

EIN BERATUNGSPROZESS VOR DEM HINTERGRUND VON KRIEGSTRAUMA UND FLUCHT AUS DER UKRAINE

In unserem letzten Jahresbericht stellte ich das wöchentliche Nachbarschaftstreffen vor, organisiert in Kooperation von EFL, SKM, Aktion Neue Nachbarn, dem Katholischen Bildungswerk und ehrenamtlichen Helfer:innen, sowie die Frauengruppe für Geflüchtete.

An beidem nahm im Sommer 2022 unter anderem eine junge Ukrainerin teil. Sie hatte das große Bedürfnis, über ihre unverarbeiteten, traumatischen Kriegerlebnisse sprechen zu können, die sie mit ihren Eltern und ihrem Kind im Grundschulalter in den Kellern einer ukrainischen Großstadt ohne Wasser und Elektrizität erlebt hatte.

Wir vereinbarten Einzelgespräche, um die Gruppe mit Details nicht zu überfordern, nicht zu retraumatisieren und die Klientin auch besser auffangen zu können.

Die Gespräche fanden zusammen mit einer Sprachmittlerin zunächst dort im Rahmen einer Sprechstunde für Geflüchtete statt. Diese biete ich einmal im Monat vormittags vor der Frauengruppe und anschließend bis abends an. Um der jungen Ukrainerin engmaschigere Gespräche in 2-wöchigen Intervallen anbieten zu können, kommt sie zusätzlich in die EFL-Beratungsstelle.

Für die ersten Sitzungen musste sie zusätzlich Kraft aufbringen, um gegen den Widerstand der Mutter anzuarbeiten, die ihr wiederholt die Beratung auszureden versucht. Obwohl die Mutter Akademikerin aus dem pädagogischen Bereich ist, sagte sie: „So etwas sei doch nur etwas für psychisch kranke Menschen“.

Aber ihr liebevolles, stabiles, geborgenes Elternhaus gab ihr auch ein starkes Urvertrauen, viel Zuversicht und eine große Resilienz mit, was sie das Erlittene besser verarbeiten ließ.

Die junge Frau ist sehr offen und sehr dankbar, dass ihr endlich jemand zuhört und das Grauen des Erlebten mit ihr aushält. Es tut ihr gut, alles von der Seele zu reden, Empathie und Mitschwingen im

Gegenüber zu erleben, das auch Spiegel, Zeuge und "Container" des Erlebten wird. Über das Mitgefühl der Beraterin als Spiegel kommt sie auch in heilsames Mitgefühl mit sich selbst, was ein zentraler Schlüssel zum Verarbeiten ist. Die Erfahrungen werden gemeinsam angeschaut, sortiert, eingeordnet, die gespaltenen Welten verknüpft und integriert. Während der Gespräche erinnere ich die Klientin, wie auch die Sprachmittlerin immer wieder daran, gut auf die eigene Grenze zu achten und im achtsamen Kontakt mit sich selbst zu sein, frage nach und bemühe mich, parallel zum intensiven Gespräch gleichzeitig uns drei und unsere Grenzen im Blick zu behalten. Auch die Arbeit mit Kraftquellen und sonstigen Stabilisierungen nehmen ihren Raum ein. Ebenso achtet sie im Alltag vermehrt auf sich und das, was sie beruhigt, entspannt und stärkt und sie vermeidet möglichst oder reduziert immer mehr das, was schwächt und Energie abzieht, wie zum Beispiel den anfangs exzessiven, zwanghaften Input durch Kriegsnachrichten aus der Heimat per Handy und Internet.

Dabei hilft Ihr als Anker die kurze Geschichte vom hellen und vom dunklen Wolf in jedem von uns, die miteinander kämpfen, wobei der dunkle für Angst, Groll und Hass steht, der helle für Heilung, Hoffnung, Zuversicht, Vertrauen, Liebe, Frieden. Darin erklärt der weise Indianerhäuptling seinem Enkel, dass **der** Wolf in uns stärker ist und gewinnt, den wir **füttern**. Noch mehrmals spricht die Klientin davon, dass sie immer wieder daran denkt und sich im Alltag bemüht, den hellen Wolf zu füttern und hält dieses Bild präsent. Somit trainiert sie immer wieder ihre Fokussteuerung und übt sich in Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit.

In unseren ersten Gesprächen geht es vor allem um die Bewältigung des gewaltsamen Todes ihres Vaters, der von Scharfschützen ermordet wurde. Dass sie ihn zwischen der ersten notdürftigen und seiner richtigen Bestattung auf dem Friedhof identifizieren musste, bei sommerlichen Temperaturen auf einem riesigen Feld voller Kriegsopferten, mit extremen Gerüchen und Geräuschen, hat ein zusätzliches Trauma verursacht. Dies führt dazu, dass der Anblick von Fliegen anfangs als Trigger Flashback bei ihr bewirkte, die sie zurück

in die unerträgliche Situation katapultieren.

Umso wichtiger ist es, den liebevollen Vater zu erinnern in seiner Würde, den sie als gebildeten, feinsinnigen, sehr gepflegten Mann beschreibt. Auch von seinem besonderen Humor erzählt sie viel und seiner engen Verbindung zum Enkelkind.

Nach ein paar Sitzungen berichtet sie, dass sie jetzt auch wieder mit der Mutter über den Vater sprechen kann, auch mit ihrem Kind über den vermissten Großvater und auch mit ihrer Tante, die zu seinem Todestag anreist. Sie erlebt heilsame Begegnungen mit ihm im Traum, so als wolle er ihr zeigen, dass er gut angekommen sei und sie sich um ihn nicht mehr sorgen müsse. Und er bedankt sich bei ihr, dass sie seine Bestattung ermöglichte.

Auch muss sie Trauerarbeit leisten für die vielen anderen schmerzlichen Verluste: der Heimat, der Sprache, ihrer geliebten Arbeit, ihres sozialen Umfeldes, der Sicherheit, der Geborgenheit in ihrem alten Leben, das sie loslassen musste.

Sie ist hochmotiviert, sich zu befreien und ihre Seelenwunden heilen zu wollen und stellt sich tapfer ihrem Schmerz.

Nach und nach melden sich auch Bindungsthemen und wollen angeschaut werden, wie auch die Konfliktbewältigung mit ihrem Bruder in dessen prorussischer Schwiegerfamilie und die Abgrenzung von der Mutter, mit der sie nach bereits erfolgter

Autonomieentwicklung noch mal so eng "zusammengeschweißt" wurde, als Trauergemeinschaft und Schicksalsgemeinschaft in all dem Schweren und mit so vielen Herausforderungen.

Als sie endlich eine kleine Wohnung finden und nicht mehr zu dritt in einem Raum leben müssen, kommt die kleine Familie wieder etwas mehr zur Ruhe.

Die sehr engagierte, herzliche Sprachmittlerin teilte mir einmal offen in unserer Nachbesprechung unter vier Augen mit, dass sie anfangs der Psychologie gegenüber etwas skeptisch war und gegenüber Fragen nach Eltern, Großeltern, dem Familiensystem und dessen Prägungen und Dynamiken, aber dass sie sehr überrascht und erfreut

war zu sehen, welchen stärkenden und entspannenden Effekt die 11 Gespräche auf die Klientin hatten. Sie bemerkte ebenfalls, dass die Klientin sehr schnell ganz anders aussah und eine immer stärkere Ausstrahlung hatte und viel gelöster wirkte. Diese Wirkung stellte wohl auch ihre skeptische Mutter fest, die zudem die Parallele herstellte, dass auch ihr eigener Vater (also der Großvater der Klientin) den Vater im Krieg gegen Deutschland verloren hatte.

Auch die Fortschritte der Klientin im Deutschkurs seit 9 Monaten sind rasant. Sie versteht schon fast alles, schickt mir nahezu fehlerfreie E-Mails und spricht sehr gut Deutsch. So berichtete sie in einer der letzten Sitzungen ganz stolz, dass sie sich getraut hat, einen Arzttermin ganz allein und ohne Sprachmittlerin wahrzunehmen, was wieder einen Schub an Selbstvertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit und das Zurückerobern von Unabhängigkeit bedeutet.