

Beitrag Nr.: 22

Datum: Juni 2022

Autor/in: Udo Baer

Therapie und Ukraine-Krieg

Juni 2022, nach einem Vortrag im März 2022

Viele Menschen haben Angst – auch ich: vor den Folgen des Ukraine-Krieges, vor der nicht enden wollenden Pandemie, vor den Auswirkungen des Klimawandels und anderem mehr. Der Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine hat viele Kriegsängste wiederbelebt, bei Therapeut*innen ebenso wie bei vielen Klient*innen. Seit drei Monaten tobt dieser Krieg und es ist möglich, einige Erfahrungen zusammenzufassen, wie sich Folgen dieses Krieges in der therapeutischen Arbeit zeigen. Ich werde diese Erfahrungen im Folgenden thesenartig zusammenfassen.

1. Ein Krieg in Europa beunruhigt alle

Wir Menschen haben Mitgefühl. Wir können uns in die Lage anderer hineinversetzen und das Leid anderer Menschen spüren. Wenn wir Bilder von Menschen sehen, die unter dem Krieg leiden, die sterben oder verletzt werden, die ihr Land verlassen müssen, dann teilen wir deren Leid und Not und Angst und sind beunruhigt. Wir stellen in der therapeutischen Arbeit fest, dass viele Menschen beunruhigt sind. Auch frühere Klient*innen. Manche Menschen, deren Therapie abgeschlossen war, brauchen wieder Hilfe, weil alte Traumata und Ängste wieder lebendig werden. Sie haben viele Fragen. Darauf müssen wir eingehen.

Es gehört nicht zu unseren therapeutischen Kernkompetenzen, über die NATO oder die Unterbringung von Flüchtlingen, über die Europäische Union und andere politische

Fragen zu reden. Doch wenn Menschen das Bedürfnis haben, Unterstützung zu bekommen, weil sie sehr beunruhigt sind und unter der Flut der Informationen zusammenzubrechen drohen, sind auch wir als Therapeut*innen Ansprechpartner. Wir sagen Meinungen und dies vor allem zu den Kernfragen, die gestellt werden. Und gleichzeitig ist es uns wichtig, sich von diesen aktuellen Fragen nicht ablenken zu lassen. Es geht in unserer Arbeit nicht vorrangig um politische Diskussionen, sondern um Therapie, also darum, all das Erleben, das mit den Ängsten und dem Umgang damit zusammenhängt, in den Mittelpunkt zu stellen. Wir sollten in jedem Fall die Fragen ernst nehmen und gleichzeitig schauen, welche Angstmuster vorhanden sind und wie sie verändert werden können.

2. Exiszientielle Angst: Sein oder Nichtsein

Wir sind im Zusammenhang mit der Pandemie vielen Ängsten begegnet. Diese Ängste waren meistens sehr vage und diffus. Die Pandemie-Ängste und die Angst, die aus dem Krieg entsteht, haben auch eine Besonderheit, nämlich dass es um Leben oder Sterben geht, um Sein oder Nichtsein. Wir begegnen vermehrt existenzieller Angst. Viele Klient*innen erstarren in dieser Angst. Denn diese Angst paart sich mit Hilflosigkeit und Ohnmacht. Wenn ein Mensch Angst hat, von einem Auto überfahren zu werden, kann er auf dem Bürgersteig stehen bleiben und nicht über die Straße gehen. Wenn ein Mensch Angst hat, dass ein Atomkrieg hereinbricht, fühlt er sich zunächst einmal ohnmächtig und hilflos.

Existenzielle Ängste kennen alle Therapeut*innen aus der Begleitung von traumatisierten Klient*innen. Zum Wesen einer traumatischen Erfahrung gehört, dass die Menschen sie als existenzielle Bedrohung erleben. Dies geschieht auch bei Co-Traumatisierungen. Die aktuellen Kriegsängste sind ein Trigger für die traumatischen Erfahrungen. Denn die alte und die neue Angst, die alte und die neue Ohnmacht vermischen und verweben sich miteinander. Der Schrecken des Traumas wird wieder lebendig und die Wunde schmerzt.

Wir reden von der Gefühlslandschaft Angst. Die existenziellen Ängste sind auch mit Sehnsucht gepaart, mit Hilflosigkeit, bei manchen mit Zorn, bei anderen mit anderen Gefühlen. Diese Landschaft gilt es zu durchleuchten und zu durchschreiten. Sie ist bei jedem Klienten und jeder Klientin anders.

Es gibt drei Gründe, warum insbesondere Menschen mit traumatischen Erfahrungen durch die Nachrichten und Bilder des Krieges wieder in existenzielle Nöte gestürzt werden können.

Der erste Grund ist die Fähigkeit, dass wir Menschen uns mit anderen identifizieren können, also das Mitgefühl. Wir fühlen mit den Menschen mit, denen etwas Schlimmes passiert.

Der zweite Grund besteht darin, dass wir unsere Ängste nicht nur im Hier und Jetzt erfahren, sondern sie auch in die Zukunft projizieren können. Was wird in einigen Wochen kommen, in einigen Jahren? Was wird die Zukunft bringen? ... Dagegen ist es immer wieder wichtig, die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken: Wir haben hier keinen Krieg. Wir haben das Privileg, Frieden zu haben. Wir und viele andere können einiges dafür tun, dass das so bleibt.

Der dritte Faktor ist das schon erwähnte Gefühl der Ohnmacht. Wer zum Beispiel sexualisierte Traumata erlebt hat, war ohnmächtig und fühlte sich ohnmächtig. Wer überfallen oder geschlagen wurde, war ohnmächtig und fühlte sich entsprechend. Aber auch wenn wir uns mit Menschen identifizieren, auf die geschossen wird oder die bombardiert oder vertrieben werden, spüren wir dieses Ohnmachtsgefühl. Die Ohnmachtsgefühle sind der größte, wichtigste und häufigste Trigger.

Gegen diese existenziellen Ängste hilft das gesamte Repertoire leiborientierter Traumatherapie. Es ist gut, wenn die Klient*innen ihre Ängste teilen, wenn wir ihnen mitteilen können, dass sie nicht allein sind, wenn sie Geborgenheit spüren und wir Geborgenheit unterstützen. Die gesamten Hilfsmöglichkeiten kreativ-therapeutischer Methoden sollten eingesetzt werden.

Wir haben keine Macht darüber, den Krieg zu beenden und die Flüchtlingsströme aufzuhalten. Viele Menschen denken, dass Gegenteil von Ohnmacht sei Macht. Da ist

auch etwas daran, aber das reicht nicht. Das Gegenteil von Ohnmacht ist meiner Meinung nach das Machen. Viele Menschen sind aktiv geworden und sind weiter dabei, den Opfern des Krieges und den geflüchteten Menschen zu helfen. Kinder haben auf Basaren Geld gesammelt oder Fahnen gemalt. Erwachsene haben Geflüchtete aufgenommen, haben demonstriert oder waren auf andere Weise aktiv. Das Gegenteil von Ohnmacht ist das Machen. Es löst aus der Passivität und aus der Hilflosigkeit. Die Aktivitäten müssen nicht unbedingt etwas mit dem Angriffskrieg auf die Ukraine oder den Flüchtlingsströmen zu tun haben. Ich kenne Jugendliche, die sich nach dem Ausbruch des Krieges entschlossen haben, zu Fridays for Future oder in den Tierschutzverein zu gehen, um in Bewegung zu kommen aus der Passivität und Ohnmacht heraus, um nicht in Depression zu versinken.

3. Geborgenheit

Es müssen Millionen von Menschen ihre Heimat verlassen und verlieren damit ihre Geborgenheit, das Vertrautsein, den Schutz und all das, was für sie selbstverständlich war. Immer bleiben andere Menschen zurück, in der Ukraine vor allem die Väter, die Söhne und Brüder, die im Krieg kämpfen müssen und das Land nicht verlassen dürfen. Viele unserer Klient*innen leiden mit. Der Verlust von Geborgenheit ist auch ihr Thema, das nun wieder aufgewühlt wird. Deswegen ist es wichtig, Geborgenheit zu thematisieren: Was ist Ihnen selbstverständlich? Mit wem können Sie über Ihre Angst reden? Was gibt Ihnen Kraft? Was wärmt Sie? Wie genießen Sie? ...

4. Vereinsamung

Die Kriegsängste und anderen Folgen des Ukraine-Krieges treten nach zwei bis drei Jahren Pandemie-Erfahrungen auf. Die Corona-Pandemie hat bei vielen Menschen dazu geführt, dass sie weniger Kontakte und Begegnungen haben. Das hat die Tendenz zur Vereinsamung verstärkt und führt nun zu vielen Verunsicherungen bei

Begegnungen. Kriegsängste verstärken bei vielen Klient*innen die Vereinsamung. Deswegen ist es wichtig, dass wir alle Themen, die rund um das Thema Krieg und Kriegsangst angeschnitten werden, immer wieder in Beziehung bringen. Zunächst in Beziehung zu uns und dann auch in der Beziehung zu anderen Menschen. Ängste zu teilen, reduziert nicht nur die Ängste, sondern wirkt auch der Vereinsamung entgegen. In der Therapie können wir das anregen und üben.

5. „Das Neue reißt das Alte auf“

Wir begegnen bei Klient*innen oft einem Bedeutungsüberhang, was ihre Angst betrifft. Die Angst ist so enorm, weil sie existenziell ist, aber auch, weil alte Ängste sie verstärken. Wenn Menschen angesichts des Ukraine-Krieges zum Beispiel anfangen, Koffer zu packen und überlegen, wohin sie fliehen könnten, spricht das dafür, dass zu der aktuellen Angst noch eine alte Angst hinzukommt. Die biografisch selbst-erlebten und die transgenerativen Ängste und Schreckenserfahrungen der Klient*innen sollten deshalb in der Therapie thematisiert werden. Auch wenn dies vorher schon geschehen ist, ist es wichtig, dies erneut anzugehen, weil das Herstellen solcher Verbindungen immer wieder durch die Schreckenserstarrung hindurch sich wiederholen muss.

6. Schuldgefühle

Es ist erstaunlich, wie häufig wir Schuldgefühlen im Zusammenhang mit dem Ukraine-Krieg begegnen. „Ich bin unfähig, mit dem Krieg umzugehen. Andere können das viel besser!“ Oder: „Ich schaffe es nicht, mich aufzuraffen und etwas zu tun.“ Wir kennen aus der Traumatherapie die Schuldgefühle der Überlebenden. Viele Klient*innen identifizieren sich mit den entwürdigenden Erfahrungen der Kriegsoffer. Dies führt wieder zur Selbstabwertung und zu Schuldgefühlen: Das Nein der Menschen wird nicht gehört, also fühlen sie sich schuldig, also fühlen sich Klient*innen schuldig.

Manchmal zeigen sich die Schuldgefühle darin, dass die Klient*innen Sorge haben, uns als Therapeut*innen zu belasten. Oder sie meinen, dass sie nicht mehr genießen können, solange es anderen Menschen schlecht geht. Sie schämen sich und fühlen sich schuldig wegen der Privilegien, die wir hier in Deutschland haben. Es ist wichtig, Schuldgefühle zu thematisieren und ihnen, was die Privilegien betrifft, das große UND entgegenzusetzen: „Wir tun etwas für die Opfer des Krieges und dafür, dass der Krieg möglichst bald beendet wird, so gut wir es vermögen, UND wir können uns glücklich schätzen, dass wir Frieden haben und auch genießen können und dürfen!“

7. Existenzielle Fragen: Kann ich weiterleben?

Manche Klient*innen zweifeln am Sinn ihres Lebens und werfen die Frage auf, ob sie weiterleben können und wollen. Und dann frage ich nach und höre oft: „Eigentlich will ich ja gar nicht sterben. Aber ich weiß nicht mehr, wie ich weiterleben kann.“ Es geht um Sinnfragen und um Sinnfindung. Wenn morgen alles vorbei sein kann, halte ich es mit Martin Luther, der gesagt hat: „Wenn ich wüsste, dass morgen oder nächste Woche die Welt untergeht, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.“ Und dann suche ich mit den Menschen, was ihr Apfelbäumchen ist.

Wenn Gedanken der Sinnlosigkeit und des Suizids aufkommen, können Stoppschilder helfen, die aus der Verhaltenstherapie stammen. Sich ein positives Bild vorzustellen oder ein Bild von etwas anderem, was man gerne macht, kann helfen, nicht tiefer und tiefer in eine Sogwirkung von suizidalen Gedanken zu geraten. Doch das reicht oft nicht. Denn wenn Menschen am Sinn des Lebens zweifeln, dann sind sie extrem einsam. Das heißt, sie brauchen uns als Therapeut*innen. Sie brauchen ein Begegnungsangebot, ein Beziehungsangebot. Der einzige Beziehungshalt sind oft wir als Therapeut*innen.

8. Kinder

Kinder bekommen vom Krieg viel mehr mit, als die meisten Erwachsenen vermuten. Mit Kindern in den ersten zwei Lebensjahren kann man darüber nicht reden. Doch es ist wichtig, sie besonders zu schützen vor Nachrichten und insbesondere vor Atmosphären der Anspannung und Angst. Denn diese spüren Kinder auch in diesem Alter. Sie brauchen im besonderen Maße Zuwendung und Geborgenheit über spürende Begegnungen und mehr. Ab dem Kita-Alter ist es möglich, darüber zu reden, zumindest mit den Kindern, die Interesse haben. Für Kinder in der Grundschule gilt das gleichfalls. Kinder brauchen Ansprache. Egal, ob sie offen fragen oder ob man nur vermutet, dass sie Ängste spüren und davon betroffen sind.¹ Für Kinder im Grundschulalter ist es empfehlenswert, „logo!“ zu schauen, das sind Kindernachrichten im ZDF. Kinder unter elf bis zwölf Jahren sollte man von der Tagesschau und anderen Nachrichten im Internet möglichst fernhalten. Denn die Bilder und Filme fräsen sich in das leibliche Gedächtnis ein und machen Angst. Bei älteren Kindern ist es wichtig, mit ihnen zu reden und auch beim Schauen von Nachrichten möglichst dabei zu sein, um Gespräche zu führen und Fragen zu beantworten. Auch hier und insbesondere bei Jugendlichen treffen viele Ängste, die sich aus dem Ukraine-Krieg ergeben, auf Vereinzelung und Rückzugstendenzen während der Pandemie. Das belastet.

Alles ist gut und wichtig, was das Selbstwertgefühl der Kinder stärkt und was ihre Wirksamkeitserfahrungen unterstützt. Denn bei Kindern entsteht das Gefühl der Unwirksamkeit, der Hilflosigkeit, der Ohnmacht, wenn sie mit Bildern und Nachrichten des Krieges und der Flucht konfrontiert werden.

¹ Wie das gelingt? Darüber erscheint im September ein Buch „Mit Kindern über Krieg reden“ von mir bei Klett-Cotta.

9. Alte Menschen

Viele alte Menschen haben den Zweiten Weltkrieg erlebt oder sind Kinder der Kriegsgeneration und haben über transgenerative Weitergabe viele Folgen der Kriegstraumatisierungen gespürt und teilweise übernommen. Für sie wird durch die Nachrichten und Bilder des Ukraine-Krieges all das wieder reaktiviert, wieder lebendig. Insbesondere für diese Generation ist es wichtig, dass sie die Nachrichten dosieren oder aber die Nachrichtenflut in den pflegenden Familien und Institutionen dosiert werden, dass die Menschen zum Beispiel vor dem Schlafengehen keine Nachrichten mehr mit Kriegsbildern schauen. Diese Menschen brauchen ganz besondere Aufmerksamkeit durch Reden, Unterstützung, Wärme und Geborgenheit.

10. Was brauchen die Therapeut*innen?

All das, was wir auch den Klient*innen empfehlen: Reden, Austausch, das Dosieren der Nachrichten, Genießen, Wärme und Geborgenheit.

11. Wie weiter?

Ich habe den Vortrag zu diesem Thema im März dieses Jahres gehalten in den ersten Wochen nach Beginn des Krieges. Mittlerweile (Juni 2022) ist ein doppelter Prozess zu beobachten. Auf der einen Seite tritt eine Art Gewöhnung ein, was den Krieg in der Ukraine betrifft. Gleichzeitig kommt der Krieg immer näher und wird er immer spürbarer durch die Inflation, also Preiserhöhungen, und vor allem dadurch, dass viele Flüchtlinge insbesondere Kinder nun in den Kitas und Schulen sind, so dass das Thema vor allem bei den Kindern und den Lehrkräften wieder sehr lebendig wird.

Vor allem aber ist im therapeutischen Kontext zu bemerken, dass die Kriegsängste weiter existieren. Nur weil das Thema nicht mehr so aktuell ist, sind sie trotzdem

vorhanden, auch wenn sie nicht akut in jeder Situation im Vordergrund stehen. Wir werden mit den Folgen des Krieges, insbesondere was Ängste, Einsamkeit und Ohnmacht betrifft, noch monatelang und jahrelang zu tun haben. Das gilt auch für die Pandemiefolgen, die in diesem Sommer weitgehend ignoriert werden, mit denen wir uns aber auf Jahre hin noch beschäftigen müssen, unabhängig davon, ob im Herbst und Winter die Pandemie wieder aufflammt oder nicht. Außerdem werden die Auswirkungen des Klimawandels immer spürbarer und bedrohen uns Menschen unmittelbar im eigenen Lebensumfeld, durch Brände, Hitzewellen, Überflutungen, Starkregen und anderes mehr. Das Thema existentielle Ängste wird so zu einem Thema, das in vielen therapeutischen Prozessen zum roten Faden wird oder aber zumindest gelegentlich in den Vordergrund tritt. Dies zu wissen ist notwendig, um heilend unterstützen zu können.

Literaturempfehlung



Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele:

Flucht und Trauma.

Wie wir traumatisierten Flüchtlingen wirksam helfen können.

Gütersloher Verlagshaus, ISBN 978-3-579-08641-5