

# Psychologische Hilfe für ukrainische Flüchtlinge

## KÖNIGSTEIN Therapeutin war an der Grenze im Einsatz, jetzt will sie die Arbeit in der Region fortführen

VON BORIS SCHÖPPNER

Es gibt einen Begriff im Deutschen, an dem man gut erklären kann, was Natalya Pryvalova meint, wenn sie sagt: „In unserem Körper ist alles gespeichert, was wir je erlebt haben.“ Der Begriff lautet „Erschütterung“. Er bezeichnet ein physisches Phänomen, das auftritt, wenn Flugzeugen dicht über die Dächer donnern, schwere Kettenfahrzeuge durch die Straßen walzen und Explosionen den Boden erbeben lassen. „Erschütterung“ umschreibt auch ein psychisches Phänomen. Dann nämlich, wenn plötzlich alle Gewissheiten ins Wanken geraten und alles zunichte gemacht wird, an dem man sich bislang festgehalten, an das man geglaubt hat.

Natalya Pryvalova ist Therapeutin in Königstein. Wer ihren Namen googelt, der findet als erstes den Eintrag, der auf ihre Praxis für Sexualtherapie und Paarberatung hinweist. Doch sie bietet auch „traumassensible Psychotherapie“ und „traumassensible Körper-Psycho-Therapie“ an. Auf ihrer Internetseite ist dann zu lesen, dass sie aktuell auch psychologische Hilfe für Mütter und Kinder aus der Ukraine anbietet. Sie hat sich schon mit Freiwilligen in anderen Kommunen vernetzt, um ihre Dienste anzubieten.

Natalya Pryvalova spricht Russisch und Ukrainisch. Ethisch gesehen sei sie Russin, doch aufgewachsen sei sie in Kiew. „Kiew und die Ukraine sind meine Heimat.“ Sie war im März einem Aufruf ihres Fachverbandes gefolgt und an die polnisch-ukrainische

Grenze gefahren, um im Grenzort Medyka psychologische Erste Hilfe zu leisten. Die hatten sowohl Kriegsflüchtlinge als auch ehrenamtliche Helfer dort nötig. 14 Tage lang war sie am Bahnhof und im Flüchtlingszentrum im Einsatz, jetzt möchte sie ihre Arbeit in Königstein und der Umgebung fortsetzen.

Sie habe schon Familien in Königstein besucht, hatte Einzeltreffen, sie hat Kontakt nach Sulzbach und nach Oberursel. Es sei mitunter nicht einfach, Menschen dazu zu bewegen, Hilfe anzunehmen. „Oft sagen sie, den Menschen, die in der Ukraine geblieben sind, geht es doch viel schlechter“, erklärt die 43-jährige, die übrigens auch Maschinenbau studiert hat.

### Raum für Selbstfürsorge

„Ein Trauma kann man nicht von Körper, Geist und Seele trennen“, ist die Therapeutin überzeugt. Sie weiß, die Menschen, die in der Region angekommen sind, haben alle unterschiedliche Dinge erlebt und gehen auf unterschiedliche Weise mit dem Erlebten um.

Nun will sie Frauen einen Raum geben, ungerzwungen über ihre Sorgen zu reden. Sie nennt das „Hilfe zur Selbstfürsorge“. Natalya Pryvalova möchte den Traumatisierten helfen, sich selbst ernstzunehmen (und nicht nur diejenigen, denen es noch schlechter geht) und sich um sich selbst zu kümmern.

Ein erster Schritt kann dabei sein, Regeln aufzustellen, um Zeitraster festzulegen, in denen

man Nachrichten schaut und andere Informationen über Freunde, einstige Nachbarn und die Familienangehörigen sammelt.

Die Frauen sollen sich die Zeit nehmen dürfen, auf ihren Körper zu achten, sich gesund zu ernähren und sich zu bewegen. „Sie dürfen nicht in ihren Sorgen ertrinken, weil sie an ihren Mann oder ihre Eltern denken.“ Viele der Geflüchteten seien zum ersten Mal in ihrem Leben von ihrer Familie getrennt.

„Unser Körper ist immer im Hier und jetzt. Manchmal ist es schon hilfreich, sich zu hundert Prozent auf den Körper zu konzentrieren“, erklärt Natalya Pryvalova. Dabei lehnt sie sich in ihrer Praxis auf dem Stuhl etwas zurück und beginnt, mit einem Fuß zu kreisen. „Die Aufmerksamkeit ist jetzt bei meinem rotierenden Fußgelenk“, sagt sie.

„Aus einem entspannten Körper kommen andere Gedanken. Wir müssen uns ‚insehn‘ erschaffen am Tag und in der Woche, damit wir handlungsfähig bleiben.“ Sie möchte den Menschen vermitteln, da gibt es ein Angebot für dich, es ist jemand für dich da. Wichtig findet sie auch, auf die Helfer zu schauen, um mitzukommen, ob sie erschöpft sind und an ihre Grenzen kommen.

Sie steht im Kontakt zu anderen Therapeutinnen, der fachliche Austausch ist ihr besonders wichtig. Parallel vernetzt sie weiter in der Nachbarschaft. Königsteins Wer Natalya Pryvalova kontaktieren möchte, schickt eine E-Mail an: [psychologische-hilfe-ukrain@web.de](mailto:psychologische-hilfe-ukrain@web.de).



Natalya Pryvalova möchte ukrainischen Flüchtlingen helfen, mit dem Erlebten zurechtzukommen.

FOTO: PRIVAT