

## **Flüchtlingsleben als massive Heraus- und Überforderung für die Körper-Seele-Geist-Einheit des Menschen**

**Dr. med. Emir Kuljuh**

Nach den Daten des UNHCR von 2014 befinden sich derzeit über sechzig Millionen Menschen weltweit auf der Flucht. Der Großteil dieser Menschen flieht vor Krieg, Verfolgung und Vertreibung.

Aktuell stammt ein hoher Prozentsatz aus Syrien, Afghanistan, Somalia,... Nahezu die Hälfte der fliehenden und Schutz suchenden Menschen sind Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.

Flucht- und Migrationsbewegungen in diesem Ausmaß und die Notwendigkeit, diese Katastrophe zu bewältigen, stellen eine Herausforderung für die gesamte Welt dar. Die unvorstellbaren Gräueltaten und Gewaltverbrechen wie Bombardierungen, Enthauptungen, Folter, Entführungen und Vergewaltigungen, Giftgaseinsätze, u.ä. werden als Methoden zur Vernichtung und Vertreibung ganzer Bevölkerungsgruppen gezielt eingesetzt.

Das alles macht nachvollziehbar, dass die erlebten Traumata schwere psychische Folgereaktionen in den Opfern bewirken.

Durch belastende Erfahrungen im Krieg und auf der Flucht ist sicherlich nicht nur das psychosoziale Gleichgewicht des Einzelnen gestört, sondern auch das Gleichgewicht zwischen dem Einzelnen und seiner Umwelt. Für die Kriegsflüchtlinge stellt dies den Beginn einer traumatischen Krise dar.

### **Phasen der Flüchtlingskrise**

- In der ersten Phase - **Katastrophen- oder Schockphase** - kämpfen Flüchtlinge um das blanke Überleben, sie werden vertrieben oder treten die Flucht von selbst an – zumeist überstürzt, ohne Vorbereitung und daher ohne Mitnahme materieller Güter und Dokumente. Sie wissen nicht, wohin sie gehen, denken nicht daran, was sie verloren haben, haben wenig Ahnung, was mit ihnen geschehen wird.

Die gesamte Phase ist durch die völlig überraschenden Kriegshandlungen charakterisiert, die bei jedem Einzelnen ein inneres Chaos hervorrufen.

All dies wird begleitet von einem äußeren Chaos, da es zu einem Zerfall des gewohnten Systems kommt. Es entstehen Misstrauen und Missgunst, ausgerechnet auch gegen die Nächsten, ein Gefühl des Verloren Seins und der Hoffnungslosigkeit, was es ihnen unmöglich macht, rationale Entscheidungen zu treffen. Man kann sagen, dass alle ihre Reaktionen aus Angst entstehen. In dieser Phase erlebt jeder Einzelne durch die Erfahrung negativer traumatischer Erlebnisse massive Angst, sämtliche Handlungen und Reaktionen sind von dieser Angst gesteuert.

- In der zweiten Phase - **Gewöhnungs- oder Distanzierungsphase** - ist sich ein Flüchtling noch immer nicht der Situation bewusst, in der er sich befindet, noch immer glaubt und hofft er, der Krieg würde bald vorüber sein, er hat ein Gefühl des Glücks, überlebt zu haben.

Er denkt nicht an seine Verluste, noch immer lebt er unter dem großen psychischen Druck aufgrund durchlebter Traumata und der Kriegshandlungen in der Heimat. Jeder Einzelne versucht nahezu ständig und über unterschiedliche Wege, an Informationen über die Situation in der Heimat zu gelangen. Dies alles in einem Zustand der angespannten aber auch irrationalen Erwartung, dass sich in den nächsten Stunden etwas Sensationelles ereignen werde, wie zum Beispiel der Verkündung des Kriegsendes. Er ist völlig blockiert darin, die reale Situation rationell zu erfassen und Entscheidungen zu treffen. Auf der psychischen Ebene wird diese Phase begleitet von Regressionsphänomenen. Die aufgestaute und zum Teil verdrängte Angst kann zu erhöhter Erregung und Aggressivität führen und sich in Konflikten äußern. Diese Phase dauert drei bis vier Monate.

- In der dritten Phase - **Konfrontationsphase** - fängt er an, neue Sozialkontakte aufzubauen, er entwickelt das Gefühl, nicht mehr in Gefahr zu sein, und beginnt, seine Situation realer zu betrachten. Er wird mit neuen Problemen konfrontiert, wird sich dessen bewusst, dass der Krieg länger dauern wird, gleichzeitig kommt es auch zu Konflikten innerhalb seiner Person und mit seinem Umfeld.

Er befindet sich unter dem Druck anderer negativer Stressfaktoren in seiner Umgebung, die wiederum die durchlebten negativen Erfahrungen potenzieren. Als wichtigste Faktoren kann man folgende aufzählen:

- fehlende Kenntnis der Sprache, die zu Ghettoisierung und sozialer Isolation führt,
- das Leben in kollektiven Wohnheimen über einen längeren Zeitraum, in Folge des Verlustes von Privatsphäre, potentiell konfliktreiches Zusammenleben mit ebenfalls belasteten, traumatisierten Menschen unterschiedlichster Herkunft.....
- das Unverständnis seiner Umwelt und ihre Reaktionen,

- die Trennung von Familienmitgliedern, seiner Heimat, seinen Freunden, Nachbarn und der Kultur und Religion der Gesellschaft, in der er früher lebte,
- der Verlust seiner Wurzeln,
- die Unsicherheit über Rückkehr oder Aufenthaltsrecht
- Identifikationsprobleme und die Begegnung mit einer neuen Kultur und neuen Gewohnheiten.
- Es kommt zu einer Angst vor dem Wiedersehen mit seinen Freunden, seiner Heimat und vor allem vor weiteren Kriegshandlungen im Heimatland.

Die gesamte Phase ist vor allem durch Angst, Unsicherheit und Hilflosigkeit charakterisiert. Auf der psychischen Ebene entstehen Probleme, die sich häufig als psychische und psychosomatische Leiden manifestieren. Gleichzeitig kann er diese nicht als Folgeerscheinungen erkennen, was die Symptomatik zusätzlich verstärken kann. Am häufigsten treten täglich potenzierte, generelle Ängste auf, regressive Phänomene, eine Instabilität der Gefühle, Unausgeglichenheit, ein Gefühl von Schuld und Scham, Selbstmordgedanken, Konzentrationsstörungen und Gedächtnisstörungen. Typische psychosomatische Reaktionen sind Schmerzen im Nacken, Kopf, Schultern, Magen, Stechen in den Beinen, Brennen am ganzen Körper, Herzklopfen, Menstruationsprobleme, Schlafstörungen, Haarausfall, Alpträume etc.

Besonderen Unterstützungsbedarf vor allem auch in Bezug auf Schutz vor Sekundär- und Retraumatisierung weisen jene Gruppen auf, die im Krieg psychischen, physischen und sexuellen Misshandlungen ausgesetzt waren, ihre Nächsten verloren oder invalide wurden, getrennte Familien, insbesondere Mütter mit Kindern oder unbegleitete Minderjährige. Die Folgen der Trennung von Familien können sich im Falle einer späteren Familienzusammenführung als Konfliktpotential erweisen, wenn z.B. Mütter oder Kinder auf der Flucht auch die Rolle des Familienoberhauptes einnehmen mussten.

Ältere Personen haben ihre Rolle in der Familie komplett verloren und befinden sich in der Situation, nicht selbständig leben zu können. Sie fühlen sich von den Jungen verlassen, haben chronische Krankheiten und wissen nicht, wie ihre Zukunft aussehen wird. Ihr größter Wunsch ist es, zurückzukehren und in der Heimat zu sterben.

Akademisch gebildete Personen, die im Krieg den brutalsten Folterungen unterworfen waren, zeigen in der neuen Umgebung eine schlechte

Anpassungsfähigkeit, einerseits wegen ihres psychischen Zustandes, andererseits wegen der fehlenden Unterstützung in der neuen Umgebung. Die Kinder, bei denen es schwierig sein kann, innere Reaktionen auf durchlebte Traumata fest zu stellen, sind einem großen psychischen Druck in der Familie ausgesetzt: sie übernehmen eine neue nicht altersadäquate Rolle, die sie häufig überfordert. Aufgrund der eigenen hohen Belastung ist es Eltern oft nicht möglich, Kindern die notwendige Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, Folgen des Verlustes der Kindheit können sich später in unterschiedlichster Weise und Ausprägung manifestieren.

In der gesamten Phase dominiert eine depressive Symptomatik. Die Länge dieser Phase hängt von der Persönlichkeit des Einzelnen und seiner Umwelt ab und kann bis zu zwei oder mehreren Jahren dauern.

- In der vierten Phase - **Realitäts- und Neuorientierungsphase** - beginnt ein Flüchtling, seine Situation positiver zu betrachten, die Konflikte mit seiner Umgebung verstärken sich aber, er kann das Unverständnis seiner Umwelt nicht verstehen, beispielsweise wenn ihm trotz guter Ausbildung Zugang zum Arbeitsmarkt verwehrt wird, weil er die in der Heimat erworbenen Zeugnisse, Ausbildungszertifikate und Dokumente nicht vorweisen kann, oder ihm nicht geglaubt wird, in seinem „alten Leben“ Eigentum besessen oder einen hohen sozialen Status gehabt zu haben.

Er beginnt zu überlegen, wie er zu Wohnung und Arbeit kommt, wie er sein Leben wieder neu beginnen kann, und wie er von seiner Umwelt aufgenommen wird. Er macht sich Gedanken über die Rückkehr in die Heimat, stellt Überlegungen an, was weiterhin mit seiner Familie geschehen soll und denkt daran, was er verloren hat.

Die gesamte Phase ist durch eine Ambivalenz - Stimmungsschwankungen zwischen Hoffnung und Verzweiflung - charakterisiert. Auf der psychischen Ebene dominiert noch immer die depressive Symptomatik, und psychosomatisch potenzieren sich die Probleme, gleichzeitig macht sich aber ein Wachstum der Stabilität und Integrität der Persönlichkeit bemerkbar. Diese Phase kann bis zu zwei Jahren dauern.

- In der fünften Phase - **Entscheidungsphase** - geht dieser Prozess weiter, es besteht aber die Gefahr einer neuerlichen schweren persönlichen Krise. Es kommt neuerlich zu realen und irrationalen Ängsten, begleitet von grundlegenden Fragen, wie zum Beispiel: „kann ich zurückkehren?“, „sind alle Familienmitglieder mit dieser Entscheidung zufrieden?“, „wie wirkt sich die Rückkehr auf die Kinder aus? - werden sie wieder mit Verlusterfahrungen konfrontiert und dadurch das Vertrauen in die ganze Welt verlieren?“ „Wie werden sie das verstehen?“, „wie soll ich mich selbst und meine Familie auf die Rückkehr vorbereiten?“, „was soll ich mit meinem Besitz tun?“, „muss ich wieder ganz von vorne beginnen?“, „wie soll ich die Kontakte mit der alten-neuen Umgebung wieder aufbauen?“

Ein Flüchtling wird von psychischen Problemen gequält, der Konfrontation mit der Realität, mit der realen Situationen, in die er zurückkehren muss oder will, oder aber von der Frage, ob er im Aufnahmeland bleiben und hier ein neues Leben beginnen soll. Quälend erlebt wird die Erkenntnis, dass ihm sowohl im Fall einer Rückkehr in die veränderte Heimat, als auch beim Verbleib im Aufnahmeland eine Neuorientierung bevorsteht. Bei der Rückkehr in die Heimat muss er sich mit einer neuen Situation konfrontieren, auf die er nicht vorbereitet ist. Er stellt sich die Frage, oder reagiert auf die Frage von außen, wieso er nicht in seiner Heimat geblieben ist und für das Vaterland gekämpft hat, eine Frage, die von einem Gefühl der Schuld und Scham begleitet ist. In diesem Prozess aktivieren sich erneut alte verdrängte Ängste, die sich blockierend auf die Entscheidungsfindung auswirken, sodass er nicht aktiv agiert, sondern passiv reagiert. Gleichzeitig fühlt er sich durch negative und unklare Informationen verunsichert und unter Druck gesetzt, was zu einer Retraumatisierung führen kann. Es entsteht erneut ein Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht, was zusätzlich alte unangenehme Erlebnisse und alte Ängste aktiviert. Diese Phase ist geprägt von starken, schnell wechselnden Stimmungsschwankungen. Ein Großteil der Flüchtlinge trägt das ganze Leben lang solche ambivalenten Gefühle und Reaktionsmuster in sich. Dominant bleibt in diesem Fall das Empfinden, sich weder in der Heimat noch im Aufnahmeland zugehörig, „in der Luft hängend“ zu fühlen...

Kontakt:

Verein Omega

Transkulturelles Zentrum für psychische und physische Gesundheit und Integration – Graz

[www.omega-graz.at](http://www.omega-graz.at)

e-mail: [emir@omega-graz.at](mailto:emir@omega-graz.at)