



Startseite | Mamablog | Gesellschaft | Mamablog: Interview zu Flucht und Traumata: «Damit werden wir zu einer traumatisierten

Abo [Mamablog: Interview zu Flucht und Traumata](#)

«Damit werden wir zu einer traumatisierten Gesellschaft»

Bis zu 60'000 Ukrainerinnen und Ukrainer werden gemäss Bund in die Schweiz kommen. Psychotraumatologin Urs Honauer sagt, inwiefern Traumata ihr und unser Leben beeinflussen.

Sabine Sommer

Publiziert: 19.04.2022, 05:45



Durch Gewalt und Vertreibung erschütterte Grundfeste: Geflüchtete Ukrainerinnen und Ukrainer beim Deutschunterricht.

Foto: Gian Ehrenzeller (Keystone)

Herr Honauer, ist jeder geflüchtete Mensch traumatisiert?

Eine Flucht kann neben all dem Angst, Schrecken und Panik einflössenden Erlebten auch viel Ermächtigung bringen, wenn das rettende Ufer erreicht ist. Massgebend ist dabei die Resilienz eines Menschen, die innere Elastizität und Sicherheit beim Eintritt des schrecklichen Ereignisses. Darum sind die Folgen nicht bei allen Geflüchteten gleich.

Was genau ist ein Trauma und worin unterscheidet es sich von einer schlimmen Erfahrung?

Das Gemeinsame für die Psyche und den Körper ist das überwältigende Ereignis, bei dem alles zu viel, zu schnell und zu heftig war. Wenn ein Erlebnis mittel- bis längerfristig nicht verarbeitet werden kann, entsteht eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Das Schreckliche wird immer wieder neu erlebt, ein Gefühl ständiger Bedrohung bleibt. Damals wird zum stetigen Jetzt. Starke Erregung, Angst gepaart mit Immobilität und Hilflosigkeit werden zum Dauerzustand. Trauma ist dementsprechend der Verlust vom Hier und Jetzt.

Ist Sicherheit für traumatisierte Menschen fühlbar, wenn die akute Bedrohung vorbei ist?

Kriegserlebnisse sitzen so tief, dass Erlebtes nicht einfach weg ist, wenn sich ein sicherer Raum bietet. Je nach Resilienz kann die Sicherheit im Umfeld mehr oder weniger wahrgenommen werden. Die innere Sicherheit wiederzufinden, braucht aber Zeit und Begleitung.

Welche Auswirkungen und Symptome zeigen sich durch eine Traumatisierung?

Häufige vegetative Folgen sind Schlafstörungen, eine ständige oder oft wiederkehrende hohe innere Erregung, ein Gefühl des Verfolgtwerdens von Bildern, Tönen oder Gerüchen vom Krieg – sogenannten Flashbacks. Schweissausbrüche, Angstatacken oder eine starke Schreckhaftigkeit.

Aus der Ukraine flüchten viele Frauen und Kinder ohne Mann und Vater. Führt dies auch zu einer Traumatisierung auf der Bindungsebene?

Der Verlust einer geliebten Person kann auch ohne Krieg zu einem traumatischen Ereignis werden. Wenn nun beides zusammenkommt, haben wir den Anfang eines multiplen überwältigenden Geschehens und dadurch oft eine noch zusätzlich gesteigerte Form von Angst, Hilflosigkeit und einem Gefühl des Verlorenseins.

In vielen Schulklassen werden nun Flüchtlingskinder integriert. Einige werden sich schnell anpassen und die Sprache lernen. Bedeutet das, dass es ihnen gut geht?

Die schnelle Integration in eine funktionierende Gemeinschaft hilft, mehr Boden im Jetzt zu finden und nicht pausenlos im Erlebten zu hängen. Das Schreckliche ist damit zwar nicht ausgelöscht, aber die neue Begegnungswelt und die in Schulklassen erlebbare Unterstützung und Solidarität kann den Kindern helfen, zwischendurch durchzuatmen und aus dem Modus der Überwältigung in jenen der Bewältigung zu kommen.

«Trauer nimmt, wie die anderen Emotionen, eine wichtige Rolle im Verarbeitungsprozess ein.»

Worauf sollten wir bei diesen Kindern achten?

Ob sie in den Kontakt mit Gleichaltrigen treten können. Wenn das nicht möglich ist, sie sich oft zurückziehen, nicht ausdrücken, innerlich abwesend sind oder sich absondern, ist das ein Warnzeichen.

Die Betroffenheit der Schweizerinnen und Schweizer auf den Ukraine-Krieg ist gross, viele wollen helfen. Was gilt es zu beachten?

Das Wichtigste ist wohl, nicht in den Retterinnen-Modus zu verfallen und die Geflüchteten als hilflose Opfer zu behandeln – sondern sie ernst zu nehmen. Ihnen vom Herzen her zu begegnen, sie kreativ an der Gestaltung des Lebens hier zu beteiligen – ihnen also auf Augenhöhe zu begegnen, damit sie ihre Menschenwürde wiederfinden können.

Ist es hilfreich, nach den Details ihrer Geschichte zu fragen?

Hier gehen die Meinungen innerhalb der Traumatherapien stark auseinander. Ich bin ein Vertreter jener Richtung, die darauf zielt, das Erlebte in kleinen Dosierungen zu berühren, damit das Nervensystem beim Erzählen nicht wieder auf eine längere hohe Erregung geht – sondern durch eine kurze Aktivierung lernt und dann wieder in eine Deaktivierung zurückfindet. Selbstregulation statt Überflutung ist dabei das Ziel.

Wie wichtig ist Trauer bei der Bewältigung des Erlebten?

Trauer ist wie andere starke Emotionen – Wut, Angst, Ekel oder Scham – eine unmittelbare Folge des traumatisierenden Erlebens von Krieg. Sie nimmt, wie die anderen Emotionen, eine wichtige Rolle im Verarbeitungsprozess ein. Affektkompetenz (Fähigkeit im Umgang mit Emotionen; Anmerkung d. Red.) ist letztlich Selbstkompetenz.

Was macht diese Dichte an Traumata mit unserer Gesellschaft?

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass es nicht nur die Geflüchteten sind, die traumatisiert werden. Wir unterscheiden zwischen primärer, sekundärer und tertiärer Traumatisierung. Primär bedeutet, ich habe es selber erlebt. Sekundär, ich war Zeuge des schlimmen Geschehens. Die tertiäre Ebene kommt ins Spiel, wenn ich Beschreibungen höre und dabei eigene, innere Bilder kreiere. Durch die tägliche Bilderflut auf Medienkanälen rutschen auch wir als Zeuginnen und Zeugen von Gräueltaten in Überwältigungsebenen. Dadurch werden wir breitflächig zu einer traumatisierten Gesellschaft und müssen auch auf uns achtgeben, damit wir nicht plötzlich ähnliche innere Phänomene entwickeln, wie ich sie als typisch bei Flüchtlingen beschrieben habe. Das Kreieren von sicheren zwischenmenschlichen Beziehungen ist für uns hier Lebenden ebenso wichtig, wie für die zu uns gestossenen Menschen aus der Ukraine und anderen Kriegsländern.

Publiziert: 19.04.2022, 05:45

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

3 Kommentare

