



## „Wenn Erinnerungen wach werden ...“

Infos, Hilfestellung und Tipps für den  
Umgang mit älteren Menschen, die  
Kriegserfahrungen gemacht haben

**EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS**



Haus kirchlicher Dienste



# Der Krieg in der Ukraine ...

## ■ Was ist eine hilfreiche Begleitung?

Traumatisierte Menschen reagieren mitunter mit „normalen“ Gefühlen auf ein „unnormales“ Ereignis. Mit den genannten Verhaltensweisen schützen sie sich. Menschen gehen mit belastenden Erlebnissen sehr verschieden um. Deshalb sollte sich die Unterstützung immer nach den persönlichen Bedürfnissen des Betroffenen richten. Wichtig ist, ihm Zeit zu geben, mit dem Erlebten umzugehen und ihn nicht zu überfordern.

Es ist hilfreich, jedes Gefühl, jede Reaktion zunächst zu akzeptieren. Fragen gilt es auszuhalten und nicht selber zu beantworten. Verhaltensweisen, wie: Oberflächlicher Trost, Ratschläge geben, von sich erzählen, Beurteilen und ähnliche Reaktionen sind hier nicht hilfreich. Helfen kann: Die eigene Ohnmacht zuzulassen, die Angst und Unruhe des Gegenübers zu würdigen und das Unerträgliche, soweit es möglich ist, mit auszuhalten.

## ■ Wo sind Grenzen der Begleitung?

Menschen in Krisensituationen brauchen Menschen, die um ihre eigenen Grenzen wissen. Zeichen wie: Eigene Erschöpfung, begrenzte Zeit, subjektive Überforderung aufgrund eigener Betroffenheit sind Hinweise darauf, dass wir an dieser Stelle vielleicht nicht mehr hilfreich sein können. Dieses gilt es dann auf jeden Fall wahrzunehmen. Selbstfürsorge ist notwendig und bedeutet, die Situation auch für mich immer wieder zu reflektieren. Manchmal nehmen wir objektive Grenzen wahr und spüren: Hier ist professionelle Hilfe nötig. Dann ist es wichtig auf Fachleute zu verweisen.

... versetzt viele Menschen auch bei uns in Angst und Schrecken. Frauen und Kinder sind auf der Flucht, voller Sorge, dass ihre Männer im Krieg im Heimatland umkommen. Menschen werden getötet, verwundet, ganze Städte liegen in Schutt und Asche. Die Zukunft ist ungewiss. Über die Medien erreichen uns schreckliche Bilder menschlichen Leids. Auch Geflüchtete, die nach Deutschland gekommen sind, erzählen von ihren zum Teil traumatischen Erfahrungen. Der Krieg rückt für viele Menschen in Deutschland näher und löst auch bei uns Ängste aus. Ältere sind hiervon in spezifischer Weise betroffen.

In Deutschland leben viele Menschen, die selber den Krieg erlebt haben und bei denen die alten Erfahrungen und Bilder nun neben den aktuellen Bildern wieder hochkom-

## ■ Was sind traumatische Erfahrungen?

Was ist ein Trauma? Trauma bedeutet eine psychische Ausnahmesituation. Sie wird durch überwältigende Ereignisse (z.B. eine Gewalttat, Krieg oder Katastrophe), die eine Bedrohung für das Leben oder die körperliche Unversehrtheit des Betroffenen oder einer nahestehenden Person darstellen, ausgelöst. Traumatische Erfahrungen erschüttern unser menschliches Grundvertrauen. Sie sind so außergewöhnlich und weit entfernt von allem, was wir im normalen Leben erwarten. Deshalb können diese Ereignisse Reaktionen hervorrufen, die sich fremdartig und „verrückt“ anfühlen.

men und das erlebte Trauma wieder lebendig werden lassen, so wie z.B. bei Hedwig A. Seit sie die Bilder der verzweifelten Menschen, die Toten und die Zerstörungen aus dem Krieg gegen die Ukraine im Fernsehen sieht, kann sie schlecht schlafen. Bedrückende Bilder ihrer eigenen Kriegs- und Fluchterlebnisse steigen in ihr auf. Als ob keine Zeit vergangen wäre, spürt die 86-jährige wieder ihre schrecklichen Ängste, die Hilflosigkeit und Verlassenheit der damaligen Zeit.

Sie als Pflegende, Mitarbeiter\*innen im Besuchsdienst, Angehörige oder Freunde kennen vielleicht diese Situationen und es schleicht sich ein Gefühl der Überforderung ein, wenn Sie mit Menschen zu tun haben, bei denen Kriegserinnerungen geweckt und Ängste reaktiviert werden.

## ■ Wie reagieren traumatisierte Menschen?

Menschen, die Extremsituationen erleben oder erlebt haben, reagieren sehr unterschiedlich auf diese Ausnahmesituationen. Dieses kann von einer heftigen Reaktion bis zum „Neben sich stehen“ reichen. Hier einige Verhaltensweisen, die ggf. zu beobachten sind:

- Schreien, Weinen
- Ausbrüche
- Schnelles Erschrecken
- Albträume
- Starrer, fixierter Blick
- Nicht ansprechbar
- Verlangsamung
- Keine emotionale Verbindung
- Nicht Fühlen können (auch körperlich)
- Neben sich stehen
- Zittern, stereotype Bewegungsmuster

## ■ Wie bereite ich einen sicheren Gesprächsrahmen vor?

- Sprechen Sie die Person mit Namen an.
- Stellen Sie sich vor.
- Beschreiben Sie, wo Sie beide sich gerade befinden.

## ■ Was kann ich im Gespräch beachten?

- 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 im Gespräch aktiv zuhören; Schweigen zulassen.
- Die Gefühle und Wahrnehmungen der Betroffenen akzeptieren, auf entsprechende Signale achten; negative Gefühle aber nicht bestätigen.
- Fragen, was benötigt wird.
- Keine unrealistischen Versprechen geben.
- Niemanden unter Druck setzen.



- Hilfe bekommen Sie bei Ihren örtlichen und kirchlichen Beratungsstellen.

Evangelische Lebensberatungsstellen finden Sie hier:

<https://www.hauptstelle-lebensberatung.de/Beratung/beratungsstellen>

- Bei Fragen wenden Sie sich auch gerne an:

Haus kirchlicher Dienste, Arbeitsfelder Besuchsdienst und Alternde Gesellschaft,  
Tel: 0511 1241 -593/-589

Für den „Runden Tisch Alter in der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers“  
Helene Eißén-Daub, Dagmar Henze, Peter Meißner, Anette Wichmann