

«Wir müssen etwas gegen den Hass tun»



Oksana (links) und ihre Tochter Anastasiia Sinitsyna vor dem Eingang der Stadtvilla Merkuria, wo sie täglich bis zu acht Klientinnen und Klienten empfangen.

Fotos: Robin Kohler

TRAUMA Vor zwei Jahren sind Oksana und Anastasiia Sinitsyna aus der Ukraine geflüchtet. Heute helfen sie anderen Geflüchteten, mit dem Erlebten umzugehen.

Interview: Luca Miozzari

In der Nacht des 24. Februars 2022 werden Oksana Sinitsyna und ihre Tochter Anastasiia in ihrer Heimatstadt Odessa von Bomben geweckt. Sie packen ein paar Sachen zusammen und steigen ins Auto. Nach einer mehrtägigen Reise über Moldawien, Rumänien, Ungarn, Österreich und Deutschland gelangen sie in die Schweiz.

Gut zwei Jahre später sitzen sie in einem Zimmer im ersten Stock einer Jugendstilvilla an der Emmersbergstrasse. Zwischen ihnen steht ein kleiner Holztisch mit einer Schachtel Taschentüchern, daneben eine grosse Kiste mit Plüschtieren. An der Wand hängen Kinderzeichnungen: Ein Haus ohne Dach, eine Lokomotive, ein Panzer. Das hier ist das Arbeitszimmer von Mutter und Tochter.

In der Ukraine waren Oksana und Anastasiia Ärztinnen und Psychotherapeutinnen. Hier in der Schweiz wurde ihre Ausbildung bisher nicht anerkannt. Doch zusammen mit dem Kanton, dem

Roten Kreuz und einem Schaffhauser Therapeuten-Paar haben sie einen Weg gefunden, wie sie trotzdem weiterarbeiten können. Seit Juli 2022 bieten sie psychosoziale Begleitung und Beratung für andere Geflüchtete aus der Ukraine an. Bis zu acht Klienten betreten und verlassen täglich dieses Zimmer.

Ihr seid aus der Südukraine nach Schaffhausen geflüchtet. Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr hier ankamt?

Anastasiia Verzweifelt. Ich habe zwei Monate gebraucht, bis ich mich wieder gespürt habe. Ich war mit so vielen Informationen konfrontiert, viele traurige Geschichten, viel Angst um meine Schwester, meinen Vater, meine Grossmutter und Freunde und Kollegen, die bis heute in der Ukraine sind. Angst, dass jede Minute etwas passieren könnte und sie sterben würden. Es war schwierig, weiterzuleben, weil meine Gedanken immer noch in der Ukraine

waren. Nur schon etwas zu essen war schwierig. Aber irgendwann kam die Energie zurück und ich wollte anderen helfen. Und Deutsch lernen. Anfangs war es katastrophal, wie viele Dinge gleichzeitig auf mich zukamen und wie Vieles unklar war. Für mich war es zum Beispiel sehr wichtig zu wissen, ob ich mit meinem Schutzstatus S den Kanton wechseln, in die Ukraine oder sonst wo ins Ausland fahren darf. Anfangs wurde mir gesagt, ja, sicher, die Schweiz ist kein Gefängnis. Und vier Monate später hiess es plötzlich, ich müsse nun doch in Schaffhausen bleiben. Man hat gemerkt: Die Situation war für alle neu, nicht nur für uns Geflüchtete, sondern auch für die Schweiz.

Oksana erzählt auf Ukrainisch, ihre Tochter übersetzt.

Oksana Bei mir war es ähnlich. Es hat sich angefühlt, als hätte ich keinen Boden unter den Füssen. Aber wie durch ein Wunder haben

wir viele gute und offene Menschen kennengelernt, die uns Dinge erklärt und geholfen haben. Darüber war ich sehr erstaunt. Und da war auch dieser Drang, anderen zu helfen. Es gehört zu meiner Identität als Ärztin, dass ich Menschen retten will. Ich habe in Schaffhausen zwei auf Trauma spezialisierte Psychotherapeuten gefunden. Und die haben uns geholfen, ein Projekt aufzubauen, um anderen Geflüchteten aus der Ukraine zu helfen. Und beim ersten Treffen sind gleich mehr als zehn Leute gekommen. In dieser Zeit war ich selbst psychisch nicht sehr stabil. Die Arbeit hat auch mir selbst geholfen, dass ich etwas tun und mich ein Stück weit verwirklichen konnte.

Kurz nach eurer Ankunft hast du, Anastasiia, in einem Interview mit den Schaffhauser Nachrichten gesagt, du hättest Schuldgefühle. Wieso?

Anastasiia Ich fühlte mich schuldig, weil ich am Leben war. Und weil ich die Möglichkeit hatte, etwas aus meinem Leben zu machen. Das haben die Menschen nicht, die in der Ukraine geblieben sind. Ich habe lange gebraucht, zu lernen, mit diesem Gefühl umzugehen. Und zu verstehen, dass man die Wahl hat und es eine Entscheidung ist, wenn man dort bleibt, zu akzeptieren, dass meine Schwester diese Wahl getroffen hat, und ich dagegen nichts tun kann. Es ist ihr Leben.

Hast du diese Schuldgefühle immer noch, oder konntest du sie mittlerweile ablegen?

Anastasiia Nach ein paar Monaten bin ich sie losgeworden. Ich habe selbst eine Therapeutin und wir haben dieses Gefühl gemeinsam bearbeitet. Es ist wichtig zu verstehen, dass alle oder zumindest die meisten geflüchteten Ukrainerinnen und Ukrainer ähnliche Gefühle haben. Und dass ich das selbst

durchgemacht habe, hilft mir dabei, anderen zu helfen.

Anastasiia übersetzt für Oksana, was sie gerade gesagt hat. Dann sagt Oksana etwas zu Anastasiia, das sie wiederum auf Deutsch übersetzt.

Oksana Es war auch für mich nicht einfach, meine Tochter zurückzulassen und hier in der Sicherheit zu bleiben. Als wir gingen, hat sie gesagt, sie werde uns nachreisen und wir sähen uns in ein paar Wochen wieder. Und ich dachte, wir bleiben ein paar Tage in Moldawien und kehren dann zurück. Aber ich habe mich nicht sicher gefühlt dort, in Rumänien auch nicht, in Deutschland war es etwas besser. In der Schweiz habe ich mich das erste Mal wirklich sicher gefühlt, wahrscheinlich wegen der Distanz zur Ukraine, vielleicht auch wegen den historischen Konflikten, die Russland mit den anderen Ländern hatte. Ich habe beschlossen, dass ich hier bleiben will.

Wie geht es der Schwester in der Ukraine?

Anastasiia Es geht. So wie allen dort.

Es wird für einen Moment still im Raum.

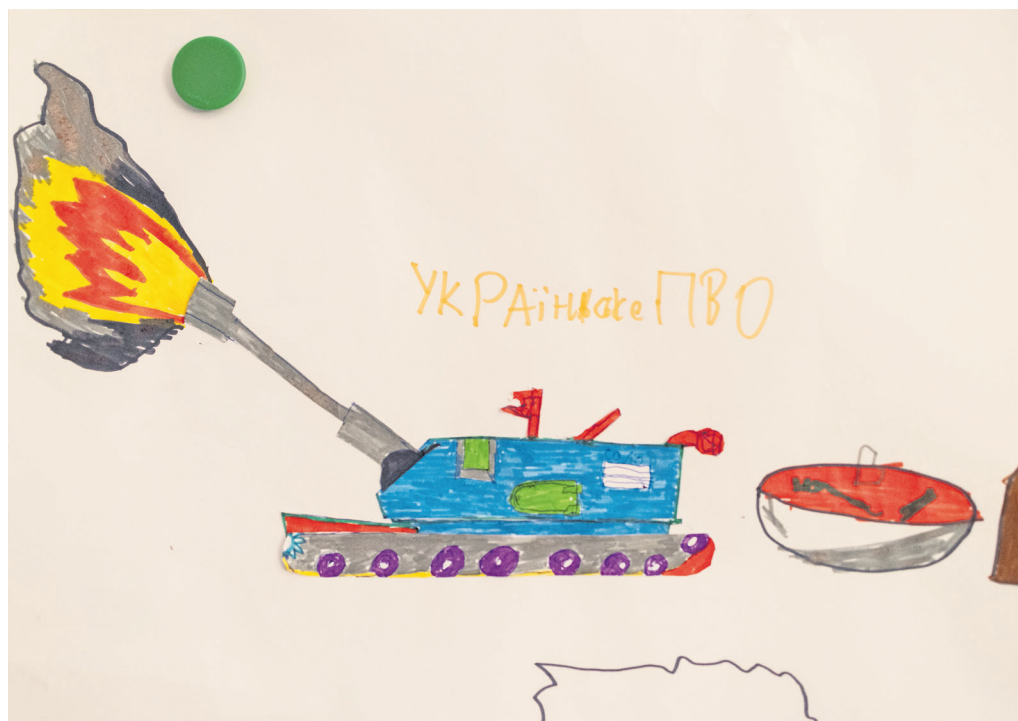
Was für Personen kommen aktuell zu euch in die Beratung?

Anastasiia Ich arbeite viel mit Kindern und Familien, meine Mutter eher mit einzelnen Erwachsenen. Die Kinder reden am meisten über den Krieg und das, was sie erlebt haben. Sie sind sehr offen und haben noch keine Begrenzungen im Kopf. Bei älteren Jugendlichen und Eltern geht es eher um Zukunftsängste. Können wir zurück, und wann? Lohnt es sich, hier ein Studium zu beginnen? Solche Dinge.

Wenn man die Menschen, die wie ihr bei Kriegsausbruch geflüchtet sind, mit denen vergleicht, die jetzt ankommen – gibt es einen Unterschied?

Oksana Ja, auf jeden Fall. Die, die noch lange geblieben sind, haben mehr gesehen, mehr gehört.

Anastasiia Man kann aber nicht sagen, sie seien mehr traumatisiert oder weniger traumatisiert. Trauma ist sehr spezifisch. Es gibt Menschen, die können gut mit Stress umgehen. Da sind zum Beispiel Frauen, die in der Ukraine ins Militär gehen, weil sie sich sicher und stabil fühlen. Nicht alle, die einen Krieg erleben, brauchen ärztliche Behandlung. Und es ist ja auch nicht so, als sei in der Ukraine jetzt alles zerstört. Es werden neue Strassen gebaut, neue Einkaufszentren, Läden, Restaurants, Kioske. Das Leben geht weiter. Die Menschen haben



Kinderzeichnung: Ein Panzer der ukrainischen Armee.

auch viel Gutes gesehen, nicht nur Bomben. Es ist komplex und es gibt viele Farben in dieser Geschichte.

Oksana Zwei Kilometer von unserem Haus entfernt ist eine Rakete explodiert. Vor einer Woche ...

Anastasiia Nein, vor einem Monat.

Oksana Stimmt. Sie wollten den Hafen bombardieren, aber haben die Altstadt getroffen.

Ist das Haus noch intakt?

Anastasiia Nicht ganz, wegen der Erschütterungen hat es jetzt Risse.

Über das Trauma zu reden, hilft das all euren Klientinnen und Klienten?

Anastasiia Trauma ist das, worüber man nicht spricht. Nur so entsteht Trauma überhaupt. Wenn man über das Erlebte redet, hilft das dabei, die eigenen Gefühle zu verstehen, damit umzugehen und wieder nach vorne zu schauen. Trauma friert einen ein. Man kann nicht mehr denken, sich nicht mehr bewegen.

Die Geflüchteten müssen sich ja bereits ein bisschen bewegen, um überhaupt zu euch zu kommen.

Anastasiia Niemand geht gerne zur Psychotherapie, hier in der Schweiz wahrscheinlich auch nicht. Aber wenn sie Flashbacks bekommen vom Krieg, ist den meisten klar, dass sie keine Wahl haben. Meine Empfehlung: Egal,

wie viel oder wenig man erlebt hat, es ist besser, jetzt vorbeizukommen als später.

Anastasiia erklärt ihrer Mutter, die gerade auf dem Handy nach einem Bild ihres Hauses in der Ukraine sucht, was gesagt wurde.

«Trauma friert einen ein.
Man kann nicht mehr denken, sich nicht mehr bewegen.»

Anastasiia Sinityna

Oksana Die dringendste Frage bei den meisten meiner Patientinnen und Patienten ist, wann sie zurückkehren können. Vor allem junge Menschen bis 20 Jahre wollen unbedingt so schnell wie möglich in die Ukraine zurückkehren, studieren, das Land wieder aufzubauen helfen. Das Land braucht bestimmt zehn Jahre, um die Infrastruktur wiederherzustellen. Aber den Jungen ist das egal, sie sagen, das ist unsere Heimat, unsere Seele. Zwei Klientinnen von mir haben gewartet, bis sie 18 wurden und haben gesagt: Jetzt bin ich unabhängig, tschüss.

Sie sind kämpfen gegangen?

Anastasiia Nein, sie sind zur Uni.

Und die Eltern sind hier geblieben?

Anastasiia Ja. Die Geschichten der Geflüchteten sind sehr unterschiedlich. Krieg ist eine Mischung aus vielen Farben. Blut, Tod, Liebe, Verlust, die Geburt neuer Kinder, Freude, alles ist durcheinander. Einige Klientinnen haben den Wunsch, nach Hause zu fahren, andere nicht. Krieg ist Chaos.

Oksana Viele Klienten können keine Verbindung herstellen zwischen dem Krieg und ihrem eigenen Zustand. Deshalb ist es wichtig, sie psychisch zu bilden, damit sie verstehen, wieso es wichtig ist, über Trauma zu sprechen. Und damit kein generationenübergreifendes Trauma entsteht. Momentan spüre ich viel Hass gegenüber Russen. Dagegen müssen wir etwas tun. Denn wenn man jemanden oder eine Gruppe lange genug hasst, wird man selbst zum Aggressor. Viele wissen gar nicht, dass sie diesen Hass in sich tragen. Sie beschäftigen sich mit der Gegenwart, mit Integration, Arbeit, ihren Kindern. Aber wenn das erledigt ist, kriegen sie auf einmal psychosomatische Probleme. Und dann fragen sie sich: Ich habe doch eine Arbeit gefunden. Wieso habe ich jetzt Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Essstörungen, Depressionen, ein Burn-Out?

Traumata kann man also abbauen, indem man darüber redet. Aber wie kriegt man den Hass weg?

Oksana Hass ist eine Komponente des Traumas, man kann ihn nur mit harter Arbeit loswerden. Eine Therapie als solche können wir nicht machen in der psychosozialen Begleitung. Aber wir geben Unterstützung für Stabilisierung und Ressourcenstärkung. Es ist schön, wenn man Menschen durch Tränen, Schmerz und Traurigkeit hindurch transformieren kann. Und dann sieht man auf ihren Gesichtern, dass sie sich besser fühlen.

Aber vorher müsst ihr euch all diese schrecklichen Dinge anhören. Wie haltet ihr das aus?

Anastasiia Wir haben selbst Psychotherapeutinnen und eine Supervisionsgruppe, die unsere Arbeit und unseren Zustand überwacht. Dort werden auch die Fälle besprochen und bearbeitet. Meine Mutter ist ausserdem schon seit 26 Jahren Ärztin, davon 21 Jahre Psychotherapeutin. Und ich arbeite auch schon acht Jahre in diesem Beruf. Gemeinsam haben wir also viel Erfahrung, auf die wir zurückgreifen und uns selbst oder uns gegenseitig helfen können. Ich mache nicht nur Beratungen für meine Klientinnen, sondern bin auch Psychotherapeutin für mich selbst, es gehört zu meiner Identität. Ich weiss, wie ich mit Stress und Gefühlen umgehen kann im Alltag. Ich nehme meinen Klientinnen eine Last ab, aber ich kann sie verarbeiten und wieder loswerden.