

Erste Hilfe für Betroffene vom Krieg



Krieg zu erleben, zu flüchten und um das eigene Leben fürchten zu müssen, kann nicht nur körperliche Wunden, sondern auch psychische Spuren hinterlassen. Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit und Verzweiflung können dadurch für dich auch noch lange nach dem Erlebten spürbar sein. Aber wie zeigen sich die psychischen Spuren genau? Und was kannst du tun, um in so belastenden Zeiten für dich zu sorgen?

Mit den folgenden Informationen wollen wir dir eine erste Unterstützung geben, wie du auf dich und deine psychische Gesundheit achten kannst.

Mögliche Folgen von Krieg und Flucht

Bei potenziell traumatisierenden Ereignissen wie Krieg und Flucht können wir mit Bedrohungen konfrontiert werden, die wir kaum bewältigen und die unseren Körper und unsere Psyche in Alarmzustand versetzen können. Das kann eine Bedrohung sein, bei der wir zum Beispiel mit dem tatsächlichen oder drohenden Tod oder einer ernststen Verletzung konfrontiert werden. Viele Betroffene erleben währenddessen extreme Angst, Hilflosigkeit oder Entsetzen.

Andere fühlen sich wiederum wie erstarrt oder abgelöst von ihrem eigenen Körper. Dabei müssen wir solche Ereignisse nicht unbedingt selbst erleben. Es kann auch traumatisierend sein, sie bei anderen Menschen zu beobachten und zum Beispiel um das Leben von Familienmitgliedern zu fürchten.



Anzeichen psychischer Belastung

Die Reaktionen nach möglicherweise traumatisierenden Ereignissen können bei jedem Menschen ganz unterschiedlich sein. Einen Einfluss haben zum Beispiel die Art und Schwere des erlebten Traumas. So können deine persönlichen Selbstheilungskräfte dafür sorgen, dass du das Erlebte schnell verarbeitest. In anderen Fällen – wie Krieg und Flucht – kann es aber auch sein, dass du auch Wochen nach dem Erlebten noch unter großem Stress stehst.

Vielleicht musst du zum Beispiel für deine Kinder da sein, hast finanzielle Sorgen, musst Entscheidungen treffen oder dein Leben neu aufbauen. Häufig kommt auch erst später vieles hoch, was zunächst einmal verdrängt wurde – Bilder, Gedanken, Ängste. Bemerkbar macht sich das zum Beispiel in Stimmungsschwankungen, Nervosität oder Konzentrationsproblemen. Die Gedanken kreisen oft auch tagsüber um das Erlebte oder es zeigen sich körperliche Symptome wie Übelkeit oder Kopfschmerzen.

Bei Kindern und Jugendlichen kann es zusätzlich zu Schlafproblemen, Alpträumen und Beschwerden wie Bauchschmerzen kommen. Manche Kinder spielen das Erlebte auch nach oder drücken es im Malen aus.

Das alles können extrem belastende Reaktionen sein, die aber in Anbetracht des Erlebten gut nachvollziehbar und Teil deiner Selbstheilung sind. Denn es braucht Zeit, bis traumatisierende Erlebnisse wie Krieg und Flucht verarbeitet sind und du dich in einer vielleicht neuen Umgebung sicher fühlen kannst. Bis also Körper und Geist wieder zur Ruhe kommen und du dich aus dem Alarmzustand lösen kannst. Mit Übungen und bestimmten Verhaltensweisen kannst du dich dabei aber selbst unterstützen.

Von den hier vorgestellten Tipps zur Selbsthilfe können einige sehr gut, andere vielleicht überhaupt nicht zu dir passen. Suche dir diejenigen heraus, die dir am ehesten zusagen und helfen. Dies können zu verschiedenen Zeiten auch ganz unterschiedliche Dinge sein.

Sofortige Hilfe

Auch wenn du in Sicherheit bist, stehen Körper und Psyche oft noch so unter Anspannung, dass du vielleicht unruhig bist und noch mehr tun willst. Das kostet Energie und kann zu einer großen Erschöpfung führen. Daher ist es wichtig, dass du in einer geschützten Umgebung zur Ruhe kommst und Geborgenheit spürst. Dazu kannst du alles tun, was dir bislang geholfen hat, um dich zu beruhigen. Du kannst dich zum Beispiel mit einem Buch ins Bett legen, spazieren gehen oder Sport machen. Bring dich auf andere (ruhige) Gedanken.

Achte dabei darauf, dich nicht um jedes Mittel von den Erlebnissen abzulenken. Auch das kann Kraft kosten und zu Erschöpfung statt Erholung führen. Dann kann es hilfreich sein, deine Gedanken, Gefühle und Erinnerungen an das Erlebte zuzulassen und ihnen Raum zu geben.

Indem du zum Beispiel mit vertrauten Menschen über die Ereignisse und deine Gefühle sprichst, kannst du deine Selbstheilungskräfte unterstützen. Leg dafür gemeinsam mit deinem Gegenüber eine feste Zeit für das Gespräch fest. Dabei gilt: Erzähle nur so viel, wie du möchtest und achte auf dich, denn auch Schweigen und Rückzug können als Ausgleich hilfreich sein. Wenn du nicht sprechen kannst oder willst, kannst du das, was du erlebt hast, auch aufschreiben.

Konzentriere dich bei all dem auf das, was du schaffst – Schritt für Schritt. Das kann etwas zurückgeben, was durch traumatische Erlebnisse verloren gegangen sein kann: ein Gefühl von Kontrolle und Selbstbestimmung.

Hilfsangebote

Wenn dir das Reden über das Erlebte hilft, du aber Sorge hast, deine Familie und Freunde zu belasten, gibt es auch außenstehende Menschen, mit denen du vertrauenswürdige Gespräche führen kannst. Ein offenes Ohr findest du zum Beispiel bei der „TelefonSeelsorge“ in Deutschland, bei der russischsprachigen Telefonseelsorge „Doweria“ oder auch bei „krisenchat“. Diese Angebote können kostenfrei, anonym und rund um die Uhr genutzt werden. Die Mitarbeitenden sind speziell für Krisensituationen geschult und können dir auch weitere Hilfsangebote vermitteln.

Lebensmüde Gedanken

Lebensmüde Gedanken können in Krisenzeiten vorkommen und müssen nicht zwangsläufig ein Grund zur Beunruhigung sein. Manchmal gehen sie von alleine vorbei. Wenn du aber merkst, dass deine Gedanken an den Tod lauter werden, du sie nicht kontrollieren kannst oder sie in konkrete Pläne und Verhaltensweisen übergehen, dir das Leben nehmen zu wollen, solltest du dir sofort Hilfe holen.

Bitte zögere in solchen Fällen nicht, sondern sprich mit einem vertrauten Menschen oder nutze den europaweiten Notruf unter der **112**. Ergänzt wird dieser durch die „**nora Notruf-App**“ (Webseite auf [deutsch](#) und [englisch](#)). Über die App kannst du direkt mit der zuständigen Rettungsstelle schreiben und dein Standort wird automatisch übermittelt. Notrufnummer und Notruf-App sind kostenlos.



Was kannst du nun aber tun, um dich und deine psychische Gesundheit nach Krieg und Flucht auch langfristig zu stärken? Werfen wir dazu erst einmal einen Blick auf unsere Grundbedürfnisse.

TelefonSeelsorge

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 // telefonseelsorge.de
(Beratung auch per Chat oder E-Mail)

Doweria

030 440 308 454 (auf Russisch, auch per Doweria-Chat dienstags und donnerstags 20.00 - 22.00 Uhr:
www.doweria-chat.de)

krisenchat

Chat-Beratung für Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre unter krisenchat.de und krisenchat.de/ukraine (auf Ukrainisch und Russisch)

Langfristige Selbsthilfe: Stärkung deiner Grundbedürfnisse

Jeder Mensch hat Grundbedürfnisse. Das wissen und spüren wir alle – spätestens dann, wenn die eigenen Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Meistens denken wir dabei zuerst an körperliche Bedürfnisse wie essen, trinken und schlafen. Neben den körperlichen Bedürfnissen haben wir alle aber auch psychische Grundbedürfnisse, die unser Verhalten, unsere Gedanken und unsere Gefühle beeinflussen können. Damit wir ein stabiles Leben führen und uns wohlfühlen können, müssen all diese Grundbedürfnisse im Großen und Ganzen erfüllt sein. Es ist also nicht nur wichtig, dass wir auf unser körperliches Wohlbefinden achten – indem wir zum Beispiel genug essen, trinken und schlafen –, sondern auch auf unser psychisches.



Die vier psychischen Grundbedürfnisse

Bindung

Darunter verstehen wir das Bedürfnis nach Kontakt, Nähe und Verbundenheit zu anderen Menschen. Das kann körperliche, aber auch seelische Nähe wie zum Beispiel familiäre Geborgenheit sein.

Selbstwert

Wir haben das Bedürfnis, uns selbst als gut, kompetent und wertvoll zu fühlen. Und wir wollen uns auch von anderen geliebt fühlen, weil wir so sind, wie wir sind.

Kontrolle und Selbstbestimmung

Wir wollen wissen, was Sache ist, eigene Entscheidungen treffen, frei und unabhängig handeln und dadurch Kontrolle in unserem Leben übernehmen.

Lustgewinn (Vergnügen)

Wir wollen angenehme, positive Dinge erleben und unangenehme, schmerzhaft Erlebnisse vermeiden. Dabei geht es darum, unter dem Strich mehr Gutes als Negatives zu erleben.

Durch Ereignisse wie Krieg und Flucht können diese Grundbedürfnisse auf ganz unterschiedliche Art verletzt werden. Von nahestehenden Menschen getrennt zu werden und in ein womöglich fremdes Land fliehen zu müssen, verletzt unser Bedürfnis nach Bindung. Nicht zu wissen, wie es weitergeht und was der morgige Tag bringt, belastet das Gefühl von Kontrolle und Selbstbestimmung. Genauso können unsere Bedürfnisse nach Selbstwert und positiven Erfahrungen verletzt werden, wenn wir die Dinge verlieren, die uns Freude bereitet haben, in denen wir gut waren oder Anerkennung erfahren haben, wie zum Beispiel unsere Arbeit.

Zu wissen, was du selbst tun kannst, um deine psychischen Grundbedürfnisse zu stärken, kann dir aber genauso wieder Halt geben und dich gut fühlen lassen.

Bindung

Durch Verbindung mit anderen Menschen Kraft finden.

- Sprich mit anderen Menschen über das Erlebte.
- Erlaube dir Rückzug und Momente des Schweigens.
- Bleib im Kontakt mit Familie, Freunden und anderen wichtigen Menschen.
- Erlebt gemeinsam Gefühle und trauert zum Beispiel zusammen.
- Plant Aktivitäten und schafft gemeinsam positive Erinnerungen.



Umgang mit Schuldgefühlen

Schuld ist eng an den Gedanken geknüpft, etwas getan zu haben, das den eigenen Moralvorstellungen widerspricht. Wenn du zum Beispiel deinen Partner auf der Flucht zurücklassen musstest. Dann folgt oft Schuld und die Überzeugung, die eigene Sicherheit „nicht verdient“ zu haben, weil man jemand Nahestehendes „im Stich gelassen“ hat. Für Betroffene, die Krieg und Flucht erlebt haben, sind diese Schuldgefühle nicht ungewöhnlich.

Wichtig ist, dass du dich daran erinnerst: Du hast in dem Moment das Richtige getan. Du hast dich in Sicherheit gebracht, vielleicht auch deine Kinder, andere Familienmitglieder, Bekannte oder sogar Haustiere. Auch sie verdienen es, dich bei ihnen zu wissen. Und auch wenn du alleine gekommen bist: Du darfst in Sicherheit sein, auch wenn es andere gerade nicht sind.

Falls die Schuldgefühle sehr stark sind, kann es helfen, dir folgende Fragen zu stellen:

- Hilft meine Schuld mir und anderen weiter?
- Würde ich andere Menschen in meiner Situation verurteilen?
- Wie würde ich mit einer Freundin oder einem Freund sprechen, die in meiner Situation sind? Würde ich sie beschuldigen oder Verständnis zeigen?
- Konnte ich die Umstände, die zu meinem Verhalten geführt haben, wirklich beeinflussen?

Versuche auch, den Schuldgefühlen aktiv etwas entgegenzusetzen, indem du dir bewusst etwas Gutes tust – auch wenn sich das vielleicht erst einmal „unverdient“ anfühlt. Du hast es verdient, dass du gerade jetzt besonders auf dich achtest und dir angenehme Gefühle erlaubst. Vielleicht hilft es auch, deine Schuldgefühle mit anderen zu teilen. Das kann entlasten und dir die Sicherheit geben, damit nicht alleine zu sein. Das Wichtigste ist aber, dass du dir schließlich selbst verzeihen kannst. Das kann Zeit brauchen – nimm dir diese Zeit.

Kontrolle und Selbstbestimmung

Die eigene Kontrolle wiederfinden und Ohnmacht überwinden.

- Finde eine (neue) Tagesstruktur. Wenn dir zum Beispiel alltägliche Aufgaben wie Kochen, spazieren gehen und Wäsche waschen Halt geben, nimm sie so gut wie möglich wieder auf.
- Erarbeite dir (neue) Routinen und behalte sie bei.
- Gib deinen Gedanken und Gefühlen Raum und nimm dir Zeit für sie. Sei traurig oder weine, wenn dir danach ist.
- Achte bewusst auf die Dinge, auf die du einen Einfluss hast, zum Beispiel darauf, wie du deine freie Zeit gestalten möchtest.
- Setze dir kleine Teilziele und konzentriere dich immer auf den nächsten Schritt.



Informationsüberflutung vermeiden

Informationen und Nachrichten über den Krieg aufzunehmen, kann einerseits helfen, um eine Art Kontrolle über die Situation zu behalten, andererseits kann es aber auch überfordern und hilflos machen, wenn wir ständig schauen, was es Neues gibt. Auch der Kontakt zu anderen kann einerseits Entlastung bringen, unseren Körper und unsere Psyche aber andererseits in dauerndem Alarmzustand halten.

Finde am besten für dich selbst Regeln, nach denen du Informationen mit anderen austauschst oder Nachrichten schaust. Vielen Menschen hilft es zum Beispiel, Nachrichten nicht direkt nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen zu lesen, sondern lieber zu einem festgelegten Zeitraum am Tag. Dich zeitweise aus dem Geschehen rauszunehmen, kann dir helfen, Kraft zu sammeln, um Informationen auch wieder sinnvoll verarbeiten und einordnen zu können.

Selbstwert

Raum für beides schaffen – für dich und für andere da sein.

- Sorge für dich:
 - Hast du gut und genug geschlafen?
 - Hast du ausreichend gegessen?
 - Hast du genug Wasser getrunken?
 - Hast du deine sozialen Kontakte gepflegt?
 - Hast du dir Pausen genommen?
- Achte auf die Anteile, die dich als Person ausmachen – außerhalb von Krieg und Flucht.
- Denke bewusst an die Dinge, die du erreicht und geschafft hast. Diese Stärken werden dich auch in diesen Zeiten begleiten.



Das Selbst stärken

Gehe – wenn möglich – deinen Interessen nach und schaffe Raum für dich. Auch wenn Krieg und Flucht gerade einen großen Teil deines Lebens ausmachen sollten, bist du als Mensch viel mehr als nur „Opfer“ oder „Geflüchtete:r“. Vielleicht bist du Studierende, Musiker oder Mechanikerin. Vielleicht kochst du gerne, interessierst dich für Kunst oder treibst regelmäßig Sport. Es ist wichtig, dass du dir diese unterschiedlichen Teile deiner Persönlichkeit gerade in diesen schweren Zeiten bewahrst.

Das mag sich in dieser Situation wie „Luxus“ anfühlen, doch diese Anteile sind es, die dich langfristig stärken und dir helfen werden, das Erlebte so gut wie möglich zu verarbeiten. Dazu gehört auch, dass du nachsichtig und fürsorglich mit dir bist. So kann es dir gut tun, anzuerkennen, wenn du eine schwierige Aufgabe bewältigt oder dich um die Anteile gekümmert hast, die dich als Mensch ausmachen.

Lustgewinn (Vergnügen)

In belastenden Zeiten von stärkenden Momenten zehren

- Schaffe dir positive Momente und erlaube dir Ablenkung. Spüre dabei nach, was dir Erleichterung verschafft und wonach dir ist. Du weißt am besten, was du jetzt brauchst.
- Bleib in Bewegung. Spaziergänge oder Sport können dir helfen, dich besser zu fühlen und Anspannung abzubauen.
- Wenn du eine Entspannungsübung kennst (z. B. Meditation, Autogenes Training), dann nutze sie, um Anspannung abzubauen.
- Lege regelmäßige Pausen ein und nimm dir Auszeiten.



Angenehme Momente schaffen

In Zeiten von Krieg und Flucht kann es fast unmöglich erscheinen, positive Gefühle wie Freude, Entspannung oder Vergnügen zu empfinden. Doch gerade weil die Zeiten so schwierig sind, ist es wichtig, dass du dir so viele angenehme Momente suchst, wie du finden kannst.

Wir nennen diese Momente „Kraftgeber“. Kraftgeber sind Aktivitäten, die dein Wohlbefinden hervorrufen oder stärken und die dir Energie geben. Manchen Menschen tut es gut, sich zu bewegen, anderen hilft es, sich mit Dingen zu beschäftigen, die sie an die Heimat erinnern, wie zum Beispiel ein bestimmtes Gericht zu kochen. Kraftgeber können aber auch ganz kleine Momente sein, zum Beispiel dein Gesicht ein paar Minuten von der Sonne bescheinen zu lassen. Suche möglichst ganz aktiv nach diesen Kraftgebern. Und wenn du sie findest, dann lasse es zu, dass du sie auch genießen „darfst“.

Umgang mit Grübeln und Sich-Sorgen

Unter Grübeln und Sich-Sorgen verstehen wir immer wiederkehrende, belastende Denkschleifen, die zu keiner Lösung führen. Eine erste hilfreiche Strategie kann sein, zu beobachten, mit welchen Themen du dich immer wieder beschäftigst. Welche Herausforderungen machen dir zu schaffen? Welche Fragen bleiben unbeantwortet? Um die Gedanken besser zu sortieren, kann es hilfreich sein, sie aufzuschreiben. Manchen hilft es, ihre Gedanken immer morgens oder abends auf das Papier zu bringen.

Wenn die Sorgen zu belastend werden, kann es helfen, dich ganz bewusst abzulenken. Anstatt ununterbrochen Nachrichten aus der Heimat zu verfolgen und die Sorgen zu verstärken, kannst du dich ganz bewusst mit anderen Dingen beschäftigen, die deine ganze Aufmerksamkeit fordern. Das kann bedeuten, dich zu bewegen, in die Natur zu gehen oder eine Serie zu schauen.

Brauche ich professionelle Hilfe?

Nicht jede psychische Krise oder traumatische Erfahrung muss professionell behandelt werden, sondern kann – wie gezeigt – auch alleine oder mit Unterstützung vertrauter Personen bewältigt werden. Ob und in welchem Umfang du zur Selbstheilung aber professionelle Unterstützung brauchst, hängt davon ab, wie stark du dich durch das Erlebte belastet und in deinem Leben beeinträchtigt fühlst.

Wenn dich deine Beschwerden zum Beispiel stark in deinem Alltag beeinträchtigen, besonders lange oder intensiv anhalten oder sich verstärken, kann es sinnvoll sein, dass du psychotherapeutischen und/oder ärztlichen Rat einholst. Dabei geht es darum, deine Situation gemeinsam zu beurteilen und Klarheit zu schaffen.

In manchen Fällen kann es zum Beispiel hilfreich sein, mit einer gut ausgewählten Medikation zusätzliche Unterstützung zu geben. Diese schafft zwar meist nur kurzfristig Entlastung, kann die Situation aber erst einmal „beruhigen“. Für eine tiefergehende Aufarbeitung des Erlebten eignet sich dann besonders eine Psychotherapie.

Psychotherapeutische Hilfe finden

Wenn du nach einer psychotherapeutischen Anlaufstelle suchst, kann dir der Patientenservice unter der **116 117** bei der Arzt- und Psychotherapeutesuche weiterhelfen. Dieser bietet für den Notfall auch einen ärztlichen Bereitschaftsdienst an.



Exkurs: Die posttraumatische Belastungsstörung

In manchen Fällen sind die psychischen Wunden, die traumatisierende Erlebnisse hinterlassen, so tief, dass eine posttraumatische Belastungsstörung entsteht. Das gilt vor allem bei länger andauernden, von Menschen „gemachten“ Traumatisierungen wie beispielsweise Krieg, Flucht und Folter. Innerhalb von sechs Monaten nach solchen Extrembelastungen beginnen dann in der Regel die Symptome. Dazu gehören vor allem:

1. Wiedererleben

Das Trauma wird wiederholt in ungewollten Erinnerungen, Bildern oder Träumen erlebt und zwar so, als würde es im Hier und Jetzt stattfinden.

2. Vermeidung

Betroffene vermeiden beispielsweise bestimmte Orte, schauen keine Nachrichten mehr, lenken sich ständig ab oder gehen nur noch in Begleitung raus.

3. Übererregung

Betroffene sind zum Beispiel reizbarer, erleben schnell Wutausbrüche oder leiden an Schlaf- und Konzentrationsproblemen.

Liegt eine posttraumatische Belastungsstörung bei dir vor, helfen Ruhe und Gespräche allein oft nicht aus. Dann braucht es psychotherapeutische Hilfe – beispielsweise in Form einer kognitiven Verhaltenstherapie. Ziel einer solchen Psychotherapie ist es, das Erlebte so gut wie möglich aufzuarbeiten – beispielsweise über die Sprache.

Dazu gibst du deinem Erlebten sozusagen eine Geschichte, die du komplett aufschreibst oder erzählst. Das ist dann so, als würdest du jede Erinnerung einmal in die Hand nehmen, anschauen und an den für dich „richtigen“ Platz einordnen. Darüber hinaus kannst du lernen, mit deinen belastenden Gedanken und Gefühlen umzugehen und dein Wohlbefinden zu stärken.

[hellobetter.de](https://www.hellobetter.de)

GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH

Sitz: Hamburg

Vertreter: Hannes Klöpfer, Philip Ihde & Prof. Dr. David D. Ebert
Eintragung im Handelsregister des Amtsgerichts Hamburg.

Registernummer: HRB 152052

Kontaktinformation: feedback@hellobetter.de