung der normalen Trauerzeit. Zu dem besteht die Gefahr nicht die Kräfte der Resilienz abzuwarten.

Nach einem Jahr beginnt diese Nachsorge- Gruppe einen größeren Stellenwert zu bekommen. Diese hier entstandenen Beziehungen sind gleichsam das Fundament, für Offenheit und verstanden werden. Vieles kann nun in der Gruppe besprochen werden, wie es in der inneren Welt aussieht. Hier erfahren die Trauernden, dass sie angenommen und nicht bewertet werden, denn andere reagieren ähnlich. Einige Traumatisierte, wie in der „Ramsteingruppe“, kommen erst später in die Gruppe hinzu. Traumatisierte, oft auch körperlich Verletzte, können nicht unmittelbar nach einem Trauma in Nachsorgegruppen gehen, sie sind z.B. noch in medizinischer Behandlung. Traumatisierte benötigen erst einmal Stabilität und innere Sicherheit, die sie mit dem Versuch, die alltägliche Welt aufrechtzuerhalten, herzustellen versuchen. In der Nachsorgegruppe ist der Austausch von Trauernden mit den Traumatisierten eine wichtige Ergänzung zur Bewältigung des Erlebten und dem Erkennen der Veränderungen.

Es kann für Traumatisierte ein Sinn sein ihre Geschichte zu erzählen, die Trauernde von ihnen erfahren wollen, wie es an dem Ort gewesen ist, an dem ihre Angehörigen umgekommen sind. Sie wollen von ihnen wissen, was sie erlebt haben, wie sie es erlebt haben. Diese Schilderungen haben eine wichtige entlastende Funktion. Die Fantasie von Hinterbliebenen bezüglich des Erlebens, der Schmerzen und allem Grausamen, was die Verstorbenen vielleicht erlebt haben, kann mit diesen Schilderungen in reale Bahnen gelenkt werden und hilft zwanghafte Fantasiegedanken zu verändern. Bei Unklarheit versucht das Gehirn sich seine eigene Vorstellung zu erschaffen, welches häufig nicht der Wahrheit entspricht. Das sinnvolle Schildern der Erlebnisse ermöglicht den Traumatisierten ihre Erinnerung so zu steuern, dass es sehr selten zu Flashbacks kommt.

Ein Element in vielen Treffen ist die Ritualisierung der Erinnerungen, um sie in diesem Rahmen ertragen zu können. Am ehesten wird vor dem ersten Jahresgedenken dieser Wunsch aufgenommen und besprochen. Die Beteiligung in einem angemessenen Rahmen wird immer wieder gewünscht. Hieraus entwickelt sich neben den Gruppentreffen auch die Vorbereitung und Durchführung der Jahrestage. Diese Jahrestage in einer Gemeinschaft zu erleben, verringert die Erinnerungen in Einsamkeit aushalten zu müssen und lässt auch Gedanken des Zusammenhalts mit den anderen in der Gruppe und Miteinander Gedenkens zu. Besonders Hinterbliebene, die es alleine nicht geschafft hätten, sich diesen schmerzhaften Gefühlen ausgesetzt zu haben, sind in einer Schicksalsgemeinschaft aufgehoben und eingebunden, was sie mutiger macht. Ab dem 1. Jahrestag beginnt häufig der Wunsch,

⁴ DSM-5 ist die Abkürzung für die fünfte Auflage des „Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“

besonders die Gedenktage gemeinsam zu begehen, die mit Vorbereitung und Nachbereitung ausgeführt werden. Diese Struktur gibt Halt und fördert die Gemeinschaft.

Äußere sowie innere Gruppenstruktur

Im Folgenden wird beschrieben, wie unterschiedlich die Zusammensetzung der Gruppen sein können:

Nach dem Ramstein-Flugtags-Unglück (1988) war es von Anfang an für alle Betroffenen wichtig, zusammen zu sein. Alle wollten voneinander hören. Der ital. Unglückspilot wurde offiziell zum Schuldigen erklärt. Die von uns erdachte Trennung der Teilnehmer in kleinere Gruppen, wurde von den Teilnehmern nicht gewünscht. Sie wollten alle zusammenbleiben.

Die Bedingungen, die während der Love-Parade in Duisburg (2010) entstanden waren, und für 21 junge Menschen den Tod bedeuteten, ließen auch sehr schwierige emotionale Situationen entstehen, die bis heute Hinterbliebene und Überlebende belasten. So wurden Menschen erdrückt und lagen übereinander, was Schuldgefühle verursachte. Hinterbliebene empfanden Versäumnisse bei Teilnehmer/Innen der Love Parade und mussten sich damit auseinandersetzen. Rettungs- und Sicherheitspersonal fühlten sich schuldig. Für einige Hinterbliebene waren die Schilderungen der Überlebenden so belastend, dass sie diese nicht aushalten konnten. Für diese Konstellation wurden Hinterbliebene und Überlebende getrennt in Nachsorgegruppen betreut.

In einer Schicksalsgemeinschaft wird besprochen, wie oft sich diese Gruppe trifft, wie lange sie zusammen sein wollen, wann und wie sich diese Gruppe trennen wird. Die Finanzierung spielt dabei eine untergeordnete Rolle, kann aber für finanziell schlecht gestellte Betroffene wichtig sein. Wenn eine Finanzierung möglich ist, dann sollte diese in Anspruch genommen werden.

Die Gruppenzusammensetzungen sind nach einem katastrophalen Ereignis anzupassen und von Unglück zu Unglück unterschiedlich zu handhaben.



Informationsaustausch:

Am Beginn der Katastrophennachsorge spielt der Informationsaustausch eine große Rolle. So wünschen die Betroffenen Informationen von behördlicher Seite, insbesondere Informationen der Polizei (wenn es sich um vermisste Personen handelt). Todesumstände wollen geklärt werden, damit die Fantasie nicht zu belastend wird. Das Katastrophengeschehen will geklärt werden, damit nicht die Fantasie entsteht, es würde etwas vertuscht oder verheimlicht. Wir können verantwortliche Vertreter der verschiedensten Behörden und Institutionen einladen und die Klärungen unterstützen. Die emotionale Aufarbeitung ist sehr herausfordernd und benötigt Hilfe, Verständnis und Unterstützung. Die Gefühle der Wut des Zorns benötigen Erklärung und können dadurch dem Ursprung zugeordnet werden, ohne andere Menschen zu verletzen. Diese psychologische Begleitung ist sehr wichtig, da diese Gefühlskontrolle für viele Betroffene in den ersten Wochen nach einem katastrophalen Ereignis nicht oder nur schlecht möglich ist. Immer wieder erlebten wir, dass durch diesen nicht kanalisierten Zorn Gruppen auseinanderfallen.

In der Gruppe erfahren die Teilnehmer von anderen Betroffenen, dass andere ähnliche Veränderungen und Gefühle durchleben wie sie selbst.

Aus dem anfänglichen Gefühl nicht sprechen zu können, oder sich innerlich nicht konfrontieren zu wollen, entsteht langsam ein Auftauen, wenn jeder sein eigenes Tempo entwickeln darf und zu nichts gedrängt wird.

Im Zuhören von anderen Erlebnissen und Schicksalen vergleicht der Betroffene seine eigenen inneren Erlebnisse. Die Unterstützung, dass jeder sein eigener Experte ist, ermöglicht ein Vertrauen in sich und andere.

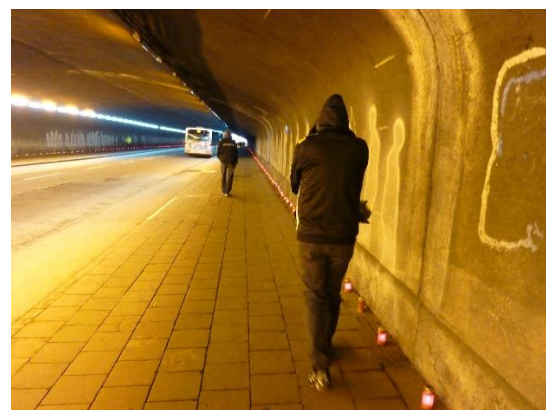
Da viele ein Misstrauen gegenüber Menschen erleben, von denen sie sich nicht verstanden fühlen, baut sich in der Gruppe ein neues Vertrauen auf. Dieses gibt mehr Sicherheit auch außerhalb der Gruppe. Da im Umfeld die seelische Wunde nicht gesehen wird, müssen sie sich ständig rechtfertigen. In der Gruppe fühlen sie sich verstanden. Dies entlastet die Teilnehmer häufig sehr.

Manchmal ist es auch hilfreich die Gruppen zu trennen, wie es innerhalb der Nachsorge von Germanwings (Flugzeugabsturz 24.03.2015) notwendig war. So spürten ein Teil der Betroffenen Menschen eher tiefe Traurigkeit und wollten über diese Gefühle und Gedanken sprechen, andere wiederum spürten Wut und Zorn und mussten diese Gefühle wahrnehmen und mitteilen.

Die Auseinandersetzung mit Schuldgefühlen (teilweise auch Überlebensschuld), entstehen häufig nach dem Verlust eines geliebten Menschen. Wie geh ich mit diesem Gefühl um? Das kann innerhalb der Gruppe angesprochen werden und kann häufig zu einer entlastenden Klärung führen. Durch das Hören der unterschiedlichen Einstellungen können eigene Standpunkte überdacht werden.

Die Berichte der Medien spielen immer wieder eine große Rolle. Es besteht das Bedürfnis, alles zu sammeln und zu sehen, was über das Ereignis berichtet wird. Viele schauen sich alles im Internet an was sie bekommen können. Manche traumatisierten Opfer tun dieses nächtelang exzessiv. Häufig folgt ein Zeitpunkt nach 3 bis 4 Wochen, in der dieses Suchen und doch nicht finden können aufhört, und die eigene Geschichte mit den Bildern aus dem Internet zusammengesetzt wird.

Die Nachsorge wird im Besonderen durch die Haltung der Helfer, Facilitatoren geprägt. Hinhören, aufnehmen und Lösungen finden ist ein besonderes Merkmal der Nachsorge. Da in dieser Haltung auch ein Nicht-Bewerten von Gefühlen, die Dauer und die Art des Umganges mit diesen Gefühlen eine große Rolle spielt, kann in einer Schicksalsgemeinschaft auch Resilienz gefördert und dem eigenen Tempo angepasst werden.



Psychotherapeutische Hilfen:

Jeder Hinterbliebene wird in seinem eigenen Trauerprozess unterstützt. Dadurch, dass wir in der Gruppe die Todesumstände durch die Gemeinschaft und auch z.B. durch hinzu geladene Polizei klären helfen, können die Betroffenen ein realistischeres Bild der Ereignisse erlangen. Der innere Zustand der Suche nach der Wahrheit kann abgekürzt werden und somit kann ein Abschied eingeleitet werden. Hieraus entwickeln sich heilsame Rituale. Wir können die Beziehungen zum Verstorbenen besprechen und die Gruppe beschäftigt sich mit Fotos und Aufzeichnungen sowie symbolischen Objekten des Verstorbenen. Die realistische Aufklärung über den Tod kann unter Umständen einer erschwerten Trauerbewältigung vorbeugen. Für diese Unterstützung sind überlebende Betroffene, falls vorhanden,

hilfreich. Auch Träume und Schuldgefühle können in diesem geschützten Umfeld angesprochen und besser bewältigt werden.

Die sieben psychosozialen Phasen einer Katastrophe⁵

- a) Ohnmacht, Wut, Schuld
- b) Der Kampf gegen die Wut
- c) Der Kampf um die Zukunft
- d) Der Kampf gegen die körperlichen und seelischen Folgen
- e) Der Kampf gegen das Vergessen
- f) Der Kampf um die Wahrheit
- g) Die Versöhnung mit dem Geschehen und sich selbst

Erschwerende Bedingungen der Trauer:⁶

1. Begleitumstände des Todes
 - Verlust ist ungesichert
 - Verstorbene sind nicht auffindbar
 - Verstorbener ist schwer verunstaltet
 - Verstorbener hat schwer gelitten
 - Mehrere Todesfälle in einer Familie
 - Unerwarteter Tod
 - Tod durch Suizid, Mord, Gewalt, Vernachlässigung
2. Lebensgeschichte des Trauernden
 - Komplizierte Trauerreaktionen in der Vergangenheit
 - Mehrere Todesfälle in kurzer Zeitspanne
3. Persönlichkeit des Trauernden
 - Meiden der Gefühle der Hilflosigkeit
 - Überspielen mit "Stärke"
 - Ängstigende religiöse Vorstellungen und Bewertungen
4. Beziehungen zwischen Trauerndem und Verstorbenen
 - Hochambivalente Beziehungen
 - idealisierende Beziehungen in denen eigene Sehnsüchte auf den Verstorbenen delegiert wurden und dieser der Erwartung des eigenen Selbstwertgefühls dienen.
 - Beziehungen hoher Abhängigkeit
5. Soziale Faktoren
 - Verlust wird im sozialen Umfeld nicht besprochen (Tabuisierung)
 - Verlust wird sozial negiert, als hätte er nicht stattgefunden
 - Verlusterleben wird aus sozialer Verpflichtung für andere unterdrückt
 - Fehlende oder schädigende soziale Netzwerke

Es hat sich herausgestellt, dass die erschwerenden Bedingungen der Trauer in einer Nachsorgegruppe aufgefangen und gemindert werden konnten. Besonders hilfreich ist es für alle Betroffene zu wissen, dass Trauer kein Trauma ist und diese differenzierte Aufklärung auch notwendig ist. Es gibt aber auch traumatisierte Trauernde, welche das Ereignis selbst überlebt hatten. Ohne diese Aufklärung wird in Eigenregie umfänglich das Internet befragt oft werden falsche Schlüsse gezogen, was auch für die eventuelle Behandlung zu großen Problemen führen kann. Auch werden über das Internet schnell Verschwörungstheorien verbreitet.

Traumatisierte Teilnehmer (Überlebende) haben in dieser Gruppe eine Chance das eigene Tempo der Traumakonfrontation und bisweilen auch Integration zu bestimmen. Durch das Hören der anderen kann langsames eigenes Erinnern gefördert werden, in dem die inneren Bilder nicht so überwältigend sind. Durch wiederholtes Erzählen beginnt die innere Integration. Von großer Bedeutung ist dabei das Gefühl, verstanden zu werden.

In den Beziehungen, die in der Gruppe entstehen, werden, wie oben bereits dargestellt, die Rückzugstendenzen der Traumatisierten abgemildert. Sehr häufig entstehen durch permanentes Telefonieren und neuerdings Kontakte in sozialen Medien eine Form von Selbsthilfe. Diese Kontakte

⁵ Müller-Lange, Joachim: Von der Psychosozialen Notfallversorgung, Jahresbericht. S. 17 ff.

Festschrift Psychosoziale Notfallversorgung, Begegnungen, Erfahrungen-
Erinnerungen. Eine Festschrift für Dr. Jutta Helmerichs (Karutz, Blank-Gorki)

⁶ H. Seidlitz überarbeitet nach H.Littlewood 1992, Determinanten pathologischer Trauer erw. Jatzko/Jatzko 1999

können dann für eine Jahresfeier am Ort des Geschehens von besonderer Bedeutung sein. Den ersten Jahrestag in einer Gemeinschaft zu begehen hilft allen Betroffenen sehr. In der Gruppe können die Betroffenen aktuelle Lebenssituationen und die beginnenden Veränderungen besprechen. Für andere Gruppenteilnehmer kann sich in solchen Aussprachen die Chance entwickeln, Helfer für andere zu sein, um Lösungen zu finden. Das lässt die Kraft für die eigene Bewältigung wachsen und Betroffene fühlen sich nicht nur als Opfer.

Traumatisierte benötigen den Kontakt zu Hinterbliebenen, um die eigene Überlebensschuld bewältigen zu können. Nach z.B. anfänglicher Scheu, keinen anderen mehr gerettet zu haben, bedeutet der verständnisvolle Kontakt für die eigene Situation eine große Entlastung. Hinterbliebene wünschen sich ganz besonders den Kontakt zu jenen Überlebenden, die am selben Ort ihrer Verstorbenen gewesen sind. Sie sind das letzte Verbindungsglied zu den Verstorbenen. Betroffene suchen den Kontakt, um ihren Verstorbenen nahe zu sein. „Spurenlesen“ haben wir das genannt. Es braucht dieses Hin- (Vergangenheit) und Her- (Zukunft) gehen, um ein entstandenes Loch in der Lebensbiografie wieder schließen zu können und neue Wege gehen zu können.

In der Nachsorgegruppe gibt es Zeiten von Ablenkung und manchmal beginnende Freude. Nach anfänglichem Erschrecken entdecken die Betroffenen, dass diese Entwicklung normal ist und sein darf, ohne dass Angehörige ein schlechtes Gewissen haben müssen. Diese Entwicklungen können dann einen normalen Verlauf nehmen, wenn Betroffene nicht bewertet werden, sie in ihrer eigenen Bewältigung gehört, verstanden und unterstützt werden.

Hilfestellungen:

Innerhalb der Gruppe können die Betroffenen erkennen, dass es einzelne besonders schwer haben die Ereignisse verarbeiten zu können. Hier können Betroffene motiviert werden sich in Einzeltherapie zu begeben, oder Klinikaufenthalte in Anspruch zu nehmen. In der Gruppe können wir ihnen auch bei der Suche nach geeigneten Psychiatern, oder Psychologen helfen. Gezielt und zeitbegrenzt müssen evtl. auch Medikamente eingesetzt werden.

Weiteres Aufnehmen:

Mit der Nachsorge rasch zu beginnen, ermöglicht den Betroffenen, eine Gesprächsrunde zu finden, in der sie in diese besonderen Konstellation von anderen Betroffenen häufig beziehungsfähiger sein können als mit Außenstehenden. Einzelne ziehen sich zunächst zurück und benötigen längere Zeit, um ein Bedürfnis nach Austausch zu spüren. Deshalb ist es für eine Gruppe wichtig, nach außen hin offen zu bleiben, um jederzeit andere Betroffene mit aufzunehmen. Kommen neue Betroffene zeitversetzt hinzu, ist es ein großer Gewinn für die Gruppe. Betroffene Trauernde spüren, wenn sie ihr eigenes Erleben wiederholt schildern, dass sie einen Schritt hin zur Verarbeitung gegangen sind. Erst in dieser Situation wird ihnen dieses selbst bewusst. Andere spüren, dass ihnen das Erzählen des Erlebten schon etwas leichter fällt, was für eine Traumaintegration besonders wichtig ist. Immer wieder neue Teilnehmer/innen aufzunehmen, fördert die Kontaktfähigkeit und Fürsorge und verhindert die Vereinsamung nach Verlusten.

Für manche Partnerschaften sind die Aussprachen in den Gruppen besonders wichtig, da Ehe/Beziehungen in der Zeit der Trauer sowie der Traumaintegration besonders großem Stress ausgesetzt sind. Die unterschiedliche Trauer von Frauen und Männern ist für viele schwierig zu verstehen. Bei beispielhaften Erzählungen von Betroffenen aus anderen Katastrophen kann es besser angenommen werden.

Insgesamt sind Nachsorgegruppen für die unterschiedlichsten Betroffenen eine Möglichkeit, besser mit Verlusten sowie Traumata umzugehen; jedoch sind Nachsorgegruppen ein Angebot, das nicht jedem zugänglich ist. Je offener wir Schicksalsgemeinschaften und Nachsorgegruppen in der Vorbereitung halten, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, viele Menschen zu erreichen. Es zeigt sich, dass unser Gesundheitssystem durch diese Art der Hilfe entlastet wird und Betroffene weniger Einzeltherapien und medizinische Hilfen in Anspruch nehmen müssen. Für viele reicht diese Nachsorge aus. Sie können mit Hilfe dieser Gemeinschaft in die Gesellschaft zurückfinden.

Eine kurze Statistik der Nachsorge der Opfer und Hinterbliebenen der Flugtagskatastrophe von Ramstein 1988

- **Ramstein (1988)**
- Flugtagskatastrophe
- 350 000 Zuschauer
- 70 Tote
- 450 schwer Verletzte
- 1000 leichter Verletzte
- Wurden in 46 verschiedene Krankenhäuser gebracht

- Insgesamt 200 Menschen in der Gruppe gewesen mit unterschiedlichen Zeitrhythmen
- 1 Feuerwehrmann suizidiert (war nicht in der Gruppe), keine Suizide von Betroffenen in der Gruppe
- Von 40 Toten waren Angehörige nachhaltig in der Nachsorgegruppe

- Unterschiedliche Stadien
 - Anfang: Angehörigen und einige Traumatisierte
 - Nach 1-2 J: kamen vermehrt Traumatisierte
 - Nach 5 J: 6 Schwersttraumatisierte zum ersten Mal Kontakt zur Gruppe aufgenommen
 - Nach 10 J: 5 Schwersttraumatisierte
 - Ein Traumatisierter 10 J nur vor dem TV gesessen, von seiner Mutter versorgt und von ihr in die Gruppe gebracht

- Traumatisierte blieben ca. 1-2 J in Gruppe, wenn sie stabiler waren kamen sie oft nicht mehr
- Eltern, die Kinder verloren hatten, blieben am Längsten
- Von Schwertraumatisierten sind noch 2 in der Gruppe, 30 in lockerer Verbindung
- Bis Heute: An Jahrestagen 50 Personen, 2x im Jahr in Ramstein 20 Personen
- Am 30. Jahrestag 300 Teilnehmer/Innen, 5 Betroffene sowie Notärzte schafften es das 1. Mal zur Gruppe zu kommen
- In den 30 Jahren waren wir als Leiter der Nachsorgegruppe Ansprechpartner für Betroffene, Medien und Politik bezgl. Ramstein.

