



Barbara Abdallah-Steinkopff /
Maria Gavranidou / Birsen Kahraman

Heimweh und Heimat- losigkeit im Fokus von Beratung und Therapie

Konzepte und Methoden für die Praxis

Barbara Abdallah-Steinkopff/Maria Gavranidou/Birsen Kahraman:
Heimweh und Heimatlosigkeit im Fokus von Beratung und Therapie



© 2023 Vandenhoeck & Ruprecht | Brill Deutschland GmbH
ISBN Print: 9783525407547 — ISBN E-Book: 9783647407548

Barbara Abdallah-Steinkopff/Maria Gavranidou/Birsen Kahraman:
Heimweh und Heimatlosigkeit im Fokus von Beratung und Therapie

Barbara Abdallah-Steinkopff/Maria Gavranidou/Birsen Kahraman:
Heimweh und Heimatlosigkeit im Fokus von Beratung und Therapie

Barbara Abdallah-Steinkopff/
Maria Gavranidou/Birsen Kahraman

Heimweh und Heimatlosigkeit im Fokus von Beratung und Therapie

Konzepte und Methoden für die Praxis

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 4 Abbildungen und 2 Tabellen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2023 Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutsch-
land; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei,
Brill Schönigh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau,
V&R unipress und Wageningen Academic.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Quang Ho/shutterstock.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-40754-8

Inhalt

1	Einführung	9
2	Die Wahl der Worte – Sprache und Begrifflichkeiten	13

Teil 1 Heimat, Heimweh, Heimatlosigkeit, Migration und Rassismus als psychologische Phänomene

3	Zur Relevanz des Themas	19
4	Beratung und Therapie – dasselbe Ziel mit verschiedenen Aufgaben und Methoden	23
5	Was hat das Thema mit uns zu tun?	27
5.1	Heimat is a safe(r) space (Birsen Kahraman)	27
5.2	Wolkenheimat (Maria Gavranidou)	37
5.3	Auf der Suche nach dem Beheimatetsein (Barbara Abdallah-Steinkopff)	38
6	Beheimatetsein als menschliches Grundbedürfnis	42
6.1	Der Begriff »Heimat« im Wandel der Zeit	44
6.2	»Doing home« – ein moderner Heimatbegriff	53
6.3	Unerwünscht – »Doing home« unter ungleichen Bedingungen	58
6.4	Innere Heimat – Religion und Spiritualität	62
7	Heimweh	67
7.1	Die Geschichte des Begriffs »Heimweh«	67
7.2	Heimweh als psychologisches Phänomen	68
7.3	Solastalgie – Heimatverlust und Heimweh durch Klimawandel	71

8	Heimatlosigkeit	74
8.1	Heimatlosigkeit – ein individuelles Erleben?	74
8.2	Heimatlosigkeit – Folgen von gesellschaftspolitischen Strukturen	75
9	Migration und Rassismus – Ursachen für Heimweh und Heimatlosigkeit	80
9.1	Migration als Einschnitt in der Lebensgeschichte	80
9.2	Psychologische Modelle zur Verarbeitung des Migrationsprozesses	86
	9.2.1 Phasenmodelle	86
	9.2.2 Akkulturation als Aushandlungsprozess	89
9.3	Remigration – ein wiederkehrendes Thema	91
9.4	Soziale Ausgrenzung – Rassismus und Diskriminierung	92
	9.4.1 Was ist Rassismus und wo beginnt er?	96
	9.4.2 Studienergebnisse zu Diskriminierung und Rassismus	99

Teil 2 Konzepte und Methoden für die Praxis

10	Entwicklung eines praxisorientierten psychosozialen Konzepts	102
11	Theoretische Konzepte für Heimweh und Heimatlosigkeit ...	106
11.1	Heimweh – zwischen Trauer und Anpassung	109
11.2	Heimatlosigkeit – Prozess einer Entfremdung	111
11.3	Heimweh und Heimatlosigkeit im Lichte der Konsistenztheorie	112
	11.3.1 Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle	113
	11.3.2 Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung ...	116
	11.3.3 Bedürfnis nach Bindung und Sicherheit	118
	11.3.4 Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und -schutz	120
12	Grundlagen für die Beziehungsgestaltung bei Eingewanderten und Schutzsuchenden	122
12.1	Die kontext- und machtsensible Therapiebeziehung	122
12.2	Die Gesprächstechnik des Dialogischen Pendelns	131

13	Leitfäden zur Anamnese und Exploration zu Heimweh, Heimatlosigkeit und Migration	134
13.1	Wie verlief die Migration? Fragen zur Anamnese des Migrationsprozesses	136
13.2	Was bedeutet Heimat? Fragen zur Erfassung der Bedeutung von Heimat	138
13.3	Wie wird Heimweh erlebt? Fragen zur Erfassung von Heimweh	142
13.4	Entlokalisierung der Heimat – Fragen zur Erfassung der Verbundenheit mit einem Raum	146
13.5	Glaubenssätze, früher und heute? Fragen zur Erfassung von Heimatlosigkeit bei transgenerationaler Weitergabe	147
13.6	Heimatlosigkeit als Ergebnis unerfüllter menschlicher Grundbedürfnisse	149
14	Psychosoziale Ziele bei Heimweh und Heimatlosigkeit	150
14.1	Was ist Heimweh? Psychoedukation zu Heimweh	150
14.2	Welche Verluste werden betrauert?	152
14.3	Psychoedukation zu Migration und Flucht	156
14.4	Was will ich behalten, was übernehme ich?	158
14.5	Akzeptanz von Heimweh	162
14.6	Sich vertraut machen mit dem neuen Land – Orientierung finden	164
14.7	Was tut gut? – Selbstfürsorge und positive Aktivitäten	166
15	Was muss noch berücksichtigt werden?	169
15.1	Die Klärung unerledigter Konflikte	171
15.2	Ein schwer lösbares Dilemma	172
15.3	Heimat als der bessere Ort?	174
15.4	Rassismus – Anerkennung einer gesellschaftlichen Realität ...	176
15.5	Woran erkennt man Rassismus und Diskriminierung? – Psychoedukation	185
15.6	Gesellschaftlicher Rückzug als Selbstschutz	187
16	Die Reise zu sich selbst – Suche nach dem Beheimatetsein als psychosoziales Ziel	191

17	Methodische Impulse für Therapie und Beratung	198
17.1	Zweiheimisch sein – Methoden der Reflexion	198
17.2	Erkenntnis- und Entscheidungsfragen – Biografiearbeit	200
17.3	Die Säulen der Identität und des Beheimatetseins	208
17.4	Innerer Dialog – Der leere Stuhl	210
17.5	Entscheidungsprozesse begleiten – Das Tetralemma	212
17.6	Pendeln zwischen Verlust und Neuorientierung – Umgang mit Trauer	215
17.7	Gefühle gestalten – Der Einsatz künstlerischer Methoden	217
17.8	Worte für Gefühle finden – Expressives Schreiben	221
17.9	Eigene Gefühle besser verstehen – Einsatz von Gedichten und Erzählungen	222
17.9.1	Die weiße Dohle (Fabel nach Aesop)	223
17.9.2	Die Dohle und die Taube	224
18	Epilog – Die Odyssee: eine therapeutische Geschichte (Maria Gavranidou)	225
	Literatur	231

1 Einführung

Dieses Buch richtet sich an Fachkräfte, die im psychosozialen Bereich tätig sind und eingewanderte sowie schutzsuchende Menschen beraten und behandeln. Es soll bei den Leser*innen Interesse an einem Thema wecken, das bisher wenig Beachtung in der Psychotherapie und Beratung erhalten hat. Das Empfinden von Heimweh und Heimatlosigkeit kann für viele Menschen, die ihre Heimat verlassen und ein neues Leben in Deutschland aufgebaut haben, eine wiederkehrende, oft auch schmerzhaft Erfahrung sein. Das Thema vereint vielfältige psychologische Aspekte, die Auswirkungen auf die psychische Entwicklung eines Menschen mit Migrationserfahrung und auf die folgenden Generationen haben können.

Unser Interesse an dem Thema Heimweh und Heimatlosigkeit beruht auf persönlichen und beruflichen Erfahrungen, die wir in Kapitel 5 schildern. Wir drei Autorinnen haben alle eine Migrationsgeschichte, die sich unterschiedlich auf unsere Biografien ausgewirkt hat oder bis heute auswirkt. Zum einen spielte die Frage nach Zugehörigkeit zur deutschen Gesellschaft im Sinne von Beheimatetsein bereits in unserer Kindheit immer wieder eine wichtige Rolle, zum anderen ergab sich ein längerer Suchprozess zur Identitätskonstruktion im Laufe unserer Entwicklung. Wir reflektieren unsere persönlichen Lebensbedingungen, die auf unterschiedliche Weise unser Gefühl von Beheimatetsein und unsere Identitätskonstruktion geprägt haben. Wie unsere Erfahrungen aus der Therapiepraxis zeigen, nehmen das Empfinden von Heimweh und innerer Heimatlosigkeit und der Wunsch nach Zugehörigkeit als existenzielles Lebens-thema bei vielen eingewanderten und schutzsuchenden Menschen zeitweilig viel Raum im psychotherapeutischen Prozess ein.

Als Supervisorinnen und Seminarleiterinnen erfahren wir immer wieder, dass sich Psychotherapeut*innen und Berater*innen im Rahmen ihres Studiums und ihrer Ausbildung nur unzureichend auf

migrationsbedingte Lebensthemen vorbereitet fühlen. Viele geben an, nicht über die nötige Expertise für eine sinnvolle Unterstützung von Klient*innen mit Migrations- und Exklusionserfahrungen zu verfügen. Die Beschäftigung mit dieser Thematik ist daher von besonderer Relevanz für die psychotherapeutische Behandlung von eingewanderten und schutzsuchenden Menschen.

Unser Ziel im ersten Teils dieses Buches ist, Therapeut*innen und Berater*innen mit einer ausführlichen theoretischen Darstellung von psychologischen Phänomenen wie Heimat, Heimweh, Heimatlosigkeit, Migration und Rassismus ein tiefer gehendes Verständnis für diese Lebensthemen zu ermöglichen, mit denen sich viele Ratsuchende und Patient*innen im Laufe ihres Lebens auseinandersetzen müssen. Diese Belastungen sind für Betroffene selbst nicht immer identifizier- oder benennbar, verursachen jedoch oft chronische emotionale Belastungen, die sie in die Beratung und Therapie führen. Zunächst geben wir in den Kapiteln 6 und 7 einen historischen Überblick über die Entstehung der Begriffe »Heimat« und »Heimweh« im deutschsprachigen Raum seit dem 16. Jahrhundert und beschreiben entsprechende zeitgenössische Krankheitsmodelle, die das Leiden je nach Zeitgeist zu erklären versuchen. Ein Literaturüberblick bietet Einsicht in Artikel und Studien zu dieser Thematik. Dabei wird deutlich, dass weder Heimweh noch das Gefühl von Heimatlosigkeit im Forschungsbereich der klinischen Psychologie bisher große Aufmerksamkeit erhalten haben. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass beide Phänomene, abgesehen vom sogenannten »Entwurzelungssyndrom« im Rahmen einer Anpassungsstörung, im DSM-5 oder ICD-10 nicht als Störung aufgeführt werden. Wir plädieren dafür, diese beiden Lebensthemen als normale Begleiterscheinungen zu verstehen, die im Rahmen eines Migrationsprozesses bei vielen Menschen zeitweise auftreten können, ohne jedoch auf längere Sicht krank zu machen. Bestimmte schwierige Lebensbedingungen können sich jedoch, im Sinne von Risikofaktoren, negativ auf das psychische Befinden und die Entwicklung eines Menschen auswirken und sich in einer vielfältigen Symptomatik äußern. Zum besseren Verständnis für die Auswirkungen von andauerndem Heimweh und der Erfahrung von Heimatlosigkeit auf die psychische Entwicklung zeigen wir Lebensthemen auf,

die inhaltlich eng mit beiden Begriffen assoziiert sind. Dazu gehören der Anpassungsprozess nach der Migration, die psychischen Auswirkungen von sozialer und politischer Ausgrenzung, der erschwerte Prozess der Identitätskonstruktion und die Suche nach einer Werteorientierung im transkulturellen Kontext. Diese Faktoren haben Einfluss auf die psychische und körperliche Gesundheit, die Beziehungserfahrungen sowie die Persönlichkeitsentwicklung und sind daher für die sozialpädagogische Beratung und Psychotherapie von besonderer Bedeutung. In Kapitel 9 beschreiben wir Erfahrungen von Rassismus und Diskriminierung, da wir diese als maßgeblichen Risikofaktor für die Entwicklung von Heimweh und Heimatlosigkeit betrachten.

Einen besonderen Schwerpunkt im zweiten Teil des Buches bildet die Frage nach theoretischen Konzepten zu Heimweh und Heimatlosigkeit für Beratung und Therapie. Als Grundlage dafür präsentieren wir in Kapitel 11 aktuelle psychologische Erklärungsmodelle und physische sowie psychische Symptome im Zusammenhang mit Heimweh und Heimatlosigkeit. Gesellschaftspolitische Aspekte und Prozesse spielen als Risiko- und Schutzfaktoren für die Entstehung dieser Problematik eine besondere Rolle und werden daher ausführlich beschrieben. Dabei berücksichtigen wir auch generationsübergreifende Erfahrungen, die sich durch unterschiedliche Herausforderungen und Belastungen in der ersten, zweiten und dritten Generation der Eingewanderten und Schutzsuchenden bemerkbar machen. Einen weiteren Schwerpunkt des zweiten Teils dieses Buches stellt die Entwicklung eines Beratungs- und Behandlungskonzepts dar. Dieses Konzept soll sowohl persönliche als auch gesellschaftspolitische Aspekte als verursachende Faktoren integrieren und Umgangsformen sowie Copingstrategien auf den entsprechenden Ebenen beschreiben. Als Grundlage dafür dienen die existenziellen Lebensthemen von Betroffenen, die im ersten Teil des Buches beschrieben wurden und aus denen entsprechende Beratungs- und Behandlungsziele sowie Methoden abgeleitet werden. Diskriminierungserfahrungen eines marginalisierten Menschen und politisch bedingte mangelnde Teilhabechancen am gesellschaftlichen Leben können zu einem fehlenden Zugehörigkeitsgefühl und damit zur Erfahrung von Heimatlosigkeit führen. In Beratung und Therapie müssen daher persönliche,

aber auch gesellschaftspolitische Faktoren für die verschiedenen Ursachen in Betracht gezogen werden. Zur praktischen Umsetzung stellen wir in den Kapiteln 13 bis 16 Leitfäden zur Exploration der Symptomatik, der Risiko- und Schutzfaktoren sowie therapeutische Vorgehensweisen und Methoden dar und veranschaulichen diese an Fallvignetten. Das Buch endet mit einem Epilog zur Geschichte von Odysseus.

2 Die Wahl der Worte – Sprache und Begrifflichkeiten

Für Therapeut*innen und Berater*innen gehört die gesprochene Sprache zu den wichtigsten Instrumenten. Wir suchen oft nach den richtigen Worten, weil wir um die quasi magische Wirkung von Worten und Sprache wissen. Auch beim Schreiben dieses Buches haben wir Autorinnen wiederholt miteinander verhandelt, welche Sprache für unser Thema angemessen wäre. Denn Sprache wandelt sich ständig. Wir benutzen eine gendersensible Sprache und Schreibweise, weil wir wissen, dass sie einen großen Unterschied macht. Genauso wichtig ist es uns, eine machtsensible und diskriminierungsarme Sprache zu finden, wenn es um die Bezeichnung der Menschen geht, mit denen wir arbeiten. Wir haben uns auf die Bezeichnungen »Patient*innen«, »Klient*innen« und »Ratsuchende« geeinigt, denn sie erschienen uns aktuell am besten geeignet. Das Dilemma beginnt jedoch schon dabei, nur ein Merkmal hervorzuheben, während wir viele andere außer Acht lassen müssen: So sind Patient*innen, Klient*innen und Ratsuchende zugleich Töchter, Söhne, Mütter, Väter, alt, jung, körperlich gesund oder beeinträchtigt, haben Berufe und Hobbys und vieles mehr, was sie ausmacht. Wir beziehen uns mit den verwendeten Begriffen also lediglich auf die Rollen, in denen sie uns und umgekehrt wir ihnen als Berater*innen, Behandler*innen und Therapeut*innen begegnen. Außerdem haben wir uns für die Bezeichnungen »Einwander*innen«, »Migrant*innen« und »Migrierte« statt »Zuwander*innen« etc. und für »Schutzsuchende« statt »Geflüchtete«, »Asylsuchende«, »Flüchtlinge« etc. entschieden und schließen uns damit Brecht an:

»Über die Bezeichnung Emigranten«

Immer fand ich den Namen falsch, den man uns gab:

Emigranten.

Das heißt doch Auswanderer. Aber wir

Wanderten doch nicht aus, nach freiem Entschluß

Wählen ein andres Land. Wanderten wir doch auch nicht

Ein in ein Land, dort zu bleiben, womöglich für immer

Sondern flohen. Vertriebene sind wir, Verbannte.

Und kein Heim, ein Exil soll das Land sein, das uns da aufnahm.

[...]«

(Bert Brecht, 1937)

Wir versuchen, ethnische, die Herkunft oder Religion bezeichnende Kategorien für Menschen nur dort zu benutzen, wo sie als soziale Markierungen oder Zuschreibungen das Leben der so bezeichneten Menschen beeinflussen. Dabei versuchen wir nach bestem Wissen und Gewissen Bezeichnungen für Menschen zu verwenden, die selbstgewählt sind. Meist versuchen wir, sie selbst zu fragen. Dies ist aus unserer Sicht umso notwendiger, wenn Menschen bis in die Gegenwart stets mit diskriminierenden Fremdzuschreibungen bezeichnet und entmenschlicht wurden. Da auch wir uns als Lernende betrachten, sind wir bei Verletzungen für Hinweise sehr dankbar! Im Buch orientieren wir uns unter anderem an den Glossaren der Neuen Deutschen Medienmacher*innen (<https://glossar.neuemedienmacher.de>) und des Informations- und Dokumentationszentrums für Antirassismusbearbeitung (<https://www.idaev.de>), die im Internet frei zugänglich sind.

»Person of Color«, Plural: »People of Color«, beides abgekürzt »PoC«, ist eine Selbstbezeichnung für Menschen, die nicht deutsch gelesen werden und von rassistischen Ausgrenzungserfahrungen betroffen sind. Das Wort »Schwarz« ist eine Selbstbezeichnung für afrodiaporische Menschen, die von Anti-Schwarzem-Rassismus betroffen sind. Es wird großgeschrieben und bezeichnet eine soziopolitische Kategorie und nicht die Hautfarbe. Im Gegensatz dazu nutzen wir die Bezeichnung »weiß« (kleingeschrieben und kursiv) beziehungsweise »weiß positioniert« für Angehörige der Dominanzgesellschaft. Hier handelt es sich ebenfalls um eine soziopolitisch

konstruierte Kategorie und nicht um die Hautfarbe. Eindeutig rassistisch konnotierte Wörter, die der bewussten Entmenschlichung dienen und starke Trigger für Betroffene sind, verwenden wir nicht, mit Ausnahme von Zitaten. Dort ersetzen wir sie entsprechend mit »M-Wort«, »N-Wort« oder »Z-Wort«.¹

Die Bezeichnungen »Mehrheit« und »Minderheit« verwenden wir nicht, um reale Bevölkerungsverhältnisse wiederzugeben, sondern um politische und sozioökonomische Machtverhältnisse sichtbar zu machen. Gleichzeitig finden wir auch die Dekonstruktion dieser Kategorien wichtig. So drückt Jovanovic mit dem Titel seiner besonders lesens- beziehungsweise hörenswerten Autobiografie »Ich, ein Kind der kleinen Mehrheit« den Wunsch aus, nicht per se als »Minderheit und Opfer« bezeichnet zu werden (Jovanovic u. Alashe, 2022).

Der Begriff »rassifizierte Menschen« meint von Rassismus negativ betroffene Menschen. Er hebt hervor, dass es keine Menschenrassen gibt, sondern diese komplett konstruiert sind.

Teilweise benutzen wir Fachbegriffe, die in älteren Konzepten und Modellen von den jeweiligen Autor*innen verwendet wurden, auch wenn sie mittlerweile in der Fachwelt kritisch betrachtet werden (müssen), wie z. B. »Assimilation«, »Segregation«, »Integration« oder »Aufnahmegesellschaft«. Wir favorisieren Konzepte der Teilhabe und Einwanderungsgesellschaft und dazugehörige Begriffe. Der Begriff »Identitätssuche/-findung« suggeriert aus unserer Sicht die Existenz einer bereits bestehenden und vorgegebenen Struktur eines Menschen, im Sinne einer sogenannten Echtheit einer Person. Wir präferieren den Begriff »Identitätskonstruktion«, da er Wandelbarkeit und Wahl- sowie Gestaltbarkeit impliziert.

1 Sehr sehenswert zur verletzenden Wirkung entmenschlichender Begriffe ist die preisgekrönte Sendung »Die beste Instanz« von Enissa Amani, 2021.

Barbara Abdallah-Steinkopff/Maria Gavranidou/Birsen Kahraman:
Heimweh und Heimatlosigkeit im Fokus von Beratung und Therapie

Teil 1

Heimat, Heimweh, Heimatlosigkeit, Migration und Rassismus als psychologische Phänomene

Barbara Abdallah-Steinkopff/Maria Gavranidou/Birsen Kahraman:
Heimweh und Heimatlosigkeit im Fokus von Beratung und Therapie

3 Zur Relevanz des Themas

Aktuelle weltweite Migration und Fluchtbewegungen bedeuten für die Betroffenen das Verlassen ihres Wohnortes und häufig auch ihres Heimatlandes. Heimweh und die Suche nach einer neuen Heimat ist daher ein globales Thema. Dies verdeutlichen Informationen des UNHCR, laut derer seit dem Krieg in der Ukraine schätzungsweise mehr als einhundert Millionen Menschen weltweit auf der Flucht sind, davon fast 58 Millionen als Binnenvertriebene im eigenen Land. Nach Angaben der Vereinten Nationen (UN) gab es 2020 weltweit rund 280,6 Millionen Migrant*innen. Dazu zählen laut UN alle Menschen, die außerhalb des Landes leben, in dem sie geboren sind. In den letzten Jahrzehnten ist die Zahl deutlich gestiegen.

Auch in Deutschland leben viele Menschen, die ihre Heimat verlassen mussten. Bereits vor Ausbruch des Krieges in der Ukraine lebten in Deutschland im Jahr 2021 mindestens 3,3 Millionen Menschen, die aus Gründen von Flucht, Vertreibung oder auf der Suche nach internationalem Schutz in das heutige Gebiet Deutschlands eingewandert sind. Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) anlässlich des Weltflüchtlingstages sowie des Gedenktages für die Opfer von Flucht und Vertreibung am 20. Juni auf Basis von Daten des Mikrozensus 2021 mitteilt, sind seit 1950 2,3 Millionen Menschen aus Gründen von Flucht und Vertreibung eingewandert. Bei knapp einer weiteren Million Menschen handelt es sich um Vertriebene des Zweiten Weltkrieges (Destatis, 2020). Für 2022 liegen noch keine Daten vor, die Zahl dürfte aufgrund des Krieges in der Ukraine und der damit einhergehenden Fluchtbewegungen deutlich höher liegen. Schätzungsweise haben ca. 900.000 Ukrainer*innen in den ersten vier Monaten nach Kriegsausbruch in Deutschland Schutz gesucht. Hinzu kommen circa 26 Prozent Menschen mit Migrationshintergrund beziehungsweise -geschichte. Das bezeichnet Personen, die zwar dauerhaft in Deutschland leben, aber zum Zeitpunkt ihrer Ge-

burt keine deutsche Staatsbürgerschaft hatten (oder zumindest ein Elternteil keine deutsche Staatsbürgerschaft hatte). Der Verlust der Heimat hat daher für einen beträchtlichen Teil der Bevölkerung in Deutschland eine besondere Bedeutung.

Heimweh ist ein normales menschliches Empfinden, wenn man Vertrautes hinter sich lässt und sich in einer neuen Umgebung zurechtfinden muss. Es kann als Zeichen einer guten Verwurzelung in der eigenen Tradition und Herkunftskultur verstanden werden. Ein griechisches Sprichwort beschreibt die Sehnsucht nach Vertrautem sehr anschaulich: »Heimweh ist wie Zimt, bitter und süß«. Für viele schutzsuchende Menschen, die wegen Vertreibung und Krieg ihr Land verlassen mussten, ist Heimweh hingegen eine wiederkehrende, sehr schmerzvolle Empfindung, zeitweise so heftig, dass es krank machen kann. Wer von schwerem Heimweh geplagt ist, vergeht vor Sehnsucht nach vertrauten Menschen, Landschaften und Orten, wird schwermütig und zieht sich von seiner Umwelt zurück. Oft wird dieses Leiden bei schutzsuchenden Menschen angesichts der vielen anderen Probleme und Belastungen übersehen. Viele berichten auch erst dann darüber, wenn sie darauf angesprochen werden. Als besonders belastend erleben sie, dass sie ihr Heimatland wegen ihres ungeklärten Aufenthalts und der noch bestehenden Kriegswirren häufig nicht besuchen können. Viele Schutzsuchende vor Krieg besitzen zwei innere Bilder ihrer Heimat: eines, das an einen vertrauten und geborgenen Heimatort erinnert, und eines, das geprägt ist vom Bombenhagel, brennenden Häusern und Toten.

Menschen, die aufgrund von Umsiedlung oder Arbeitsmigration nach Deutschland gekommen sind, pendeln teilweise zwischen ihrer neuen und alten Heimat. Im Laufe der Zeit berichten viele, dass ihnen immer da, wo sie gerade sind, ein Teil der anderen Heimat fehlt und dass sie sich nicht mehr einem Ort so richtig zugehörig fühlen. Hinzu kommen die Kinder und Kindeskindern von migrierten Menschen, die im Ankunftsland der (Groß-)Eltern aufgewachsen oder zur Welt gekommen sind, sich aber aufgrund von Ausgrenzungserfahrungen nirgendwo so recht zugehörig fühlen.

Die Beschäftigung mit dem Phänomen Heimweh und der Suche nach einer Heimat oder dem Gefühl einer inneren Heimatlosigkeit ist vielschichtig, beschreibt verschiedene Gemütszustände und be-

leuchtet unterschiedliche Perspektiven. Von diesem Phänomen sind immer auch existenzielle Bedürfnisse wie Sicherheit, Zugehörigkeit, Identität und Selbstwert betroffen. Eingewanderte und Schutzsuchende berichten oft über ihre Migration als Einschnitt in ihrer Lebensgeschichte, geprägt von einem Vorher und einem Nachher, zeitweise begleitet von einer unerfüllbaren Sehnsucht nach Gewissheiten und Ankommen, oft ohne eindeutig beschreiben zu können, was fehlt oder wonach sie suchen. Spürbar bleibt bei vielen das Gefühl, nirgendwo zu Hause zu sein: »disembedding« (Schott, 1994). Die Autorin Elif Shafak beschreibt »gurbet«, bekannt in der türkischen, arabischen und persischen/afghanischen Sprache, mit der Bedeutung »das Leben in der Fremde«, als einen unsichtbaren Splitter unter der Haut, an der Spitze des Fingers: »Willst du ihn entfernen, vergeblich. Versuchst du ihn zu zeigen, ebenso vergeblich. Er wird zu deinem Fleisch, deinem Knochen, einem Teil deines Körpers. Eine Gliedmaße, die sich nicht mehr entfernen lässt, sei sie dir noch so fremd, sei sie noch so anders« (Shafak zit. nach Gümüşay, 2020, S. 191).

In Beratungen und Therapien wird das Gefühl von fehlender Anerkennung und Zugehörigkeit, einer sehnsuchtsvollen Suche nach unerfüllten Grundbedürfnissen in verschiedener Weise thematisiert. Auf dieser Suche werden Fragen aufgeworfen, die immer auch die menschliche Identität betreffen. Thematisiert werden Erinnerung und Vision, Vergangenheit und Zukunft, Geborgenheit, Sicherheit, Verstehen und Verständnis, Vertrautes und Verwurzelung.

Die psychologische Bedeutung dieses Themas wird mit dem Titel verdeutlicht, den Katarina Vojvoda-Bongartz für ihren Artikel zur Konstruktion eines transkulturellen Identitätsraumes in der systemischen Therapie und Beratung gewählt hat: »Heimat ist (k)ein Ort. Heimat ist ein Gefühl« (Vojvoda-Bongartz, 2012).

Bei Migrierten, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, ist zu berücksichtigen, dass manche deutsche Begriffe nicht adäquat in ihre Muttersprache übersetzt werden können. Das gilt besonders für die Begriffe »Heimat«, »Beheimatetsein« und »Heimatlosigkeit«. Das gemeinsame Herausarbeiten eines angemessenen Begriffs für den seelischen Zustand in der jeweiligen Muttersprache eröffnet oft einen spannenden und aufschlussreichen Dialog. Auch Formulierungen

für Gefühlsempfindungen haben nicht immer eine Entsprechung im Deutschen, weil der jeweilige Lebenskontext die Beschreibung von Gefühlszuständen prägt. Eine professionelle Auseinandersetzung mit diesen existenziellen Themen im Rahmen einer Therapie und Beratung ist aus unserer Sicht im Sinne eines gesellschaftlichen Auftrags an der Zeit und für das Wohlergehen eines beträchtlichen Teils der Bevölkerung in Deutschland von besonderer Bedeutung.

4 Beratung und Therapie – dasselbe Ziel mit verschiedenen Aufgaben und Methoden

Beide, Berater*in und Therapeut*in, haben das Ziel, Leiden zu verringern und den Ratsuchenden dabei zu helfen, Aspekte ihres Selbst, ihrer Beziehungen und ihres Lebenskontextes zu erkennen. Außerdem reflektieren sie mit den Ratsuchenden entsprechende Ursachen und Zusammenhänge bezüglich ihres Heimwehs und Empfindens von Heimatlosigkeit. Als Ergebnis dieses Reflexionsprozesses kann es zu einer Entscheidung kommen, bestimmte Lebensbedingungen oder dysfunktionale Verhaltensweisen zu ändern und weitreichende Entscheidungen zu treffen. Es kann aber auch ein Trauerprozess in Gang gesetzt werden, der die Akzeptanz eines Verlustes ermöglicht.

Für eine gelingende Begleitung ist eine emotional tragfähige, vertrauensvolle und professionelle Beziehungsgestaltung sowie eine kontext- und machtsensible Haltung gegenüber Eingewanderten und Schutzsuchenden gemeinsame Grundlage für beide Professionen (Kahraman, 2008). Als gemeinsame professionelle Kompetenzen, die im Studium vermittelt werden, dienen soziale Fertigkeiten und Gesprächstechniken, um bei Ratsuchenden Prozesse der Selbstbetrachtung anzuregen. Berater*in und Therapeut*in sind in ihrem Berufsalltag gleichermaßen mit Menschen konfrontiert, die unter vielfältigen belastenden Lebensbedingungen und zum Teil schweren psychischen Beeinträchtigungen leiden. Grundsätzliche Unterschiede bestehen darum eher in den Zugangsmöglichkeiten und Settings sowie den Themen, die bei der Unterstützung bearbeitet werden.

Therapie steht immer »im Kontext einer diagnostizierten Beeinträchtigung mit Krankheitswert mit dem Ziel einer Wiederherstellung der psychischen Gesundheit« (Wesenberg, Kupfer, Gahleitner, Nestmann, 2022, S. 21) und fokussiert stärker auf Selbstreflexion und Introspektion, im Sinne des »Menschen im Verhältnis zu sich selbst« (S. 20). Dafür sind klinisch-psychologische Kenntnisse über psychische Störungsbilder und Diagnostik notwendig. Aufgrund des stärker

formalisierten Ablaufs mit regelmäßigen Sitzungen und der Spezialisierung ist Therapie als hochschwierig anzusehen.

Beratung hingegen wird in vielen Einrichtungen angeboten, ist offener und niedrigschwelliger zugänglich. Die beraterischen Schwerpunkte zielen eher im Sinne des »Mensch[en] im Verhältnis zu seinen Lebenskontexten« (S. 20) auf Verhaltensprävention und ein Empowerment der Ratsuchenden, um ihren Lebenskontext ändern und an ihre Bedürfnisse anpassen zu können. Für die rechtliche Stärkung der Ratsuchenden sind besonders juristische Kenntnisse von Bedeutung, die als Grundkompetenzen der Sozialarbeit gelten.

Einwander*innen haben meist über Migrationsberatungsstellen Zugang zur Sozialarbeit. Allerdings ist das Angebot in der Muttersprache selten über Sprachmittler*innen möglich; manchmal gibt es in den Beratungsstellen Mitarbeiter*innen mit entsprechenden Sprachkenntnissen. Ein muttersprachliches Angebot besteht eher in den Städten, in den ländlichen Regionen dagegen viel zu selten.

Schutzsuchende kommen bereits in den Gemeinschaftsunterkünften in Kontakt mit Sozialarbeitenden. Aufgrund des hochschwierigen Zugangs zur Psychotherapie erhalten bisher nur wenige Ratsuchende therapeutische Behandlung. Immer noch zu selten wird dolmetscher*innengestützte Therapie angeboten. Als flüchtlingspezifische Einrichtungen fungieren in Deutschland mittlerweile fünfzig Beratungs- und Behandlungszentren mit unterschiedlichen Unterstützungskonzepten. Die interdisziplinäre Kooperation von Sozialarbeit und Therapie hat sich bei der Mehrfachbelastung von Schutzsuchenden bewährt. Das sinnvolle und effektive Zusammenwirken beider Berufsgruppen, auch in Bezug auf Heimweh, soll an folgender Fallvignette veranschaulicht werden:

Eine Mutter musste aufgrund ihres politischen Engagements aus ihrem Heimatland fliehen und ihre Kinder bei Verwandten zurücklassen. Sie litt unter massivem Heimweh, vor allem unter der Trennung von ihren Kindern. Eine Rückkehr war nicht möglich, da sie polizeilich gesucht wurde und bei Rückkehr in ihre Heimat mit einer Inhaftierung oder sogar Ermordung rechnen musste. In der Therapie waren das Heimweh und die Sehnsucht nach ihren Kindern ein wiederkehrendes Thema. Mit der Sozialarbeiterin wurde diskutiert, welche rechtlichen Möglichkeiten zur

Verfügung standen, um ihr Dilemma zu lösen. Eine Familienzusammenführung war zum Zeitpunkt der Therapie rechtlich nicht möglich. Die Sozialarbeiterin fand über Recherchen eine Organisation, die im Heimatland der Mutter Patenschaften für die Kinder einrichten konnte, die einen Schulbesuch ermöglichten und in regelmäßigem Kontakt zu den Kindern standen. Das Heimweh blieb natürlich, aber die Überzeugung, dass für ihre Kinder gut gesorgt wurde, linderte den Schmerz der Mutter.

Angesichts der zahlreichen Gemeinsamkeiten sind viele Ansätze und Methoden, die im zweiten Teil dieses Buches beschrieben sind, für beide Berufsgruppen anwendbar. Berücksichtigt werden müssen die jeweils unterschiedlichen Aufträge:

Bei Therapeut*innen liegt der fachliche Schwerpunkt auf der klinisch-psychologischen Diagnostik und der Behandlung einer bestehenden psychischen Symptomatik. Dazu gehören auch die Bearbeitung und Veränderung psychischer Prozesse und Folgen belastender oder traumatischer Erfahrungen mit entsprechenden Methoden. Der Therapieprozess verläuft in einem festgelegten zeitlichen Rahmen mit regelmäßigen Sitzungen in einem vorgegebenen Setting.

Bei Berater*innen liegt der Fokus auf Klärung der Lebensumstände und der Prävention durch Aufklärung und eine frühzeitige Krisenintervention, um mögliche psychologische Themen zu erkennen, die eine psychotherapeutische Behandlung erforderlich machen. Rechtliche Unterstützung dient der Verbesserung von belastenden Lebensumständen wie auch der Förderung der sozialen Vernetzung. Empowerment der Ratsuchenden ist dabei ein wesentliches Ziel der Sozialarbeit. Die Gespräche finden nach Bedarf statt, manchmal regelmäßig, oft aber auch in unregelmäßigen zeitlichen Abständen. Sozialarbeit ist auch aufsuchend, sodass das Setting, in dem die Gespräche durchgeführt werden, nicht wie in der Psychotherapie festgelegt ist.

Wir betrachten ein interdisziplinäres Arbeiten zwischen Sozialarbeit und Therapie als hilfreich und erstrebenswert, um Ratsuchende dabei zu unterstützen, ihre grundlegenden menschlichen Bedürfnisse zu befriedigen. Im Verlauf einer psychosozialen Behandlung kann sich der Schwerpunkt der Unterstützung je nach Bedarf und Lebenslage der Ratsuchenden von psychOSOZIAL auf PSYCHOsozial verlagern und umgekehrt.