



# Systemische Transaktionsanalyse und Resilienz für die Flüchtlingsarbeit

von Günther Mohr | April 2016

Europa und Deutschland erleben zurzeit eine große Flüchtlingswelle. Gerade in Deutschland zeigt sich riesengroße Hilfsbereitschaft und Engagement ehrenamtlicher Helfer. Um selbst auch einen kleinen Beitrag im Rahmen meiner Möglichkeiten zu leisten, setzte ich mich mit einer Hilfsorganisation in meiner Stadt in Verbindung und fragte, was gebraucht wird. Nach kurzem Gespräch bat mich der Koordinator, Supervision für Ehrenamtliche anzubieten. Diese Aufgabe habe ich mittlerweile für zwei Gruppen übernommen. Im Folgenden möchte ich zunächst einige inhaltliche Kernthemen nennen und etwas zum praktischen Vorgehen schreiben, um dann zu zeigen, wie Konzepte, die von PROFESSIO praktiziert und gelehrt werden, mich bei der Arbeit unterstützen.

## Inhaltliche Kernthemen in der Supervision

- Gute und selbstbewusste Gesprächsführung - Welche Möglichkeiten und Vorgehensweisen sind hier hilfreich?
- Umgehen mit den Auswirkungen der Flüchtlingsarbeit auf den eigenen Privatbereich - Wie schaffe ich hier eine gute Balance und Verständnis meines Umfeldes?
- Verbindlichkeit bei Vereinbarungen erhöhen - Wie erreicht man hier Fortschritte selbst bei unterschiedlichem kulturellen Hintergrund?
- Männer in Gemeinschaftsunterkünften - Welche Beschäftigungsmöglichkeiten gibt es?
- Aggressionen aufgrund des engen Zusammenlebens - Wie damit konstruktiv umgehen?
- Umgang mit traumatisierten Menschen - Warum sind sie nicht einfach nur glücklich jetzt in Sicherheit zu sein?
- Umgang mit der politischen Diskussion - Wie bewege ich mich konstruktiv zwischen meiner Klein-klein-Unterstützungsarbeit und der Diskussion um das ganze Thema?

## Praktisches Vorgehen in der Supervision

Obige Kernthemen werden immer in Zusammenhang mit konkreten Fällen thematisiert. Entsprechende Selbststärkungs- und Entspannungsübungen ergänzen die Arbeit. Außerdem stelle ich Material zur Unterstützung zur Verfügung.

## Beziehungsarbeit

Flüchtlingsbetreuung ist sehr deutlich Beziehungsarbeit. Und diese Beziehung zeigt eine hohe Komplexität von Ebenen. Welche Konzepte der systemischen Transaktionsanalyse, wie sie etwa bei PROFESSIO gelehrt werden, können hier helfen? Da ist in erster Linie das Symbiosekonzept, das ursprünglich von Jacqui Schiff und ihren Mitarbeitern in die Transaktionsanalyse eingeführt wurde, zu nennen (Schiff, 1975). Symbiosen sind ungute Beziehungskonstellationen, in denen einer dauerhaft etwas für einen anderen tut, das der eigentlich unter Verantwortungs- und Selbständigkeitsgesichtspunkten gescheiter selber tun würde.

Beispiel: Einen englisch sprechenden syrischen Flüchtling braucht bei Zahnschmerzen kein Helfer mit dem Auto zum Zahnarzt zu bringen, um dem Zahnarzt auf Deutsch die Zahnschmerzen zu erklären. Der Flüchtling kann selbst mit dem Bus fahren - wer es von Syrien bis hierhin geschafft hat, blickt auch beim deutschen Bussystem durch - und er ist in der Lage, dem Zahnarzt selbst zu sagen, wo er ein Problem hat. Wenn dies dennoch stattfindet, dann könnte es sein, dass die Helfer sich in einer Symbiose befinden, die für beide Seiten nicht förderlich wird.



# Systemische Transaktionsanalyse und Resilienz für die Flüchtlingsarbeit

von Günther Mohr | April 2016

Barbara Brüning zitiert im Publik-Forum (Nr. 3/2016, Seite 44) aus einem Interview mit mir: „Gerade weil die Arbeit völlig freiwillig geleistet wird, entstehen persönliche Bindungen zwischen Helfern und Flüchtlingen. Schnell interpretiert eine Seite sie als Freundschaft, während die andere innerlich distanziert bleibt. Die Ehrenamtlichen müssten dringend lernen, sich abzugrenzen und so vor Enttäuschungen zu schützen, sagt Mohr.“

## Trauma und Resilienz

Ein häufiges Vorurteil in Bezug auf traumatisierte Flüchtlinge besteht darin, dass diese, wenn sie erst einmal hier in Sicherheit sind, nur noch glücklich, zufrieden und entspannt sein brauchen. Tatsache bei Traumatisierungen ist dagegen, dass gerade, wenn jemand aus der äußeren Anspannung der akuten Flucht heraus gekommen ist, die inneren Prozesse wirksam werden, die auch Schlaflosigkeit, Gereiztheit und Depression zur Folge haben. Das sind die Symptome des Traumas. Der ehrenamtliche Helfer kann durch die Begegnung ebenfalls von diesen Reaktionen betroffen sein. Ausgehend vom Resilienzquadrat betrachten wir in der Supervision die verschiedenen Felder, in denen Lernbedarf vorliegt.

## Das Resilienzquadrat

**Extern**  
(social support,  
Natur)



**Intern**  
(Selbstwirksamkeit,  
Eigenverantwortung,  
Spiel, Spaß, Improvisation)

**Körper-Geist-  
Verbindung**  
(Achtsamkeit, Eigen- und  
Fremdempathie)

**Sinn**  
(Akzeptanz/  
Entwicklung/Hoffnung)

Günther Mohr, [www.mohr-coaching.de](http://www.mohr-coaching.de)

Das Resilienzquadrat (Mohr, 2016) zeigt auch die Lernmöglichkeiten des Helfers auf. So sollte im Bereich social support jede Helfer mindestens drei Personen, am besten noch außerhalb seiner Familie, haben, mit denen er offen und ohne schnelle Ratschläge befürchten zu müssen, über sein Erleben in der Flüchtlingsarbeit sprechen kann.



# Systemische Transaktionsanalyse und Resilienz für die Flüchtlingsarbeit

von Günther Mohr | April 2016

## Managementsituationen

Ebenso spielen häufig Managementsituation in der ehrenamtlichen Arbeit eine Rolle. Das ehrenamtliche Team wird in der Regel von einer Person oder einem Leitungsteam geführt. Diese Struktur ist oft nicht sehr transparent, aber enorm wichtig. Ob ich als (ehrenamtliche) Leiterin einer Einheit die Einstellung habe „alles geht über meinen Schreibtisch“ oder ob ich in anderer Weise konsequentes Handeln vorlebe, ist egal. Aus der systemischen Forschung ist bekannt, dass eine gute Struktur die Voraussetzung für eine gute Kultur ist.

## Aggression und Gewalt

Wie überall in der Gesellschaft und gerade, wenn Menschen sehr eng zusammenleben, gibt es auch Probleme mit Kriminalität oder Gewalt. Ein interessantes Modell, das hier die Dynamik von Konflikten und destruktiver Beziehungsentwicklung beschreibt, ist die transaktionsanalytische Spieltheorie.

Beispiel: Wenn in einem Heim junge Männer abends feiern und Alkohol trinken und im selben Haus eine Familie mit kleineren Kindern untergebracht ist, die ab einer bestimmten Abendzeit schlafen wollen, sind Konfliktsituationen vorprogrammiert. Die Mutter der Familie versucht die Männer zur Ruhe zu bringen. Diese wollen dem aber nicht nachkommen, bedrängen die Frau sogar, der älteste Sohn der Frau schaltet sich ein und es kommt zu einer gewaltsamen Auseinandersetzung. Die Spieltheorie zeigt, dass Menschen aufgrund ihres Skripthintergrundes, der auch sehr stark kulturell geprägt ist, dazu neigen, indirekt und unter Abwertung anderer ihre Bedürfnisse zur Erfüllung bringen wollen. Im Beispielfall liegt sogar ein Spiel zweiten Grades vor, in dem es zu ernsthaften Verletzungen und Folgen für beide Seiten kommt.

## Rollenveränderung: Vom ehrenamtlichen Helfer zum Profi

Ich biete in der Supervision den Teilnehmern an, bei einer bestimmten Teilnahmequote auch eine Bescheinigung von meinem Institut zu bekommen. Dieses könnte an manchen Stellen des eigenen Werdegangs hilfreich sein. Denn die Arbeit, die sie machen, ist zwar eine ehrenamtliche, aber nach meiner Auffassung durchaus „sehr professionell“.

## Literatur:

- Brüning, B. (2016): Die Helfer, in Publik-Forum, Nr. 3, 2016, S. 40-44.  
Mohr, G. (2014): Achtsamkeitscoaching. Das Kunstwerk des Lebens. Bergisch-Gladbach: EHP.  
Mohr, G. (2016, i.D.): Systemische Resilienz, in: Lohkamp, L. & Raack, H.: Reader zum DGTA-Kongress in Hamburg, Tore und Brücken zur Welt - Willkommen in bewegten Zeiten, 20.-22.5.  
Schiff, J. et al. (1975): Cathexis Reader, New York u.a.: Harper & Row.

# Systemische Transaktionsanalyse und Resilienz für die Flüchtlingsarbeit

von Günther Mohr | April 2016



**PROFESSIO**  
Professionalisieren. Beraten. Bewirken.

## Über den Autor:



### **Günther Mohr**

Dipl.-Volkswirt und Dipl.-Psychologe, Lehrtrainer und Lehrsupervisor für Transaktionsanalyse im Bereich Organisation, Supervisor und Senior Coach BDP, Senior Coach DBVC. Zertifiziert für I-E-Profil™. Langjährige Berufserfahrung in der Forschung (Uni Bonn), in einer Reha-Klinik, in der Führungskräfteentwicklung und im Bildungsmanagement einer Bank. Tätig als Coach, Organisationsentwickler und Buchautor.  
[g.mohr@professio.de](mailto:g.mohr@professio.de)