

Schon mal gehört: Mitgefühlerschöpfung, indirekte Traumatisierung?

Soziales Engagement beruht auf Mitgefühl.

Engagement mit und für Menschen ist der Aufbau und die Pflege von vertrauensvollen Beziehungen. Der Zeithorizont ist hierbei oftmals mittel- bis längerfristig angelegt.

Menschen in besonderen Lebenssituationen, bspw. in Krisen- und Katastrophenzeiten, zu begleiten und zu unterstützen, kann dazu führen mit Lebenserfahrungen und Lebensgeschichten in Kontakt zu kommen, die irritierend sein können.

Persönliche Berichte, Fotos und Videos können unter Umständen verstörende Inhalte haben, wenn hier Kriegs-, Gewalt- und Fluchterfahrungen geschildert und gezeigt werden.

Vor allem engagierte Menschen, die sich muttersprachlich mit geflüchteten Menschen verständigen können, werden schnell zu wichtigen Vertrauenspersonen, denen persönliche Erlebnisse mitgeteilt werden.

Was kann das für Sie selbst bedeuten?

Wenn Sie im Alltag oder auf bei ihrem Engagement Zeuge verstörender Ereignisse werden, dann ist es möglich, dass Ihre Psyche ähnliche traumatische Symptome entwickelt, wie die eines direkten Traumaopfers. Das emotionale Mitschwingen bzw. das Mitfühlen mit dem anderen Menschen und dessen Gefühlen kann dazu führen.

Was können Sie tun?

- ✓ Nehmen Sie wahr, was in Ihnen vorgeht und benennen Sie es.
- ✓ Geben Sie sich Zeit, um das Erlebte zu verarbeiten.
- ✓ Öffnen Sie sich gegenüber Vertrauenspersonen (sagen Sie ihnen, wie Sie sich fühlen und was für Symptome Sie haben).
- ✓ Nehmen Sie sich eine Auszeit
- ✓ Nehmen Sie Rückmeldungen zu ihrer Person aus ihrem persönlichen Umfeld an, wenn diese Veränderungen in ihrem Verhalten wahrnehmen.
- ✓ Wenden Sie sich ggf. an ihre Ärztin / ihren Arzt und schildern Sie ihre Symptome.

Achten Sie bitte gut auf sich selbst. Nur so können Sie mit und für andere Menschen wirkungsvoll und unterstützend bleiben. Ihr Engagement soll für Sie selbst und für andere Zufriedenheit bringen.