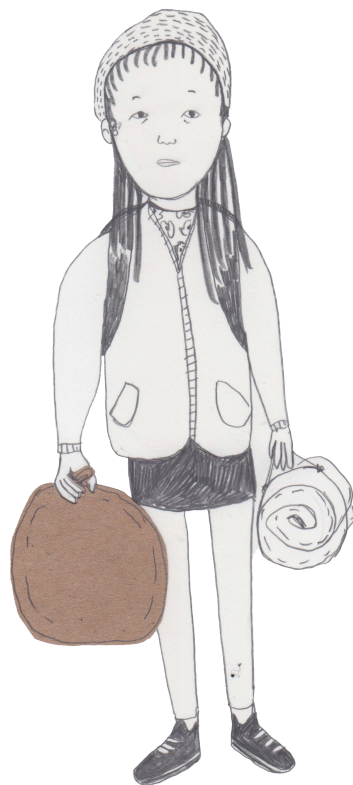


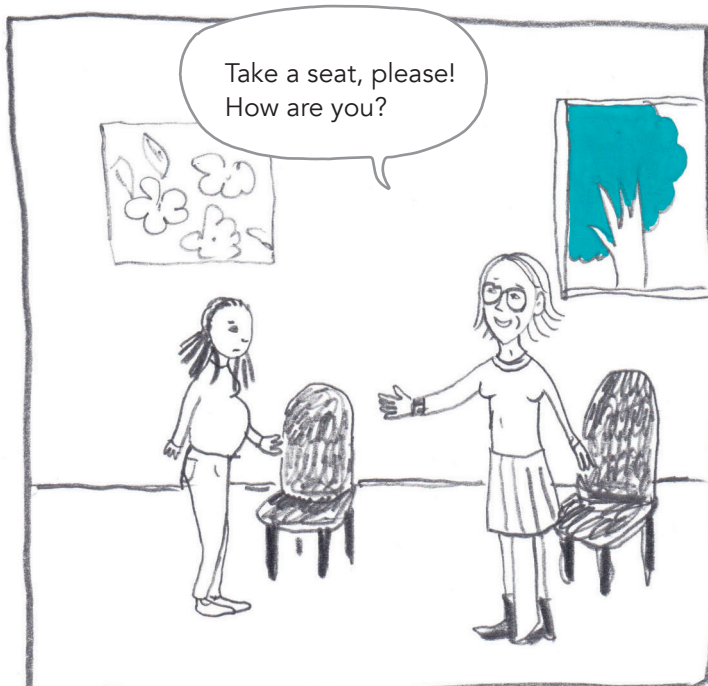
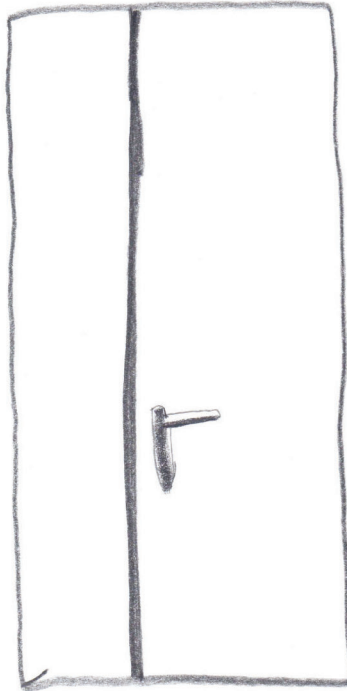
Martha Richards
Francesca Cogni (Ill.)

Victoria

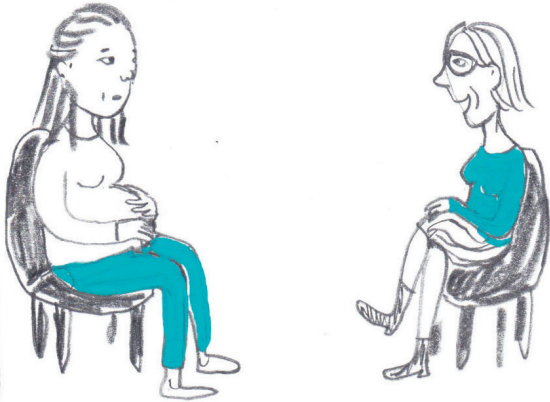
Ankommen
und überleben
in Deutschland



Ein
sicherer
Ort



Okay, prima. Wie geht es Ihnen hier im Camp? Haben Sie schon Freundinnen gefunden?



Ja, doch, da sind einige Mädchen, mit denen ich mich gut verstehe. Sie sind nett. Ich kümmere mich mit um ihre Kinder, wenn sie Stress haben.

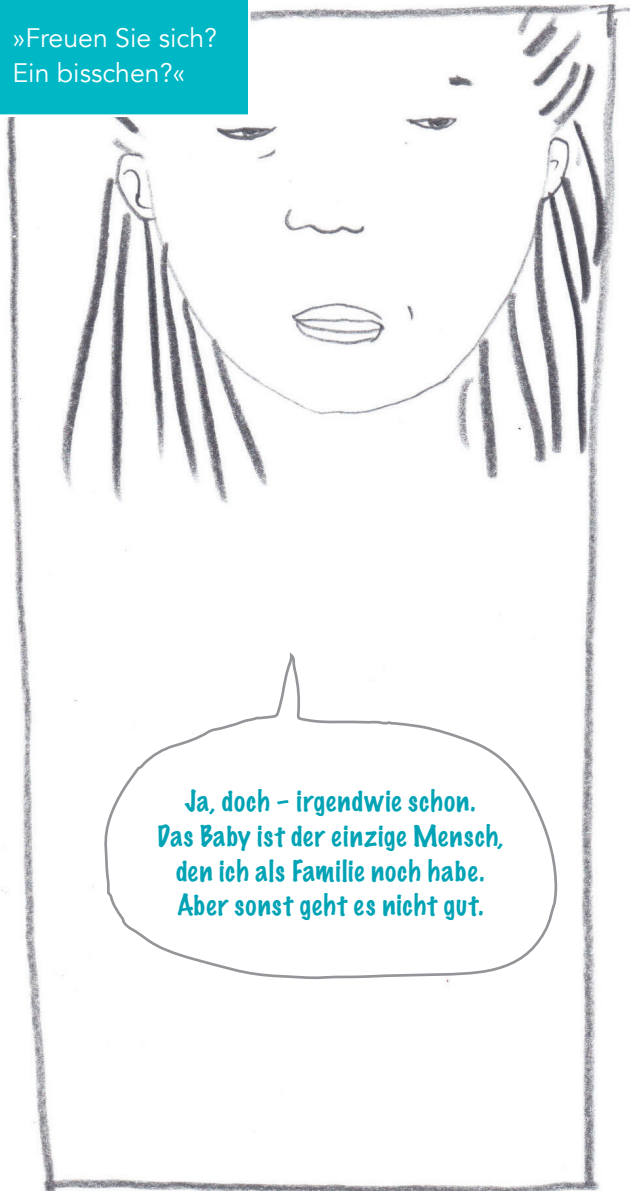


»Das ist gut, ich finde auch: Freunde und Freundinnen sind sehr, sehr wichtig. Und Ihr Baby kommt bald, oder?«

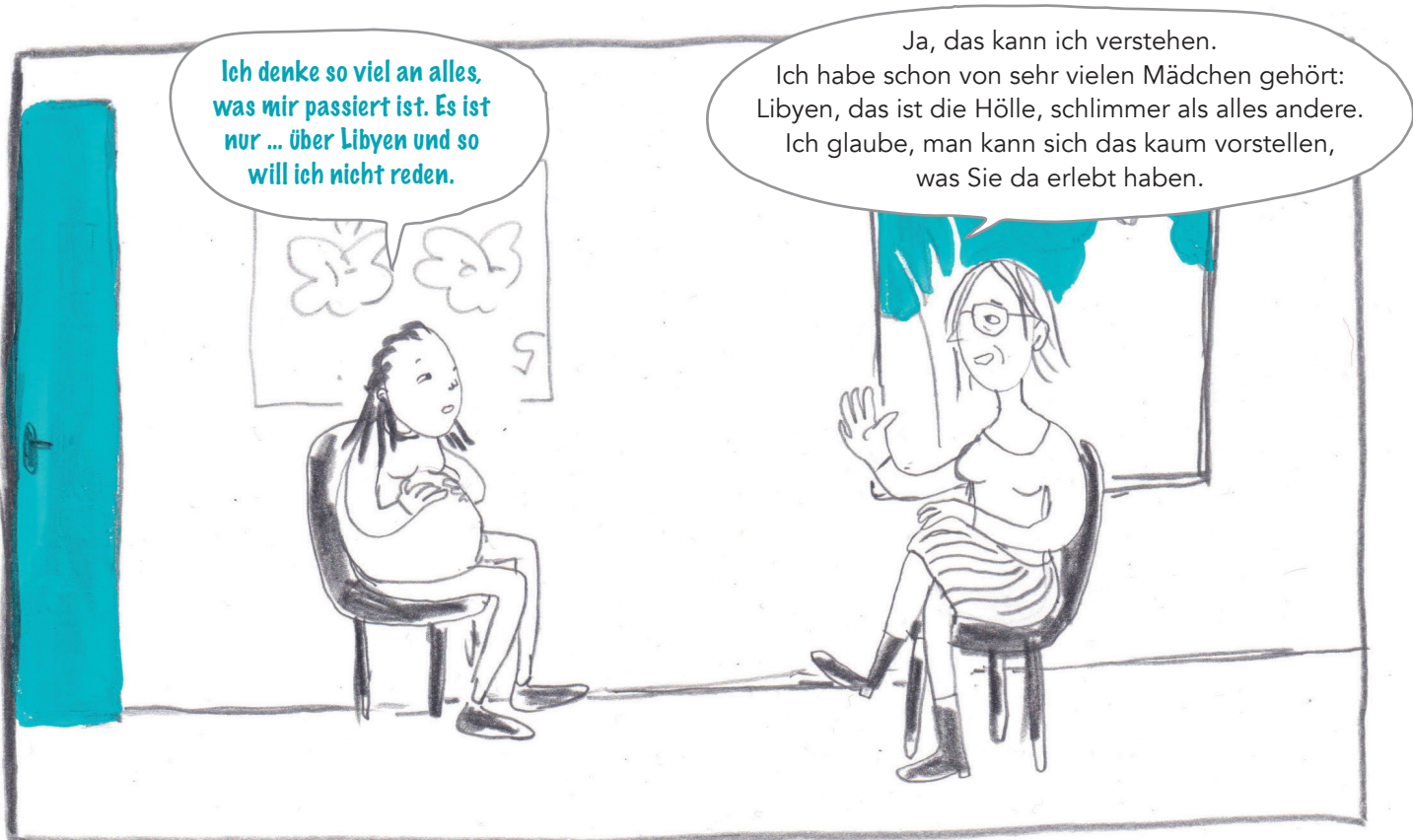
Ja, noch drei Wochen, sagt der Arzt.



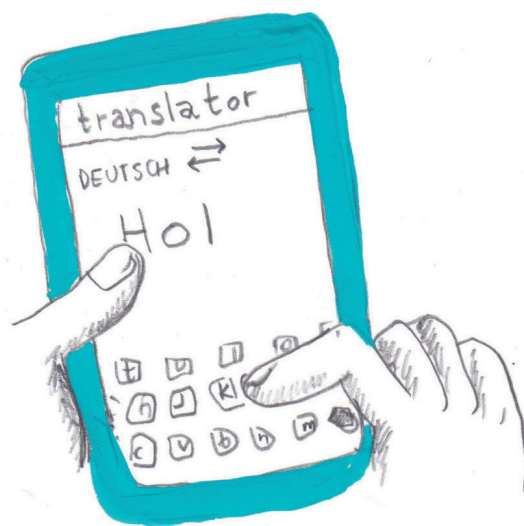
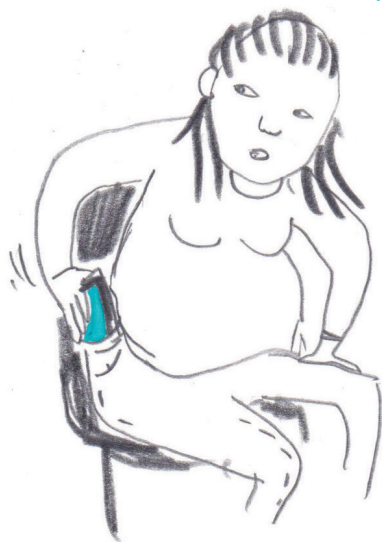
»Freuen Sie sich? Ein bisschen?«



Ja, doch – irgendwie schon. Das Baby ist der einzige Mensch, den ich als Familie noch habe. Aber sonst geht es nicht gut.



»Hölle? Entschuldigung ...
Wie schreibt man das?«





Ah, okay ...,
ja, die Hölle ...

Ja, ... ich habe Angst, alles kommt
wieder hoch und ich bin mittendrin,
dann will ich lieber vergessen.



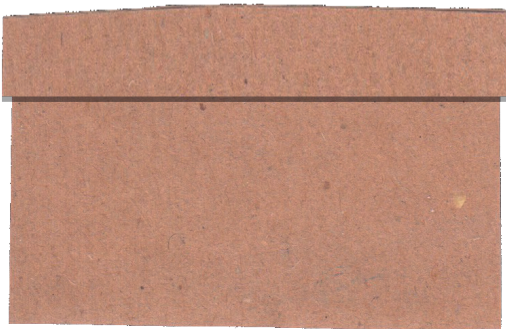
»Ich schlage Ihnen mal was vor: Bei mir müssen Sie gar nichts, wir machen alles ganz genau so, wie es für Sie gut ist, und Sie entscheiden, was gut für Sie ist; reden oder nicht reden, ganz wie Sie wollen. Manchmal ist es gut zu reden, denn alle diese schlimmen Sachen sind in Ihnen drin und es ist einfach zu viel. Wenn man aber etwas davon erzählt, kommt es raus, es drückt nicht mehr so. Dann wird es etwas leichter. Hier sagt man: Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude. Aber es ist auch wahr, was Sie sagen, dass das alles nicht so richtig stark hochkommen soll; das nennen die Psychologen Flashback, wenn es ist, als passiere alles noch mal. Das ist dann schlecht, Sie erleiden alles wieder und es nützt gar nichts.«



Abstand zu schlimmen Erinnerungen

Sie können lernen, auf eine bestimmte Art über diese Dinge zu reden und dabei trotzdem genügend Abstand zu schlimmen Erinnerungen zu behalten. Deshalb mein Vorschlag: Wenn Sie etwas erzählen oder auch bei der Anhörung des BAMF, dann stellen Sie sich vor, das ganze Schlimme ist wie eine große Kiste, die hier steht. Daran, dass es passiert ist, können wir leider nichts ändern, aber Sie entscheiden, wie nah oder fern die Kiste ist. Wenn Sie beim Erzählen merken, die Kiste kommt zu nah, schubsen Sie sie weg. Dann ist sie weit, weit weg und ganz klein. Sie können sich zusätzlich vorstellen, die Kiste wird nicht nur klein und ist weit weg, sie kann auch durchsichtig werden, grau, fast nicht mehr zu sehen. Es sei denn, Sie wollten sie sehen. Wenn sie ganz, ganz weit weg ist, dann vergessen Sie die Kiste sogar ab und zu, aber wenn Sie drüber reden wollen, dann holen Sie die Kiste etwas zu sich her, aber nicht zu nah. Üben Sie:

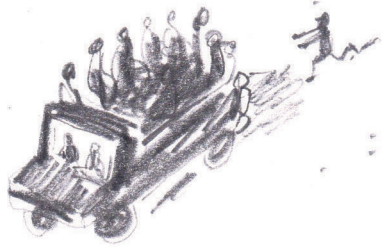
Kiste her,



Kiste weg



Üben Sie das immer mal wieder. Es ist wichtig, gerade auch bei der Anhörung, dass Sie sich an Dinge erinnern und erzählen können, aber dass es Sie trotzdem nicht überflutet. Sie können sich, wenn Sie erzählen müssen, auch vorstellen, dass das alles nur wie ein winzig kleines Schwarz-Weiß-Video ohne Ton in Ihrem Handy abläuft, und Sie erzählen dann von den kleinen Bildern, die Sie da sehen. Wenn Sie jetzt etwas erzählen wollen, dann machen Sie es mit passendem Abstand zur Kiste oder als eine Art Minivideo, so, wie es gut für Sie ist. Wollen Sie das mal probieren oder lieber nicht? Sie machen es so, wie es gut für Sie ist, und Sie entscheiden.



»Ja, okay ... in Libyen ... Ich war da schon ziemlich fertig. Es war nicht leicht. Gar nicht leicht. Die Fahrt durch die Wüste, die Toten ... Und ich habe immerzu an meine kleine Tochter Happiness gedacht und gebetet, dass es ihr gut geht. Und dann war da diese Madame. Sie gab mir Frauenkleider und sagte, dass ich arbeiten müsste für die Überfahrt. Da habe ich erst verstanden, was für eine Art von Arbeit, und ich bin weggelaufen. Aber sie haben mich gefunden und in ein Haus gebracht. Dort waren Männer.

Und andere Mädchen. Sie haben uns geschlagen und vergewaltigt. Immer wieder und wieder. Wir waren wie Fleisch auf dem Markt für sie. Sie haben uns nicht als Menschen gesehen. Sie konnten sich alles nehmen, immer wenn sie wollten. Wir mussten pausenlos diese Typen empfangen, bei Tag und bei Nacht. Sie haben nie mit uns geredet, sie haben uns immer nur benutzt. Ich hatte dauernd schlimme Schmerzen. Wenn wir es gar nicht mehr aushielten, gaben sie uns Tabletten, aber niemals gab es eine Pause.

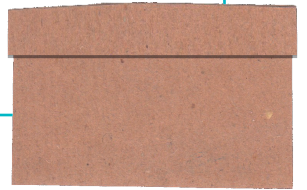


Nur wenn sie gesehen haben, dass wir bluten, haben sie uns manchmal in Ruhe gelassen. Ein Mädchen haben sie zu Tode vergewaltigt, sie ist einfach gestorben; sie war noch jünger als ich, glaube ich. Ich weiß nicht, wie lange ich da war. Ewig. Vielleicht auch nur ein paar Wochen oder Monate.«



Zeit, die Kiste wegzuschieben

Wenn Sie merken, die Erinnerungen kommen Ihnen zu nah, dann ist es Zeit, die Kiste wegzuschieben: Stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden, spüren Sie, wie der Sitz Ihnen Halt gibt. Schauen Sie sich um, Sie sind hier ... Wer ist mit Ihnen hier? ... Sie sind in Sicherheit ... sehen Sie sich mal hier im Raum um, hören Sie, wie draußen vielleicht ein paar Kinder lachen ... Fühlen Sie, dass der Sitz sich genau richtig fest unter Ihnen anfühlt und dass der Boden Ihren Füßen Halt gibt ... Atmen Sie ganz ruhig, vor allem ausatmen, genau ... Denn jetzt sind Sie wieder ganz hier. Ist die Kiste weit genug weg? Schubsen Sie sie noch mal ein Stück weg. Und noch ein Stück.



Ja, es ist okay.
Es funktioniert mit der Kiste.
Hilft das dann wirklich?

Okay. Soll ich noch mal
weitererzählen? ...

Ja, das haben mir schon
viele gesagt, die es
probiert haben.

Ja gern, wenn Sie wollen und es okay
für Sie ist – mich würde etwas sehr interessieren:
Was glauben Sie, hat Ihnen geholfen, das zu
überleben? Sie haben es geschafft zu leben.
Wie? Wo haben Sie die Kraft hergenommen?
Sie waren – und sind – so stark.

