

Lehrskript für den Lehrgang Friedensjournalismus der JOURNALISTS.ACADEMY

Wie mit diesem Skriptum arbeiten?

Dieses Skriptum begleitet die Einheit „Interviewführung mit traumatisierten Personen“ im Diplom-Lehrgang Friedensjournalismus. Es dient nicht als Checkliste für „richtige“ oder „falsche“ Interviews, sondern als **Orientierungshilfe für verantwortungsvolle journalistische Entscheidungen.**

Was dieses Skriptum ist

- eine **ethische und journalistische Einordnung**
- eine **praxisnahe Unterstützung** für schwierige Gesprächssituationen
- ein **Arbeitsinstrument** zur Selbstreflexion

Was dieses Skriptum nicht ist

- kein therapeutischer Leitfaden
- kein Regelkatalog mit Garantie auf „richtige“ Entscheidungen
- kein Ersatz für Ausbildung oder Supervision

Zentrale Haltung

Interviews mit traumatisierten Personen sind **nie neutral**. Journalist:innen strukturieren Gespräche, beeinflussen Wahrnehmung und tragen Verantwortung für die Folgen ihrer Arbeit – **auch über das Interview hinaus.**

Trauma-sensibler Journalismus bedeutet:

- Schaden vermeiden („Do no harm“)
- Würde wahren
- Machtverhältnisse reflektieren
- Grenzen akzeptieren – auch die eigenen

Zur Prüfung

Die Klausur bezieht sich **ausschließlich auf die Inhalte dieses Skriptums** sowie auf die darin enthaltenen Übungen und Leitfragen.

Geprüft wird **ethische Urteilsfähigkeit im journalistischen Kontext**, nicht persönliche Moral oder therapeutisches Fachwissen.

Zum Abschluss

Nicht jede Geschichte muss erzählt werden.

Nicht jedes Interview ist notwendig.

Und manchmal ist der professionellste Schritt, **nicht zu fragen**.

Vertiefende Ergänzung zur Lehreinheit „Interviews führen in konfliktbeladenen Kontexten“. Im Zentrum stehen journalistische Praxis, psychologisches Grundverständnis und ethische Verantwortung.

Ziel ist es, die Studierenden zu befähigen,

- Interviews mit belasteten Personen sicher, respektvoll und verantwortungsvoll zu führen,
- Re-Traumatisierung zu vermeiden,
- akute Stressreaktionen (z. B. Flashbacks, Panikattacken) zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren,
- und die eigene Rolle als Journalist:in reflektiert wahrzunehmen.

INTERVIEWFÜHRUNG MIT TRAUMATISIERTEN UND HOCHBELASTETEN PERSONEN	4
1. TRAUMA UND STRESS – GRUNDLAGEN VERSTEHEN	4
2. ETHISCHE GRUNDLAGEN: „DO NO HARM“ – KEINEN WEITEREN SCHADEN ZUFÜGEN	6
TRANSPARENZ UND INFORMIERTE EINWILLIGUNG	7
VERTRAUEN AUFBAUEN	8
EIGENKONTROLLE UND RESPEKT	8
3. VORBEREITUNG AUF DAS INTERVIEW	10
4. GESPRÄCHSFÜHRUNG: EINFÜHLSAME TECHNIK UND FLEXIBLE HALTUNG	13
SANFTER GESPRÄCHSEINSTIEG	13
AKTIVES ZUHÖREN UND GEDULD	13
VERMEIDUNG VON SCHULDZUWEISUNGEN UND WERTENDEN FRAGEN	14
EINFÜHLSAME KOMMUNIKATION STATT FLOSKELN	15
AUF ANZEICHEN VON ÜBERFORDERUNG ACHTEN	16
5. AKUTE KRISENINTERVENTION WÄHREND DES GESPRÄCHS: FLASHBACKS UND PANIKATTACKEN	17
RUHE BEWAHREN UND SICHERHEIT VERMITTELN	18
GROUNDING-TECHNIKEN ANWENDEN	18
ATMUNG REGULIEREN	19
ZEIT GEBEN UND UNTERSTÜTZEN	20
NACH DEM VORFALL	20
6. NACH DEM INTERVIEW: BETREUUNG, VERÖFFENTLICHUNG UND SELBSTFÜRSORGE	21
NACHGESPRÄCH UND VERSORGUNG	21
MITSPRACHE BEI VERÖFFENTLICHUNG	22
EINFÜHLSAME DARSTELLUNG IM BERICHT	22
SELBSTFÜRSORGE FÜR JOURNALIST:INNEN	23
7. FAZIT	24
 CHECKLISTE: TRAUMA-SENSIBLES INTERVIEW IM JOURNALISMUS	26
EMPFOHLENE VIDEOS UND INTERVIEWS	27
WEITERFÜHRENDE LITERATUR UND LINK-EMPFEHLUNGEN	27
TRAUMA-SENSIBLE INTERVIEWFÜHRUNG – VERTIEFENDE ÜBUNGEN MIT LÖSUNGEN	29
ÜBUNG 1: PERSPEKTIVWECHSEL (TRAUMA-SENSIBLES FRAGEN ÜBEN)	29
ÜBUNG 2: ATEM- UND GROUNDING-PRAXIS (SELBSTBERUHIUNG ÜBEN)	30
ÜBUNG 3: GESPRÄCHSABBRUCH SIMULIEREN (RESPEKTVOLLES BEENDEN ÜBEN)	32

Interviewführung mit traumatisierten und hochbelasteten Personen

Konflikt- und Krisenkontexte stellen für Interviewerinnen besondere Herausforderungen dar. **Traumatisierte oder unter extremem Stress stehende Interviewpartner:innen** reagieren anders als gewohnt: Ihre Erinnerungen können lückenhaft sein, Emotionen unvorhersehbar schwanken und das Erzählen fällt oft schwer. Dieses Skriptum bietet eine vertiefende Ergänzung zur Lehrinheit „Interviews führen in konfliktbeladenen Kontexten“ und fokussiert darauf, wie man Interviews mit traumatisierten oder stark gestressten Personen einfühlsam und verantwortungsvoll führt. Dabei werden zentrale Konzepte erläutert, praktische Tipps und andere Empfehlungen gegeben.

1. Trauma und Stress – Grundlagen verstehen

Bevor Journalist:innen ein Interview mit traumatisierten Menschen führen, ist ein grundlegendes Verständnis von Trauma und Stressreaktionen essenziell. Trauma wird von der American Psychological Association definiert als **„eine emotionale Reaktion auf ein schreckliches Ereignis wie Krieg, einen Unfall, eine Vergewaltigung oder eine Naturkatastrophe“**, wobei unmittelbar danach Schock und Verleugnung typisch sind. Ein Trauma kann andauernde Auswirkungen haben – es beeinflusst langfristig das seelische Wohlbefinden und die Fähigkeit der Betroffenen, zu arbeiten, soziale Beziehungen zu führen und den Alltag zu bewältigen.

Traumatische Erfahrungen entstehen durch Ereignisse, die die psychischen Bewältigungsmechanismen eines Menschen überfordern. Die American Psychological Association definiert Trauma als eine **emotionale Reaktion auf extrem belastende Ereignisse wie Gewalt, Krieg, schwere Unfälle oder Naturkatastrophen, die sowohl kurzfristige als auch langfristige psychische Folgen haben können** (American Psychological Association, 2023).

Jeder Mensch verarbeitet traumatische Erlebnisse unterschiedlich. Häufige Folgen sind jedoch Angstzustände, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen und das Auftreten von Flashbacks (unwillkürliche Wiedererleben der Ereignisse). Körperliche Symptome können ebenso auftreten, z. B. Herzklopfen, Zittern oder Schmerzen. Wichtig ist zu wissen, dass traumatische Erlebnisse auch die Gedächtnisleistung und Erzählfähigkeit beeinflussen können.

Für den journalistischen Kontext besonders relevant ist, dass Trauma:

- die **Erinnerungsfähigkeit beeinträchtigen** kann,
- **zu fragmentierten oder widersprüchlichen Erzählungen** führt,
- **starke emotionale oder körperliche Reaktionen** während eines Interviews auslösen kann.

Unter extremem Stress schaltet das Gehirn auf Überlebensmodus; Aufmerksamkeit und Erinnerung funktionieren anders als normal. Daher sind Augenzeugenberichte direkt nach traumatischen Ereignissen oft unvollständig oder widersprüchlich, ohne dass die Betroffenen etwas dafür können – das Erlebte lässt sich in solchen Momenten nur schwer in Worte fassen. Journalist:innen sollten sich dieser möglichen kognitiven Beeinträchtigungen bewusst sein und Geduld aufbringen, wenn Schilderungen sprunghaft oder lückenhaft sind.

Zudem verlieren Menschen im Trauma oft das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit über ihr Leben. Viele empfinden Misstrauen gegenüber Fremden und Medien oder haben Angst, nicht verstanden zu werden. All das führt dazu, dass ein gewöhnliches Interviewsetting hier unpassend wäre – es bedarf einer angepassten, traumasensiblen Herangehensweise. Wie Bruce Shapiro vom Dart Center for Journalism & Trauma betont, bedeutet „trauma-informiertes“ Berichten, anzuerkennen, dass Trauma weit verbreitet ist und jede Person anders darauf reagiert. Journalist:innen sollten Menschen „dort abholen, wo sie stehen“, ohne Vorannahmen darüber, was ihnen zumutbar ist. Das heißt, wir dürfen weder jemanden als zu labil einstufen und gar nicht erst fragen, noch jemanden drängen, mehr zu erzählen, als er oder sie möchte.

Häufige traumaassoziierte Reaktionen sind **Flashbacks, Dissoziation, Panikattacken, Schlafstörungen, emotionale Abstumpfung oder Übererregung.**

Diese Reaktionen sind keine Zeichen von Schwäche, sondern normale **neurobiologische Antworten auf extreme Belastung.**

Interviews sind nie neutral: Allein durch Auswahl von Fragen, Kontext und Veröffentlichung greifen Journalist:innen in die Situation ein und verändern Machtverhältnisse – auch dann, wenn sie formal korrekt handeln.

2. Ethische Grundlagen: „Do no harm“ – keinen weiteren Schaden zufügen

Oberstes Gebot bei Interviews mit traumatisierten Personen ist das **Prinzip „Do no harm“ (Keinen Schaden zufügen).** Für Journalistinnen im Friedens- und Konfliktkontext bedeutet dies konkret, alles zu unterlassen, was die seelischen Wunden der Betroffenen vertiefen oder sie erneut traumatisieren könnte.

Re-Traumatisierung kann zum Beispiel eintreten, wenn das Gespräch **unvorbereitet zu tief in das traumatische Erlebnis eintaucht** oder der/die Interviewerin **unsensibel** reagiert.

Die Medienethik verlangt hier besondere Rücksicht: Die Teilnahme am Interview ist stets ein **freiwilliges Angebot der Betroffenen** – kein Anspruch der Presse. Dementsprechend sollten wir es als **Privileg und Vertrauensbeweis** betrachten, wenn traumatisierte Menschen bereit sind, ihre Geschichte mit uns zu teilen. **Unser Verhalten muss dieses Vertrauen verdienen und respektieren.**

Das **zentrale ethische Leitprinzip** lautet: **Kein Interview darf zusätzlichen psychischen Schaden verursachen.**

Journalist:innen tragen Verantwortung für die möglichen Folgen ihrer Fragen und ihrer Darstellung.

Auch gut gemeinte Empathie kann übergriffig werden, wenn sie primär dem eigenen Bedürfnis nach Sinn, Nähe oder moralischer Entlastung dient. Trauma-sensibles Interviewen erfordert daher kontinuierliche Selbstreflexion der eigenen Motive.

Transparenz und informierte Einwilligung

- Stellen Sie von Anfang an **vollständige Transparenz** her, **wer** Sie sind, für **welches Medium** Sie arbeiten, was **Zweck und Thema des Interviews** sind und wie die **Aussagen verwendet** werden. Diese Offenheit schafft Sicherheit und bildet die Basis für Vertrauensaufbau.
- **Klären Sie die Person über ihre Rechte auf:** Sie darf Fragen unbeantwortet lassen, das Gespräch jederzeit unterbrechen oder beenden, und sie entscheidet, ob Name/Bild veröffentlicht werden oder ob Anonymität gewünscht ist.
- **Holen Sie eine informierte Einwilligung ein** – nicht nur **juristisch** in Form einer Einverständniserklärung, sondern vor allem **moralisch**: Die Person muss sich wohl dabei fühlen und das Gefühl haben, die Kontrolle zu behalten.
- Ein Interview sollte **in einem geschützten, sicheren Umfeld** stattfinden, das der Interviewpartner:in angenehm ist. Ideal ist ein **ruhiger Ort**, an dem keine Störungen auftreten und der für die Person **als „sicher“ empfunden wird**.
- **Vereinbaren Sie** gegebenenfalls ein **Signal oder Codewort**, mit dem der/die Interviewte anzeigen kann, wenn er/sie eine Pause braucht oder ein Thema zu belastend wird.

Trauma-sensible Interviews setzen voraus, dass Interviewpartner:innen:

- **den Zweck und Kontext** des Interviews vollständig verstehen,
- **jederzeit Fragen ablehnen** oder das **Gespräch abbrechen** können,
- **Kontrolle über Anonymität, Namensnennung und Veröffentlichung** behalten.

Vertrauen aufbauen

Vertrauen kann leicht erschüttert werden, z. B. schon durch scheinbare Kleinigkeiten.

- Seien Sie **pünktlich** und **halten Sie Absprachen ein** – verspätetes Erscheinen oder gebrochene Zusagen können in den Augen traumatisierter Menschen wirken, als seien Sie nicht verlässlich oder nähmen ihr Anliegen nicht ernst. **Jede Handlung, die an frühere Vertrauensbrüche erinnert, kann starke negative Reaktionen auslösen.**
- Bemühen Sie sich um eine **einfühlsame, respektvolle Haltung** vom ersten Kontakt an. Zeigen Sie **echtes Interesse am Wohlergehen der Person** – nicht nur am „guten Zitat“. Tamara Cherry, eine ehemalige Kriminalreporterin und Trauma-Forscherin, betont, dass es entscheidend ist, aufrichtig zu vermitteln, dass man sich um das Erlebte der Person sorgt, und nicht nur kommt, um etwas zu „holen“. **Dieses echte Mitgefühl führt zu tieferen Gesprächen und letztlich auch zu authentischeren Geschichten.**

Vertrauen entsteht durch Transparenz, Verlässlichkeit und respektvolle Kommunikation.

Besonders wichtig ist es, **keine falschen Versprechungen zu machen und Absprachen konsequent einzuhalten.**

Trauma-sensibler Journalismus bedeutet auch, Interviews bewusst nicht zu führen – selbst dann, wenn Betroffene zustimmen, aber erkennbar überfordert oder destabilisiert sind.

Eigenkontrolle und Respekt

- Im Unterschied zu herkömmlichen Interviews, wo Journalistinnen oft die Richtung vorgeben, sollten hier die **Betroffenen möglichst viel Kontrolle über das Gespräch erhalten**. Schließlich haben traumatisierte Menschen durch ihr Erlebnis Autonomie verloren – im Interview kann man ihnen ein Stück davon zurückgeben. Signalisieren Sie ausdrücklich: **Die/der Interviewte bestimmt das Tempo.**

- Machen Sie z. B. vorab klar, **dass Pausen jederzeit möglich** sind, dass **kein Zeitdruck** besteht und dass **schwierige Fragen auch übersprungen** werden können.
- **Planen Sie mehr Zeit ein als üblich**, damit alles in Ruhe geschehen kann.
- Erlauben Sie der Person, eine **Vertrauensperson** zum Interview mitzubringen, wenn ihr das hilft.
- Schon kleine Gesten von Kontrolle helfen: Fragen Sie während des Gesprächs immer wieder nach **Erlaubnis, bevor Sie heikle Themen anschneiden** oder z. B. **Ihren Notizblock hervorholen** („Ist es in Ordnung, wenn ich mir dazu Notizen mache?“). Solche Fragen mögen banal erscheinen, geben dem Gegenüber aber ein wertvolles Gefühl von **Agency – die Macht, selbst zu entscheiden**.
- Nicht zuletzt sollten Journalist:innen vorsichtig mit Versprechen umgehen. **Geben Sie keine falschen Versprechungen** – etwa dass der Artikel garantiert helfen wird, Gerechtigkeit zu erlangen, oder dass die Berichterstattung sämtliche Probleme löst. Versprechen Sie nur, was Sie halten können (z. B. Einsicht in Zitate vor Veröffentlichung, wenn Ihre Redaktion dem zustimmt). Und was Sie versprechen, müssen Sie dann unbedingt einhalten. Jede Enttäuschung kann Vertrauen zerstören. **Transparenz bedeutet auch, später offen zu kommunizieren, falls sich der Fokus der Story ändert oder unerwartete Aspekte dazukommen** – halten Sie die Person auf dem Laufenden, um unliebsame Überraschungen zu vermeiden.

Besonders in politisierten Konflikten müssen Journalist:innen mitdenken, wie Aussagen nach Veröffentlichung weiterverwendet, verkürzt oder instrumentalisiert werden könnten.

Eigenkontrolle, Respekt und Verlässlichkeit

- **Kontrolle** über **Tempo**, **Tiefe** und **Ablauf** des Interviews bei der interviewten Person belassen
- Vorab klar kommuniziert: **Pausen jederzeit** möglich, **kein Zeitdruck**, **Fragen** dürfen **übersprungen** werden
- Ausreichend **Zeit** und **ruhigen Rahmen** einplanen
- Möglichkeit einer **Vertrauensperson** zulassen
- **Vor heiklen Themen oder Handlungen** aktiv um **Erlaubnis** fragen
- Kleine Gesten der **Selbstbestimmung** bewusst einsetzen (Stärkung **Agency**)
- **Keine falschen Versprechungen** machen
- Nur **Zusagen geben**, die **sicher eingehalten** werden können
- **Vereinbarungen konsequent einhalten**
- **Transparenz** bei Änderungen des Story-Fokus oder neuen Aspekten wahren

3. Vorbereitung auf das Interview

Sorgfältige Vorbereitung ist das A und O, um belastende Interviews einfühlsam zu führen. Dazu gehört zunächst die eigene mentale Vorbereitung der Journalistinnen.

Fragen Sie sich ehrlich, **ob Sie selbst stabil genug sind**, um schweres Leid anzuhören, ohne zu stark aus der Fassung zu geraten. **Eigene unverarbeitete Traumata oder akuter Stress** der Interviewerinnen könnten im Gespräch hochkommen und die Situation erschweren.

Gehen Sie also mit klarem Kopf und nach Möglichkeit **ausgeruht** ins Interview. Reporter ohne Grenzen (RSF) empfiehlt Journalist:innen, die mit Trauma-Kontexten arbeiten, sogar **persönliche Erfahrungen mit Trauma zu reflektieren**,

um sich eventueller **Trigger** bewusst zu sein und im Ernstfall handlungsfähig zu bleiben.

Des Weiteren ist **Recherche im Vorfeld essenziell**: Je mehr Hintergrundinformationen Sie schon kennen, desto weniger muss die Person ihr Erlebnis in allen Details nochmal erzählen.

Informieren Sie sich über den **Kontext des Traumas** (z. B. bei einem Unglück: Ablauf, Opferzahlen; bei Gewaltverbrechen: gerichtsbekannte Fakten etc.). So können Sie **viele Faktenfragen selbst beantworten** und müssen das Gegenüber nicht unnötig damit belasten.

Auch allgemeines Wissen über Trauma ist hilfreich – etwa **welche Reaktionen normal sind** – um das Verhalten der Person im Interview richtig einordnen zu können. Falls möglich, **sprechen Sie vorab mit Therapeutinnen oder Psychologinnen, die die Person betreuen** (natürlich nur **mit deren Zustimmung**), um zu erfahren, **welche Themen gemieden werden sollten** oder wie Sie am besten unterstützen können.

Planen Sie die **Rahmenbedingungen des Interviews** mit Bedacht: Wählen Sie einen **neutralen, ruhigen Ort**, der für die Person angenehm und sicher ist. Das kann ein **vertrauter Raum** für sie sein (etwa ihr Wohnzimmer) oder ein **Ort, den sie selbst vorschlägt**.

Eine sorgfältige Vorbereitung reduziert Belastung für die Betroffenen und erhöht die Qualität des Gesprächs:

- Eigene emotionale Stabilität prüfen
- Gründliche Recherche, um unnötige Detailfragen zu vermeiden
- Wahl eines sicheren, ruhigen Interviewsettings
- Zeitpuffer einplanen
- Klare Information über Ablauf, Aufzeichnung und Verwendung

Achten Sie auf Diskretion – keine neugierigen Zuschauer, kein Lärm, keine Zeitdrängerei. Technik (Kamera, Mikro) sollte so unaufdringlich wie möglich platziert werden; **erklären Sie vorher, was aufgezeichnet wird**. Manche Betroffene sind z. B. schreckhaft bei Blitzlicht oder nervös, wenn ein Mikrofon sehr nah kommt – hier hilft es, vorab zu erklären, dass Sie **notfalls auch ohne Kamera nur mit Notizblock arbeiten** können, falls das gewünscht wird. Klären Sie organisatorisch, dass Sie nach dem Gespräch nicht sofort zum nächsten Termin hetzen müssen: Vielleicht möchte die Person **im Anschluss noch reden** oder es braucht einfach Zeit, um sie **emotional wieder zu stabilisieren**.

Überlegen Sie sich einen **losen Gesprächsleitfaden**:

Welche Themen wollen Sie ansprechen, **und in welcher Reihenfolge**, um behutsam zum Kern zu gelangen?

Starten Sie mit einfachen, sachlichen Fragen, die nicht sofort die tiefste Wunde aufreißen. Am Anfang können **Fakten** stehen („Können Sie mir erzählen, was an jenem Tag passiert ist, soweit Sie sich erinnern?“).

Erst **im späteren Verlauf**, wenn Vertrauen da ist, nähern Sie sich den **emotional aufgeladenen Aspekten**. Planen Sie **auch Alternativfragen** ein, falls die Person auf gewisse Punkte nicht eingehen will.

Und ganz wichtig: **Bereiten Sie sich selbst auf schwierige Schilderungen vor**. Es kann hilfreich sein, sich mental darauf einzustimmen, etwa durch kurze **Entspannungsübungen vorab** (z. B. ein paar tiefe Atemzüge), damit Sie während des Interviews ruhig und präsent bleiben. **Denn Ihre Ruhe und Stabilität geben auch der interviewten Person Halt**.

Trauma-sensible Vorbereitung bedeutet auch, mögliche **Trigger-Themen** zu reflektieren und **alternative Fragestellungen** vorzubereiten.

Journalist:innen dürfen nicht den Eindruck erwecken, dass Öffentlichkeit automatisch Heilung, Gerechtigkeit oder Anerkennung ersetzt. Interviews sind kein therapeutischer Prozess und kein Instrument der Wiedergutmachung.

4. Gesprächsführung: Einfühlsame Technik und flexible Haltung

Während des Interviews steht das aktive Zuhören mit Empathie im Vordergrund. Einige bewährte Techniken und Haltungen helfen, das Gespräch für die traumatisierte Person erträglicher zu machen und zugleich verwertbare Informationen zu erhalten:

Sanfter Gesprächseinstieg

Beginnen Sie mit **leichten, nicht-konfrontativen Fragen**. Etwa **W-Fragen** zu **Kontext** und **Ablauf**, die der Person ermöglichen, erst einmal **sachlich zu berichten**: „Wo waren Sie, als das Ereignis geschah?“ oder „Wer war noch anwesend?“. Solche Fragen sind konkret und erfordern keine unmittelbare Konfrontation mit dem schlimmsten Moment. Die Emotionen kommen oft von selbst, wenn der/die Interviewte nach und nach Vertrauen fasst.

Erst später können **vorsichtig Fragen nach Gefühlen und Perspektiven** folgen. **Vermeiden Sie jedoch direkte Fragen** wie „Wie schrecklich war das für Sie?“ am Anfang – dies könnte überfordernd wirken. Besser ist es, **indirekte Fragen zu stellen, die den/die Betroffene:n nicht sofort ins Zentrum der Erinnerung stellen**, z. B.: „Was hat Ihnen in den Tagen danach am meisten geholfen?“ oder „Welche Unterstützung würden Sie anderen in so einer Lage empfehlen?“. Solche Fragen erlauben es, **über das Erlebte zu sprechen, ohne direkt zu stark zu re-traumatisieren**, und sie geben der Person eine gewisse **Distanz**, indem sie aus einer **Beratungs-Perspektive** antworten kann.

Aktives Zuhören und Geduld

Geben Sie dem Gegenüber viel **Raum, die eigene Geschichte zu entwickeln**. **Unterbrechen Sie nicht**, auch wenn Pausen entstehen. Gerade traumatisierte Menschen brauchen manchmal Zeit, Worte zu finden oder Emotionen zu sortieren. Diese Schweigepausen auszuhalten, ist Teil des einfühlsamen Zuhörens. Signalisieren Sie mit **nonverbalen Zeichen**, dass Sie **aufmerksam** dabei sind: **Nicken, eine zugewandte Körperhaltung, Augenkontakt** (sofern die Person das toleriert) und ein **mitfühlender Gesichtsausdruck** zeigen Interesse und Anteilnahme.

Manchmal können Sie **das Gesagte paraphrasieren**: „Wenn ich Sie richtig verstehe, fühlten Sie sich also...“ – dadurch fühlt sich die Person ernstgenommen. **Spiegeln Sie die Sprache des Gegenübers**: Wenn der Interviewpartner **bestimmte Worte** für das Erlebte benutzt, übernehmen Sie diese statt klinischer oder distanzierter Begriffe. Zum Beispiel, beschreibt jemand eine Situation als „Hölle“, können Sie später fragen: „Sie sagten, es war die reinste Hölle – was hat Ihnen in dieser Hölle am meisten Angst gemacht?“ Dadurch **vermeiden Sie Wertungen** und der/die Betroffene spürt, dass Sie **versuchen, es in seinen/ihren Worten nachzuvollziehen**. Wichtig ist auch, Ihre **Stimme ruhig und empathisch zu halten**. Ein **geduldiges, ruhiges Sprechtempo** und ein **warmer Ton** können **beruhigend** wirken. **Hektik oder Strenge in der Stimme sollten unbedingt vermieden werden.**

Vermeidung von Schuldzuweisungen und wertenden Fragen

Einige Fragearten sind tabu, da sie ungewollt dem Opfer eine Mitschuld unterstellen oder alte Scham-Gefühle wecken können. **Warum-Fragen sind heikel** – insbesondere solche wie: „Warum sind Sie nicht früher weggegangen?“ oder „Warum haben Sie niemandem etwas gesagt?“.

Solche Formulierungen **implizieren Vorwürfe oder Zweifel an der Handlungsweise der Betroffenen** und können sehr **verletzend** sein. **Erinnern Sie sich**: Die Verantwortung liegt beim Täter oder beim Ereignis, nicht bei der betroffenen Person.

Besser ist es, **Ursachen nicht beim Opfer zu suchen**. Stellen Sie stattdessen **empathische Wie- und Was-Fragen**, die das **Erleben in den Mittelpunkt** stellen: „Was ging Ihnen in dem Moment durch den Kopf?“ oder „Wie haben Sie es geschafft, von Tag zu Tag weiterzumachen?“.

Vermeiden Sie auch ein zu forschendes Nachfragen nach grausamen Details. Oft erzählen Betroffene diese von selbst, wenn sie bereit sind. Doch gezielt nach sensationsheischenden Einzelheiten zu fragen (z. B. genaue Beschreibungen von Verletzungen) kann re-traumatisierend wirken und ist ethisch fragwürdig. Hier gilt es, abzuwägen, was für das Verständnis der Geschichte wirklich notwendig ist. **Im Zweifel: Lieber nach dem Befinden fragen als nach dem grausigen Detail** – **Mitgefühl vor Neugier**.

Empfohlen werden offene, nicht wertende Fragen. Besonders zu vermeiden sind implizite Schuldzuweisungen (z. B. „Warum haben Sie...?“). Stattdessen eignen sich:

- „Was erinnern Sie aus dieser Zeit?“
- „Was hat Ihnen damals geholfen?“
- „Was ist Ihnen heute wichtig, dass andere verstehen?“

Einfühlsame Kommunikation statt Floskeln

Ihre **Reaktionen auf das Erzählte** sollten **authentisch mitfühlend**, aber **nicht übergriffig** sein. **Vermeiden Sie** Plattitüden und Vertröstungen wie „**Ich weiß genau, wie Sie sich fühlen**“ (das können Sie nicht) oder „**Das wird schon wieder**“ (klingt abwertend und banalisierend). Solche Sätze, auch wenn gut gemeint, können bei Betroffenen ankommen, als würden ihre Gefühle abgetan. Stattdessen können Sie **ehrlische Anteilnahme ausdrücken**, ohne der Versuchung zu erliegen, „alles wieder gut machen“ zu wollen. Ein Beispiel: „Es tut mir sehr leid, dass Ihnen das passiert ist.“ Oder: „Ich kann hören, wie viel Schmerz Ihnen das bereitet.“

Auch **Stille auszuhalten, wenn jemand weint**, ist besser, als vorschnell zu sagen „Beruhigen Sie sich“ oder „Alles wird gut“. Geben Sie vielleicht ein Taschentuch, bieten Sie Wasser an, aber drängen Sie keine Ratschläge auf. Es ist völlig in Ordnung zuzugeben: „Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll, das macht mich selbst traurig.“ – sofern es ehrlich empfunden ist. Das zeigt Empathie, ohne die Gefühle des Gegenübers zu übergehen.

Wichtig: **Halten Sie dabei die Rollenverteilung im Blick** – Sie sind nicht der/die Therapeut:in oder Freund:in, sondern immer noch Journalist:in. **Seien Sie menschlich, aber bleiben Sie beim Thema der Geschichte.** Teilen Sie keine eigenen traumatischen Erfahrungen im Interview, um Nähe herzustellen. So etwas kann das Gespräch leicht vom eigentlichen Fokus ablenken und der/die Interviewte könnte das Gefühl bekommen, Ihre Geschichte relativieren oder trösten zu müssen – was keinesfalls passieren sollte. **Konzentrieren Sie sich darauf, ein Zeuge ihrer Schilderungen zu sein, kein Co-Betroffener.**

Trauma-sensible Gesprächsführung bedeutet:

- Pausen zulassen
- Gefühle spiegeln, ohne zu interpretieren
- Sprache der Interviewten übernehmen
- nonverbale Signale ernst nehmen

Auf Anzeichen von Überforderung achten

Eine wesentliche Fähigkeit ist, den Zustand der Interviewperson laufend im Blick zu haben.

Achten Sie auf Veränderungen im Verhalten: Zitternde Hände, fahriger Blick, plötzliche Blässe oder Schwitzen können körperliche Stresssymptome sein.

Auch **inhaltliche und sprachliche Hinweise sind wichtig.**

Tamara Cherry weist z. B. darauf hin, dass es ein **Warnsignal** sein kann, **wenn jemand plötzlich im Präsens spricht, obwohl er vergangene Ereignisse schildert.** Wechselt der/die Interviewte unbewusst ins „Hier und Jetzt“ (z. B. „...und dann kommt er auf mich zu...“ statt „...kam er auf mich zu...“), könnte das bedeuten, er/sie durchlebt den Moment erneut.

Auch **stockender Atem, abwesender Blick** oder **völliges Verstummen** können anzeigen, dass gerade ein **Flashback** oder eine **Dissoziation** passiert – die Person ist **gedanklich wieder mitten im Trauma.**

In solchen Situationen muss das Interview sofort zurücktreten:

Fragen Sie behutsam nach, ob alles in Ordnung ist, oder ob die Person eine Pause möchte. Etwa: „Sie wirken gerade sehr angespannt – sollen wir kurz innehalten?“ **Signalisieren Sie, dass nichts wichtiger ist als ihr Wohlbefinden.** Ein Interview kann jederzeit fortgesetzt oder notfalls abgebrochen werden; **die seelische Stabilität der Person geht vor.**

Flashbacks und Panikattacken erkennen

Warnzeichen können sein:

- plötzlicher Sprachwechsel ins Präsens
- Erstarren, Verstummen oder starke Unruhe
- Beschleunigte/stockende Atmung, Zittern, Schweißausbrüche, plötzliche Blässe

5. Akute Krisenintervention während des Gesprächs: Flashbacks und Panikattacken

Trotz aller Vorsicht kann es passieren, dass eine interviewte Person akut in Panik gerät oder einen Flashback erleidet. Darauf sollten Journalist:innen vorbereitet sein – Erste-Hilfe-Maßnahmen in psychischen Notlagen zu beherrschen, gehört quasi zur „Notfall-Ausrüstung“ bei solchen Interviews (ähnlich wie man bei einer Ohnmacht wüsste, was zu tun ist).

Flashbacks und Panikattacken erkennen

In einem **Flashback** reagiert der Körper, als wäre die **Bedrohung wieder real**. Die Person **durchlebt das Trauma erneut**. Typische Anzeichen sind z. B. **starre Miene** oder **ängstlicher Blick**, sie **antwortet nicht mehr adäquat** auf Fragen, sondern wirkt gedanklich „woanders“. Oft **beschleunigt** sich der **Puls**, die **Atmung** wird **flach oder stockend**, es kann zu **Zittern, Schwitzen, Herzrasen** kommen. Manche Menschen frieren ein (**Erstarren**), andere werden **panisch** oder **weinerlich**.

Eine **Panikattacke** äußert sich oft in **Hyperventilation, Brustenge** („ich kann nicht mehr atmen“), **Schwindel** oder dem Gefühl gleich in **Ohnmacht** zu fallen. In solchen Fällen müssen Sie als Interviewer:in **ruhig und besonnen reagieren**.

Ruhe bewahren und Sicherheit vermitteln

1. Bleiben Sie selbst möglichst ruhig.
2. Sprechen Sie die Person mit ruhiger, sanfter Stimme an. Zum Beispiel: „**Sie sind hier bei mir, in Sicherheit.** Es ist alles okay, wir sind in [Ort].“
3. Erinnern Sie sie an das **Hier und Jetzt**, um sie aus dem inneren Film herauszuholen.
4. **Nennen Sie ihren Namen**, falls bekannt: „Frau X, hören Sie meine Stimme...“
5. Wichtig ist, **keine hektische Aufregung** zu zeigen, denn das könnte die Panik verschlimmern.
6. Zeigen Sie, dass Sie die Kontrolle über die Situation haben, und **strahlen Sie Zuversicht aus**, dass das Gleichgewicht gleich zurückkehrt.

Grounding-Techniken anwenden

Ein bewährtes Mittel bei Flashbacks ist die Erdung (Grounding) durch Sinneswahrnehmungen.

1. Lenken Sie die Aufmerksamkeit der Person auf die unmittelbare Umgebung.
2. **Eine einfache Übung ist die „5-4-3-2-1-Technik“:** Bitten Sie sie z. B.,
5 Dinge zu nennen, die sie **sehen** kann,
4 Dinge, die sie **fühlen/berühren** kann,
3 Dinge, die sie **hören** kann,
2 Dinge, die sie **riechen** kann und
1 Ding, das sie **schmecken** kann.
Diese schrittweise Konzentration auf die Umgebung verankert im Hier und Jetzt und signalisiert dem Alarmzentrum im Gehirn: Die Gefahr ist vorüber.
3. **Auch äußere Reize können helfen:** Wenn verfügbar, geben Sie z. B. ein **kaltes Glas Wasser** oder legen Sie (mit Erlaubnis) **behutsam etwas Kühles auf die Handgelenke** – Kälte kann den Körperreset anstoßen.
4. Einige Menschen nutzen **persönliche „Anker-Gegenstände“**, die ihnen Sicherheit vermitteln (etwa ein kleiner Stein oder ein Stofftier); falls Ihr Gegenüber so etwas erwähnt hat, erinnern Sie daran oder reichen Sie den Gegenstand.
5. Ebenso kann das **Spüren des eigenen Körpers** stabilisieren: Bitten Sie die Person beispielsweise, die **Füße fest auf den Boden zu drücken** oder die **Hände gegeneinander zu pressen**. Das klare Körpergefühl schafft Orientierung: Ich bin hier, im eigenen Körper, nicht in der Vergangenheit.

5-4-3-2-1-Grounding

5 Dinge sehen – 4 fühlen – 3 hören – 2 riechen – 1 schmecken

Atmung regulieren

Bewusstes Atmen ist eines der effektivsten Mittel, um Panik abzubauen – es beruhigt das autonome Nervensystem.

1. **Führen Sie die Person behutsam durch eine Atemübung.**
2. Eine einfache Methode: **langsam vier Sekunden einatmen**, dann **sechs Sekunden ausatmen**. Sagen Sie zum Beispiel: „**Atmen Sie mit mir: Ein... zwei... drei... vier... und aus... zwei... drei... vier... fünf... sechs...**“.
3. **Zählen Sie leise mit**, oder lassen Sie die Person **innerlich zählen**.
4. Diese **4-6-Rhythmus-Atmung** (alternativ wird auch oft **4-7-8** oder **5-5** empfohlen) hilft, den **Herzschlag zu verlangsamen** und signalisiert dem Körper Sicherheit.
5. **Wichtig: Fordern Sie nicht zu tiefen Zwangs-Atemzügen auf, sondern führen Sie sanft an – bei akuter Panik kann jemand sonst das Gefühl bekommen, keine Luft zu kriegen.**
6. Beginnen Sie mit der Anweisung, durch **die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen, möglichst in den Bauch**.
Laut einem Merkblatt des Uniklinikums Gießen-Marburg „helfen Atemübungen, sich schnell zu entspannen“, indem man z. B. innerlich bis vier zählt beim Einatmen und bis sechs beim Ausatmen.
Solche Atemhilfen sind einfach, aber äußerst wirksam, um die physische Stressreaktion abzufangen.

Atemübung (4-6-Rhythmus):

4 Sekunden **einatmen** – 6 Sekunden **ausatmen**, mehrere Zyklen

Zeit geben und unterstützen

1. Unterbrechen Sie natürlich das inhaltliche Interview. **Sagen Sie klar, dass es absolut kein Problem ist, eine Pause zu machen.** Zum Beispiel: „Wir müssen jetzt nicht weiterreden. Wir machen so lange Pause, wie Sie brauchen.“
2. Bieten Sie **praktisch Unterstützung** an: ein Glas Wasser, sich hinzusetzen oder hinzulegen, frische Luft schnappen – was immer im Moment guttut.
3. Fragen Sie: „**Kann ich etwas tun, damit Sie sich wohler fühlen?**“ Vielleicht möchte die Person jemanden anrufen oder eine vertraute Person dabeihaben – erleichtern Sie das, wenn möglich.
4. **Drängen Sie nicht, das Interview fortzusetzen.** Es kann sein, dass man es auf einen anderen Tag verschieben muss; das ist völlig in Ordnung.
5. **Nehmen Sie sich selbst zurück** – Ihre journalistischen Ziele sind jetzt zweitrangig. In dieser Phase leisten Sie **psychologische Erste Hilfe** (in der Fachliteratur auch Psychological First Aid, PFA, genannt), wie sie etwa vom Roten Kreuz gelehrt wird (Juen et al., 2015).

Dazu gehören genau die genannten Schritte:

- Beruhigen,
- Sicherheit vermitteln,
- zuhören,
- praktische Hilfe leisten.

Günter Herzog, der an der Übersetzung des PFA-Handbuchs mitwirkte, betont in diesem Zusammenhang die Bedeutung von Ruhe und Stabilisierungstechniken in akuten Krisen – z. B. durch kontrollierte Atmung und Erdung, bevor später professionelle Hilfe ansetzt.

Nach dem Vorfall

Falls ein **schwerer Flashback oder Panikanfall** auftrat, erwägen Sie, **gemeinsam einen Notfallkontakt zu involvieren**. Zum Beispiel, wenn die Person in Therapie ist: biete an, den/die Therapeut:in oder einen Angehörige:n zu informieren, sollte dies gewünscht sein.

In den meisten Fällen beruhigt sich die Lage jedoch nach einigen Minuten mit den richtigen Interventionen.

Erst wenn die Person von sich aus signalisiert, dass es ihr besser geht und sie weitermachen möchte, können Sie **vorsichtig zum Interview zurückkehren** – allerdings meist ratsam **in abgeschwächter Form**. Vielleicht wechselt man das Thema zu etwas Neutralerem oder beendet das Gespräch für diesen Tag.

Loben Sie implizit die Stärke der Person, diese Situation gemeistert zu haben: Ein einfaches „Danke, dass Sie mir Bescheid gesagt haben, wir machen ganz in Ihrem Tempo“ vermittelt Wertschätzung dafür, dass sie ihre Grenzen aufgezeigt hat.

Und letztlich: Akzeptanz, wenn die Person das Interview abbrechen will. Kein Artikel/journalistischer Beitrag der Welt rechtfertigt es, jemanden über seine Belastungsgrenze zu pushen.

6. Nach dem Interview: Betreuung, Veröffentlichung und Selbstfürsorge

Ist das Gespräch beendet, hört die Verantwortung der Journalist:innen nicht einfach auf. **Nachbetreuung und sorgfältige Aufarbeitung** sind weitere Teile eines trauma-informierten Ansatzes.

Nachgespräch und Versorgung

Nehmen Sie sich Zeit für ein **kurzes Nachgespräch**, sobald das eigentliche Interview vorbei ist. **Klären Sie, wie es der Person jetzt geht**. Oft fühlen sich Menschen nach dem Erzählen sensibler Themen sehr verletztlich und „offen gelegt“. Man spricht vom „**Post-Interview-Blues**“ – das Gegenüber könnte nun befürchten, zu viel preisgegeben zu haben oder emotional aufgewühlt sein.

Versichern Sie, dass alles **Gesagte vertraulich behandelt** wird und sie **nichts ohne Zustimmung veröffentlichen** werden, was nicht abgesprochen war.

Fragen Sie, ob Sie irgendetwas tun können, um das **Gefühl der Sicherheit wiederherzustellen** – manchmal hilft es schon, noch ein paar Minuten über Belangloses zu reden, um den Kopf freizubekommen.

Zeigen Sie Dank und Anerkennung: „Ich weiß es wirklich zu schätzen, dass Sie so offen mit mir gesprochen haben.“ Machen Sie deutlich, dass die **Person auch im Nachhinein Wünsche äußern darf** – zum Beispiel, falls ihr einfällt, dass bestimmte Details doch anonymisiert werden sollen.

Geben Sie eine **Kontaktmöglichkeit für Rückfragen**. Dieses „Check-out“ ist wichtig, um die Person nicht abrupt alleine mit ihren Gefühlen zu lassen.

Mitsprache bei Veröffentlichung

Traumatisierte Interviewpartnerinnen haben oft **große Angst davor, wie ihre Geschichte in den Medien dargestellt wird** – dies kann Teil des **Kontrollverlust-Gefühls** sein. Wo journalistisch vertretbar, können Sie anbieten, **direkte Zitate oder heikle Passagen vorab abzugleichen**. Im klassischen Journalismus ist es unüblich, dass Quellen den Artikel vorab sehen; doch in Trauma-Fällen plädieren Expertinnen wie Cherry dafür, Ausnahmen zu machen. Denn **gerade kurz nach dem Erlebnis können Details von Betroffenen falsch oder lückenhaft wiedergegeben sein**. Wenn man ihnen ermöglicht, **Zitate auf Korrektheit zu prüfen**, stellt man sicher, dass nichts veröffentlicht wird, was der Person im Nachhinein schadet oder worüber sie sich ärgert.

Besprechen Sie auch, wann und **wo der Beitrag erscheinen** wird. Diese Transparenz – etwa das genaue Datum, der Kontext des Beitrags – reduziert die Befürchtung der Person, plötzlich unvorbereitet mit der Veröffentlichung konfrontiert zu sein.

Und **falls im Zuge der Artikelerstellung Nachfragen auftauchen, zögern Sie nicht, die Person erneut zu kontaktieren** (sofern sie dem zugestimmt hat). Am besten kündigen Sie schon im Interview an, dass es sein kann, dass Sie später noch einmal anrufen, um etwas zu klären. Dann erschreckt es nicht, wenn tatsächlich ein Folgekontakt kommt.

Einfühlsame Darstellung im Bericht

Beim Schreiben bzw. Redigieren des Beitrags ist **Feingefühl** gefragt. **Vermeiden Sie reißerische Darstellungen** und **sekundäre Traumatisierung der Leserschaft** – Bilder oder Schilderungen sollten **nur so explizit wie nötig** sein. **Schützen Sie die Würde der Betroffenen** in Ihrem Text/Beitrag.

Ein Aspekt von Friedensjournalismus ist, **Menschen nicht nur als Opfer zu zeigen, sondern in ihrer ganzen Menschlichkeit**. Cherry empfiehlt, wenn möglich auch **Hoffnung und Resilienz in solchen Geschichten zu thematisieren**. Viele Trauma-Überlebende berichten, dass es ihnen wichtig ist, öffentlich ihre Stimme zu erheben, um anderen zu helfen, sich weniger allein zu fühlen. Greifen Sie solche positiven Elemente auf: Was hat der Person geholfen zu überleben? Gibt es

Aspekte von Bewältigung oder Solidarität, die anderen Mut machen könnten? Dadurch wird die Darstellung nicht eindimensional, und die interviewte Person fühlt sich nicht auf die Rolle des „Opfers“ reduziert.

Zugleich sollte der Beitrag, sofern passend, **auf Lösungen oder Prävention eingehen**: Etwa **Initiativen**, die sich aus dem Ereignis ergeben haben, **Hilfsangebote**, oder **Forderungen nach Veränderung**. Damit leisten Sie einen **konstruktiven Beitrag** und vermeiden den Eindruck, Trauma nur um des voyeuristischen Effekts willen darzustellen. Wenn möglich, **informieren Sie Ihren Interviewpartnerin, sobald der Beitrag publiziert ist, und schicken Sie einen Link oder ein Exemplar** – so haben sie das Gefühl, nicht ausgeschlossen zu sein, und können sich auf Reaktionen aus ihrem Umfeld vorbereiten.

Nachsorge ist Teil journalistischer Verantwortung:

- kurzes Nachgespräch
- Transparenz über Veröffentlichung
- Möglichkeit zur Rückmeldung oder Korrektur direkter Zitate

Selbstfürsorge für Journalist:innen

Last but not least – **unterschätzen Sie nicht die Belastung für Sie selbst**. Wer ständig über Trauma und Leid berichtet, kann davon ebenfalls mitgenommen werden. **Vicarious Trauma** (stellvertretende Traumatisierung) und **Burnout** sind real: Journalistinnen haben ein erhöhtes Risiko für psychische Folgen, gerade wenn sie wenig Gelegenheit haben, das Erlebte zu verarbeiten.

Achten Sie auf Ihre eigenen Stressanzeichen nach schwierigen Interviews – fühlen Sie sich ungewöhnlich gereizt, niedergeschlagen oder haben Sie Schlafprobleme?

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, sei es durch **Supervision, Gespräche mit Kolleginnen** oder **professionelle psychologische Unterstützung**. Tamara Cherry etwa bekennt, dass sie sich erst nach ihrer Zeit als Reporterin therapeutische Hilfe geholt hat und es rückblickend lieber früher getan hätte.

Nicht immer steht eine Therapie bereit, aber schon Kollegialgespräche, Sport, Meditation oder Atemübungen können helfen, den Kopf wieder freizubekommen.

Viele Redaktionen – vor allem im Konflikt- und Krisenjournalismus – etablieren mittlerweile Peer Support-Gruppen oder bieten Trainings zu Resilienz an. Nutzen Sie solche Angebote, wenn es sie gibt. Denken Sie daran: Nur wenn es Ihnen selbst gut geht, können Sie langfristig einfühlsam und objektiv über die Schicksale anderer berichten.

Selbstfürsorge der Journalist:innen ist zentral, um sekundärer Traumatisierung vorzubeugen.

7. Fazit

Traumasensibles Interviewen erfordert von Journalist:innen ein hohes Maß an Empathie, Vorbereitung und ethischem Bewusstsein.

In konfliktbeladenen Kontexten – sei es Krieg, Gewalt, Katastrophen oder persönliches Leid – stoßen wir auf Menschen, deren Leben aus den Fugen geraten ist. Ihnen mit einem offenen Ohr und einem mitfühlenden Herzen zu begegnen, ohne die professionelle Rolle zu verlieren, ist eine Balance, die geübt sein will.

Dieser Leitfaden soll zeigen, wie wichtig es ist, Vertrauen aufzubauen, Kontrolle abzugeben, zuzuhören und notfalls erste Hilfe zu leisten, wenn die seelischen Wunden aufbrechen. Wenn wir es richtig machen, können Interviews für traumatisierte Personen sogar ein Stück weit heilsam sein – etwa indem sie das Gefühl bekommen, dass ihre Geschichte würdig und respektvoll erzählt wird, und dass ihre Stimme Gehör findet. Für den Friedensjournalismus bedeutet das auch, den Kreislauf des Schweigens und der Tabuisierung von Trauma zu durchbrechen und stattdessen Verständnis und Menschlichkeit zu fördern.

Am Ende gilt: Der Mensch zählt mehr als die Story.

Eine exklusive Schlagzeile ist niemals so wichtig wie die seelische Unversehrtheit eines Individuums. Indem wir als Journalistinnen behutsam und verantwortungsvoll vorgehen, tragen wir nicht nur zu besseren Geschichten bei, sondern auch zum Schutz der Würde derer, die uns ihr Vertrauen schenken.

Wie eine Leitlinie es treffend formuliert: **„Das Letzte, was Journalistinnen wollen, ist, den Überlebenden zusätzlichen seelischen Schmerz zuzufügen“.**

In diesem Sinne soll dieses Skriptum Mut machen, schwierige Interviews nicht zu scheuen, aber sie mit dem notwendigen Rüstzeug an Empathie, Wissen und Fingerspitzengefühl anzugehen. Es ist eine anspruchsvolle Aufgabe – doch eine, die im Dienst der Wahrheitsfindung und der Menschlichkeit von großer Bedeutung ist.

✓ Checkliste: Trauma-sensibles Interview im Journalismus

(Selbstprüfung vor, während und nach dem Interview)

- ☐ 1. Habe ich geklärt, warum dieses Interview journalistisch notwendig ist?
→ Kein Interview allein aus Emotionalisierung, Dramatisierung oder persönlicher Betroffenheit.
- ☐ 2. Ist die interviewte Person aktuell stabil genug für ein Gespräch?
→ Bereitschaft ≠ Stabilität. Zustimmung allein reicht nicht.
- ☐ 3. Ist der Zweck des Interviews transparent kommuniziert worden?
→ Thema, Verwendung, Reichweite und mögliche Folgen sind klar benannt.
- ☐ 4. Weiß die interviewte Person, dass sie jederzeit pausieren oder abbrechen kann?
→ Diese Möglichkeit muss real bestehen, nicht nur formal.
- ☐ 5. Vermeide ich suggestive, schuldzuweisende oder retraumatisierende Fragen?
→ Besonders vorsichtig mit „Warum“-Fragen und Dramatisierungen.
- ☐ 6. Achte ich auf Warnsignale von Überforderung oder Dissoziation?
→ z. B. Sprachwechsel, Erstarrung, starke emotionale Schwankungen.
- ☐ 7. Bin ich mir meiner eigenen Rolle und Motivation bewusst?
→ Interview ist kein Akt der Hilfe, Therapie oder Selbstentlastung.
- ☐ 8. Berücksichtige ich mögliche politische oder mediale Instrumentalisierung?
→ Aussagen können nach Veröffentlichung verkürzt, zugespitzt oder missbraucht werden.
- ☐ 9. Wird die Würde der interviewten Person auch nach Veröffentlichung gewahrt?
→ Kontextualisierung, Anonymisierung, Bild- und Sprachwahl sind entscheidend.
- ☐ 10. Habe ich akzeptiert, dass ein Interview auch nicht stattfinden kann?
→ Nicht jedes Leid ist interviewfähig. Verzicht kann professionell und ethisch richtig sein.

Trauma-sensibler Journalismus bedeutet nicht, Leid zu vermeiden, sondern Verantwortung für den Umgang damit zu übernehmen.

Empfohlene Videos und Interviews

Dart Center for Journalism & Trauma: Trauma-informed interviewing (Video-Serie)
<https://youtu.be/y1UmGolmWP4?si=TyZnRjNw3TVImFso>
und <https://youtu.be/hokvcBrV-QU?si=BaSxnynch9NAy82V>

American Psychological Association: Understanding trauma and stress-related disorders

Tamara Cherry (Interview): Why journalists need trauma awareness
https://youtu.be/aCMQ2_Um_N0?si=7wDx7YkfyfW_huXI

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support: Psychological First Aid explained

Weiterführende Literatur und Link-Empfehlungen

American Psychological Association (2023): Trauma. Available at:
<https://www.apa.org/topics/trauma> (zugegriffen am 15.12.2025).

Cherry, T. (2021): The Trauma Beat: A Case for Trauma-Informed Journalism. Toronto: Allen Lane.

Herzog, G. (2019): Psychologische Erste Hilfe und Krisenintervention. Wien: Facultas.

Juen, B., Warger, R., Nystuen, L. and Heir, T. (2015): Psychological First Aid – Field Operations Guide. Red Cross Reference Centre for Psychosocial Support.

Juen, B., Warger, R., Nystuen, L. and Heir, T. (2015): Psychologische Erste Hilfe – Handbuch (ÖRK).

Mantel, B. & Washburn, K. (2024), Association of Health Care Journalists: Trauma-informed reporting 101 – AHCJ Tip Sheet. <https://healthjournalism.org/blog/2024/07/tip-sheet-trauma-informed-reporting-101/> (zugegriffen am 15.12.2025)

Mc Bride, Kelly (2023): How to interview vulnerable sources without exploiting them.
<https://www.npr.org/sections/publiceditor/2023/08/22/1195097771/how-to-interview-vulnerable-sources-without-exploiting-them> (zugegriffen am 11.12.2025)

Miller, Naseem (2022), The Journalists' Resource: Trauma-informed journalism – Bedeutung traumabewusster Berichterstattung. <https://journalistsresource.org/home/trauma-informed-journalism-explainer/> (zugegriffen am 12.12.2025)

Miller, Naseem (2023), The Journalists' Resource: Video: Interviewing trauma survivors and other vulnerable sources. <https://journalistsresource.org/home/kavli-conversations-interviewing/> (zugegriffen am 12.12.2025)

Nobel, Carmen (2018), The Journalist's Resource: <https://journalistsresource.org/politics-and-government/10-rules-interviewing-trauma-survivors/> (zugegriffen am 12.12.2025)

Pyeich, C., Newman, E. and Daleiden, E. (2003): 'The relationship among cognitive schemas, job-related traumatic exposure, and posttraumatic stress disorder in journalists', *Journal of Traumatic Stress*, 16(4), pp. 325–328.

Reporters without borders: Resources for Journalists (2024):

"JOURNALISM AND TRAUMA" PART 1: <https://resources.rsf.org/journalism-and-trauma-part-1-the-personal-toll-of-reporting/>

"JOURNALISM AND TRAUMA" PART 2: NAVIGATING PSYCHOLOGICAL CHALLENGES: <https://resources.rsf.org/journalism-and-trauma-part-2-navigating-psychological-challenges/>

"JOURNALISM AND TRAUMA" PART 3: SELF-CARE FOR JOURNALISTS
<https://resources.rsf.org/journalism-and-trauma-part-3-self-care-for-journalists/>

"JOURNALISM AND TRAUMA" PART 4: COLLECTIVE TRAUMA RESHAPING IDENTITIES <https://resources.rsf.org/journalism-and-trauma-part-4-collective-trauma-reshaping-identities/>

THE PERSONAL TOLL OF REPORTING "JOURNALISM AND TRAUMA" PART 5:
INTERVIEWING SURVIVORS OF TRAUMATIC EVENTS:
<https://resources.rsf.org/journalism-and-trauma-part-5-interviewing-survivors-of-traumatic-events/>

Pyeich, C., Newman, E. and Daleiden, E. (2003): 'The relationship among cognitive schemas, job-related traumatic exposure, and posttraumatic stress disorder in journalists', *Journal of Traumatic Stress*, 16(4), pp. 325–328.

Shapiro, B. (2014): *Covering Trauma: Impact on Journalists*. Dart Center for Journalism & Trauma.

Universitätsklinikum Gießen-Marburg: Atemübung gegen Panikattacken.

https://www.ukgm.de/ugm_2/deu/ugi_pso/PDF/Atemuebung.pdf (zugegriffen am 15.12.2025).

Trauma-sensible Interviewführung – Vertiefende Übungen mit Lösungen

Übung 1: Perspektivwechsel (trauma-sensibles Fragen üben)

Durchführung

Hören Sie sich ein Interview mit einem Kriegsflüchtling an – allerdings bewusst aus Sicht der interviewten Person. Versetzen Sie sich in die Lage der betroffenen Person und achten Sie darauf, wie Fragen oder Formulierungen auf diese wirken könnten.

Quellen:

<https://www.uno-fluechtlingshilfe.de/hilfe-weltweit/fluechtlinge-erzaehlen> oder selbst gewählte ...

Aufgabe:

- Schreiben Sie alle Stellen auf (Fragen oder Kommentare des Interviewers), die potenziell re-traumatisierend wirken könnten. Welche Formulierungen könnten bei der interviewten Person Stress, Flashbacks oder negative Gefühle auslösen?
- Formulieren Sie anschließend diese Fragen in einer trauma-sensiblen Weise um, sodass sie für die betroffene Person einfühlsamer und schonender sind.

Allgemein gilt: Trauma-sensible Fragen zeichnen sich dadurch aus, dass sie offen, einfühlsam und kontrollgebend formuliert sind. Vermeiden Sie Druck und setzen Sie die befragte Person nicht unerwartet mit den schlimmsten Details ihres Traumas auseinander. Die Person sollte jederzeit das Gefühl haben, sie darf Antworten verweigern oder Themen aussparen, ohne dass dies negative Konsequenzen hat. Niemand sollte gezwungen werden, jedes Detail eines traumatischen Ereignisses auszubreiten. Ein achtsames Nachfragen könnte z. B. mit einem Hinweis verbunden sein: „Wir können über alles sprechen, was Sie für wichtig halten. Wenn es Bereiche gibt, über die Sie nicht sprechen möchten, ist das vollkommen in Ordnung.“ Diese Haltung nimmt Druck und reduziert das Risiko, dass Fragen re-traumatisierend wirken.

Übung 2: Atem- und Grounding-Praxis (Selbstberuhigung üben)

Durchführung

Diese Übung kann im Plenum (gemeinsam in der Gruppe) oder online durchgeführt werden. Sie beinhaltet zwei Komponenten:

1. Atemübung (2 Minuten) – Bewusstes Atmen im 4-6-Rhythmus:

Dabei atmet man 4 Sekunden lang ruhig ein und dann 6 Sekunden lang aus. Dies wird ca. 2 Minuten fortgesetzt (etwa 10–12 Atemzüge).

2. 5-4-3-2-1-Grounding-Technik (ca. 2–3 Minuten) – Eine kurze

Achtsamkeitsübung, bei der nacheinander 5 Dinge, die man sehen kann, 4 Dinge, die man hören kann, 3 Dinge, die man berühren kann, 2 Dinge, die man riechen kann und 1 Ding, das man schmecken kann, bewusst wahrgenommen und benannt werden. Diese Sinneswahrnehmungen helfen, die Aufmerksamkeit in die Gegenwart zu holen.

Die 5-4-3-2-1-Methode lenkt die Aufmerksamkeit auf die Sinne: 5 Dinge sehen, 4 hören, 3 berühren, 2 riechen, 1 schmecken.

Reflexionsfragen

Reflektieren Sie anschließend (schriftlich oder im Gespräch):

- Wie verändert sich durch die Atem- und Grounding-Übung die eigene Wahrnehmung und Gefühlslage?
- Wie ließe sich diese Übung im Interviewkontext einsetzen, um das Gespräch trauma-sensibel zu unterstützen?

Einsatz im Interviewkontext

Im Kontext eines traumabezogenen Interviews kann diese Übung sehr hilfreich sein – sowohl für die befragte Person als auch für die Interviewenden selbst.

Für Betroffene: Wenn im Verlauf des Interviews erkennbar wird, dass die interviewte Person sehr angespannt ist, anfängt zu dissoziieren oder Anzeichen von Überforderung zeigt (z. B. flache Atmung, fahriger Blick, Zittern), kann der Interviewer vorschlagen, kurz gemeinsam zu atmen oder eine kleine Grounding-

Übung einzulegen. Zum Beispiel könnte man sagen: „Bevor wir weitermachen, lassen Sie uns einmal tief durchatmen. Nehmen Sie sich einen Moment – wir haben Zeit.“ oder „Wenn Sie möchten, können wir kurz eine Übung machen, um hier und jetzt anzukommen – zum Beispiel fünf Dinge im Raum aufzählen, die Sie sehen.“ Solche Interventionen können der betroffenen Person helfen, sich wieder zu fangen und zu spüren, dass ihr Wohlbefinden Vorrang hat.

Für Interviewer:innen: Auch die interviewende Person selbst profitiert davon – vor oder während eines schwierigen Interviews ein paar 4-6-Atemzüge zu nehmen, hilft, in einer ruhigen und einfühlsamen Haltung zu bleiben. Diese Ruhe überträgt sich auch auf das Gegenüber: Ein ruhiges, reguliertes Gegenüber kann nachweislich beruhigend auf traumatisierte Personen wirken, durch eine Art neurobiologische Resonanz. Im Interview sorgt eine solche Atmosphäre dafür, dass sich beide Seiten sicherer fühlen. Beispiel-Antwort eines Teilnehmenden könnte lauten: „Ich habe gemerkt, dass ich nach ein paar Atemzügen selbst viel gelassener wurde. Wenn ich also im Interview merke, dass mein Gegenüber nervös oder überflutet ist, kann ich zunächst selbst ruhig atmen und dann vielleicht vorschlagen: ‚Möchten Sie einen Moment Pause und tief durchatmen?‘ – Das könnte die Spannung rausnehmen.“ Insgesamt lässt sich festhalten, dass Atem- und Grounding-Techniken flexible Werkzeuge sind: Man kann sie als präventive Maßnahme vor einem schwierigen Interview einsetzen (um von Anfang an eine ruhige Stimmung zu schaffen) und als Akut-Hilfe während des Gesprächs, falls jemand emotional aus dem Gleichgewicht gerät. In Online-Interviews könnten z. B. alle Teilnehmenden gebeten werden, kurz gemeinsam die Augen zu schließen und zwei tiefe Atemzüge zu nehmen – auch das kann schon helfen, die Präsenz und Verbindung zu stärken.

Übung 3: Gesprächsabbruch simulieren (respektvolles Beenden üben)

Durchführung

Üben Sie in Kleingruppen, wie man ein laufendes Interview respektvoll abbricht, wenn es der Situation geboten ist. Dazu wird pro Gruppe eine Interviewsituation simuliert: Eine Person übernimmt die Rolle der interviewenden Person, eine andere die der traumatisierten interviewten Person. Letztere stellt z. B. dar, dass sie im Verlauf des Gesprächs stark emotional reagiert oder sich zurückzieht (als Zeichen von Überforderung). Die Aufgabe der interviewenden Person ist es nun, angemessen auf diese Situation zu reagieren und das Gespräch gegebenenfalls vorzeitig zu beenden – ohne dass eine Seite das Gesicht verliert. Die Gruppen können verschiedene Szenarien durchspielen (Interview im persönlichen Gespräch vs. telefonisch vs. online) und im Anschluss gemeinsam reflektieren, welche Formulierungen und Verhaltensweisen gut funktioniert haben.

Ziel

Sicherheit darin gewinnen, ein Interview abzubrechen, ohne dass dies für beide Seiten peinlich ist oder als „Scheitern“ empfunden wird. Weder soll die befragte Person das Gefühl haben, zu viel preisgegeben oder versagt zu haben, noch soll der/die Interviewer:in unsicher wirken – ein Abbruch aus Fürsorge soll als professionelle und einfühlsame Entscheidung vermittelt werden.

In den Lösungsgesprächen sollte herausgearbeitet werden, dass kein Interview so wichtig ist wie die psychische Unversehrtheit der Gesprächspartner. Der Abbruch sollte daher nicht als Versagen gesehen werden, sondern als aktive Maßnahme zum Schutz der beteiligten Person. Die Teilnehmenden erkennen durch diese Übung, dass man ein Gespräch beenden kann, ohne krampfhaft Professionalität vorgaukeln zu müssen, sondern indem man menschliche Zuwendung zeigt. Ein gelungener Gesprächsabbruch bewahrt beiden Seiten ihre Würde: Die interviewte Person fühlt sich ernst genommen und nicht ausgenutzt, und die Interviewer:innen behalten die Kontrolle über die Situation, indem sie sie verantwortungsvoll lösen. Im Feedback können die Gruppen darüber sprechen, welche Formulierungen sich am natürlichsten und respektvollsten angefühlt haben. Ziel ist, dass alle ein Repertoire an Formulierungen und Strategien mitnehmen, um im Ernstfall nicht sprachlos zu sein, sondern souverän und mitfühlend handeln zu können.