

## Übergangene Trauer - Exil als psychologische Kategorie

### Zusammenfassung

Integration wird häufig als funktionale Anpassung verstanden. Der vorliegende Beitrag argumentiert, dass diese Perspektive die innerpsychische Realität vieler Geflüchteter nur unzureichend erfasst. Aufbauend auf migrationspsychologischen, traumatherapeutischen und identitätstheoretischen Konzepten wird „Exil“ als psychologischer Zustand beschrieben, der durch kulturelle Trauer, Loyalitätskonflikte, Ambivalenz gegenüber Integration und sequenzielle Belastung gekennzeichnet ist. Vor diesem Hintergrund wird der ressourcenorientierte Ansatz „Weitergabe von Resilienz statt Trauma“ als interventioneller Ansatz vorgestellt, der nicht primär Integration beschleunigen, sondern innere Kohärenz und Identitätskontinuität stärken will. Die begriffliche Differenzierung zwischen Migration und Exil bildet dabei die theoretische Grundlage des Projekts.

### 1. Einleitung

In Aufnahmeländern liegt der Fokus häufig auf schneller Integration: Spracherwerb, Arbeitsmarkt, strukturelle Teilhabe. Gleichzeitig zeigt die klinische Praxis ein anderes Bild: Viele Geflüchtete berichten trotz äußerer Stabilisierung von innerer Ambivalenz, Schuldgefühlen bei positiven Entwicklungen, Identitätsverunsicherung und anhaltender emotionaler Bindung an das Herkunftsland.

Diese Diskrepanz verweist auf eine zentrale begriffliche Lücke: Migration beschreibt zwar den Ortswechsel, erfasst jedoch nicht die innerpsychische Erfahrung des Weiterlebens. Der Begriff Exil ermöglicht eine differenziertere Betrachtung.

### 2. Exil als psychologischer Zustand

Der Begriff Exil wurde oft im juristischen oder soziologischen Sinne aufgefasst und als Synonym zur erzwungener bzw. fluchtbedingter Migration verwendet. Dabei sind die Unterschiede gravierend und bedeutend. Während Migration Bewegung bzw. Ereignis beschreibt, kann Exil als ein existentieller Zustand definiert werden und verlegt somit Fokus auf innere Erfahrung und inneres Erleben. Migration kann erfolgreich mit einer gelungenen Integration enden, während Exil innerlich fortbestehen kann. Was paradox klingt ist ein Teil des klinischen Bild bei Behandlung von Geflüchteten: äußere Sicherheit aber inneres Nicht-Angekommenheit, anhaltende Bindung an das verlorene Zuhause, Identitätsbruch oder Identitätsspaltung sowie das allgemeine Gefühl ständig „zwischen den Welten“ zu leben. Auf der Verhaltensebene äußert es sich folgenderweise: Menschen funktionieren, lernen die Sprache, arbeiten und erleben dennoch oft Schuld bei gelingender Integration, Selbstsabotage bei Erfolg, Angst sich „zu sehr“ einzuleben, weil das Gefühl entsteht, durch Ankommen etwas zurückzulassen. Diese Phänomene lassen sich nicht allein mit Adaptions- bzw. Anpassungsstress erklären. Sie verweisen auf inneren Loyalitäts- und Identitätskonflikt, der der Begriff Exil sichtbar macht und der erst mit der Wiederherstellung innerer Kohärenz endet.

### 3. Exil und sequenzielle Belastung

Das Konzept der sequenziellen Traumatisierung beschreibt die fortlaufende Abfolge von Belastungsphasen: Vorkriegsstress, akute Bedrohung, Flucht, Ankunft, Integrationsanforderungen, anhaltende Sorge. Diese Abfolge führt dazu, dass Stabilisierung nicht linear verläuft.

Im Exil können daher paradoxe Phänomene auftreten:

- Schuld bei Freude
- Selbstsabotage bei Erfolg
- Integrationsambivalenz
- Angst vor „zu schneller“ Anpassung

Diese Dynamiken sind nicht als Widerstand zu verstehen, sondern als Ausdruck fortbestehender Bindung und Identitätsarbeit.

#### 4. Weitergabe von Resilienz statt Trauma – konzeptionelle Verortung

Im Rahmen des Ansatzes wird Exil verstanden als:

- fortbestehende emotionale Bindung an das Herkunftsland
- Ambivalenz zwischen Ankommen im Aufnahmeland und Loyalität zum Herkunftsland
- Trauer um die verlorene „Selbstverständlichkeit“
- subjektive Nicht-Zugehörigkeit trotz funktionaler Integration
- Identitätsneukonstruktion unter Bedingungen anhaltender Unsicherheit

Der Ansatz „Weitergabe von Resilienz statt Trauma“ setzt genau an dieser Stelle an. Ziel ist es nicht, Integration zu beschleunigen, sondern:

- kulturelle Trauer anzuerkennen und Raum zu geben
- Ambivalenz zu normalisieren
- Identitätskontinuität zu stärken
- Selbstwirksamkeit zu reaktivieren
- kollektive Ressourcen sichtbar zu machen

Das Konzept basiert auf drei zentralen Annahmen:

1. Trauma ist nicht der einzige Transmissionsweg - auch Resilienz ist übertragbar.
2. Zugehörigkeit kann im Gruppenkontext neu erlebt werden.
3. Integration gelingt nachhaltiger, wenn innere Kohärenz bewusst gestärkt wird.

Exil wird dabei als Übergangsraum verstanden, der gestaltet werden kann.

#### 5. Gruppenintervention als Raum für Identitätsintegration

Gruppenarbeit bietet einen spezifischen Wirkfaktor im Exilkontext:

- Spiegelung ähnlicher Ambivalenzen
- kollektive Normalisierung von Schuld- und Loyalitätskonflikten
- Wiederherstellung von Würde
- Förderung narrativer Integration

Die abwechselnden psychotherapeutischen und kunsttherapeutischen Einheiten des Projekts ermöglichen sowohl kognitive Reflexion als auch symbolische Verarbeitung.

Ziel ist nicht Anpassung um jeden Preis, sondern die Entwicklung einer Identität, die sowohl Herkunft als auch Gegenwart integrieren kann.

## 6. Implikationen für Migrationspsychologie

Eine aufmerksame Unterscheidung zwischen Migration und Exil kann migrationspsychologische Forschung um eine identitätsbezogene Dimension erweitern. Exil als Kategorie erlaubt eine differenziertere psychosoziale Interventionen. Für Evaluation bedeutet dies konkret:

- Integration sollte nicht ausschließlich funktional gemessen werden
- subjektive Zugehörigkeit und Kohärenz sind relevante Outcome-Variablen
- Loyalitätskonflikte sind keine Integrationshemmnisse, sondern Bearbeitungsfelder

## 7. Schlussfolgerung

Während Migration und Integration die Bewegung, Prozess und Ergebnis darstellen. Fasst Begriff Exil „die innere Landschaft“ danach. Im Kontext anhaltender Kriegsbelastung ist diese Differenzierung entscheidend, um psychische Prozesse nicht vorschnell zu normieren. Der Ansatz und das Projekt „Weitergabe von Resilienz statt Trauma“ versteht Exil als gestaltbaren Übergangsraum, in dem nicht nur Trauma, sondern auch Resilienz weitergegeben werden kann.