

KRIEG GEGEN DIE UKRAINE

Was, wenn die Angst uns überkommt?



Krieg gegen die Ukraine: Was, wenn die Angst uns überkommt?

Die Nachrichten aus der Ukraine zeigen uns schreckliche und schockierende Bilder über einen Krieg in Europa, den sich wohl die meisten Menschen in Deutschland nicht vorstellen konnten. Der Krieg zeigt uns eine plötzliche Veränderung in unserem ganzen Leben auf, die uns teils sprachlos und auch hilflos werden lässt. Dies kann in uns Menschen auch Angst hervorrufen. Viele Gedanken kreisen in uns, Emotionen kommen, die Konzentration auf alltägliche Dinge ist erschwert oder gar nicht mehr möglich. In den folgenden Links erhalten Sie wertvolle Tipps, die Ihnen (und Ihren Kindern) helfen sollen.

Grundsätzlich: Jeder Mensch reagiert auf bedrohliche, angsteinflößende Nachrichten und Situationen anders. Alle Gefühle sind zunächst normale Gefühle in einer völlig unnormalen Situation. Wenn der Mensch sich bedroht fühlt, reagiert er (grob eingeteilt) mit FIGHT, FLIGHT oder FREEZE (Kämpfen, Fliehen, Erstarren): Wut, Angst, Trauer, Freude/Glück über das was man hat, Dankbarkeit, Ablenkung, Verdrängung, Resignation, Tatendrang ... Zunächst einmal müssen wir ALLE diese Reaktionen akzeptieren – es sind normale Reaktionen/Emotionen unseres Gehirns in einer unnormalen Situation.

In solchen Situationen sind drei Dinge wichtig:

Selbstfürsorge

mindert das Stresslevel

- Stellen Sie sich bewusst die Frage: Wieviel Medienkonsum tut mir gut? Wann und wieviel und vor allem auch welche Medien konsumiere ich? Achten Sie auf seriöse Medien.
- Machen Sie bewusst Dinge, die Ihnen guttun.
- Suchen Sie Kontakt zu Menschen, die Ihnen guttun. Sprechen Sie über ihre Gefühle. Sie werden feststellen: Sie sind nicht alleine. Setzen Sie auch Zeichen, dass Sie für andere da sind.

Aktivität

Fallen Sie nicht in eine Passivität.

Treten Sie der Situation, die Sie zunächst passiv wirken lässt, aktiv entgegen:

- Eben durch Selbstfürsorge.
- Lenken Sie ihre Gedanken bewusst: Krieg <-> Sicherheit; Trauer <-> Freude; Medienkonsum <-> Alltag ...
- Aktiv werden heißt BEWUSST Dinge tun. Hier muss jeder Mensch selbst entscheiden, was ihm guttut und wieviel davon: Das kann heißen, konkret etwas gegen den Krieg zu tun und/oder sich zu engagieren. Aber das kann auch heißen, sich bewusst zu distanzieren und/oder sich bewusst auf ganz andere Dinge zu konzentrieren, z.B.: Demonstrieren; solidarisieren; spenden (Sach- oder Geldspenden); Flüchtlinge aufnehmen; sich punktuell um Flüchtlinge kümmern, beten – Sorgen und Ängste Gott anvertrauen, in Gemeinschaft beten – viele Gemeinden organisieren Friedensgebete oder Friedensläufe; Hintergründe zum Krieg recherchieren; ablenken; Sport machen; lesen; Kleinigkeiten genießen; ins Kino gehen; in die Natur gehen -> Selbstfürsorge!; usw.
- Sich dem Thema ganz zu verschließen ist auf Dauer keine Lösung und lässt uns passiv wirken. Das macht uns handlungsunfähig und ist der Nährboden für einen ungesunden Umgang mit dieser Situation.

Sorgen Sie für ihre Kinder

Verlässlichkeit und Stabilität, aber auch Geborgenheit und aktive Zuwendung geben Halt und Sicherheit.

Schauen Sie keine Nachrichten/Medien über den Krieg, die nicht für Kinder ausgelegt sind.

Sprechen Sie mit ihren Kindern kindgerecht über ihre eigene Betroffenheit.

HERAUSGEBER

Notfallseelsorge im Bistum Eichstätt

85072 Eichstätt·Telefon 08421 50-685

E-Mail notfallseelsorge@bistum-eichstaett.de