

Zunächst möchte ich Frau Roswitha Feige dafür danken, dass sie mir die Gelegenheit gegeben hat, hier und heute über so wichtige Dinge wie meine Flüchtlingserfahrung zu sprechen.

Im schwierigsten und sogar schockierendsten Moment meines Lebens haben die österreichische Regierung und die Menschen in Österreich mir und Tausenden von Ukrainern die Hand gereicht, die vor dem Krieg geflohen sind, um sich und ihre Kinder zu retten. Ich bin Österreich und meinen österreichischen Freunden ewig dankbar für diese Hilfe. Aber ich habe auch immer wieder gedacht, dass die Aufnahme von Flüchtlingen eine große Verantwortung und ein großer Mut ist. Denn Menschen, die vor einer Katastrophe fliehen, sind meist sehr traumatisiert und verletzlich. Sie kommen in Ihrem Land mit einer ganzen Reihe von schwierigen Problemen an, sowohl innenpolitisch, wirtschaftlich, sozial, psychisch und sogar psychiatrisch.

Ich habe diese Erfahrung selbst gemacht. Und obwohl ich von Beruf klinische Psychologin und Psychotherapeutin bin, habe ich den anfänglichen Schock, die Flashbacks, die Panikattacken, die Alpträume, die soziale Isolation und die Depression von Anfang bis Ende durchgemacht. Jeden Tag sagte ich mir, dass ich nur das tun sollte, was für den Tag geplant war, nur um in Bewegung zu bleiben und nicht zu erstarren. Es gelang mir, aber es kostete mich große Überwindung. Der einzige Ort, an dem ich das Gefühl hatte, die Situation unter Kontrolle zu haben, waren die Deutschkurse von Frau Roswitha, Lydiia und dem kleinen Valentin in der St. Nepomuk-Kirche. Ich bin diesen Menschen sehr dankbar für ihre Arbeit, ihre Sensibilität und ihre Freundlichkeit. Ich weiß nicht, ob ihnen klar war, dass sie in diesem Moment wahrscheinlich die einzige Verbindung zu meiner gesunden Seite waren.

Um zu verstehen, was ein Flüchtling durchmacht, stellen Sie sich eine Pflanze vor, die entwurzelt und in ein anderes Land gebracht wurde. Sie kann schnell wieder eingepflanzt werden und wird wahrscheinlich sprießen, obwohl sie im Vergleich zu Pflanzen, die nie verpflanzt wurden, immer verkümmert sein wird. Aber nicht alle Pflanzen schlagen Wurzeln.

Ein Flüchtling ist eine Pflanze, die entwurzelt wurde. Man weiß nicht, ob sie sich erholt, ob sie keimt, ob sie Früchte trägt oder ob sie immer nur ein Unkraut bleibt, das sich von diesem Garten ernährt, aber nutzlos ist.

Der Status als Flüchtling ist eine sehr traumatische Erfahrung. Ein Mensch erlebt mehrere komplexe Traumata gleichzeitig. Zunächst ist es ein existenzielles Trauma, das durch einen Krieg oder eine andere globale Katastrophe verursacht wird. Es ist verbunden mit einer Neubewertung der Werte, dem Verlust des Alten

und der Suche nach einem neuen Lebenssinn. Es ist schwer, den Verlust des Lebenssinns überhaupt mit irgendetwas zu vergleichen. Es ist ein schreckliches Trauma, aus dem es unmöglich ist, aufzuwachen. Ich erinnere mich, dass ich nach meiner Ankunft in Österreich oft träumte, dass ich mich in einem Traum befand, als ob ein Krieg herrschte und ich in einem fremden Land lebte. Es fühlte sich wie ein Albtraum an. In meinen Träumen möchte ich unbedingt aufwachen und zu Hause sein. Ich wache auf und stelle fest, dass in der Ukraine Krieg herrscht, dass ich mich in einem fremden Land befinde, und dass dies kein Traum ist, sondern die Realität.

Zweitens ist es das Trauma des Verlustes, denn die Flüchtlinge verlieren nicht nur ihre Heimat, sondern oft auch ihre Lieben, ihre Freunde, ihre vertraute Umgebung, ihre Kultur, ihre Traditionen und ihre Werte. In einem neuen Land fühlen sie sich verloren, hilflos und sprachlos, insbesondere wenn sie die Sprache nicht beherrschen. Ein Mensch ohne Sprache ist ein Baby. Hilflos und schwach. Stellen Sie sich vor, Sie sind heute erwachsen, ein fähiger Mensch, der sich selbst und anderen helfen kann. Aber plötzlich wachen Sie eines Tages auf und fühlen sich wie ein kleines Kind, das nichts sagen kann, nicht weiß, was es tun soll und an wen es sich wenden soll. Es ist schwer zu begreifen, aber das ist es, was die meisten Flüchtlinge erleben. Für diejenigen, die diese Erfahrung noch nie gemacht haben, mag es so aussehen, als seien diese Menschen einfach kindisch. In Wirklichkeit sind sie in Schwierigkeiten und brauchen Hilfe.

Nun kommen wir zum dritten Punkt. Dies ist ein weiteres Trauma, dem Flüchtlinge ausgesetzt sind. Ich weiß das noch aus eigener Erfahrung, als ich die Grenze überquerte und mir plötzlich einfiel, dass ich alle meine Bildungsunterlagen in der Ukraine vergessen hatte. Es war wie ein Blitzschlag, der mich traf, dass ich mich selbst verloren hatte, dass ich jetzt ein Niemand war. Diese Unsicherheit über mich selbst, meinen Platz im Leben, die Unfähigkeit, die Frage "Wer bin ich?" - ist eine Identitätskrise. Wenn Menschen dies erleben, kann es für sie schwierig sein, ihre Rechte zu verstehen und ihre Würde zu wahren. In diesem Zustand rückt die Aufgabe des Überlebens in den Vordergrund.

Und noch etwas. Viele Menschen, die wegen des Krieges aus ihrer Heimat geflohen sind, fühlen sich schuldig, weil sie in Sicherheit sind. Sie fühlen sich vielleicht auch schuldig, weil sie ihre Angehörigen in den Krisengebieten zurückgelassen haben, oder sogar, weil sie nicht so viele traumatische Erfahrungen gemacht haben wie andere Flüchtlinge. Oft können solche deprimierenden Gefühle die Menschen davon abhalten, schöne Kleidung zu tragen, neue Dinge zu kaufen, lecker zu essen und das Leben zu genießen. Dies kann auch durch die Beurteilung durch andere begünstigt werden. Manchmal

werde ich hier gefragt, warum ukrainische Frauen schöne Kleider und Schmuck tragen, weil in ihrem Land Krieg herrscht. Wenn ich eine ukrainische Frau sehe, die gut gekleidet ist, freue ich mich, denn ich denke, dass diese Person sich erholt und ihr normales Leben wiedererlangt. Darüber sollten wir glücklich sein. Diese Pflanze ist wiedergeboren worden. Andere, die nicht gut gekleidet sind, werden Sie wahrscheinlich nicht bemerken. Vielleicht sieht man sie nicht einmal, weil sie bestenfalls zu den Lebensmittelausgabestellen gehen.

Für Flüchtlinge kann es sehr schwierig sein, Hilfe zu suchen. Je schwerer ihr psychischer Zustand ist, desto seltener tun sie dies.

Das Hauptziel der Hilfe ist es, dem Opfer ein Gefühl der physischen und psychischen Sicherheit zu geben, und erst dann wird es den Wunsch haben, Pläne für die Zukunft zu machen. Und genau das ist es, was das Flüchtlingssyndrom ausmacht: Verlust des Interesses am Leben und Unfähigkeit, Perspektiven zu sehen. Das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu haben, zumindest über einen Teil davon, hilft dabei sehr. Ich kann Essen nach Hause bringen, Kleidung finden, ein paar deutsche Wörter oder Sätze lernen. Ich komme langsam zurecht. Langsam komme ich aus diesem Abgrund heraus. Ja, meine Seele schmerzt sehr, aber das ist eine normale Reaktion meines Körpers auf abnormale Umstände. Alles, was ich jetzt brauche, ist ein wenig Zeit, aber was ich fühle, ist normal.