

## [Von Hass zu Akzeptanz: Was Ukrainer heute fühlen und was sie in Zukunft erwartet](#)

16.03.2023

Seit Beginn des ausgewachsenen Krieges haben die Ukrainer viele verschiedene Zustände erlebt und erleben sie immer noch. Wut, Apathie, Angst – bei einigen von uns sind diese vielleicht noch nie zuvor aufgetreten, oder zumindest nicht so oft wie jetzt. Aber ist es gut, wütend zu sein? Und wäre es möglich, eines Morgens aufzustehen und die Angst zu vergessen? Psychologen erzählen.

???

Seit Beginn des ausgewachsenen Krieges haben die Ukrainer viele verschiedene Zustände erlebt und erleben sie immer noch. Wut, Apathie, Angst – bei einigen von uns sind diese vielleicht noch nie zuvor aufgetreten, oder zumindest nicht so oft wie jetzt.

Aber ist es gut, wütend zu sein? Und wäre es möglich, eines Morgens aufzustehen und die Angst zu vergessen? Psychologen erzählen.

### **Von Hass und Wut bis hin zur Fähigkeit der Emotionsregulation**

Außergewöhnliche Ereignisse schaffen ein breites Spektrum an Problemen, die auf individueller, familiärer, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene entstehen. Solche Ereignisse werden als psychotraumatisch bezeichnet. Meist treten sie plötzlich auf und manifestieren sich intensiv – es entsteht ein Gefühl von Verlust der Kontrolle und der Geborgenheit.

Die groß angelegte russische Invasion ist eine solche Situation. Viele Ukrainer haben mit den Folgen sehr starken traumatischen Stresses zu kämpfen.

Jeder Mensch reagiert auf seine eigene Weise auf erlebte traumatische Ereignisse, aber diese Reaktionen vereint die Typizität ihrer Manifestationen sowie die Tatsache, dass sie natürlich und regelmäßig sind.

Eine solche Reaktion ist Wut.

Es ist normal, unter solchen Bedingungen wütend zu sein. Wenn Wut jedoch außer Kontrolle gerät, beginnt sie zu schaden, weil sie kritisches Denken verhindert und zu Aggression gegenüber Unschuldigen oder sich selbst führen kann. Stattdessen führt das Blockieren von Wut in uns selbst dazu, dass wir beginnen, Emotionen zu vermeiden.

Menschen können auch Zorn empfinden. Es ist eine der Grundemotionen, die das Vorhandensein eines Feindes signalisiert, innere Ressourcen mobilisiert und zum Kampf anregt. Zorn kann Schmerzen lindern, aber sie nicht ausdrücken zu können, führt auch zur Vermeidung (wenn wir nicht wissen, wie wir unsere eigenen Bedürfnisse ausdrücken sollten und Scham, Schuld, destruktive und irrationale Selbstkritik empfinden können).

Wut, Zorn ist ein Gefühl, aber Aggression ist bereits ein Verhalten, das verbale und körperliche Manifestationen haben kann.

Aggression kann sowohl für eine Person als auch für ihre Umgebung schädlich sein, wenn es keine Möglichkeit gibt, die Aggression auf einen echten Feind zu richten (wie im Fall von Kriegshandlungen).

Die Unfähigkeit, Aggressionen auszudrücken, kann Konflikte verursachen.

### **Was kann man damit tun?**

???Es ist wichtig zu lernen, die eigenen Emotionen zu regulieren. Dazu müssen Sie Stressresistenzfähigkeiten entwickeln und psychologische Stabilisierungstechniken beherrschen. Manchmal, wenn etwas passiert und Sie schnell „wieder zu sich kommen“ müssen, können Sie spezielle Strategien anwenden. Eine davon ist die Selbstberuhigung mit den fünf Sinnen. Beginnen Sie, indem Sie Ihre Hand auf ein Blatt Papier zeichnen und jeden Finger mit einem der fünf Sinne beschriften. Identifizieren Sie dann für jeden Finger etwas Besonderes und Sicheres, das diese Sinne symbolisiert.

Zum Beispiel: Der Daumen symbolisiert das Sehen, und das Symbol des Sehens können Schmetterlinge sein. Hängen Sie die Zeichnung nach diesen Schritten an den Kühlschrank oder an einen anderen Ort zu Hause, an dem Sie sie häufig sehen können

Sobald Sie „bestürzt“ sind, atmen Sie tief und langsam ein und versuchen Sie, indem Sie Ihre Hand vor Ihr Gesicht halten, sich zu erinnern, welche Sinne / Symbole Sie mit jedem Finger verbunden haben.

Emotionen zu regulieren ist jedoch nicht immer einfach. Dabei kann ein Spezialist helfen, der Ihnen beibringt, Emotionen, ihre Rolle und Bedeutung zu erkennen und zu regulieren.

Das Ziel der Emotionsregulation ist nicht, Emotionen loszuwerden, sondern das Leiden an ihnen zu reduzieren.

## Von Beängstigung bis Akzeptanz

Beängstigung ist kein Defekt, sondern eine Schutzreaktion, die darauf abzielt, das Leben zu erhalten. Dies bedeutet, dass die Grundbedürfnisse der Person nicht befriedigt werden, das Umfeld gefährlich ist, die Stabilität fehlt. Bei Angststörungen führt das Gehirn jedoch eine falsche Einschätzung durch und schaltet eine Schutzreaktion ein, wo diese nicht erforderlich ist. Dies ist zu behandeln.

Hauptsymptome der Beängstigung:

- erhöhte Herzfrequenz;
- Schwindel;
- «gehen wie auf Watte»;
- Extremitätentremor;
- Schwitzen.

Wenn die Reaktion ausgeprägt ist oder die Person lange durch Stress beeinflusst wird, können die Zustände der Entwirklichung, Derealisation auftreten ein Gefühl der Abgeschlossenheit von der Welt und der Depersonalisierung beeinträchtigte Wahrnehmung von sich selbst, Abgeschlossenheit von Empfindungen, was manchmal als Apathie bewertet wird. Es gibt auch Spannungen im Körper, Migräneschmerzen, Retrosternalschmerzen, «Kloßgefühl» im Hals und viele andere körperliche Manifestationen.

Das kurzfristige Gefühl der Beängstigung schadet nicht, weil es ein starker Schutzmechanismus ist, dank dem wir überleben. Aber auf lange Sicht hat es negative Folgen, da ein hohes Risiko für Depressionen, chronische Angstzustände und kardiologische Störungen besteht.

## Was kann man damit tun?

???Wenn wir von Angst und Anspannung bei Bombenanschlägen oder Raketenangriffen sprechen, dann sind das

normale Überlebensreaktionen. Es lohnt sich jedoch, zwischen Angst als physiologische und psychologische Reaktion auf Gefahr zu unterscheiden. Es besteht Beängstigung, Wut oder Schuldgefühle, weil die Reaktionen der Menschen nicht ihren Erwartungen oder den Erwartungen der Leute in ihrem Umfeld entsprechen. Beispielsweise tadelt sich jemand selbst, weil seine Hände zittern, oder er vergleicht sich mit Kollegen, die am Tag der Anschläge besser mit der Arbeit zurechtkommen. In diesem Fall ist es wichtig, Ihren Körper und Ihre Reaktionen zu akzeptieren, Ihre Fähigkeiten zu verstehen und Ihren Bedürfnissen zu folgen.

Hobbys und Interessen helfen dabei auch. Für die einen ist es der Sport, für die anderen das Treffen mit Freunden beim Kaffee. Diese scheinen wie kleine unbedeutende Dinge zu sein, aber sie bedeuten, dass das Leben nicht auf Pause gestellt wird.

Der Weg zur Akzeptanz besteht darin, zuzugeben, dass das Leben nicht so ist, wie wir es gerne hätten. Ja, es ist nicht mehr möglich, bei einem Stromausfall ruhig zur Arbeit zu gehen, zu fahren oder zu arbeiten. In diesem Moment sollten Sie jedoch etwas tun, um sich zu beschäftigen: Erledigen Sie andere Aufgaben, nehmen Sie an Aktivitäten teil, die Ihnen helfen, sich keine Gedanken über Zeitverschwendung zu machen.

Die Technik der „Kardinalakzeptanz“ ist ebenfalls nützlich. In dem Moment, in dem nichts zu ändern ist, lohnt es sich, dies so zu akzeptieren, wie es ist, ohne Vorwürfe und ohne zu versuchen, es zu kontrollieren. Es lohnt sich, die Situation zu ändern, wenn sich eine Gelegenheit bietet.

Sich auf das zu konzentrieren, was wir kontrollieren können – unsere Handlungen, Worte, Einstellungen, Selbstfürsorge, Entscheidungen – wird helfen, Stress abzubauen. Aber lerne, keine Dinge anzunehmen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen – die Vergangenheit, die Gedanken und Gefühle anderer Menschen, die Entscheidungen anderer Menschen, ihre Worte. Es ist nicht notwendig, die Beängstigung vollständig auszuschalten: Es ist notwendig, ihr einen Ort und Raum zu geben, aber mit Einschränkungen, damit sie das Leben nicht beeinträchtigt.

Wenn die Beängstigung nicht kontrolliert werden kann, ignorieren Sie das Problem nicht. In diesem Fall müssen Sie sich an einen Psychiater wenden.

## Von der Schuld zum Verstehen von Schuld und Scham

Die Schuld des Überlebenden ist Symptom eines potenziell erlebten traumatischen Ereignisses, das Psychologen und Psychotherapeuten bekannt ist. Es scheint, dass Sie alles im Voraus hätten vorhersehen, die Risiken perfekt einschätzen und im Voraus handeln sollen. Dies ist jedoch nicht immer der Fall, was zu Schuldgefühlen führt.

Zum Beispiel beginnen sich Zeugen von Katastrophenereignissen als mitschuldig an den Verlusten zu betrachten. Im Falle eines Krieges können sich sowohl diejenigen schuldig fühlen, die dem Krieg im Ausland entkommen sind, als auch diejenigen, die uns derzeit schützen (konnten ihre Kameraden nicht retten usw.).

Bedrückende Schuld entsteht gerade durch die Unfähigkeit, die Zeit zurückzudrehen, das Gefühl der Ohnmacht vor der Beeinflussung der bereits eingetretenen Situation.

Allerdings muss man sich manchmal auch mit einem objektiven Schuldgefühl auseinandersetzen, wenn eine Person Schwäche oder Unfähigkeit gezeigt hat, auf eine riskante Situation vorbereitet zu sein. Und hier lohnt es sich zu verstehen: Wir sind keine Übermenschen. Es ist normal, Schwäche zu zeigen oder auf eine Krisensituation nicht vorbereitet zu sein.

Insbesondere lohnt es sich, über Schamgefühl zu sprechen. Natürlich signalisiert es etwas, das wir verbergen wollen. Das ist ganz logisch, denn Scham ist ein unangenehmes und intensives Gefühl, vor dem wir uns verstecken wollen.

Nur das Vorhandensein von Scham, wie im Fall von Schuld, bedeutet nicht unbedingt, dass die Person Gründe dafür hat.

Je mehr wir uns mit Scham assoziieren, desto mehr isolieren wir uns. Scham kann traumatisch sein und Zwangsgedanken, Flashbacks, emotionale Vermeidung und Übererregung hervorrufen. Dies sind keine unmittelbaren Erinnerungen an die beschämende Tat, sondern ein Widerwille, mit ihnen in Kontakt zu treten, und ein Versuch, sie zu vermeiden.

Wenn Scham andere Emotionen dominiert, kann dies zu Manifestationen von psychischen Erkrankungen führen, insbesondere von Depressionen und PTBS (posttraumatische Belastungsstörung).

Schuldgefühle sind ein Signal dafür, dass „ich etwas falsch gemacht habe“ (auch wenn es nicht stimmt).  
Scham „Mit mir stimmt etwas nicht.“

### Was kann man damit tun?

Wenn sich das Schuldgefühl lange manifestiert und deprimierend ist, wenden Sie sich mit diesem Anliegen besser an einen Spezialisten. Er hilft zu verstehen, ob die Person wirklich versucht hat, dieses bestimmte Ergebnis zu erzielen. Der Umgang mit Schuld kann helfen, Lehren zu ziehen.

Idealerweise sollten sowohl Scham als auch Schuld gesund sein. Dann wird es Teil der eigenen Moral, die nicht schadet, sondern einem Menschen hilft, weiterzumachen.

### Von Apathie bis Akzeptanz und Raum für jeden Zustand

In diesem Jahr verspürte zumindest für kurze Zeit fast jeder Ukrainer Apathie, weil sie durch ständigen Stress entsteht. Dies ist ein Zustand, in dem eine Person allem, was sie umgibt, gleichgültig gegenübersteht, sich verschließt, keine Empathie, kein Einfühlungsvermögen empfindet, müde und machtlos ist.

Apathie kann jedoch die erste Glocke ernsthafter Störungen sein – klinische Depression, Panikstörung, psychotischer Zustand, der die Konsultation und Hilfe eines Psychiaters erfordert.

Wie bemerkt man es? Wenn sich der Zustand einer Person verschlechtert, erscheint Folgendes:

- Schlaf- und Appetitstörungen,
- starker Gewichtsverlust,
- schlechte Gedanken,
- Schwierigkeiten bei der Erfüllung der üblichen Aufgaben,
- Mangel an Libido,
- unangemessenes Verhalten mit motorischer Erregung oder im Gegenteil Hemmung;
- Passivität (insbesondere morgens).

Die Person empfindet ein sehr starkes Unbehagen, weil sie ihren emotionalen Teil zu verlieren scheint. Manchmal ist dies eine schmerzhaft Erfahrung. Darüber hinaus beeinträchtigt ein langer Aufenthalt in einem passiven und emotionslosen Zustand Beziehungen, Arbeit, Studium und kann negative soziale Folgen haben.

### Was kann man damit tun?

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, dass der Zustand der Apathie eine normale Reaktion auf abnormale Ereignisse ist. Sie sollten sich nicht selbst beschimpfen oder nach Schuldigen suchen. Der Körper versucht, mit der Flut von Erfahrungen und Schwierigkeiten fertig zu werden, die im Laufe des Jahres aufgetreten sind.

Wie kann man diesen Zustand lindern:

- Routineaufgaben erledigen, sich um sich selbst kümmern und für sich selbst sorgen;
- gut essen, im Freien spazieren gehen;
- weiterhin arbeiten, aber die Arbeitsbelastung so weit wie möglich reduzieren;
- Verlieren Sie nicht den Kontakt zu mindestens einigen Vertrauenspersonen;
- eine aktive Position im Leben einnehmen.

Wenn die Apathie länger als zwei Wochen anhält, sollten Sie einen Psychiater oder Psychologen konsultieren. Denn die Entwicklung psychischer Störungen und eine nachlässige Einstellung zur Behandlung können dazu führen, dass diese Störungen in eine chronische Form übergehen.

Quelle: [Nash Kyiv](#)

Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Sie dürfen:

- das Werk vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen
- Bearbeitungen des Werkes anfertigen

Zu den folgenden Bedingungen:

**Namensnennung.** Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen (wodurch aber nicht der Eindruck entstehen darf, Sie oder die Nutzung des Werkes durch Sie würden entlohnt).

**Keine kommerzielle Nutzung.** Dieses Werk darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

**Weitergabe unter gleichen Bedingungen.** Wenn Sie dieses Werk bearbeiten oder in anderer Weise umgestalten, verändern oder als Grundlage für ein anderes Werk verwenden, dürfen Sie das neu entstandene Werk nur unter Verwendung von Lizenzbedingungen weitergeben, die mit denen dieses Lizenzvertrages identisch oder vergleichbar sind.

- Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter welche dieses Werk fällt, mitteilen. Am Einfachsten ist es, einen Link auf diese Seite einzubinden.
- Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.
- Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte unberührt.

**Haftungsausschluss**

Die Commons Deed ist kein Lizenzvertrag. Sie ist lediglich ein Referenztext, der den zugrundeliegenden Lizenzvertrag übersichtlich und in allgemeinverständlicher Sprache wiedergibt. Die Deed selbst entfaltet keine juristische Wirkung und erscheint im eigentlichen Lizenzvertrag nicht.

Creative Commons ist keine Rechtsanwalts-gesellschaft und leistet keine Rechtsberatung. Die Weitergabe und Verlinkung des Commons Deeds führt zu keinem Mandatsverhältnis.

Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bleiben hiervon unberührt.

Die Commons Deed ist eine Zusammenfassung des Lizenzvertrags in allgemeinverständlicher Sprache.