



Fotos: Christian Nusch

Drei Kolpingengel: Maryna Chornei, Olena Kononykhina und Valerii Zagorskyi helfen kriegsleidenden Menschen bei der Traumabewältigung.

## Kriegswunden der Seele heilen

**Ein Krieg löst massenweise Traumata aus, die unbehandelt bis in die nächste Generation fortwirken können. Damit das nicht passiert, bietet KOLPING Ukraine in seinen Einrichtungen psychosoziale Betreuung an und bildet dafür Traumafachkräfte aus.**

Wenn in Czernowitz mal wieder Luftalarm herrscht, geht keiner in den Bunker. So weit in den Westen der Ukraine kommen die Raketen nicht, das ist so gut wie sicher. Doch obwohl das alle wissen, macht das Sirenengeheul etwas mit den Menschen. „Der Krieg verursacht eine permanente Hintergrundanspannung. Das spüren alle Ukrainer. Im Grunde bräuchte das ganze Land eine Traumatherapie“, meint die Psychologin Maryna Chornei. „Und je dichter man an der Front war, desto dringlicher ist sie.“

Maryna ist eine von 30 Sozialarbeitern, Psychologen und Ärzten, die der ukrainische Kolpingverband derzeit in Kooperation mit der Stiftung Wings of Hope Deutschland zu Traumafachkräften weiterbildet. In neun Modulen von jeweils vier Tagen lernen sie, Menschen zu helfen, die durch den Krieg schwere seelische Verletzungen erlitten haben. Genau das ist ein Trauma: Ein Erlebnis, das so belastend ist, dass es nicht aus eigener Kraft bewältigt werden kann. Es bleibt eine offene Wunde, die immer wieder schmerzt, wenn man an ihr rührt. Weil das Erlebte nicht verarbeitet wurde, kann die Erinnerung daran nicht verblassen, sondern sie ploppt plötzlich und unkontrollierbar auf. Das kann sich in vielfältigen seelischen wie körperlichen Symptomen zeigen, unter anderem in Schlafstörungen, Panikattacken und permanenter Anspannung.

Neben Maryna nehmen auch Valerii Zagorskyi und Olena Kononykhina aus Czernowitz an der Fortbildung teil. Olena weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig Traumabewältigung ist, denn sie hat selber eines durchlitten. 2014 floh sie aus Donezk, als dort der Bürgerkrieg begann. Von heute auf morgen musste sie ihr ganzes früheres Leben – Heimat, Familie, Freunde, Arbeit – zurücklassen. Damals gab es niemanden, mit dem sie darüber sprechen konnte, was das mit ihr gemacht hat. Als Ärztin wusste sie aber, dass solche Erlebnisse oft Traumata auslösen. „Ich musste mir erst eingestehen, dass ich Hilfe brauche und weiß, wie schwer dieser erste Schritt ist. Aber ich weiß auch, wie wichtig es ist, sich Hilfe zu suchen, damit die Verletzung heilen kann.“

### Erinnerungen wegschließen

Heute ist es Olena, die Betroffenen hilft. Sie arbeitet vorrangig mit Geflüchteten und Veteranen – auch für KOLPING Ukraine. In Czernowitz unterhält der Verband eine psychosoziale Selbsthilfegruppe, die von Olena geleitet wird. Immer samstags treffen sie sich. Doch ihr Einsatz endet nicht mit der Gruppenstunde. Mit einem Sanitäter, den sie während seines Fronturlaubs behandelte, hält sie per WhatsApp Kontakt. Gerade erst hat sie mit ihm eine

im Traumaseminar neu erlernte Übung besprochen: die Tresorübung, mit der man Ängste und unangenehme Erinnerungen gedanklich wegschließt. „Er sagt, das hilft ihm, wenn ihn an der Front eine Panikwelle überkommt.“

Es schaudert Olena, wenn sie daran denkt, wie groß der Bedarf an Traumabewältigung in ihrem Land ist. „Es gibt in der Ukraine fünf Millionen Binnenflüchtlinge, weitere fünf Millionen haben das Land verlassen und kommen irgendwann zurück. Und dann müssen natürlich all die Veteranen behandelt werden, um wieder integriert werden zu können. Das ist eine gewaltige Aufgabe!“ Gewaltig und absolut notwendig, denn der Krieg hinterlässt tiefe Spuren. Früher wusste man das nicht. Doch in Deutschland erinnern sich viele an Eltern, die unter ständigen, scheinbar unerklärlichen Ängsten und Anspannung litten. Die alles zu kontrollieren versuchten, sich gleichzeitig aber oft selbst nicht unter Kontrolle hatten, die laut oder gar gewalttätig wurden. „Solches Verhalten ist eine typische Folge eines Traumas, unter dem besonders die Kinder und Ehepartner leiden“, erklärt die Psychologin Maryna. „Um Entspannung und Vergessen zu finden, greifen viele zu Alkohol und anderen Drogen, was die Situation noch schlimmer macht.“ Nicht selten wird ein Trauma so an die nächste oder gar übernächste Generation vererbt.

### Ruhig bleiben, Kraft schöpfen

Damit das nicht geschieht, will KOLPING Ukraine das Angebot an Traumafachkräften in seinen Einrichtungen verstärken. Dazu



Die psychosoziale Gruppe bietet Geflüchteten eine Austauschmöglichkeit sowie professionelle Unterstützung, damit sie die schlimmen Kriegserlebnisse verarbeiten können.



Nataliia Ositashvili ist der Gruppenleiterin Olena Kononykhina dankbar, dass sie ihr Techniken zeigt, um die traumatischen Erinnerungen an die Flucht besser kontrollieren zu können.

zählen Einrichtungen für Flüchtlinge, Kinder und Jugendliche mit Behinderungen, Senioren und Veteranen. Seit Kriegsbeginn konnte der Verband bereits über 2.200 Menschen psychosozial unterstützen. In der Selbsthilfegruppe in Czernowitz treffen sich überwiegend Frauen, die aus dem Osten des Landes geflohen sind. Jede Woche tauschen sie ihre Erlebnisse aus – professionell und behutsam begleitet von Olena. „Wenn der Schmerz geteilt wird, ist er nicht so scharf“, sagt Nataliia Ositashvili. Sie kam im März 2022, wenige Tage nach Kriegsbeginn, mit ihrer Tochter und der Mutter aus Luhansk. „Die Reise war kompliziert, der Bahnhof war schon zerstört, deshalb mussten wir mit Evakuierungsbussen aus der Gefahrenzone gebracht werden“, erinnert sie sich und greift nach einem Taschentuch. In der Gruppe davon erzählen zu können, allein das war schon eine Hilfe. Dort hat Nataliia aber auch gelernt, wie sie ruhig bleiben kann, wenn die Erinnerungen sie einholen. Zum Beispiel Techniken wie sich auf die Brust zu klopfen oder progressive Muskelentspannung – beides Übungen, um rasch ins Hier und Jetzt zurückzufinden. Und sie hat herausgefunden, welche Ressourcen ihr Kraft geben. Bei Nataliia sind das Reisen, Joggen oder aufs Wasser schauen. „Ich spüre, dass das wirkt. Ich muss nicht mehr so oft weinen und seltener die Notfallübungen machen“, meint sie. Es sei denn, es gibt einen Trigger: Nachrichten aus der Heimat, wo Freunde und Bekannte jetzt unter russischer Besatzung leben. Denn obwohl Nataliia nun in Sicherheit ist – der Krieg ist auch für sie noch nicht vorbei.

**Text: Katharina Nickoleit**