

## Wie umgehen mit dem Schrecken?

Die Bilder und Berichte, die uns aus der Ukraine erreichen, sind für alle schwer zu ertragen. Wie man aus der Ferne diese Eindrücke bewältigen kann, beschreibt die American Psychological Association in ihrem Beitrag «How to handle the trauma of war from afar». Der Artikel zeigt auf, wie die konkrete Unterstützung von Flüchtenden, aber auch die Selbstfürsorge und kontrollierte Mediennutzung wichtig sind in dieser ausserordentlichen Zeit. Wir haben den Artikel für Sie übersetzt.

### Wie man das Trauma des Krieges aus der Ferne verarbeiten kann

#### Psychologen geben Ratschläge zur Stressbewältigung im Zusammenhang mit dem Konflikt.

Seit Russland am 24. Februar in die Ukraine einmarschiert ist, werden wir mit Sendungen und Bildern eines Landes im Belagerungszustand überflutet. Stress und Besorgnis über den Konflikt sind weit verbreitet, insbesondere bei denjenigen, die Angehörige in der Ukraine haben. Warnungen vor möglichen Cyberangriffen und Bilder des Konflikts haben viele in höchste Alarmbereitschaft versetzt, auch diejenigen, die keine persönliche Verbindung zu dem Land haben.

«Dass man sich überfordert, ängstlich und traurig fühlt – auch wenn es unangenehm ist – ist normal in solch einer Situation», sagt die Psychologin Dana Rose Garfin von der University of California, Irvine. Sie beschäftigt sich mit kollektiven Traumata in Krisenzeiten. «Es ist eine herzerreissende Situation, und ein Teil der menschlichen Erfahrung ist es, Mitgefühl für andere zu empfinden.»

Die Ukraine sei eine westliche Demokratie, die an unsere NATO-Verbündeten grenze, daher sei es normal, dass man die Geschehnisse mit Sorge betrachte und den Konflikt aufmerksam verfolge, sagte sie. Es ist zwar wichtig, auf dem Laufenden zu bleiben, aber Untersuchungen zeigen, dass eine übermässige Medienpräsenz während einer Krise mit einer schlechteren psychischen und physischen Gesundheit verbunden ist (*Health Psychology, Vol. 39, No. 5, 2020*).

Hier finden Sie evidenzbasierte Ratschläge von Psychologinnen und Psychologen, wie Sie das Trauma des Krieges aus der Ferne bewältigen können.

## Behalten Sie den Überblick

Ein Verständnis der Geschichte der russischen Versuche, die Ukraine zu erobern – was im 18. Jahrhundert begann und 2014 mit der Annexion der Krim eskalierte – kann hilfreich sein, um die jüngsten Ereignisse einordnen zu können. Dieser Konflikt findet auch inmitten einer Reihe anderer Krisen statt, darunter der COVID-19-Pandemie und zahlreicher politischer Unruhen in der näheren Umgebung.

«In unserem Leben finden Veränderungen statt, und viele davon sind unfreiwillig», sagt Laura S. Brown, klinische Psychologin und Traumaexpertin in Seattle. «Wenn Menschen unfreiwillige Veränderungen erleben, haben sie das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben.»

**«Wenn Menschen unfreiwillige Veränderungen erleben, haben sie das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben.»**

## Üben Sie Kontrolle aus, wo Sie können

Eine der besten Möglichkeiten zur Bewältigung ist es, im Laufe des Tages kleine Kontrollmechanismen zu finden. Gehen Sie spazieren, machen Sie ein Nickerchen, rufen Sie jemanden an, den Sie lieben, schreiben Sie eine SMS oder schicken Sie eine E-Mail, essen Sie etwas, das Ihnen schmeckt, oder hören Sie Musik, die Sie anregt oder beruhigt.

«Schauen Sie sich in Ihrem Leben um. Wo haben Sie die Kontrolle oder die Wahl, und sei es nur im Kleinen? Üben Sie das.», so Brown.

## Begrenzen Sie Ihre Medienpräsenz

«Je mehr Menschen einer Tragödie durch ihren Medienkonsum ausgesetzt sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie über Stress berichten», sagt Roxane Cohen Silver, Professorin für Psychologie, die an der University of California, Irvine, die Bereiche «Stress und Bewältigung» untersucht. Ihre Forschungen haben gezeigt, dass wiederholte Nachrichtenexposition in der Woche nach den Anschlägen vom 11. September 2001 akuten Stress, anhaltende Symptome von posttraumatischem Stress und sogar körperliche Gesundheitsprobleme zwei bis drei Jahre später vorhersagte (Psychological Science, Vol. 24, Nr. 9, 2013). Sie, Garfin und ihre Kollegen, haben ähnliche Muster im Zusammenhang mit dem Bombenanschlag auf den Boston-Marathon, der Schießerei im Nachtclub Pulse in Orlando und der COVID-19-Pandemie gefunden.

Wenn Sie die Menge und die Art der Inhalte, auf die Sie zugreifen, einschränken, können Sie sich vor den psychologischen Folgen des Medienkonsums schützen, erklärte sie. Entscheiden Sie, wie oft Sie sich die Nachrichten ansehen und welche Arten von Medien Sie nutzen wollen. Für manche ist es vielleicht weniger beunruhigend, Berichte über die Ukraine zu lesen oder zu hören, statt verstörende Bilder im Fernsehen zu sehen. Ziehen Sie in Erwägung, Push-Benachrichtigungen auf Ihrem Handy zu deaktivieren, damit Sie selbst bestimmen können, wann Sie Nachrichten sehen.

Vermeiden Sie «grafische Bilder» bzw. Fotos und Filme, die laut Forschung zu psychischen Reaktionen und gesundheitlichen Folgen führen können. Diese verbreiten sich häufig in den sozialen Medien, wo die Beiträge möglicherweise nicht moderiert werden.

## Suchen Sie nach Nachrichten aus glaubwürdigen Quellen

Nachrichten in sozialen Medien können unzuverlässig, politisch motiviert oder sensationslüstern sein, warnt Graham Davey, emeritierter Professor für Psychologie an der Universität von Sussex in England und Autor des in Kürze erscheinenden Buches «The Catastrophic Worrier».

«Nachrichten werden zunehmend zum Zweck des Spektakels und der Unterhaltung instrumentalisiert», sagt er. «Eine Fol-

ge davon ist, dass die Ereignisse, die in den Eilmeldungen (im Fernsehen) gezeigt werden, so schockierend sein können, dass sie Symptome von akutem Stress und sogar posttraumatischer Belastungsstörung hervorrufen. Er empfiehlt, die 24-Stunden-Nachrichtenkanäle zu meiden und stattdessen längerfristigen Journalismus zu konsumieren, zum Beispiel ausführliche Kommentare oder Dokumentarfilme, die einen zusätzlichen Kontext zu den aktuellen Ereignissen liefern.

**«Nachrichten werden zunehmend zum Zweck des Spektakels und der Unterhaltung instrumentalisiert»**

## Unterstützen Sie die Menschen in der Ukraine

Wenn es in Ihrer Nähe eine grosse ukrainische Gemeinde gibt, sollten Sie sich erkundigen, was diese Menschen brauchen. Je nachdem, wie lange der Krieg dauert, organisieren sie vielleicht die Aufnahme von Flüchtlingen oder schicken Hilfsgüter.

Wenn Sie Geld spenden möchten, wenden Sie sich an anerkannte humanitäre Organisationen wie das Internationale Komitee vom Roten Kreuz, so Brown. Fallen Sie nicht auf gefälschte humanitäre Organisationen herein, die in den sozialen Medien auftauchen können.

Die Unterstützung anderer, aber auch die Selbstfürsorge und kontrollierte Mediennutzung helfen, die psychische Belastung zu verringern. «Denken Sie daran, dass diese Gefühle bis zu einem gewissen Grad normativ und adaptiv sind», sagt sie.