

## Nataliä weint nicht mehr. Persönliche Eindrücke und Hinweise aus der Arbeit mit Menschen in der Ukraine und aus der Ukraine

Udo Baer

### Vorbemerkung

Nach jahrelangen Erfahrungen in der Unterstützung und Begleitung von Kindern, die aus Kriegsgebieten geflüchtet sind und onlinegestützten Seminaren mit Trauma-Helfer:innen in Bosnien, durfte ich einige Erfahrungen mit Menschen, die aus der Ukraine nach Deutschland geflüchtet sind, machen, vor allem mit Kindern, sowie in der Begleitung von Menschen in der Ukraine, die dort mit Kindern und Jugendlichen pädagogisch oder medizinisch zu tun haben. Ich weiß, dass viele Musiktherapeut:innen Interesse daran haben oder schon dabei sind, Menschen aus der Ukraine zu helfen. Ihnen möchte ich Mut machen und einige persönliche Eindrücke und Hinweise für die Arbeit geben.

### „Täterkontakt“

In der therapeutischen Begleitung traumatisierter Menschen gilt der Grundsatz, dass es keinen Täterkontakt geben darf. Der Grund dafür ist einfach und bekannt: Jeder Täterkontakt wühlt das Trauma-Erleben wieder auf und führt meist zu Rückschlägen in der Überwindung der Traumatisierungsfolgen. Was heißt das aber für die Kriegssituation in der Ukraine? Der Krieg ist der Täter! Im Krieg gibt es jeden Tag Täterkontakt, weil der Krieg und seine Folgen, seine Phänomene, seine Atmosphären allgegenwärtig sind. Dies ist eine Besonderheit in der traumatherapeutischen und auch sonstigen Unterstützung und Begleitung von Menschen in Kriegsgebieten.

Das gilt auch für die Kinder (und Mütter), die sich in Deutschland oder anderen europäischen Ländern aufhalten. Fast immer sind die Väter im Krieg. Entweder als Soldaten an der Front, in der Logistik, im Heimatschutz oder anderen Aktivitäten, die Teil des Krieges sind. „Jeden Abend versuche ich über WhatsApp herauszubekommen, ob mein Mann noch lebt und ob er gesund ist“, sagt eine ukrainische Frau, während die Toch-

ter bleich und erstarrt daneben steht. Gegen diese Angst und diese Sorge können wir als Musiktherapeut:innen kaum etwas bewirken. Da müssen wir demütig sein und akzeptieren, was ist.

Der Krieg ruft eine traumatisierende Atmosphäre hervor oder eine Dauertraumatisierung, die sich nicht in einmaligen Ereignissen beschränkt, sondern sich wie ein schleichendes Gift täglich in den Menschen einverleibt. Wir können helfen, Menschen nicht allein zu lassen, sie zu begleiten, vor allem die Kinder, die all dem meist sehr schutzlos ausgeliefert sind.

### „Fühlen kann ich mir nicht erlauben!“

Dies sagte eine junge Frau, die in bewundernswürdiger Weise in einer ukrainischen Kleinstadt andere Menschen in ihrer Not unterstützt. Viele Menschen in der Ukraine befinden sich in einem Modus des Kampfes um das Überleben. Sie sind tapfer, konzentriert und engagiert tätig, oft über die Grenzen ihrer Kraft hinaus. Sie meinen oft, sich nicht erlauben zu können, etwas zu fühlen. Sie müssen stark sein – auch gegenüber ihren Kindern. Und die Kinder versuchen dann ebenfalls, ihren Müttern nach zu eifern. Der Schmerz, die Verzweiflung, die Trauer, die Angst zuzulassen, öffnet – so befürchten sie – ein Tor zur Verzweiflung und zum Zusammenbruch. Deswegen wird diese Tür von vielen geschlossen gehalten. Das muss man wissen und akzeptieren. In der unmittelbaren Bedrohung agieren viele Menschen im Überlebensmodus. Alles andere kann „danach“ Platz finden. Starke Gefühle wie Trauer oder Angst sind mir bei mehreren Erwachsenen nur dann begegnet, wenn sie über ihre Kinder sprachen. Da ist die große Sorge verbreitet, dass es langfristige Folgen geben kann, dass die Kinder leiden. Da fließen auch Tränen.

### „Ich bin nicht krank!“

In weiten Bereichen der Ukraine gibt es (wie in Syrien, Afghanistan und an-

deren Kriegsgebieten) kaum eine Tradition des Trauma-Verständnisses und der Trauma-Heilung. Das war schon vor dem Überfall Russlands auf die Ukraine der Fall. Dabei gibt es Unterschiede zwischen Stadt und Land, Ost und West und verschiedenen sozialen Schichten und Gruppierungen. Es gibt Psycholog:innen und Ärzt:innen, die traumatisierten Menschen sehr engagiert helfen. Doch es sind zu wenige.

Viele Menschen wissen nicht, was ein Trauma ist, oder kennen den Begriff nur aus Filmen oder ähnlichen Quellen. Für sie ist Trauma eine Krankheit. Dem begegnen wir in manchen Bereichen auch in anderen europäischen Ländern. In Bosnien war es noch schlimmer. Dort existierte nach dem Ende der Kriege, die den Zerfall des ehemaligen Jugoslawiens begleiteten, ein einziges Buch über Trauma und Trauma-Hilfe. Da es keine Kopierer gab, mussten diejenigen, die sich in diesem Feld engagieren wollten, es nachts lesen, um es am nächsten Tag der nächsten Person weiterzugeben.

Wir wissen auch, dass in Deutschland und anderen europäischen Ländern der Begriff Trauma bei vielen Scheu und Abwehr hervorruft. Man meint, möglicherweise etwas falsch zu machen. Man meint, sich vielleicht zu überfordern. Traumatisierte Menschen sind nach dem Eindruck manch anderer unbekannte Wesen. Ich rede in der Begleitung von Menschen aus und in der Ukraine deswegen zwar von Traumata, stelle das aber nicht in den Vordergrund. Ich rede vor allem von der Hilfe und der Stärkung für die Not, auch die seelische Not und den sozialen Folgen, die sich aus den Kriegserfahrungen ergeben. Entscheidend ist nicht, was auf der Packung steht, sondern das, was sie enthält!

### Verstummt Kinder

Viele Kinder haben traumatische Erlebnisse erfahren müssen. Dabei ist wichtig zu wissen, dass sie nicht nur selbst von Gewalt und anderen existentiellen Nöten betroffen waren, son-

dern oft auch Zeugen waren, wie Tod und Verletzung, Vertreibung und Bedrohung in ihrer Umgebung geschahen. Auch Zeugenschaft kann traumatisieren. Die meisten Kinder haben die Atmosphäre des Krieges erfahren, die Atmosphäre der existentiellen Ängste, der Not und der täglichen Bedrohung. Im Keller zu sitzen und abzuwarten, wo die Raketen einschlagen, ist existentielle Bedrohung. Doch auch die ständige Anspannung, bald wieder in den Keller zu müssen, um das Leben zu schützen, hat massive Auswirkungen. Viele Kinder erstarren. Sie verstummen und können sich nicht mehr ausdrücken. Manche reden nicht mehr. Manche können nicht mehr weinen. Manche halten sich fast aggressiv an Müttern fest. Viele Kinder und auch Jugendliche werden frühzeitig erwachsen, wollen helfen, den Krieg zu überleben und zu gewinnen. Parentisierung wird zur Alltagsnotwendigkeit.

### Was hilft: Kreativer Ausdruck!

Gegen das Verstummen und die emotionale Betäubung hilft Musik, Musizieren, Malen, hilft auch Lesen und darüber reden, alles, was kreative Ausdrucksmöglichkeiten fördert. Mit Musizieren und Malen habe ich die besten Erfahrungen gemacht. Musikalisch zu improvisieren, Lieder zu singen, frei zu malen, was die Kinder gerade malen wollen – alles, was den Ausdruck fördert, ist gut und hilfreich. Wichtig ist dabei nicht so sehr, ob man die Sprache verstehen kann, sondern dass sich die Menschen interessieren, die die Kinder begleiten, dass sie nachfragen, dass sie sie bitten zu erzählen, was sie musizieren. Aber auch wenn sie keine Worte haben, hilft schon der kreative Ausdruck selbst. Im kreativen Spielen drücken die Kinder alles aus, was sie bewegt: das Leid, aber auch die Lust, die Not, aber auch die Sehnsucht nach einer besseren Zeit.

### Was hilft: Du bist nicht allein!

Vor allem Kinder wollen ihren Eltern und Großeltern nicht zur Last fallen. Sie merken, dass diese Kummer haben und in Not sind und versuchen, besonders brav zu sein und alles, was sie selbst bewegt, nur mit sich selbst auszumachen. Dies entspricht den Erfahrungen, die Untersuchungen<sup>1</sup> bei traumatisierten Kindern ergeben haben: Die meisten haben sich in der Zeit nach dem traumatischen Ereignis sehr allein gefühlt. Das gilt bei einem solch andauernden traumatisierenden Prozess wie einem Krieg erst Recht. Es herrscht in der Ukraine viel Solidarität, viel gegenseitige Hilfe. Doch mit den Gefühlen der Not und des Leids sind viele Menschen allein und erstarrt. Deswegen besteht die grundlegende Hilfe, die wir den Kindern aber auch den Erwachsenen erweisen können darin, ihnen zu zeigen, dass sie nicht allein sind, dass wir uns interessieren, dass wir nachfragen, dass wir Solidarität zeigen. Mit Klängen, Gesten, Worten und Handlungen. Auch wenn es die Notwendigkeit zum Übersetzen gibt, wenn die betroffenen Menschen oft die Sprache nicht verstehen. Die Haltung des Interesses, die Haltung der Solidarität verstehen sie.

### Was hilft: Stärkung

Im Institut für Soziale Innovation in Duisburg haben wir schon seit Jahren Kreative Stärkungsgruppen entwickelt, wissenschaftlich evaluiert und vielfältig mit unterschiedlichen Personengruppen erprobt. Besonders wirksam sind sie für hochbelastete Erwachsene und Kinder. In Kreativen Stärkungsgruppen werden ca. sechs Personen über einige Wochen hin in einer wöchentlichen Einheit begleitet mit kreativen Aktivitäten, die die Kommunikation fördern und all die Ausdrucksmöglichkeiten unterstützen für das

Leid, was sonst keinen Weg aus dem Menschen herausfindet. Die Leitung solcher Gruppen muss über Trauma-Kompetenzen verfügen. Für traumatisierte Kinder aus der Ukraine bieten wir Kreative Stärkungsgruppen an. Sie umfassen nicht nur musiktherapeutische Angebote. Die Angebote können einen musikalischen, aber auch einen gestalterischen Schwerpunkt haben je nach Interesse und Kompetenzen der Gruppenleiter:innen.<sup>2</sup>

### Ausklang

Wenn ich mit traumatisierten Menschen arbeite, die in Kriegsgebieten leben oder aus ihnen geflohen sind, mache ich das auch für mich. Ich fühle mich ohnmächtig angesichts dessen, was Menschen anderen Menschen antun. Ich kann den Krieg nicht stoppen. Ich kann das Putin-Regime nicht abschaffen. Darüber habe ich keine Macht. Doch das Gegenteil von Ohnmacht ist nicht nur Macht, sondern auch machen. Und wenn wir Kindern und Erwachsenen, die traumatisiert sind und unter Kriegsfolgen leiden, Möglichkeiten des Ausdrucks, des Austausches und andere Stärkungsmöglichkeiten anbieten, dann machen wir etwas gegen deren Ohnmacht, aber auch gegen unsere.

Udo Baer. Fragen, Wünsche, Kritik bitte an [u.baer@baer-frick-baer.de](mailto:u.baer@baer-frick-baer.de) oder über [www.baer-frick-baer.de](http://www.baer-frick-baer.de)

#### Udo Baer

Dr. phil. (Gesundheitswissenschaften), Diplom-Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut AKL, Mitbegründer und Wissenschaftlicher Berater der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ* und Wissenschaftlicher Leiter des Instituts für soziale Innovationen (ISI) sowie des Instituts für Gerontopsychiatrie (IGP), Vorsitzender der Stiftung Würde, Inhaber des Pädagogischen Instituts Berlin (PIB), Autor zahlreicher Fachbücher

1 Frick-Baer, Gabriele: Trauma – Am schlimmsten ist das Alleinsein danach. Sexuelle Gewalt – wie Menschen die Zeit danach erleben und was beim Heilen hilft. Neukirchen-Vluyn/Berlin 2013.

2 Informationen über Kreative Stärkungsgruppen finden Sie am Institut für Soziale Innovation Duisburg: [www.soziale-innovationen.de](http://www.soziale-innovationen.de) und über den Autor