

Berlin



Geflüchtete fühlen sich völlig verloren. Zunächst müssen Helfer bei ihnen das Sicherheits- und Kontrollgefühl und eine gewisse Handlungsfähigkeit wiederherstellen, rät eine Psychotherapeutin.

IMAGO

„Das Hirn schaltet in eine Art Notfallmodus“

Die Berliner Psychotherapeutin Lea Gutz über Hilfen, die die Geflüchteten aus der Ukraine jetzt brauchen und womit sich Helfer selbst überlasten

In den vergangenen Tagen sind Zehntausende Menschen aus der Ukraine in Berlin angekommen, die vor dem Krieg geflohen sind. Und es werden täglich mehr. Sie müssen in den Unterkünften nicht nur mit Lebensmitteln versorgt, sondern auch seelisch aufgefangen werden, sagt die Berliner Psychotherapeutin Lea Gutz. Auf welche Anzeichen von psychischem Trauma man achten sollte, wie das Sicherheitsgefühl der Menschen wiederhergestellt werden kann und ob eine langfristige psychotherapeutische Versorgung gelingen kann – ein Gespräch.

Frau Gutz, Hunderttausende Ukrainer mussten ihr Zuhause hinter sich lassen und aus dem Land flüchten, und zwar augenblicklich. Das ist schwer vorstellbar. Wie reagiert das Hirn auf eine solche extreme Situation?

Die Tatsache, dass der Krieg in der ganzen Ukraine von einem Tag auf den anderen völlig unerwartet ausgebrochen ist und die Flucht so schnell erfolgen musste, hat die ohnehin traumatisierende Situation für viele Menschen verschlimmert. Das Hirn hat in einer solchen akuten Belastungssituation gar keine Möglichkeit, sich darauf einzustellen. Das Sicherheitsgefühl geht komplett verloren und das Hirn schaltet in eine Art Notfallmodus um: Ich muss überleben, ich muss funktionieren.

Welche Anzeichen können aus dieser Belastungssituation erfolgen?

Manche zeigen als akute Erstreaktion auf ein Trauma Übererregungssymptome wie Panik, Schreien, starkes Weinen und Klagen, starke körperliche Unruhe, Erbrechen oder auch einen starken Rededrang. Es kann auch sein, dass Menschen ins Gegenteil rutschen, apathisch werden, emotional gar nicht mehr reagieren. Ihre Mimik scheint ausdruckslos oder sie berichten zwar über das Geschehene, wirken aber teilnahmslos.

Wieso kommt es zu diesen beiden Reaktionen?

Es ist ein Versuch des Hirns, das Unmögliche zu kontrollieren. Bei einem traumatischen Erlebnis fühlt man sich existenziell so weit be-

droht, dass es die eigene Kontrollfähigkeit übersteigt. In so einem Moment übernimmt der evolutionäre Reflex: kämpfen oder weglaufen. Der Körper wird einem immensen Stress ausgesetzt, das ganze Adrenalin wird auf einmal ausgeschüttet. In einem solchen Zustand kann es zu einer Übererregung kommen oder auch ganz andere, erst mal ungewöhnlich erscheinende Reaktionen treten auf wie Teilnahmslosigkeit oder Erstarren. Letztere Symptome können auch eine Erschöpfungsreaktion nach der Übererregung sein.

Welcher Mensch reagiert wie? Kann man das voraussagen?

Das hängt ganz davon ab, welche Ressourcen der Mensch zur Verfügung hat, oder was genau er erlebt hat. Natürlich spielt auch das Alter eine Rolle. Kinder gehören zum Beispiel zur Risikogruppe. Ihr Kontrollgefühl ist sowieso geringer, sie begreifen und verstehen das Geschehene viel schwerer. Ihre Reaktion hängt maßgeblich von ihrer kognitiven, affektiven und sozialen Entwicklung ab.

Eine akute Belastungssituation kann auch eine lang anhaltende Traumatisierung zur Folge haben. Was sind Anzeichen dafür?

Ein typisches Anzeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung ist das Wiedererleben. Traumatische Ereignisse laufen wie ein innerer Film immer wieder ab. In einem starken Flashback erleben die Betroffenen das Trauma mit allen Sinnen wieder und bekommen dann auch nicht mehr mit, was gerade in der Gegenwart um sie herum passiert, beispielsweise dass sie von jemandem angesprochen werden. Sie hören wieder die Bomben, riechen das Verbrannte und erleben auch körperliche Empfindungen wieder, als würde es in diesem Moment erneut geschehen.

Können die Sinneswahrnehmungen getriggert werden?

Ja. Ein Beispiel: Bevor die Bombe eingeschlagen hat, hat sich die Frau Kaffee gekocht. Die letzte Erinnerung, die sie hat, ist der Geruch des frisch gebrühten Kaffees. Jetzt sitzt diese Frau in einer Gemeinschaftsunterkunft und bekommt eine Tasse Kaffee, atmet den Geruch ein

– und ist plötzlich nicht mehr ansprechbar oder fängt an zu schreien, weil dieser sie in ihren Erinnerungen zurückversetzt und sie das Aufschlagen der Bombe wieder erleben lässt.

Wie kommt es dazu?

Man kann sich einen Schrank vorstellen: Wenn ich ordentlich meine Sachen auf die Ablagen lege und die Tür verschließe, bleiben sie geordnet und die Tür zu. Wenn ich aber alles einfach reinschmeiße und die Tür gerade so zukriege, dann fallen mir die Sachen immer wieder vor die Füße, auch wenn ich nur aus Versehen gegen den Schrank stoße. So ungefähr funktioniert das Hirn unter Hochstress

und ist plötzlich nicht mehr ansprechbar oder fängt an zu schreien, weil dieser sie in ihren Erinnerungen zurückversetzt und sie das Aufschlagen der Bombe wieder erleben lässt.

Wie sieht die Therapie aus?

Um das Erlebte richtig verarbeiten zu können, muss es erst mal richtig sortiert werden. Ein Mensch schafft das selten allein. Viele haben starke Angst davor, sich den traumatischen Erinnerungen wieder auszusetzen. Deshalb müssen die Gefühle therapeutisch begleitet und verarbeitet werden. Gerade beim Wiedererleben ist eine konfrontative psychotherapeutische Behandlung häufig notwendig, um es loswerden zu können. In der Therapie

sein. Die Menschen müssen in Unterkünften untergebracht und mit Essen und Trinken versorgt werden. Sie müssen wieder in die Gegenwart zurückgeholt werden, indem Helfer zum Beispiel immer wieder sagen: Ihr habt es rausgeschafft und seid in Sicherheit.

Es gibt viele Bürgerinnen und Bürger, die ihr eigenes Zuhause für die Menschen aus der Ukraine geöffnet haben. Neben dem Vermitteln vom Sicherheitsgefühl: Worauf sollten die Helfer noch achten?

Da sein und zuhören. Allein Lebensmittel zu überreichen, kann eine hilfreiche positive Erfahrung sein nach dem traumatisierenden Erleben zuvor. Man kann sie fragen, was sie gerne essen, was man vom Markt noch für sie besorgen kann, um ihre Aufmerksamkeit umzulenken. Also so viel Normalität wie möglich schaffen. Ich würde nicht dazu raten, explizit nachzufragen, was sie zum Beispiel auf dem Fluchtweg erlebt haben. Das kann Wiedererleben triggern, aber auch zu einer Mittraumatisierung der Ersthelfenden führen. Viele werden dazu Gesprächsbedarf haben, aber das sollten Profis auffangen, Psychotherapeuten. Ich würde den Helfern außerdem empfehlen, Psychohygiene zu betreiben. Um das eigene Stresslevel zu senken, ist empfehlenswert, nicht ständig die neuesten Nachrichten zu konsumieren. Niemandem ist geholfen, wenn die Kriegsangst alle einholt.

Wie kann man geflüchteten Kindern in der Notsituation seelisch helfen?

Auch Kinder können entweder unruhig, ängstlich, aggressiv reagieren oder sich komplett zurückziehen. Es kann auch sein, dass sie verstärkt körperlich auf das Geschehene reagieren und Bauchschmerzen haben oder Herzrasen. Eine gemeinsame Atemübung kann hilfreich sein. Wenn man ruhig und tief ein- und wieder ausatmet, beruhigt sich das Herz wieder. Auch der Bauch entspannt sich. Kinder können sich ja nicht so gut ausdrücken. Deshalb kann es schwierig sein, herauszufinden, wie belastet sie wirklich sind. Manchmal malen sie entsprechende Bilder oder ahmen Szenarien im Spiel nach.

Es ist absehbar, dass die Situation anhalten wird und sich Langzeitfolgen bei Schutzsuchenden vermutlich auch bemerkbar machen werden. Sie werden Psychotherapie benötigen – wird das in Deutschland machbar sein?

Freie Therapieplätze sind jetzt schon schwer zu finden und die Wartezeiten lang. Darüber hinaus funktioniert Psychotherapie aber nur, wenn man sich sprachlich verständigen kann. Es braucht also nicht nur freie Psychotherapeuten, die bestenfalls Ukrainisch oder zumindest Russisch sprechen, sondern auch Dolmetscher. In der Psychotherapeutenkammer Berlin versuchen wir deshalb herauszufinden, welche Ressourcen wir haben. Zum Beispiel, wie viele Mitglieder die Sprachen beherrschen und Hilfe anbieten können. Die KV Berlin hat bereits eine Webseite eingerichtet, auf der sich Psychotherapeuten und Ärztinnen aus Berlin registrieren, die sich ein ehrenamtliches Engagement vorstellen können. Es gibt auch schon eine russische Telefonselbsorge, Doweria, die 24 Stunden erreichbar sind.

Was muss in Ihren Augen als Erstes von der Politik angegangen werden, damit Schutzsuchende künftig versorgt werden können?

Zunächst ist es wichtig, dass die Stadt Berlin dafür sorgt, dass die Erstaufnahme gut organisiert wird. Momentan wird noch viel von Freiwilligen gestemmt, die auch irgendwann an ihre Grenzen kommen oder bereits überlastet sind. Damit auch längerfristig eine Versorgung möglich gemacht werden kann, muss zeitnah die Finanzierung geklärt werden. Die Menschen müssen schnell einen Aufenthaltsstatus bekommen, der einen Zugang zur Krankenversicherung ermöglicht – und damit zur medizinischen und psychotherapeutischen Versorgung. Da ist die Politik auch schon dran. Ein weiteres Problem, das angegangen werden muss: Dolmetscherleistungen wie zur Sprachmittlung in der Psychotherapie werden nicht automatisch von Krankenversicherungen übernommen. Dafür muss zeitnah eine Lösung gefunden werden.

Das Gespräch führte Miray Caliskan.

ZUR PERSON



Lea Gutz hat in Freiburg Psychologie studiert und ist dann in ihre Heimatstadt Berlin zurückgekehrt, um ihre Approbation als Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie zu machen.

In der Psychotherapeutenkammer Berlin ist sie im Vorstand für das Ressort Versorgung zuständig.

Am Olivaer Platz hat sie eine eigene Praxis.

oder Trauma. Das Erlebte wird nicht richtig einsortiert oder verarbeitet – wie im Falle des Kaffeegeruchs, der dann ausreichen kann, dass Erinnerungen wie eine einschlagende Bombe wieder erlebt werden.

Welche Anzeichen von seelischem Trauma gibt es noch?

Vermeidung. Wenn wir beim Kaffee-Beispiel bleiben, würde die Frau um Coffeeshops einen großen Bogen machen. Es kommt auch häufig zu Erinnerungslücken und dissoziativen Zuständen, in denen Wahrnehmungs- und Gedächtnisfunktionen gestört sein können. Menschen können im Extremfall nicht mal mehr sagen, wie alt sie sind. Auch das resultiert daraus, dass das Hirn im Hochstressmodus das Erlebte nicht richtig einsortiert hat. Manche sind auch überwacht, sie beobachten ihre Umgebung permanent, was sehr erschöp-