

Wie kann man über die Schrecken des Krieges sprechen?

TIPPS FÜR FAMILIEN, DIE KRIEGSFLÜCHTLINGE AUS DER UKRAINE AUFNEHMEN



Seit ein paar Wochen ist der Krieg auch bei uns wieder täglich in unseren Wohnzimmern präsent, und wir werden mit Berichten über Kampfhandlungen in der Ukraine geradezu überschwemmt. Nicht nur Kriegsberichterstatter und Diplomaten, sondern wir alle bekommen diesen Krieg hautnah mit, der in Europa tobt und uns alle bedroht. Für die meisten von uns war das bis vor wenigen Wochen noch undenkbar.

Dieser Krieg hat einen neuen Flüchtlingsstrom ausgelöst, und viele von uns bereiten sich wieder darauf vor, Geflüchtete und Kriegsopfer zu unterstützen oder sogar bei sich zu Hause aufzunehmen.

Immer wieder kommt die Frage auf, wie man mit Kindern über den Krieg reden kann.

Der folgende Text enthält zehn konkrete Tipps, wie wir mit Menschen, die vor dem Krieg geflohen sind, alles zurücklassen mussten und sich in einer fremden Umgebung wiederfinden, über den Krieg sprechen können.

**„DER VERLUST DER MENSCHENWÜRDE UND DER
KONTROLLE ÜBER DAS EIGENE LEBEN WIEGT
MANCHMAL SCHWERER ALS DER MATERIELLE
VERLUST.“**

**1. REDEN ÜBER DAS, WAS PASSIERT IST? WENN MAN EINEN SCHOCK
ERLITTEN HAT...**

Oft heißt es, dass man über das, was man erlebt hat, reden muss. Nicht berücksichtigt wird dabei, wie schwer das ist.

Bei der Aufnahme von Kriegsflüchtlingen muss vor allem bedacht werden, dass es oft lange dauert, bevor diese Menschen über ihre Erlebnisse sprechen können. Viele von ihnen haben einen Schock erlitten, als sie plötzlich und (häufig) unvorbereitet aus ihrer vertrauten Umgebung fliehen mussten. Der Schock der brutalen Realität bietet auch einen gewissen Schutz. Die Betroffenen scheinen wie betäubt und nicht in der Lage zu sein, sofort in Worte zu fassen, was mit ihnen geschehen ist. Auch Kinder stecken wie unter einer Glasglocke. Trotz allem müssen sie Kinder bleiben und spielen können.

Einige befinden sich immer noch in einem Zustand der Hyperaktivität, die ihnen das Überleben gesichert und es ihnen ermöglicht hat, der Gefahr zu entfliehen. Sie zeigen typisch posttraumatische Reaktionen wie erhöhte Wachsamkeit, Hyperaktivität, Schlafprobleme und manchmal erhöhte Reizbarkeit und Nervosität.

Es dauert, bis sie zur Ruhe kommen. Die scheinbare Unversehrtheit der Geflüchteten wird häufig erst dann Trauer und Erinnerung Platz machen, wenn sie Frieden, Geborgenheit und Sicherheit gefunden haben.

Achten Sie darauf, den Rhythmus der Geflüchteten zu respektieren und bei der Aufnahme von Geflüchteten zuallererst deren Bedürfnissen berücksichtigen. An erster Stelle stehen die körperliche Sicherheit und Geborgenheit von Kindern, die Anpassung an die neue, vorübergehende Umgebung und die Arbeit an der Wiederherstellung einer Lebensperspektive. Dann erst ist die Zeit gekommen, Gefühle zu äußern.

**„EIN PSYCHISCHER SCHOCK KANN VOR DER
UNERTRÄGLICHEN REALITÄT DES KRIEGES
SCHÜTZEN.“**

2. WER SIND WIR ALS BELGIER? WAS IST BELGIEN? FLANDERN? USW.

Zu Beginn sollte immer erst über Alltägliches geredet werden. Wie leben wir in Europa? Wie sind die Menschen hier? Was sind unsere Sitten und Gebräuche, und wie denken wir über den Krieg in der Ukraine?

Wenn Sie Kriegsflüchtlinge aufnehmen, sollten Sie sehr behutsam vorgehen, was Fürsorge, Aufmerksamkeit und Komfort angeht. Denn viele sind nicht an unser gepflegtes Lebensumfeld und den hohen Lebensstandard gewöhnt, sodass es besser ist, sie nach und nach damit vertraut zu machen. Stellen Sie Ihren Reichtum nicht zur Schau, und beschränken Sie sich vor allem auf die Grundbedürfnisse.

Es ist also wichtig, die Geflüchteten schrittweise an unseren Lebensstil heranzuführen, sich auf ihren Anpassungsrythmus einzustellen und einen zu großen Kulturschock zu vermeiden.

Angehörige der ukrainischen Minderheit in unserem Land könnten hinzugezogen werden, um ihre Erfahrungen mit der Anpassung weiterzugeben.

**„VON DENEN LERNEN, DIE DAS ALLES SCHON
EINMAL MITGEMACHT HABEN.“**

3. UND DANN KOMMT DER KRIEG DOCH ZUR SPRACHE...

Wenn dann schließlich doch über den Krieg gesprochen wird, muss unbedingt darauf geachtet werden, dass keine Kinder dabei sind. Mit Kindern muss ganz anders über den Krieg gesprochen werden. Kinder sind sehr sensibel. Oft schnappen sie etwas auf, wenn Erwachsene reden, und basteln sich ihre ganz eigene Deutung zurecht. Nachrichten und Kommentare über den Krieg müssen in einer kindgerechten und dem Krieg angepassten Art und Weise vermittelt werden. Kinder deuten Dinge oft falsch, und diese falschen Gedanken fangen dann an, irgendwo tief verborgen in der Gefühlswelt des Kindes ein Eigenleben zu führen.

Erst sehr viel später, wenn sich das Umfeld stabilisiert hat, die Eltern ihr seelisches Gleichgewicht wiedergefunden haben und die Kinder wieder in der Schule sind, werden Eltern und Kinder gemeinsam über ihre Kriegserlebnisse sprechen können.

**„KONZENTRIEREN SIE SICH AUF DIE
GRUNDBEDÜRFNISSE DER GEFLÜCHTETEN. REDEN
BRAUCHT ZEIT.“**

**4. ZUNÄCHST SOLLTE ES UM FAKTEN UND KONKRETE BEDÜRFNISSE GEHEN,
UND DANN ERST UM GEFÜHLE.**

Häufig besteht die Tendenz, Menschen, die vor einem Krieg geflüchtet sind, unmittelbar mit psychosozialen Hilfsangeboten zu überschütten. Mitgefühl ist sehr wichtig, doch sollte es zunächst darauf ausgerichtet werden, den größten Bedarf und die Sorgen der Geflüchteten zu erfragen. Die Geflüchteten müssen selbst aktiv daran mitwirken, das Erlebte zu verarbeiten.

Daher muss der Schwerpunkt zunächst auf Fakten und Sorgen gelegt werden, bevor zu einem späteren Zeitpunkt auch Emotionen und Gefühle sowie gegebenenfalls posttraumatische Reaktionen zur Sprache kommen. Denn schließlich sind jetzt ja nicht alle traumatisiert. Menschen können erstaunlich viel aushalten, und es sind diese Eigenschaft und diese Fähigkeit zur Selbsthilfe, die gefördert werden müssen.

**„GEFLÜCHTETE SOLLTEN IHR EIGENES GESCHICK
SELBST BESTIMMEN. SICHERHEIT GEHT VOR, ERST
DANN KOMMT DIE TRAUMABEWÄLTIGUNG.“**

**5. GEFLÜCHTETE SOLLTEN NICHT ALS WEHRLOSE OPFER, SONDERN ALS
MUTIGE ÜBERLEBENDE GEGEHEN WERDEN, DIE ES GESCHAFFT HABEN,
EINEM LEBENSBEDROHLICHEN KRIEG ZU ENTRINNEN**

Wenn wir die Geflüchteten als erfolgreiche Überlebende eines lebensbedrohlichen Krieges sehen, richten wir den Fokus auf die Belastbarkeit dieser Menschen und ihre Fähigkeit, mit der Situation fertig zu werden. Diese Fähigkeit werden sie auch so lange brauchen, bis der Krieg vorbei ist.

Viele von ihnen mussten ihre Ehemänner, Brüder, Väter usw. zurücklassen und werden daher in nächster Zeit Durchhaltevermögen und mentale Stärke benötigen. Wenn wir sie nur als wehrlose Opfer sehen, geht auch ein Teil ihrer Stärke verloren.

„BETRACHTEN SIE DIE GEFLÜCHTETEN AUS DER UKRAINE ALS STARKE ÜBERLEBENDE UND NICHT ALS WEHRLOSE OPFER.“

6. SEIEN SIE AUF WIDERSPRÜCHLICHE EMOTIONEN GEFASST UND AKZEPTIEREN SIE DIESE!

Es ist wichtig, auf die sehr unterschiedlichen Reaktionen von Menschen vorbereitet zu sein, die aus einem gefährlichen und potenziell traumatischen Umfeld geflohen sind. Auf Wut und Empörung über den oder die Verursacher dieses Konflikts oder sogar über die mangelnde (militärische) Unterstützung durch Europa oder die USA können im nächsten Moment Verzweiflung und ein Nervenzusammenbruch folgen. In einem Moment sind die Geflüchteten noch mitten in einer lebhaften Debatte, um dann im nächsten Augenblick zusammenzubrechen und alle Hoffnung zu verlieren.

In einer solchen Situation ist es sehr wichtig, zuzuhören und objektiv zu bleiben.

„GEFÜHLSSCHWANKUNGEN SIND BEI KRIEGSFLÜCHTLINGEN NORMAL.“

7. WIR KÖNNEN ES NICHT VERSTEHEN...

Als Gastfamilie können Sie den Geflüchteten gegenüber Ihre Besorgnis, Ihr Mitgefühl, Ihr Bedauern und Ihr Unverständnis darüber zum Ausdruck bringen, dass in Europa nun wieder Krieg herrscht, aber Sie können nicht sagen: „Ich verstehe dich.“ oder „Ich weiß, was du durchmachst.“ Es ist in Ordnung, wenn Sie zu verstehen geben, dass Sie nicht wissen, was Sie tun oder sagen sollen, aber dass Sie den Betroffenen helfen wollen. Vermeiden Sie jedoch Floskeln wie „Alles wird gut.“ oder „Putin wird sowieso verlieren.“, denn damit ist niemandem geholfen.

**„VERSTEHEN KANN NUR, WER DAS GLEICHE
SCHICKSAL ERLITTEN HAT.“**

**8. BEWÄLTIGUNG IST EIN PROZESS, DER AUS DEM WIEDERERLEBEN VON
ERINNERUNGEN UND VERDRÄNGUNG BESTEHT...**

Es ist wichtig, dass die Geflüchteten in ein Umfeld kommen, wo auch gelacht werden darf und sie sich entspannen können. Sie brauchen Momente, in denen der Krieg in den Hintergrund rückt. Das bedeutet auch, dass der Fernseher nicht den ganzen Tag mit Nachrichten zu laufen braucht. Es sollte genau festgelegt werden, zu welchen Zeiten Nachrichten geschaut werden. Die ständige Berieselung mit Nachrichten über den Krieg kann dem normalen Prozess der Verarbeitung des Erlebten schaden.

**„SCHALTEN SIE REGELMÄßIG DEN FERNSEHER
AUS UND LEGEN SIE DAS SMARTPHONE
BEISEITE...“**

9. GETEILTES LEID IST HALBES LEID...

Wenn Sie Geflüchtete aus der Ukraine aufnehmen, brauchen Sie den ständigen Kontakt zu anderen Familien und Einrichtungen, die Flüchtlinge aufnehmen. Genauso dringend benötigen jedoch auch die Geflüchteten Unterstützung, um den Kontakt zu ihren Familien und Freunden im Heimatland aufrechtzuerhalten. Die Aufnahme von Kriegsflüchtlingen ist eine gesamtgesellschaftliche Anstrengung, indem eine Gruppe von „Aufnahmewilligen“ für eine Gruppe von „Bedürftigen“ sorgt. Wie gut die Aufnahme von Geflüchteten gelingt, hängt davon ab, dass die Anstrengungen vieler gebündelt und Erfahrungen ausgetauscht werden. Nach und nach werden dann auch psychologisch geschulte Fachkräfte immer wichtiger.

**„DIE STÄRKE DER MENSCHEN IST DIE STÄRKE DER
MENSCHLICHEN GEMEINSCHAFT.“**

10. DENKEN SIE AUCH AN SICH SELBST...

Es ist wichtig, dass Sie gemeinsam mit den Menschen, die Sie aufnehmen, eine neue Alltagsroutine finden. Es ist gar nicht so einfach, plötzlich fremde Menschen im Haus zu haben. Beide Seiten müssen sich anpassen. Dafür ist ein ständiger Dialog erforderlich, der die Kommunikation miteinander allmählich zur Normalität werden lässt.

Vermeiden Sie, in Mitgefühl oder Mitleid zu verfallen, seien Sie nachsichtig und verständnisvoll, nehmen Sie Anteil, aber unterschätzen Sie auch nicht die Wirkung von Sympathie, und bewahren Sie gleichzeitig Ihren Optimismus und die Hoffnung auf eine bessere Zukunft.

Die Tatsache, dass Geflüchtete bei Ihnen wohnen, bedeutet nicht, dass Sie nichts mehr allein mit Ihrer eigenen Familie unternehmen können. Sie brauchen diese Zeit mit der eigenen Familie, um Abstand zu gewinnen und sich von Ihrem fürsorglichen Einsatz für die unter Schock stehenden und vertriebenen Menschen, die bei Ihnen wohnen oder mit denen Sie arbeiten, zu erholen.

„DENKEN SIE TROTZ ALLEM, WAS PASSIERT, AUCH AN SICH SELBST...“

© Erik de Soir, PhD in Psychology, PhD in Social & Military Sciences (erik.de.soir@telenet.be)

Psychologist-Psychotherapist at De Weg Wijzer – Expertisecenter for Trauma & Grief Therapy

(www.dewegwijzer.org)

