

# sozialpsychiatrische informationen

Sonderdruck

Frausein\*Frauenleben

Autorin: Natalya Pryvalova  
Seite 65–68

## Was bleibt von einem Menschen übrig, wenn ihm alles genommen wird?

### Frauen aus der Ukraine

**Zusammenfassung** Natalya Pryvalova begleitet Frauen, die vor dem Krieg in der Ukraine fliehen mussten. Hier berichtet sie aus ihrer Arbeit. Was bleibt von einem Menschen übrig, wenn ihm alles weggenommen wird? Geliebte Menschen, geliebte Orte, geliebte und notwendige Berufe? Und das mehrmals im Leben? Und was befähigt Menschen, dennoch weiterzumachen und weiterzuleben? Und wie gelingt es den Menschen, weiterzulieben?

ISSN 0171 - 4538

**Verlag:** Psychiatrie Verlag GmbH, Ursulaplatz 1,  
50668 Köln, Tel. 0221 167989-11, Fax 0221 167989-20  
www.psychiatrie-verlag.de, E-Mail: verlag@psychiatrie.de

**Erscheinungsweise:** Januar, April, Juli, Oktober

**Abonnement:** Print für Privatkunden jährlich 53 Euro einschl. Porto, Ausland 53 Euro zzgl. 20 Euro Versandkostenpauschale. Das Abonnement gilt jeweils für ein Jahr. Es verlängert sich automatisch, wenn es nicht bis zum 30.11. des laufenden Jahres schriftlich gekündigt wird. **Bestellungen nimmt der Verlag entgegen.**

**Redaktionsanschrift:** beta89, Günther-Wagner-Allee 13, 30177 Hannover

**Redaktionssekretariat:** Sandra Kieser  
www.psychiatrie-verlag.de, E-Mail: si@psychiatrie.de

**Redaktion:**

Helene Brändli, Winterthur  
Manuela Grieser, Bern  
Sandra Kieser, Berlin  
Silvia Krumm, Ulm  
Daniel Nischk, Reichenau

Klaus Nuißl, Regensburg  
Sven Speerforck, Leipzig  
Annette Theißing, Hannover  
Samuel Thoma, Berlin  
Maike Wagenaar, Hannover

Dyrk Zedlick, Leipzig



# Was bleibt von einem Menschen übrig, wenn ihm alles genommen wird?

## Frauen aus der Ukraine

Autorin: Natalya Pryvalova



**Zusammenfassung** Natalya Pryvalova begleitet Frauen, die vor dem Krieg in der Ukraine fliehen mussten. Hier berichtet sie aus ihrer Arbeit. Was bleibt von einem Menschen übrig, wenn ihm alles weggenommen wird? Geliebte Menschen, geliebte Orte, geliebte und notwendige Berufe? Und das mehrmals im Leben? Und was befähigt Menschen, dennoch weiterzumachen und weiterzuleben? Und wie gelingt es den Menschen, weiterzuleben?

### Die Zeit bleibt stehen – Lichtröhre

**24.02.2022:** »Wach auf, Kiew wird bombardiert ...« Adrenalin schießt durch den Körper, ich springe zum Handy und rufe meinen Bruder an. »Natascha, wir werden seit 5 Uhr morgens beschossen.« »Was? Wie?« »Heftige Explosionen, sehr laut ...« »Es ist Krieg ...« – schreie ich weinend.

Die nächsten Tage vergingen mit Telefonaten, damit, die Nachrichten zu verfolgen, zu warten, zu hoffen, mich einigermaßen auf die täglichen Erledigungen zu konzentrieren und weiter zu telefonieren. Jeder Anruf kann der letzte sein. Alles verengt sich in meinem Innerem, das Herz pocht, die Gedanken rasen. Warten. Während Menschen in der Ukraine aus dem Land fliehen, die ganze Nächte in Kellern, Fluren, Autos und Metros verbringen. Frauen gebären ihre Kinder in Kellern. Nachts kann ich schlecht schlafen, mein Gehirn brennt wie eine Lichtröhre.

### Von Ohnmacht zur Handlung – Schock

In Deutschland kommen die ersten Geflüchteten an, mich zerreißt die Ohnmacht. Dann erhalte ich die Nachricht über die Deutsche Gesellschaft für Körperpsychotherapie e. V., dass Ewa Budna, Vorstandskollegin des Deutschen Dachverbands für Psychotherapie e. V. für eine Hilfsaktion noch Kolleginnen und Kollegen sucht. Das Ziel war, am Grenzort Medyka in Polen flüchtenden Müttern und Kindern aus der Ukraine psychologische Unterstützung zu bieten. Zehn Kolleginnen und Kollegen mit fünf

Wohnmobilen haben sich zur Verfügung gestellt.

### 13.03.2022 – 27.03.2022 Medyka – Przemyśl:

Das große Lager konnte bis zu 15.000 Menschen aufnehmen. Eine große Anmeldestelle mit den Angeboten, Menschen per Bus in verschiedene europäische Länder zu transportieren. Draußen Essensstände, Feuerstellen, Reporterteams. Um die Ecke unter freiem Himmel Berge an Sachspenden.

Wir haben uns kenntlich gemacht und trugen weiße Westen mit der Aufschrift »Psychologe« in verschiedenen Sprachen. In der Hand hatten wir Zettel auf Ukrainisch, wie Mütter sich selbst und ihre Kinder beruhigen können. Die wichtigste Botschaft: Du bist in Sicherheit. Internationale Helfer untereinander vernetzten sich.

Ich wurde dorthin gerufen, wo Ukrainisch oder Russisch unabdingbar war. Und das war am meisten bei den psychologischen Notfällen der Fall. Nervenzusammenbrüche, kurze Orientierungslosigkeit, die Unfähigkeit, sich zu beruhigen und auf das Kind aufzupassen, Ausbrüche von Wut und Aggressivität den polnischen Volontären gegenüber. Meine Vorgehensweise war: Ich stelle mich vor, bitte die Person, mich anzuschauen. Frage, ob ich sie an der Schulter anfassen darf. Alle wollten eine Umarmung. Ich halte die Personen, solange wie nötig. Beruhige mich selbst und die Person, wiederhole ruhig: Du bist in Sicherheit. Nach der Beruhigung klären wir, was notwendig ist. Bei Notfällen war ich nie allein. Gemeinsam mit meinen Kolleginnen wurden weitere Schritte organisiert. Schnell haben wir erfahren, dass

umliegende Krankenhäuser, Psychiatrien und Kloster doch überfüllt waren. Manche Helfer und Ärzte waren so erschöpft, dass wir uns Sorgen auch um sie gemacht haben.

### Eintrag ins Tagebuch am 28.03.2024:

Ich weiß gar nicht, wie ich den Schock und Schrecken der Menschen, die vor dem Krieg fliehen, beschreiben soll. So viele Gesichter, so viele Gefühle. Frauen, Kinder, allein reisende ältere Menschen, Menschen mit psychischen und physischen Erkrankungen. Manche wissen nicht, wohin sie weiterfahren sollen – niemand wartet auf sie in der großen Welt. Es ist ein Feld der Erschöpfung, Angst, Sehnsucht nach den Liebsten und Heimat. Aber auch ein Feld der Begegnungen, Menschlichkeit, Lachen, Freude, Aufmunterung, Opferbereitschaft, Dankbarkeit und Hoffnung. Manche sagten uns: Danke, Sie retten unsere Seelen.

### Gruppe – In sich Halt finden – Wieder

Im Mai 2022 eröffnete ich eine offene Gruppe »Psychologische Hilfe« in meiner Praxis. Maximal neun Personen, einmal in der Woche für zwei Stunden. Das Ziel der offenen Gruppe war: Psychoedukation, Vermittlung von Atemtechniken mit dem Fokus auf das Ausatmen, Techniken der biodynamischen Körperpsychotherapie, Ressourcenaktivierung usw.

Die Gruppe war jede Woche voll. Es ging vor allem um den Halt, den Austausch der Sorgen in den bürokratischen Prozessen, Sorgen um die Kinder, Sorgen um die Familien in der Ukraine. Zwei der Frauen waren suizidal.

Mit einer Betroffenen, Anfang 20, bin ich in eine psychosomatische Klinik gefahren, wo sie Psychopharmaka und die Diagnose »Borderline« bekommen hat. In mehreren Einzelsitzungen habe ich erfahren, dass die junge Frau aus dem Gebiet Donezk/Donbass kam. Sie war 14, als der Krieg dort begann. Ihre Eltern waren überfordert und bereits in Scheidung. Die Mutter in Depression, der Vater alkoholabhängig. Das Einzige, was ihr Halt im Leben gab, war ihr Studium. Darauf war sie stolz, und sie konnte ihr neues Leben in einer Stadt ohne Krieg aufbauen. Der Frieden hat nicht lange gedauert. Auch die neue Heimat war vom Krieg betroffen. Jetzt in Deutschland hatte sie sehr stark mit ihrem Zustand zu kämpfen.

Die zweite Betroffene mit Suizidgedanken ist in die Ukraine gefahren, um dort ein Psychopharmakon zu erhalten. Auch in ihrer Kindheit gab es keine kraftvollen, stabilen Beziehungen, sondern Stress, Überforderung und Entwertung durch die Mutter.

Um mehr emotionale Sicherheit zu bieten und vertieft zu arbeiten, haben wir die Gruppe nicht mehr aufgemacht. Es ging weiter um Psychohygiene und Stabilisierung mithilfe von körperpsychotherapeutischer Arbeit: Grounding, Stretching, Atemtechniken, Emotionsregulation, Body-Memory mit dem Fokus »Ruhe und Halt wiederfinden«, Fantasiereisen. Jede Woche ein Segment: Füße und Beine, Becken, Zwerchfell, Hals und Nacken, Kiefer, Augen.

Die Frauen haben angefangen, einander zu vertrauen. Es ging um Verluste, frühere und traumatische Erfahrungen, über die sie nicht mehr schweigen wollten. Aber auch um persönliche Erfahrungen, wie sie Kraft gefunden haben. Die Ukraine ist ein schönes und sehr fruchtbares Land, leider noch so oft von den existenziellen Krisen betroffen. Es betrifft jede Generation. Und das mehrmals im Leben. Nun galt es erneut für Frauen in meiner Gruppe, wieder Kraft zu finden. Sie haben einander verstanden, sich gegenseitig Mut und Zuversicht zugesprochen. Ja, so kenne ich unsere Frauen.

Ich bekam häufiger Anfragen für Einzelgespräche. Die Scham, in einer Gruppe über die eigene Vulnerabilität zu sprechen, wunderte mich nicht. In der breiten Bevölkerungsschicht der Ukraine gibt es noch Vorurteile gegenüber der Psychotherapie. Ein Krankenkassensystem gibt es dort nicht.

### Sorgen um die Liebsten

Es kamen Frauen mit Sorgen und Ängsten um ihre Kinder, die verlernt haben zu schreiben, die aggressiv auf Stress reagiert, die mit Handys gegessen und geschlafen haben, die ihre Familien und Väter vermisst haben, die von der Flucht unter Beschuss erzählten. Eine Frau bekam Krebs und war somit zusätzlich belastet. Einmal hat sich ein Mann gemeldet, er machte sich Sorgen um seinen fünfjährigen Enkel, der im Kindergarten mit seinem unruhigen Verhalten auffällig wurde. Sein Vater blieb in der Ukraine, seine Mutter ist bei einem Einsatz ums Leben gekommen. Es kamen Teenager, die von der unkontrollierten Mediennutzung der Geschwister erzählten. Es kamen Teenager, die über Essstörungen und über häusliche Gewalt berichteten. Eine Mutter, die ihre Kinder nach Deutschland gerettet hat, und dennoch von ihrem Ex-Mann während seines Besuchs mit einem Messer bedroht wurde.

**Frau K., Ausgangslage:** Frau K., 42 Jahre alt, in Scheidung lebend, zwei Kinder. Kam nach Deutschland im März 2022 mit ihrer Schwester und ihrem Sohn aus Kiew. Meldet sich bei mir Anfang Mai 2022.

Als Frau K. zum ersten Termin zu mir in die Praxis kam, war sie sehr erregt, presste den Kiefer aufeinander, saß unruhig auf der Stuhlkante. Sie hatte Anzeichen von Hypervigilanz (übergroße Aufmerksamkeit und Erregung). Sie war hinsichtlich Zeit, Ort und Personen gut orientiert. Weitere Symptome waren: Durchschlafstörung und hohe Reizbarkeit. Ihre äußere Erscheinung war sehr gepflegt, sie war elegant gekleidet. Trotz ihres Parfüms konnte ich einen bestimmten Schweißgeruch wahrnehmen, was für mich auf ein hohes Stressniveau hinwies.

Sie meldet sich bei mir, weil sie sich große Sorgen um ihren jüngsten, 14-jährigen Sohn macht. Sie befürchtet, dass er sich das Leben nimmt. Seine Anzeichen von Rückzug kann sie nicht deuten. Alle Aktivitäts- und Freundschaftsangebote aus der Schule nimmt er nicht an. Er verbringt seine Zeit nur am Computer, vermutlich mit Spielen. Außerdem macht sie sich Sorgen um ihre Eltern und Verwandten, die in Mariupol geblieben sind. Eine Cousine mit ihrem Mann und zwei Kindern sind als vermisst gemeldet.

Am Ende der Sitzung fragt Frau K., ob sie mich umarmen dürfe. Die Umarmung ist fest und lang.

Frau K. ist in Mariupol aufgewachsen. Ihre Eltern und Verwandten lebten seit Generationen in der Region. Seit Beginn des ersten Ausbruchs des Krieges 2014 haben die Auseinandersetzungen und der fehlende Konsens über die aktuelle Lebenssituation Frau K. zur Trennung bewogen. Um ihre Kinder vor dem Krieg zu retten, ist sie allein mit ihren beiden Söhnen zu ihrer Schwester nach Kiew in eine Zweizimmerwohnung gezogen: In einem Zimmer wohnte die Schwester, in dem zweiten Frau K. und die beiden Jungen zu dritt. Sie versuchte, sich ein neues Leben aufzubauen. 2018 hatte der älteste Sohn angefangen, in seiner Heimatstadt zu studieren. Ein halbes Jahr später hat er das Studium verlassen und ist wieder nach Kiew in sein altes Zimmer zu Mutter und Bruder gezogen. Den wirklichen Grund dieser Umstände hat die Mutter trotz mehrerer Nachfragen, ob etwas passiert sei, nicht erfahren. Am 08.03.2020 wurde die Mutter von der Polizei angerufen: Der Sohn lebte nicht mehr. Nach der Beerdigung wurde über den Verstorbenen, den Vorfall, die Trauer nicht mehr gesprochen. Sein Foto wurde nie aufgehängt. Die Mutter und ihre Familie verstummten für Jahre, bis sie zu mir kam. Im März 2022 hat Frau K. sich erneut entschieden zu fliehen. Diesmal aus Kiew. Mit ihrer Schwester, dem jüngsten, mittlerweile 14-jährigen Sohn, dem Hund und dem Laptop kam sie in die Stadt in der Nähe von Frankfurt am Main. Von der Flucht hat sie nicht erzählt.

**Zweite Sitzung:** Frau K. kommt aufgeregt, überladen: Streit mit der Schwester zu Hause. »Ich habe das Gefühl, ich komme nicht vorwärts. Ich bin seit drei Monaten hier und es bewegt sich nichts ... zu viel Papier.«

Acht bis zehn Minuten Vegetho im Sitzen ohne Stethoskop. Frau K. sitzt auf dem Stuhl, ihre Arme liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Sie schaut durch das Fenster in die Natur. Die schöne Aussicht mag sie sehr. Ich stehe zur ihrer linken Seite, meine linke Hand liegt auf ihrer linken Schulter, meine rechte Hand liegt auf der Schädelbasis, die sehr stark pocht. Ich bitte Frau K., möglichst durch den Bauch zu atmen. Der Fokus liegt beim Ausatmen. Ich selbst fokussiere mich auf meinen sicheren Stand (Grounding), eine bequeme Körperhaltung und das Ausatmen. Nach einiger Zeit kommt unsere Atmung in Resonanz. Frau K. atmet mehrmals tief aus, kommt ein wenig zur Ruhe und nimmt das weitere Angebot an.

30 bis 35 Minuten Vegethotherapie im Liegen mit Stethoskop. Frau K. liegt angezogen

auf der linken Seite auf der Massageliege, das Stethoskop an ihrem Bauch. Ich bedecke sie mit zwei schweren Buchweizenkissen auf dem Becken und den Knien. Das Gewicht der Kissen tut ihr gut. Ich stehe hinter ihrem Rücken, meine rechte Hand liegt auf ihrem Bauch, meine linke Hand liegt auf der Schädelbasis. Ich bitte sie, die Aufmerksamkeit auf der Körperempfindung zu halten, der Atem fließt ganz natürlich. Der Körper reagiert sofort mit starker Peristaltik wie fließendes Wasser, was auf die Aktivierung des Parasympathikus deutet. Nach einer Weile mache ich mit meiner linken Hand kleine kreisende Massagebewegungen von der Schädelbasis bis zu den Schulterblättern auf beiden Seiten entlang der Wirbelsäule. Immer wieder kommt es zu starken peristaltischen Entladungen wie Donner.

Frau K. meldet sich: »Am liebsten würde ich mich wie eine Maus in ihrer Höhle verstecken.« Wir überlegen gemeinsam, wie sie sich das zu Hause einrichten kann. Nach der Behandlung wirkt sie viel entspannter und meint: »Es bewegt sich, ich komme doch vorwärts.«

**Dritte Sitzung:** Frau K. kommt mit dem Gefühl: »Es geht mir besser, alles entwickelt sich langsam.«

25 bis 30 Minuten Vegetotherapie auf der Massageliege (Position wie oben beschrieben), die Schädelbasis hat sich ruhig angefühlt, laute Peristaltik mit dem Geräusch von »Wasserplätschern« deutet auf die Entspannung des Organismus. Zehn Minuten Schulterblätter halten. Frau K. geht mit einem Gefühl der Zufriedenheit.

**Sitzung Nr. 4 bis 7:** »Mir geht es gut. Inzwischen habe ich statt einer Höhle ein kleines Nest für mich zu Hause. Nur über meinen Sohn mache ich mir noch Sorgen.«

Frau K. wollte keine körpertherapeutische Intervention, sondern reden. Sie erzählte, dass zwei Monate nach der Beerdigung des älteren Sohnes Corona begann. Der Jüngste musste die Schule online von zu Hause besuchen. Seitdem hat sie die Verbindung zu ihm verloren. Im Lauf der nächsten Sitzung erzählt Frau K. viel über ihren verstorbenen Sohn und zeigt mir Fotos von ihm. Viele Bilder, die sie seit Jahren nicht angeschaut hat, sehen wir gemeinsam. Ein attraktiver junger Mann war er, seiner Mutter ähnlich. Hinzu kommen Fotos ihrer Lieblingsnichten und -neffen, die in Mariupol blieben und später mit ihren Eltern als vermisst gemel-

det wurden. Die offizielle Bestätigung des Todes der gesamten Familie erhielt sie zwischen unseren Sitzungen. Wir schweigen gemeinsam. Parallel zu den Einzelsitzungen besuchte Frau K. meine Gruppe »Psychologische Hilfe«. Dort erinnerte sie sich, dass sie als Kind viel barfuß gelaufen ist, viel Zeit in der Natur verbracht hat. Neben ihrer unmittelbaren Familie war auch die Großmutter eine Bindungsperson, von der viel Wärme und Schutz ausging. Im Verlauf der Gruppentherapie hat Frau K. wieder Kontakt zum Körper, Halt, Selbstvertrauen und Vertrauen ins Leben bekommen. Sie hat sich wieder erinnert. Ihre Bilder (»Body-Check« am ersten und letzten Tag der Gruppe) hat sie selbst so kommentiert: »Ich war wie zerrissen, jetzt spüre ich wieder meine Verbundenheit und Energie. Ich weiß, dass mir das Leben gelingt.«

Nach unserem siebten Treffen in Einzelsitzung teilte sie mit: Die akute Sorge um den jüngsten Sohn, dass er Selbstmord begeht, ist nicht mehr da. »Ich fühle mehr Licht in meinem Innerem und in der Zukunft.« Die Sprachlosigkeit über den Verlust ihres älteren Sohnes ist geblieben. Bei einem Kontakt nach ein paar Wochen hat Frau K. das Feedback gegeben, dass ihr die Atemtechniken sehr helfen, wenn sie nachts vor Kummer Schmerzen bekommt. »Wenn ich den Schmerz nicht ignoriere und nicht blockiere, sondern mich darauf einlasse und hineinnehme, dann lässt er ein wenig nach. Ich bin danach weder aggressiv noch aufgedreht – er bleibt dann nicht so lange im Körper.«

#### Halt geben – Zeugenschaft – Frau A.

**Achtung!** Sensible Inhalte. Wenn Sie Bedenken haben, lesen Sie bitte auf Seite 68 beim Fazit weiter.

Im Juli 2022 erhalte ich eine E-Mail.

*Guten Abend, Natalya!*

*K. hat mir Ihre Kontaktdaten gegeben, sie sagt, Sie waren an der Grenze und haben Frauen geholfen, die vom Krieg geflohen sind. Ich brauche Ihren Rat. Mein Name ist A., ich komme aus dem Süden der Ukraine.*

*Meine Familie war an der vordersten Front und dann unter Besetzung bis Anfang April. Es war täglich die Hölle, ständige Mörserangriffe, hausgemachte Bombenangriffe. Wir haben gehungert, ich verlor 10 kg. Es gab keinen Strom, keine Heizung, im Haus waren alle Fenster kaputt, draußen war es kalt,*

*es gab kein Wasser. Wir sammelten schmutzigen Schnee, wir wuschen uns nicht, wir kochten auf dem Feuer unter Beschuss. Wir gingen unter Beschuss durch die Straßen und wussten nicht, ob wir zurückkehren würden oder nicht. Wir beschlossen, alle zusammen zu gehen: ich, mein Mann und unsere beiden Söhne. Wenn wir sterben, dann alle zusammen.*

*Ich sah Leichen: Viele, verbrannte, von Explosionen zerfetzte Körperteile. Ich kenne viele der Opfer persönlich, darunter auch Kinder. Ich war die ganze Zeit wie ein zusammengedrückter Klumpen, ich habe nicht geweint, auch als unsere Wohnung abgebrannt ist. Ich habe nicht gefroren, keinen Hunger gespürt, es gab nur eines: Wir mussten überleben. Zufällig konnten wir uns alle vier evakuieren, holten eine 90-jährige Verwandte aus dem Feuer und nahmen unsere Nachbarn mit kleinen Kindern mit, während meine Mutter und meine ältere Schwester in der besetzten Stadt blieben.*

*Jetzt bin ich mit meinem jüngsten Sohn und der 90-jährigen Verwandten in Deutschland. Mein Mann, der älteste Sohn und die Familie blieben in der Ukraine.*

*Ich verstehe, dass ich in Sicherheit bin, aber ich bin wie ein verwundetes Tier, versteckt in meinem Raum, zu ängstlich, um hinauszugehen. Dann begannen die Panikattacken auf der Straße, Angst vor dem Alleinsein, Schlaflosigkeit, ständige Tränen. Ich kann mich auf nichts konzentrieren – jede Konzentration der Aufmerksamkeit ist sehr schwierig. Es begannen Alpträume.*

*Ich verstehe, dass ich die Hilfe eines Spezialisten, wahrscheinlich eines Psychiaters, brauche, denn selbst um ein Beruhigungs- oder Schlafmittel in einer Apotheke zu kaufen, benötige ich ein Rezept und eine ärztliche Überweisung bezüglich der Dosierung. Sagen Sie mir bitte: Kennen Sie einen Psychiater, an den ich mich um Hilfe wenden kann? Ich brauche Hilfe bei der Suche nach einem Arzt, zu dem ich gehen kann.*

*Mit freundlichen Grüßen, A.*

Wir haben uns online verabredet.

**Erste Sitzung:** Ich nutze den GPS-Fragebogen (<https://www.global-psychotrauma.net/gps>) wie auch bei allen anderen Fällen. Frau A. berichtet über Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Alpträume. Es geht um ihre Familienangehörigen in der Ukraine

und in Deutschland. Wir reden darüber, welche Alltagsroutinen funktionieren, bei welchen Ärzten sie Hilfe bekommt, was sie noch braucht. Termine beim Hausarzt und Psychiater sind vereinbart. Bis dahin kann sie sich gern an mich wenden.

Wie vereinbaren, dass Frau A. mir alles erzählen kann, wenn sie das Bedürfnis hat, es teilen zu müssen, nur unter einer Voraussetzung, dass es sie nicht zusätzlich destabilisiert. Sie berichtet, dass die russischen Soldaten bereits am 25.3.2022 um 06:00 Uhr in ihrer Stadt waren.

**Zweite Sitzung:** Nachdem Frau A. die Orientierung in der bereits bekannten Umgebung komplett verloren hat und auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen war, hat sie verstanden, wie instabil ihr Gesundheitszustand ist. In eine Klinik gehen konnte sie nicht, weil zwei Menschen in Deutschland auf sie angewiesen waren. Sie erzählt von ihren schweren Albträumen. Teilt ihre Sorgen, dass ihr Mann und ihr Sohn mobilisiert werden können. Wir sprechen über Schlafrituale, Spaziergänge in der Natur, das Riechen von Düften, das Hören von Musik – alles, was den Körper über die Sinne erfreut.

Etwas will sie loswerden – ich höre zu, ohne Fragen zu stellen. Ich erfahre noch mehr Details über die Zerstörung, das Überleben, die Entscheidungen. Es ist die erste zeitliche und räumliche Trennung von ihrem Mann. Die Nähe fehlt ihr sehr.

**Dritte Sitzung:** »Ich habe mich wie einen Haufen zersplittertes Glas gesehen. Die restlichen Fassadenfenster in meinem Inneren waren eintönig und trüb. Nach unserem letzten Gespräch sind sie bunter geworden.«

Wir reden über das Backen. Der Geruch beruhigt. Das Gebackene ist auch praktisch – es kann über Tage gegessen werden. Die Sorge um den Sohn, der sich zunehmend verschließt, ist groß. Wie reden über die Notwendigkeit auch der psychologischen Hilfe in extremen Situationen und unmittelbar danach. Jede Generation braucht etwas anderes.

Sie erlaubt mir, ihre Geschichte zu erzählen. Sie ist sehr dankbar, dass Deutschland eine sichere Zuflucht angeboten hat, finanzielle Unterstützung und Krankenversicherung.

Frau A. erzählt, wie es ihr gelungen ist, im entscheidenden Moment einer gefährlichen Situation nach Hilfe zu rufen, was wie durch

ein Wunder erwidert wurde. Von der Rettung ihrer und einer anderen Familie und der anstrengenden Flucht unter Beschuss.

**Vierte Sitzung:** Der Psychiater hat Schlafmittel verschrieben. Es gibt Krankengymnastik, und bald beginnt der Deutschkurs. Es wurden zehn Sitzungen mit einer Körpertherapeutin vor Ort vereinbart, die an mich verwiesen hat.

Die demente Verwandte braucht tägliche Hilfe, wenn niemand zu Hause ist. Ich erzähle, dass es in Deutschland die Nachbarschaftshilfe gibt, und wir überlegen, wo Frau A. danach fragen kann.

»Ich habe ein Zimmer des Schreckens in meinem Innerem. Noch habe ich Angst, dort reinzugehen.«

#### Fazit

Insgesamt hatte ich in den Jahren 2022, 2023 und 2024 mit Frauen einzeln, mit Frauen und Kindern, mit Jugendlichen einzeln, mit Gruppen von Frauen und von Jugendlichen gearbeitet. In der Bischoff-Neumann-Schule hatte ich monatelange Betreuung der Schüler:innen. Ich kenne die Situation auch aus der Lehrerinnenperspektive, weil sie ihre Erfahrung mit mir teilen. Momentan werde ich noch vom Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. für eine kleine Gruppe von Frauen engagiert. Abschließen möchte ich mit einigen Informationen, falls Sie beruflich oder privat mit Menschen aus der Ukraine zu tun haben. Soziokulturellen Feinheiten.

**Scham:** In der Ukraine gibt es noch eine große Scham, bei Vulnerabilität psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das könnte einer der Gründe sein, warum sich manche gar nicht oder zu spät helfen lassen. Leider wird es nach wie vor als eine Schwäche »abgestempelt«. Es bedarf viel Aufklärungsarbeit an der Stelle.

**Fragen Sie nach familiären Strukturen.** Die vulnerabelste Gruppe sind Frauen mit Kindern, die belastende Beziehungen in ihren Ursprungfamilien hatten oder bis heute haben. Diese Frauen konnten keine intakten und tragfähigen Beziehungen mit ihrem Partnern aufbauen.

Familien, die seit zehn Jahren durch die besetzten Gebiete getrennt sind. Ich höre von vielen Betroffenen: »Ich kann nicht darüber reden. Es interessiert niemanden ... bei uns

wiederholt es sich schon wieder. Ich weiß nicht, ob ich meine Familie jemals wiedersehen werde.«

Hier können folgende Fragen gestellt werden: Aus welchen Regionen stammt die Familie? Welche Generationen wurden wann vertrieben? Welche Familienmitglieder befinden sich wo? Wie ist die Kommunikation zwischen den Generationen? Gibt es eine Pro- oder Kontrameinung in Bezug auf die Gründe des Krieges innerhalb der Familie und des Freundeschaftskreises? Und wie gehen die Familienmitglieder mit den unterschiedlichen Meinungen um? Wie viele tragfähigen Beziehungen sind noch erhalten?

**Überlastete Kinder und Jugendliche in Deutschland:** Manche Jugendliche lernen an beiden Schulen. Online in der Ukraine und in Präsenz in Deutschland. Weil sie oder ihre Mütter oder die Familien noch nicht entschieden haben, in welchem Land sie leben bzw. bleiben – wollen, können, müssen? Auch diese Entscheidungsparameter sind nicht immer klar. Diese Jugendlichen haben Sorgen um die Eltern, und vor allem um die Mütter.

Ein wichtiger Faktor für die Entscheidung, in Deutschland zu bleiben, ist die Teilnahme der Mütter am Arbeitsmarkt und somit auch eine soziale Anbindung. Die Anerkennung der Berufsabschlüsse und in manchen Fällen ein Angebot der psychologischen Hilfe führt zur eine gelungenen Integration in Deutschland.

Ich habe Vertrauen in die Menschen und Gesellschaften aus therapeutischen, wissenschaftlichen, humanitären Bereichen, aus Stiftungen und gemeinnützigen Organisationen, die etwas Neues entwickeln wollen, die Traumatherapie neu denken wollen. Wir brauchen neue Lösungen. Denn auch wirtschaftliche Beziehungen aufzubauen, ist produktiver in einer gesunden Gesellschaft. Kontaktieren Sie mich gern unter [info@psychologische-hilfe-ukraine.de](mailto:info@psychologische-hilfe-ukraine.de) für gemeinsamen Projekte oder Supervision.

#### Die Autorin

##### Natalya Pryvalova

*Eigene Praxis für Einzel-, Paar- und Sexualtherapie in Königstein in Taunus. Arbeit mit Menschen nach Folgen der psychischen, körperlichen und sexuellen Gewalt. Seit Mai 2022 psychologische Hilfe für Menschen, die vom Krieg geflohen sind.*