

„Überengageme

GASTGEBER Wie steht man Geflüchteten aus der Ukraine jetzt

Wer gerade fliehen und geliebte Menschen im Krieg zurücklassen musste, für den ist der Schrecken unterschwellig ein ständiger Begleiter. Was hilft Flüchtlingen in der ersten Phase des Ankommens wirklich?

Herr Rießbeck, was ist in dieser Situation besonders wichtig für die Geflüchteten?

Unter Bedrohung versuchen Menschen nur, ihren engsten Raum zu organisieren. Es geht um ganz basale Orientierung: Werden die notwendigen Dinge bereitgestellt, verstehe ich die Abläufe in meinem Umfeld? Es geht darum, wieder in körperliches Gleichgewicht zu kommen, Schlaf zu finden, sich mit dem Nötigsten zu versorgen. Deshalb sind jetzt ganz klare Regeln und Hinweise zu Angeboten hilfreich, damit sich die Menschen wieder regulieren können. Wo bekomme ich wann Essen, wo schlafe ich, wo ist die Toilette, wie komme ich ins Internet? Gastgeber sollten zu Beginn zudem klar und unmissverständlich sagen, was man erwartet, was man selbst leisten kann, und wie das Zusammenleben ablaufen soll.

Viele Ukrainerinnen und Ukrainer haben Traumatisches erlebt und zeigen das vielleicht auch in ihrem Verhalten. Wie geht man damit um?

Wichtig ist erst einmal, als Gastge-

ber eine ruhige Präsenz zu zeigen. Das ist hilfreicher, als ständig etwas zu tun. Ein Überengagement der Gastgeber, ein zu tiefes Eintauchen in die Emotionen, kann sogar ein Problem sein. Durch Ruhe kann man den Menschen helfen, für mehr Trennung zwischen dem Krieg und ihrem Zufluchtsort zu sorgen. Gastgeber sollen nichts beschönigen oder bagatellisieren oder von eigenen Erschütterungen im Leben erzählen.

Wenn die Menschen im Gästezimmer weinen und verzweifelt sind, ist es aber nicht einfach, ruhig zu bleiben und nichts zu tun.

Wer weinen kann, dem geht es gar nicht so schlecht. Solche Reaktionen sollte man nicht vorschnell pathologisieren oder gleich an Therapien denken, nur weil wir es nicht gewohnt sind, damit umzugehen. Wir sollten den Menschen weiter Orientierung und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen. Man kann vorsichtig anbieten, einen Spaziergang zu machen, einen Tee zu trinken oder gemeinsam zu kochen, aber man sollte immer auf die Signale der Gäste achten und lieber zurückhaltend agieren. Wenn jemand von sich aus über das Erlebte redet, sollte man nur eine zuhörende Position einnehmen. Natürlich kann man vorsichtig nachfragen, ob es Kontakt zum Ehemann gibt, aber nicht zum Gespräch drängen. Soweit möglich, sollte man die Informationsflut aus dem Kriegsgebiet begrenzen.

Wann braucht es doch professionelle Unterstützung?

Erst wenn elementare Rhythmen aus dem Ruder laufen. Wenn jemand nicht mehr aufhören kann, ziellos auf- und abzulaufen. Wenn jemand nicht mehr schlafen kann, nicht mehr essen und trinken will. Dann ist eine erste Anlaufstelle zum Beispiel der Krisendienst Mittelfranken, die Fachstelle Trauma am Gesundheitsamt oder andere Anlaufstellen vor Ort. Gastgeber sollten die Gäste zu einem ärztlichen Gesundheitscheck ermutigen, auch wenn sie nicht akut krank sind. Die Coronaimpfung wäre auch abzuklären.

ZUR PERSON



Foto: Günter Distler

Helmut Rießbeck (67) ist ärztlicher Psychotherapeut, Psychotraumatologe und Vorsitzender des Traumahilfezentrums Nürnberg. Während des Bosnienkriegs hat Rießbeck selbst geflüchtete Familien bei sich daheim beherbergt.