

## Internationaler Tag zur Unterstützung von Folteropfern am 26.06.22:

### Körperorientierte Therapien zur Behandlung von Folterüberlebenden bei HEMAYAT

**Folter ist für die Überlebenden selbst die wohl folgenreichste gewaltsame Menschenrechtsverletzung. Das Betreuungszentrum HEMAYAT weiß nur zu gut, wie sehr Folterüberlebende an den massiven Grenzverletzungen, die ihrem Körper zugefügt wurden, leiden. Das Leben danach ist oft geprägt durch den Verlust der Einheit von Körper und Seele. Der Schrecken sitzt den Betroffenen noch im Körper und zeigt sich in der Körperhaltung, im Gesichtsausdruck, am Gang, der leisen Stimme oder auch an der Sprachlosigkeit. Folterüberlebende leiden auch noch lange nach der körperlichen Heilung, unter generalisierten, psychisch bedingten Schmerzzuständen.**

Folter ist von Menschen anderen Menschen absichtlich zugefügte körperliche und psychische Gewalt. Diese Gewalteinwirkung kann vielfältige Folgen haben: Die meisten Betroffenen leiden unter psychischen Folgen wie Posttraumatische Belastungsstörung, Depressionen, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsverhalten, Suchtverhalten, psychogene Essstörungen, starke körperliche Schmerzzustände oder psychosomatische Erkrankungen. Damit einher geht oft ein Vertrauensverlust in die Mitmenschen, aber auch ein Vertrauensverlust in den eigenen Körper.

Foltererfahrungen sind häufig mit starken Schamgefühlen behaftet. Das vertrauliche Setting einer dolmetsch-gestützten Psychotherapie gibt den Überlebenden den Raum und die Sicherheit über diese Erfahrungen sprechen zu können. Über die therapeutische Beziehung und das Gespräch hinaus helfen noch weitere körperorientierte Maßnahmen, damit Betroffene sich in ihrem Körper wieder wohl und sicher fühlen können.

### Körperorientierte Therapien bei HEMAYAT

Folter bewirkt häufig eine Ablehnung des Körpers, eine Abspaltung von Körperempfindungen oder Schmerz Wahrnehmung. Daher brauchen derart traumatisierte Menschen eine, auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Form der körperorientierten Therapie, um ihren Körper wieder als sicheren Ort wahrnehmen zu können. Durch das erneute Spüren und „Annehmen-Können“ des eigenen Körpers ist es möglich, Affekte und physische Reaktionen unter Kontrolle zu bringen. Erst eine positive Wahrnehmung des Körpers, bei der der Fokus nicht auf dessen Schmerz liegt, macht seelische Ressourcen für eine erfolgreiche Traumatherapie frei.

Das spezifische seit 2013 erfolgreich angewandte Bewegungsprogramm von HEMAYAT ist auf Stabilisierung und Ressourcenförderung ausgelegt. Der Fokus auf die Ressourcen ermöglicht es den Betroffenen, sich aus der Hilflosigkeit der Opferrolle zu lösen und aktiv etwas für sich selbst und die eigene Gesundheit zu tun.

Durch diesen salutogenetischen Blickwinkel wird eine Stigmatisierung „krank“ vermieden und der Fokus richtet sich auf die gesunden Anteile des Menschen. „In Bewegung zu sein“ ist die Grundvoraussetzung für eine aktive gesundheitsfördernde Lebensgestaltung und auf diese Weise kann wieder Selbstwirksamkeit und das Vertrauen in sich selbst zurückgewonnen werden.