

Ukraine-Krieg: Was hilft gegen die Angst?

Die Nachrichten vom Krieg in der Ukraine belasten bei vielen Menschen die Psyche - und lösen sogar Reaktionen im Körper aus. Dabei gibt es Strategien zur Bewältigung der Kriegsangst, die helfen können.

Kein Tag ohne beängstigende Nachrichten: Das beschäftigt sehr viele Menschen Tag und Nacht. Alpträume und Panikattacken rauben ihnen den Schlaf.

Stress durch Angst und Schlaflosigkeit

Drehen sich die Gedanken im Kreis und konzentrieren sich auf das, was Angst macht, läuft das Stress- und Angstsystem hoch und bremst in der Regel alle langfristigen Prozesse im Körper. Um sich auf einen Kampf oder eine Flucht vorzubereiten, wird der Körper von Stresshormonen geflutet, die Nebenniere schüttet das Stresshormon Cortisol aus. In der Folge steigen Blutzucker und Fettwerte, die Hormone Noradrenalin und Adrenalin lassen den Blutdruck steigen. Alle nicht unmittelbar überlebenswichtigen Funktionen, wie Verdauung und Immunsystem, werden unterdrückt.

Was in einer unmittelbaren Gefahrensituation durchaus sinnvoll ist, passiert nun auch bei den Kriegsbildern aus den Medien. Statt nur sachliche Informationen zu suchen, schauen die meisten Menschen auch die Bilder an - und je schlimmer die sind, desto eher ist man geneigt, hinzugucken. Die Folge: Der Körper bleibt im Dauerstress. Das kann langfristig das Risiko für psychische Erkrankungen erhöhen.

Unterschiedliche Reaktionen auf Krieg in der Ukraine

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf angsteinflößende Szenarien wie schockierende Bilder aus dem Krieg. Manche bekommen Panik und Stress, andere verfallen in eine Art Starre der Hilflosigkeit. Manche können sich nicht von den Nachrichten lösen. Andere trauen sich nicht einmal, die News-App zu öffnen.

Reaktivierung früherer Traumata

Besonders hart trifft die Angst Menschen, die bereits durch ein früheres Trauma vorbelastet sind oder unter Depressionen leiden. Wichtig ist, die Angst wirklich ernst zu nehmen und sie nicht einfach wegzureden. Gerade die ältere Generation reagiert häufiger traumatisch auf Kriegsnachrichten, da längst verdrängte Eindrücke und Erfahrungen wieder aktiviert werden. Auch wer als Helfer den Zweiten Weltkrieg oder die anschließende Flucht selbst nicht

Leitung
Horst Bertsch

Kolleginnen
Anja Müller
Nadine Dietrich

Psychologische
Psychotherapeuten

miterlebt hat, kann durch die Erzählungen von Eltern und Verwandten unter deren traumatischen Erlebnissen leiden.

Angst blockiert das Denken

Ist unser Angstsystem erst einmal angeschaltet, fällt uns das klare Denken schwer. Unter Panik und Stress schalten bestimmte kognitive Fähigkeiten ab, da das Gehirn in bedrohlichen Situationen den Botenstoff Noradrenalin ausschüttet. Er lässt uns zwar blitzschnell reagieren, schaltet aber weite Teile der Großhirnrinde ab, sodass rationale Entscheidungen kaum noch möglich sind.

Strategien zur Angstbewältigung

- Am besten ist es, aktiv zu bleiben und sich nicht zurückzuziehen, denn Isolation und Alleinsein machen Menschen für Ängste empfänglicher.
- Es ist in Ordnung, der Tragik und den schrecklichen Ereignissen zum Trotz das eigene Leben weiterzuleben. Das bedeutet auch, öfter mal abzuschalten und sich nicht zu viel mit den Nachrichten zu befassen, um sich mehr auf sich selbst zu konzentrieren. Wenn die Nachrichtenflut zu belastend wird, genügt es auch, sich zweimal am Tag zu informieren, statt die Meldungen in Dauerschleife zu konsumieren.
- Die Angst einordnen: Was betrifft mich tatsächlich? Welche Bedrohung ist real? Zu wem gehört das Gefühl eigentlich?
- Die Angst mit anderen Betroffenen und Freunden teilen: Es kann helfen zu merken, dass es anderen genauso geht und man nicht allein ist. Reicht das nicht aus, sollte bei starken Ängsten oder Schlafstörungen der **Traumafragebogen** ausgefüllt werden und beim Hausarzt oder bei mir ein Termin vereinbart werden.

Psychische Erste Hilfe nach einem Trauma

Folgende Regeln werden empfohlen, um Menschen zu helfen, die gerade ein Trauma erlebt haben. Die Empfehlungen zur „psychischen Ersten Hilfe“ richten sich an professionelle Helfer, sind aber auch für andere Personen nützlich, die sich vor Ort befinden und helfen möchten. Je nach Situation ist es sinnvoll,

- sich einen Überblick über die Situation zu verschaffen,
- Betroffenen aus der belastenden Situation herauszuhelfen (sie zum Beispiel vor Gefahr oder vor Schaulustigen zu schützen),
- für eine sichere Umgebung zu sorgen,
- zu prüfen, wer Hilfe benötigt,
- Hilfe anzubieten, ohne sich aufzudrängen,
- ruhig und geduldig zu bleiben,
- in der Nähe zu bleiben und
- jederzeit für die nächsten Stunden und Tage ansprechbar zu sein.

Im Kontakt mit den Betroffenen:

- Mitgefühl zeigen, Trost spenden und beruhigen.
- Berührungen und Umarmungen können wichtig sein – manchmal sind sie jedoch unangemessen. Wenn man sich nicht sicher ist: Berührungen lieber vermeiden oder fragen, ob sie erwünscht sind.
- Einfach und klar sprechen – Informationen dosiert geben.
- Sich zurücknehmen und in Gesprächen aktiv zuhören; Schweigen zulassen.
- Die Gefühle und Wahrnehmungen der Betroffenen akzeptieren, auf entsprechende Signale achten; negative Gefühle aber nicht bestätigen.
- Fragen, was benötigt wird.
- Sie in Hilfsmaßnahmen für andere Betroffene oder die Organisation von Essen und Trinken einbinden, wenn angebracht – dies kann aktivieren und Kontrolle über die Situation geben.
- Keine unrealistischen Versprechen und keine falschen Informationen geben.
- Niemanden unter Druck setzen.

Praktische Hilfen und Informationen:

- Medizinische oder therapeutische Hilfen organisieren.
- Informationen über das Geschehene geben.
- Für Essen, Getränke und nach Möglichkeit eine angenehme Umgebung sorgen.
- Bei Bedarf weitere Unterstützung organisieren (zum Beispiel eine Unterkunft besorgen).

Was ist noch wichtig?

Eine traumatische Situation kann auch für Helferinnen und Helfer belastend sein. Folgendes ist ebenfalls wichtig:

- Sich nicht durch starke Emotionen verunsichern lassen, beispielsweise durch Wutausbrüche.
- Die eigenen Grenzen als Helferin oder Helfer erkennen und wenn nötig selbst Unterstützung suchen.
- Kulturelle und soziale Besonderheiten beachten – diese können Einfluss auf den Umgang mit Belastungen haben.
- Auf die eigene Wirkung achten: Welche Worte wähle ich? Wie ist meine Körpersprache? Wie ist mein Gesichtsausdruck? Wie nähere ich mich den Betroffenen?
- Die Anweisungen von professionellen Helfern (zum Beispiel Polizei und Rettungskräften) beachten und sie nicht bei der Arbeit behindern.

Wie reagieren die Betroffenen?

Je nach Situation können Menschen sehr unterschiedlich auf schlimme Ereignisse reagieren:

- Manche erstarren, sind still und fühlen sich wie taub.
- Andere sind verwirrt und desorientiert.
- Einige sind niedergeschlagen, traurig und weinen.
- Manche sind kontrolliert und klar und zeigen kaum Stressreaktionen.
- Wieder andere zeigen heftige emotionale Reaktionen, sind beispielsweise verzweifelt, wütend oder schreien.

Bestimmte Personen sind hilfebedürftiger als andere, beispielsweise Kinder, ältere Menschen, Menschen mit Behinderung, solche ohne Bezugspersonen oder die Schutz vor Missbrauch und Gewalt benötigen. Dann können besonders viel Unterstützung und spezielle Hilfen notwendig sein.

Strategien für Helfer

- Verbringen Sie doppelt so viel „leichte Zeit“ wie „Traumagesprächszeit“ mit Betroffenen
- Achten sie auf die Gefühle und Gestik Ihres Betroffenen, fragen Sie vorsichtig, ob er über das reden will, was Sie spüren. Bleiben Sie lösungsorientiert und erlauben Sie sich und Ihrem Gegenüber Ratlosigkeit.
- Schaffen Sie gute Zeiten und gemeinsame Aktivitäten.
- Trauen sie sich, besonders belastete Personen auch nach Selbstmordgedanken zu fragen, wenn Sie spüren, es geht ihnen sehr schlecht und holen Sie sich dann Hilfe und Rat bei Dritten.
- Versprechen Sie nichts, was Sie nicht halten können.
- Schaffen Sie möglichst eine sicher Atmosphäre und einen sicheren Ort.
- **Debriefing:** sprechen sie nach belastenden Situationen mit anderen, unbeteiligten Helfern über ihre Gefühle und über die Kunst des Umstiegs in ihr Alltagsleben

Horst Bertsch und KollegInnen, Psychologische Praxis

Sonnenhalde 13, 74632 Neuenstein, 07942-941200,
hallo@praxisbertsch.de